

## REGOLAMENTO GITE

Lo spirito con cui si partecipa alle iniziative cicloturistiche di FIAB Varese Ciclocittà è quello di collaborazione e autonomia.

**Collaborazione** perché tutte le nostre gite sono organizzate e svolte da accompagnatori volontari;

**Autonomia** perché FIAB Varese Ciclocittà non è un'agenzia turistica e quindi ogni partecipante non ha una assistenza per gestire qualsiasi inconveniente di una escursione/gita.

Le gite proposte non costituiscono iniziative turistiche organizzate, né attività sportive, bensì attività sociali ricreativo-ambientale svolte per il raggiungimento degli scopi statutari dell'associazione.

La partecipazione alle iniziative di FIAB Varese Ciclocittà implica la conoscenza e l'accettazione del presente Regolamento di partecipazione, che è anche consultabile sul sito:

*<http://fiab-ciclocittavarese.it/category/gite/>*

Le attività proposte sono riservate ai soci. Chi non è ancora socio può partecipare ad un massimo di 2 escursioni di un giorno per conoscere le caratteristiche delle attività proposte. Nel caso intenda continuare a partecipare ad ulteriori iniziative, **è tenuto ad associarsi**. Per partecipare a gite di più giorni è sempre necessario essere già soci o iscriversi preventivamente alla FIAB.

### 1. PRENOTAZIONI

Per prenotarsi è necessario contattare il **proponente** attraverso i canali di comunicazione indicati nel sito [www.andiamoinbici.it](http://www.andiamoinbici.it) (mail, sms, whatsapp o chiamata telefonica) almeno un giorno prima della gita. Per motivi di sicurezza e logistici, per ogni gita può esserci un numero massimo di partecipanti. Il **proponente** può quindi rifiutare la partecipazione perché è già stato raggiunto tale limite. Ovviamente è più facile trovare posti disponibili contattando il **proponente** con un certo anticipo. E-mail o chiamate al mattino della gita stessa non possono essere prese in considerazione.

In caso gite per le quali non è necessaria alcuna organizzazione logistica, il proponente può indicare che non è necessaria la prenotazione.

### 2. PRIMA DELLA GITA

Ogni partecipante si informa preventivamente sul **programma e sul percorso** (chilometri, dislivelli e difficoltà) e valuta se ha le condizioni fisiche e la bicicletta adatta per affrontare la gita.

La **bicicletta deve essere in perfetta efficienza**. Assicurarsi di avere i pneumatici in buono stato, le gomme gonfie, il cambio funzionante, i freni a posto, il sellino all'altezza giusta.

In caso di **bicicletta a pedalata assistita** assicurarsi di avere la batteria perfettamente carica e che la stessa sia sufficiente a garantire la copertura dell'intero itinerario, tenendo conto anche dei dislivelli. Ricordarsi inoltre di portare con sé il caricabatterie, normalmente utilizzabile durante le soste pranzo.

E' consigliato un **abbigliamento adatto**: pantaloncino con fondello, magliette di tessuto tecnico traspirante adatte alla stagione estiva o invernale, guanti, mantella anti-pioggia, crema solare, occhiali da sole. Il casco è SEMPRE consigliato;

Ogni partecipante deve avere con sé almeno una (meglio se due) camera d'aria di scorta **adatta alla propria bici** (in caso di dubbio verificare con il proprio ciclista di fiducia). Inoltre, nel caso le ruote della propria bicicletta non siano a sgancio rapido, il proprietario **deve avere con sé la chiave** necessaria per lo smontaggio della ruota. E' comunque consigliabile disporre delle minime attrezzature che permettano la soluzione di piccoli problemi in autonomia: pompa, levette cacciagomme.

Consigliamo anche di partire con la borraccia dell'acqua già piena e qualche snack, barrette, frutta secca etc.

### 3. ASSICURAZIONE

Salvo diversa indicazione per specifiche escursioni, per ogni gita, ai **soci** si chiede un contributo di 3€ al giorno, 2€ per l'**assicurazione infortuni** che ha validità per la durata della gita più 1€ come contributo all'associazione. Ai **non soci** si chiede un contributo di 5€, 2 € per l'**assicurazione infortuni più 1 euro l'assicurazione RC** (per i soci è compresa con la tessera annuale) più 2€ come contributo all'associazione.

Tale contributo va consegnato direttamente al **proponente** il giorno dell'escursione.

I dettagli del contratto di assicurazione sono consultabili in ogni momento alla pagina

<https://fiabitalia.it/fiab/vantaggi-di-diventare-socio-a-fiab/assicurazione-soci-e-associazioni/>.

**Attenzione:** per alcune gite potrebbe essere indicato in [www.andiamoinbici.it](http://www.andiamoinbici.it) che NON è prevista alcuna Polizza Infortuni; in tal caso ogni partecipante si assume la responsabilità della propria partecipazione, scaricando Fiab Varese Ciclocittà e i proponenti della gita da ogni responsabilità.

### 4. COMPORTAMENTO DURANTE LA GITA

Si raccomanda la puntualità. Se ci sono problemi che impediscono di arrivare in orario al ritrovo di partenza, va contattato tempestivamente il **proponente**.

E' altamente consigliabile disporre di un telefono cellulare funzionante e carico, e del numero di telefono del **proponente**.

- Durante la marcia si supera il **proponente** solo su sua espressa autorizzazione.
- se il gruppo è numeroso ci può essere una persona designata dal **proponente** che ha il ruolo di stare in coda e chiudere il gruppo (la "scopa"). Se si ha bisogno di fermarsi è consigliabile avvertirlo.
- Nel caso si intenda rinunciare a proseguire la gita, è necessario avvisare preventivamente il proponente o la scopa.
- Durante le soste è importante non invadere la strada e lasciare libero il passaggio per altri ciclisti o veicoli.
- Nel caso ci si sia **staccati dal gruppo** e non si sappia in che direzione procedere, va **contattato il proponente per telefono**.
- Oltre alla normale prudenza è necessario osservare tutte le norme del **Codice della Strada**.
- Eventuali partecipanti minori devono essere accompagnati da almeno un genitore o altro maggiorenne delegato, che se ne assume la piena responsabilità.
- **Rispetta la natura:** Fiab Varese Ciclocittà è una associazione ambientalista, e desideriamo lasciare i luoghi percorsi come li abbiamo trovati, e se possibile anche meglio.