



**Cuore Batticuore e Alpina Excelsior propongono**

## Ciclogita dei tre laghi Resia - Caldaro - Caldonazzo

(da mercoledì 15 a domenica 19 settembre 2021)

Percorso prevalentemente in discesa sempre su strade ciclabili o a basso traffico, prevalentemente asfaltate.

**Il pullman con carrello porta bici “seguirà” i ciclisti, con punti di incontro ogni 20-25 Km circa (incrocio). Chi dopo un certo numero di chilometri fosse stanco potrà interrompere la pedalata e proseguire il rimanente tragitto in pullman.**

Cena, pernottamento e colazione negli alberghi prenotati.

I pasti del mezzogiorno sono sottoforma di pic-nic “all’aperto” (ciascun gitante, nel corso della mattinata, acquisterà il proprio cibo per il pic-nic), o in trattoria se possibile.

### **Programma**

**Partenza da Bergamo mercoledì 15 settembre 2021**

- **Raduno ore 6.00 al parcheggio di fianco allo stadio** per il carico delle biciclette sul carrello (le operazioni di carico delle biciclette sul carrello richiedono circa un’ora di tempo).
- **Partenza ore 7.00** Pasto del mezzogiorno “al sacco” o nelle aree di sosta autostradali
- **Arrivo a Resia** nel primo pomeriggio

## Tappe in bicicletta

- Mercoledì 15** pomeriggio da **Resia a Silandro (km. 55)**  
Prima tappa (facoltativa) al Monastero di Marienberg (km. 20)  
Seconda tappa a **Glorenza** (km. 15) con visita della città murata  
Arrivo a **Silandro** (km.20) nel tardo pomeriggio.  
Percorso tutto in discesa
- Giovedì 16** mattino da **Silandro a Merano (km. 50)**  
Prima tappa a **Castelbello** (km.22)  
Seconda tappa a **Naturno** (km. 10) picnic o trattoria  
Arrivo a **Merano** (km. 18) nel primo pomeriggio  
Percorso in discesa o falsopiano
- Venerdì 17** mattino da **Merano a Bolzano (km. 45)**  
Prima tappa a **Nalles** (km. 20)  
Seconda tappa a **Terlano** (km. 10) picnic o trattoria  
Arrivo a **Bolzano** (km. 15) nel pomeriggio  
Percorso in leggera discesa o falsopiano
- Sabato 18** mattino da **Bolzano a Trento (km. 60)**  
Prima tappa al lago di **Caldaro (secondo lago)** (km. 15)  
Seconda tappa **Mezzocorona** (km. 20) picnic o trattoria  
Arrivo a **Trento** (km. 25) nel pomeriggio  
Percorso in falsopiano
- Domenica 19** mattino da **Trento a Valsugana (km. 40)**  
Prima tappa a **Caldonazzo (terzo lago)** (km. 20) in bus o in bici  
Seconda tappa in bici (birreria per pranzo di chiusura) (km. 20)  
Partenza in bus per **Bergamo** nel primo pomeriggio

**Totale in bicicletta km. 250**

**Referenti** **Giulio Signorelli** **330-517942**  
**Mario Taricco** **348-8264539**  
**Segr. Cuore Batticuore** **035- 210743 (lunedì-mercoledì-venerdì 9-12)**

**N.B. PROGRAMMA DI MASSIMA SOGGETTO A VARIAZIONI DELLE TAPPE SU  
INDICAZIONE DI GIROLIBERO.  
ENTRO FINE LUGLIO I PARTECIPANTI RICEVERANNO LA VERSIONE  
DEFINITIVA**

## CONSIGLI E RACCOMANDAZIONI

### La BICICLETTA

1. Ciascun partecipante dovrà essere dotato della propria bicicletta
2. Sarà cura di ciascun partecipante fare la messa a punto del mezzo prima della partenza. Le biciclette dovranno essere munite di campanello.
3. Ogni bicicletta deve essere munita di **camera d'aria di scorta**, idonea per le proprie ruote.
4. Alla gita partecipano diversi soci in grado di dare una mano per il cambio del tubolare in caso di foratura.

### II BAGAGLIO

1. Il bagaglio sarà trasportato dal pullmann. Si consiglia pure l'utilizzo di una borsa (o di cestino) da bicicletta per riporvi gli indumenti della giornata (anche contro la pioggia) e i pochi viveri della giornata.
2. E' bene dotarsi di abbigliamento sia leggero che di una divisa completa da portare in caso di brutto tempo, ovviamente con l'occorrenza in caso di pioggia improvvisa (**mantella leggera e pantaloni impermeabili**).
3. L'uso del **casco** non è obbligatorio ma è vivamente **consigliato**.
4. Si consiglia di portare **il proprio cellulare**.
5. Prima della partenza in bicicletta assicurarsi di aver portato il proprio bagaglio al pullmann, di non aver lasciato nulla di personale in camera e di aver restituito la chiave alla reception.
6. Lungo il percorso sono possibili soste presso stabilimenti balneari e/o laghi, si consiglia di portare un **costume da bagno**.

### In VIAGGIO

1. **Pic-nic**: Si ricorda ai partecipanti di procurarsi ogni mattina i viveri per il pranzo al sacco (picnic). Lungo il percorso saranno assicurate soste per l'acquisto dei cibi e bevande.
2. E' possibile chiedere il "cestino da viaggio" (opzionale e a pagamento) la sera all'arrivo in albergo.
3. Durante il tragitto il pullman farà delle **soste ogni 20-25 Km**, per dar modo a chi è stanco di proseguire il viaggio comodamente sul medesimo.
4. Si raccomanda a ciascun partecipante di dotarsi dei presidi farmaceutici quotidiani (pastiglie, termometro, cerotti ecc), onde evitare perdite di tempo in caso di bisogno.
5. Si raccomanda il rispetto delle norme stradali, in particolare nei tratti fuori pista ciclabili.

### E-byke (Biciclette "ASSISTITE"):

si raccomanda di **non** dimenticare la **chiavetta** che consente di **togliere la batteria dalla bicicletta**. E di **non** dimenticare **il proprio carica-batteria**.

**Quota di partecipazione: € 590 - Suppl. Singola: € 160**

**ISCRIZIONI**: l'iscrizione verrà confermata con il versamento della caparra di **€ 200** entro venerdì 23 luglio 2021 (si ritiene opportuno che informiate i referenti per sicurezza).

**Le iscrizioni termineranno all'esaurimento dei posti disponibili.**

**Assicurazione annullamento** (facoltativa): **€ 35** (da versare al momento dell'iscrizione).

**SALDO**: dovrà essere versato **entro l'8 settembre 2021**

I versamenti dovranno essere effettuati con **bonifico bancario** nelle date stabilite a :

**GIROLIBERO SRL**

**IBAN: IT69C0303211800010000001582**

**Causale: ciclogita dei 3 laghi – settembre 2021. Cuore Batticuore – Alpina Excelsior**