



USCITA IN MOUNTAIN BIKE – E-MTB CAPRIASCA

Data	Domenica 22 aprile 2018
Descrizione attività:	Gita con la mountain bike e/o e-mtb aperta a tutti
Livelli di difficoltà:	FACILE – 25 km – dislivello 500 metri, adatteremo il ritmo in base ai partecipanti
Percorso:	Comano-Canobbio-pista ciclabile Tesserete-giretto all'interno dei boschi di San Clemente-Sala Capriasca-Ponte Capriasca-San Zeno-Origlio-Comano
Ritrovo-partenza:	Ritrovo ore 9.20 al posteggio chiesa Comano Partenza ore 9.30
Pausa-aperitivo:	Ristorante in zona
Rientro:	ore 12.00 circa
Equipaggiamento:	Casco, borraccia, giacca a vento.
Conferme ed info:	conferma a elena@mtbike.ch entro sabato 21 aprile oppure direttamente dalla nostra APP, MTBIKESPIN, sotto la rubrica "orari" digitando "domenica" 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 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 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.