



Associazione Sportiva Dilettantistica

## **Regolamento per i partecipanti alle attività sociali**

### **1) Partecipazione alle attività**

#### **a) Requisiti per la partecipazione alle attività sociali**

Per partecipare alle attività sociali del Gruppo MTB Pedalando a.s.d. è indispensabile essere iscritti come soci. Per le modalità dell'iscrizione si rimanda all'apposita sezione consultabile sul sito web ufficiale dell'associazione ([www.pedalando.org](http://www.pedalando.org)), ove sono reperibili anche i calendari degli eventi in programma. Ogni settimana ciascun socio riceve un messaggio di posta elettronica nel quale sono indicate le scadenze più prossime.

#### **b) Scelta dell'evento cui partecipare**

Una volta scelto l'evento in programma, il socio che intende partecipare può preventivamente contattare i partecipanti coordinatori indicati nell'informativa per ulteriori informazioni ma è comunque tenuto a prendere visione della scheda-percorso nella quale sono contenute, oltre all'orario e al luogo dell'appuntamento, le indicazioni fondamentali sul tipo di itinerario, sul grado di difficoltà e sul tipo di equipaggiamento consigliato: l'aspirante partecipante potrà così decidere, in base al proprio grado di preparazione e alle proprie dotazioni, se l'evento è adatto alle proprie possibilità.

#### **c) Presentazione all'appuntamento**

L'orario previsto per l'appuntamento deve essere rispettato rigorosamente. Ove non stabilito diversamente, i partecipanti all'escursione raggiungeranno con propri mezzi il luogo stabilito per la partenza. Il trasporto delle biciclette è pertanto a carico dei singoli escursionisti. I soci sono pregati di portare con sé la tessera di iscrizione per l'anno in corso.

### **2) Equipaggiamento**

#### **a) Biciclette**

Coloro che intendono partecipare all'escursione devono essere muniti di una bicicletta adatta alle caratteristiche del percorso specificate nel programma, nella scheda escursione o comunicate dai partecipanti coordinatori. La bicicletta deve essere in perfetto ordine di marcia; la manutenzione del mezzo è sempre a cura dei singoli partecipanti. I partecipanti coordinatori potranno escludere dall'escursione i partecipanti presentatisi con biciclette non adatte o in condizioni non ottimali. L'associazione non risponde degli eventuali guasti meccanici che si dovessero verificare durante l'escursione.

#### **b) Abbigliamento**

E' obbligatorio l'uso del caschetto protettivo. Coloro che ne risultassero sprovvisti verranno esclusi dall'elenco dei partecipanti all'evento e verranno invitati a non aggregarsi al gruppo. Si raccomanda fortemente l'uso di occhiali protettivi di materiale leggero. Per tutti i tipi di uscita si consiglia l'uso di abbigliamento tecnico adatto al ciclismo, soprattutto per ciò che riguarda pantaloni, guanti e scarpe. Nella stagione invernale è opportuno munirsi di capi impermeabili, soprattutto di una mantellina tipo k-way. In caso di escursioni di maggiore durata si consiglia anche l'uso di uno zainetto che possa contenere cibi, bevande, attrezzi e abiti di scorta. Durante le uscite in calendario i soci sono invitati ad indossare la divisa sociale; quest'ultima è acquistabile attraverso la sezione "Abbigliamento" del sito web dell'associazione.

#### c) Attrezzatura

Tutti i partecipanti sono pregati di portare con sé il minimo indispensabile per la riparazione dei guasti meccanici più comuni e, se possibile, un kit di primo soccorso.

### **3) Requisiti per la partecipazione alle attività**

#### a) Stato di salute

Coloro che intendono partecipare alle attività sociali devono trovarsi in uno stato di salute che consenta la pratica del ciclismo e l'iscrizione al gruppo viene concessa unicamente in presenza di un certificato medico attestante la sana e robusta costituzione. Per i soci che intendono partecipare ad attività agonistiche è invece richiesto un certificato medico-sportivo di idoneità al ciclismo. Ambedue le certificazioni valgono per un anno. Il certificato medico-sportivo, ancorché non obbligatorio per i soci non agonisti, è comunque fortemente consigliato.

