



## 1 USCITA STAGIONALE CON LA MTB o e-MTB "la ciclabile del Vedeggio"

<b>Data</b>	<b>Sabato 6 aprile 2019</b>
Ritrovo-partenza:	Ritrovo ore 9.50 al posteggio del campo sportivo di Origlio. Partenza ore 10.00
Descrizione attività:	Gita con la mountain bike o e-mtb aperta a tutti
Livelli di difficoltà:	<b>Facile – 35 km</b> – dislivello 500 metri, adatteremo il ritmo in base ai partecipanti ma visto che si tratta della prima uscita stagionale, sarà una gita tranquilla adatta a tutti!
Percorso:	Origlio-Chiesa di San Zeno-Taverne-ciclabile del Vedeggio-Rivera-Monte Ceneri e ritorno
Pausa Caffé:	ore 12.00 circa in cima al Monte Ceneri
Rientro:	ore 13.30-14.00 circa
Equipaggiamento:	Indumenti caldi, zainetto, giacca, casco, borraccia
Conferme ed info:	conferma a <a href="mailto:info@mtbike.ch">info@mtbike.ch</a> entro venerdì 5 aprile oppure direttamente dalla nostra APP, MTBIKESPIN, sotto la rubrica "orari" digitando "sabato" e confermando la presenza.

La gita avrà luogo solo con bel tempo, in caso di tempo incerto chiamare: Elena allo 079 240 38 79 dalle ore 8.00 di sabato mattina.

Con la sua partecipazione il socio (o il partecipante non socio) conferma di essere cosciente del genere di attività svolta e dei rischi che essa comporta, dichiara di essere in buona salute e conferma di disporre di un'adeguata copertura assicurativa contro gli infortuni, sollevando l'associazione e i singoli soci da ogni responsabilità.

Livello tecnico:

**1 – facile:** Percorsi su strade asfaltate e sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile - **2 – medio:** Percorsi su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (mulattiere e carraie) o su sentieri con fondo compatto - **3 – difficile:** Percorsi su sterrate molto sconnesse o su mulattiere e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso

Livello fisico: **1 – facile:** Percorsi con dislivello fino a 500 metri ca. - **2 – medio:** Percorsi con dislivello superiore da 500 ai 1000 metri ca. - **3 – difficile:** Percorsi con dislivello superiore ai 1000 metri ca.