



RAID MARCHE - ABRUZZO 2015

Programma

ASD VaccinarSì propone un gran tour in bici da corsa che ci permetterà di conoscere le bellezze delle Marche - Abruzzo e l'accoglienza dei soci della Siti locale. Nel contempo ci permetterà di effettuare una campagna informativa sulle vaccinazioni ed in particolare sul nostro sito "VaccinarSì.org". Nel corso del tour è previsto inoltre un evento formativo sul tema delle vaccinazioni organizzato da Siti Marche.

ASD VACCINARSÌ. IL RAID MARCHE - ABRUZZO 2015

Il **VaccinarSì Raid 2015** si snoderà nelle Marche e Abruzzo con un percorso che toccherà le zone di maggior interesse turistico della regione.

Partenza Venerdì 19 giugno, rientro Giovedì 25 giugno con mezzi propri.

Le tappe saranno 6, con partenza da Francavilla ed arrivo a Fano.

Le sedi di tappa saranno tre: 19-20 giugno a Francavilla, 21-22- giugno a Porto San Giorgio, 23-24 a Fano (o dintorni), per evitare il più possibile il cambio di sistemazione alberghiera.

Il Raid avrà uno sviluppo di circa 700 chilometri con relativamente dislivello concentrato particolarmente nelle tappe dell'Abruzzo.

Saranno possibili varianti decise sul posto in base anche alle condizioni meteorologiche.

Partecipazione

Sono previsti un massimo di 15 posti. Considerato il percorso, ogni partecipante deve avere una adeguata preparazione e un buon allenamento prima del raid. La quota di partecipazione è da verificare ma dovrebbe aggirarsi intorno ai 500 euro. Tale quota prevede l'iscrizione al club ciclistico VaccinarSi, vitto e alloggio durante il soggiorno, una polizza assicurativa, l'organizzazione degli itinerari che potranno essere caricati su GPS Garmin (chiedere al riguardo a Luca contattandolo su info@ecoevo.it o telefonando al cellulare 3484660208).

Il prezzo dovrebbe essere equo, eventuali spese supplementari saranno conteggiate dopo il consuntivo finale.

L'iscrizione dovrà pervenire entro il 20 maggio 2015 e la precedenza è per i soci Siti e in base alla data di arrivo dell'iscrizione.

Per i soci Siti Marche e Abruzzo e simpatizzanti: sarà possibile aggregarsi durante i percorsi per tratti dell'itinerario previo avviso del direttore di strada.

Disciplina di marcia

Tutti i partecipanti ciclisti dovranno rispettare la disciplina di marcia dettata e controllata dai Direttori di strada. Dovrà essere rispettato scrupolosamente il codice della strada, mantenendo la propria destra e viaggiando in fila, su bordo strada rispettando semafori, precedenza, ecc.

Il comportamento stradale è di esclusiva responsabilità di ogni partecipante. L'andatura sarà regolata dai direttori di strada. La tabella di marcia prevede un'andatura media di 24/25 km ora. In salita e discesa l'andatura sarà libera e poi ci si aspetterà per il ricongiungimento. Si raccomanda la massima scrupolosità nell'attraversare i centri abitati. Se un ciclista ha un guasto meccanico, almeno tre o quattro ciclisti si devono fermare per permettere il rientro nel gruppo. Se non si riesce a marciare uniti, si devono formare dei piccoli gruppi che viaggeranno uniti. Prima della partenza verranno dati dei numeri telefonici di riferimento. Generalmente la cena e la colazione sono previsti in hotel mentre il ristoro al sacco in posti più idonei possibili.

Suggerimenti tecnici

Qualche giorno prima della partenza controllare bene la bicicletta, che deve essere in perfetto stato, con freni efficientissimi, copertoncini nuovi, alcune camere d'aria e meglio se un copertoncino di scorta.

SUGGERIMENTI SU COSA PORTARE IN BORSA

Tuta da riposo, giubbotto antivento, gambali e o manicotti, mantellina antivento, scarpe da riposo, guanti da ciclista, calzini da ciclista, biancheria intima.

Utili indumenti "civili" per i momenti culturali, costume e asciugamano da bagno per i pomeriggi al mare. Ogni partecipante dovrà indossare la maglietta dell'**Associazione Sportiva Dilettantistica VaccinarSi** ed il caschetto protettivo.

Ulteriori consigli

È consigliabile comunque fare una buona colazione almeno un'ora prima della partenza ed avere a portata di mano energetici sportivi (destrosio, zucchero, cioccolato, confezioni di Enervit o similari). Nella borraccia tè o bibite.

Per chiarimenti tecnici potete contattare Luca su info@ecoevo.it o tel. 3484660208

Documenti

Tutti i partecipanti dovranno essere in possesso della tessera del club **ciclistico VaccinarSì** e la carta d'identità valida.

Agenda

Logistica: 2 notti a Francavilla (19-20), 2 notti a San Giorgio (21-22) e 2 notti a Fano (23-24)

Venerdì 19 giugno 2015:

Francavilla (ore inizio giro 12.00) 1° tappa

Sabato 20 giugno 2015:

Francavilla (ore inizio giro 8.00) 2° tappa

Domenica 21 giugno 2015:

Ore 8.00 trasferimento in auto a San Giorgio

Sistemazione e partenza da San Giorgio (ore inizio giro 11.00) 3° tappa

Lunedì 22 giugno 2015:

San Giorgio (ore 8.00) 4° tappa

Martedì 23 giugno 2015:

San Giorgio (ore 8.00) 5° tappa

In serata ore 18 partenza per Fano

Mercoledì 24 giugno 2015:

Fano (ore 8.00) 6° tappa

In serata o il 25 rientro.