#### b) Grado di preparazione

Il livello di preparazione fisica richiesto agli escursionisti è commisurato al grado di difficoltà dei percorsi. Si sconsiglia di presentarsi alle escursioni con alto grado di difficoltà senza possedere una preparazione adeguata e di informarsi sempre sulle caratteristiche dei percorsi in programma. Il singolo escursionista è totalmente responsabile della propria scelta di partecipare ad un'escursione non adatta alle proprie capacità. Si richiamano pertanto le caratteristiche di classificazione dei percorsi normalmente in uso presso l'Associazione:

1. Grado di difficoltà "facile": escursione adatta a tutti, senza particolari difficoltà;
2. Grado di difficoltà "medio-facile": escursione adatta a tutti ma con presenza di alcuni brevi tratti di salita e/o discesa difficoltosi;
3. Grado di difficoltà "medio": escursione adatta a persone con una discreta preparazione e con presenza di salite e/o discese difficoltose;
4. Grado di difficoltà "medio-impegnativo": escursione adatta a persone con una buona preparazione e con presenza di lunghi tratti di salita e/o discesa difficoltosi;
5. Grado di difficoltà "impegnativo": escursione adatta a persone con un'ottima preparazione e prevalentemente consistente in tratti di discesa e/o salita molto difficoltosi.

#### c) Età

Possono essere ammessi a partecipare alle escursioni tutti coloro che, senza limiti di età, si trovino nelle condizioni fisiche e di preparazione sopra indicate. I minori dovranno essere sempre accompagnati da soggetti esercenti la potestà genitoriale e che assumano su di sé ogni tipo di responsabilità.

#### d) Alimentazione

Per le escursioni di grado superiore al “facile” si consiglia di alimentarsi adeguatamente e di portare con sé quanto occorre per reintegrare le quantità di calorie e di liquidi consumate durante l’uscita.

#### **4) Norme di comportamento durante le uscite**

I partecipanti devono rispettare le disposizioni impartite dai partecipanti coordinatori e tenere gli stessi sempre a vista.

Non sono ammesse deviazioni dal percorso indicato dal coordinatore.

I partecipanti non devono mai superare il coordinatore in testa al gruppo.

La marcia del gruppo avviene, salvo diversa indicazione, sempre in fila indiana.

Durante la marcia è bene concentrare la propria attenzione sulla strada che viene percorsa e, soprattutto sui fondi dissestati, è opportuno evitare distrazioni.

Si devono evitare le brusche frenate e i repentini cambi di direzione.

La velocità deve essere sempre moderata.

Di norma sono da evitare salti, derapate e quant'altro possa provocare cadute o danni all'ambiente.

E' necessario mantenere unito il gruppo e attendere i ritardatari.

Non è ammesso lasciare in giro rifiuti. E' richiesto il massimo rispetto dell'ambiente.

Si devono evitare rumori, urla e schiamazzi.

E' vietato percorrere tratti al di fuori dei sentieri in programma.

In caso di incontro di altre biciclette, pedoni o veicoli è opportuno creare il minor fastidio possibile e sgomberare al più presto il percorso, cedendo il passo.

In caso di smarrimento è bene seguire le indicazioni contenute nella scheda escursione; nel peggiore dei casi è preferibile tornare indietro al punto di partenza senza tentare da soli di andare comunque avanti.

In caso di incidente bisogna immediatamente richiamare l'attenzione dei partecipanti coordinatori. E' comunque consigliabile la conoscenza degli elementi di base della manutenzione ordinaria della bicicletta e del primo soccorso.

