



## 3 USCITA STAGIONALE CON LA BICI DA CORSA "Per il mendrisiotto"

<b>Data</b>	<b>Domenica 28 aprile 2019</b>
Descrizione attività:	Gita con la bici da corsa aperta a tutti
Livelli di difficoltà:	<b>Medio – 80 km</b> – dislivello 500 metri, adatteremo il ritmo in base ai partecipanti.
Percorso:	Bioggio-Morcote-Melide-Riva San Vitale-Mendrisio-Novazzano-Chiasso-Mezzana-Mendrisio-Riva San Vitale-Porto Ceresio-Ponte Tresa-Bioggio
Ritrovo-partenza:	<b>Ritrovo ore 09.50</b> al posteggio sterrato a destra dopo la rotonda di Bioggio direzione Agno. <b>Partenza ore 10.00</b>
Rientro:	<b>ore 14.30 circa</b>
Equipaggiamento:	Giacca antivento, casco, borraccia, carta d'identità
Conferme ed info:	conferma a <a href="mailto:elena@mtbike.ch">elena@mtbike.ch</a> entro sabato 27 aprile <b>oppure direttamente dalla nostra APP, MTBIKESPIN, sotto la rubrica "orari" digitando "domenica" e confermando la presenza.</b>

La gita avrà luogo solo con bel tempo, in caso di tempo incerto chiamare: Elena allo 079 240 38 79 dalle ore 9.00 di domenica 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 carraiel) 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.