Per ogni eventualità è consigliata la dotazione di un telefono cellulare, sul quale memorizzare il numero dei coordinatori e il numero ICE personale da contattare in caso di emergenza.

#### **5) Casi particolari (ulteriori indicazioni da aggiungere a quelle dei punti precedenti)**

##### a) Notturne

Durante le uscite in notturna l’andatura dovrà essere sempre moderata. Le bici utilizzate dovranno essere dotate di doppio impianto luci anteriore e posteriore efficiente e di relative batterie di autonomia sufficiente a coprire la durata dell’escursione; è indispensabile munirsi, in ogni caso, di batterie di scorta. I partecipanti dovranno essere inoltre indossare fasce o giubbini catarifrangenti a norma per rendersi visibili nell’oscurità.

Si consiglia, per coloro che ne fossero in possesso, l’utilizzo di coppie di ricetrasmittenti impostate su frequenze a norma di legge.

##### b) Ragazzi

Per poter partecipare alle uscite loro riservate (specificate nel calendario sociale) o anche ad altre uscite ad essi adatte, i minorenni iscritti all’associazione devono essere accompagnati da un adulto esercente la potestà genitoriale.

c) Bici da strada

Per le uscite in bici da strada (specificate nel calendario sociale), dovendo percorrere itinerari ove la sede è condivisa con autoveicoli, sarà obbligatorio procedere sempre in fila indiana e, ove presente, tenersi sulla banchina laterale alla carreggiata. In ogni caso è indispensabile il rispetto delle norme del Codice della Strada vigente.

d) Uscite di più giorni

Qualora il socio intenda partecipare ad uscite che prevedono più giorni di attività ciclistica, dovrà provvedere per proprio conto ai trasferimenti, ai pernottamenti ed ai pasti.

e) Gare

La libera partecipazione alle gare, di qualunque livello, è consentita a tutti i soci muniti di certificato agonistico. Ogni aspetto organizzativo è lasciato assolutamente all'iniziativa personale dei partecipanti.

L'Associazione raccomanda a tutti i soci partecipanti di rispettare, senza condizione alcuna, tutte le norme stabilite dall'organizzatore dell'evento.

f) Uscite in gemellaggio

L'associazione è gemellata con diversi altri gruppi omologhi di altre località. L'accordo di gemellaggio prevede la partecipazione gratuita e libera alle attività del gruppo gemellato e pertanto i soci che intendessero intervenire all'attività dei gruppi gemellati dovranno ricordarsi di esibire ai coordinatori dell'evento la tessera di iscrizione alla nostra associazione. Valgono ovviamente anche per i partecipanti ospiti tutte le raccomandazioni presenti nel presente regolamento.

g) Partecipazione dell'associazione ad eventi organizzati da altri enti

La partecipazione del Gruppo ad eventi organizzati da altri enti deve essere deliberata dagli organi dell'associazione e resa nota ufficialmente sul sito web, dopo il necessario esame dei requisiti di affidabilità e sicurezza offerti dall'organizzatore. Sul comunicato saranno forniti i dati salienti dell'evento, ivi compresa l'indicazione dell'eventuale quota di partecipazione prevista.

Ogni socio può, comunque, partecipare a qualsiasi evento, da chiunque organizzato, purchè a titolo assolutamente personale e senza delega a rappresentare in alcun modo l'associazione nell'evento stesso.

### **Letture del regolamento**

**I soci sono tenuti a prendere visione del presente regolamento sul sito web dell'associazione e ad accettarne, con l'iscrizione all'associazione, tutti i contenuti. Il Gruppo MTB Pedalando a.s.d. declina pertanto ogni responsabilità derivante dal mancato rispetto delle norme in esso contenute.**

**Per quanto non espressamente contemplato nel regolamento si rinvia alle disposizioni che gli organi dell'associazione vorranno di volta in volta impartire e, in mancanza di queste, alle vigenti leggi in materia.**