

Vivere e viaggiare slow/ Slow živiljenje in potovanje

CICLOTURISMO



caschetto
occhiali da sole
zainetto leggero
maglia traspirante
pantaloncini con imbottitura
guanti leggeri

EQUIPAGGIAMENTO

Indispensabile il **casco**: va sempre indossato!

Abbigliamento tecnico: maglia in **tessuto traspirante**, pantaloncini con imbottitura, k-way per la pioggia e per il ritorno in discesa, guanti leggeri per le prime ore del mattino, occhiali da sole, zainetto o borsa (se si ha il portapacchi) per i ricambi che non si indossano, sacchetto di nylon per rivestire lo zaino in caso di pioggia.

Contenere il bagaglio

evitando il superfluo, meglio non superare i 10 kg.

Consigliabile essere muniti di: borraccia, kit di riparazione gomme, camera d'aria di scorta, materiale per riparazione bici (chiavi e cacciaviti), pompa e/o adattatore per gonfiare la bicicletta dai benzinaio, lampeggiante di segnalazione notturna.

DURANTE IL VIAGGIO

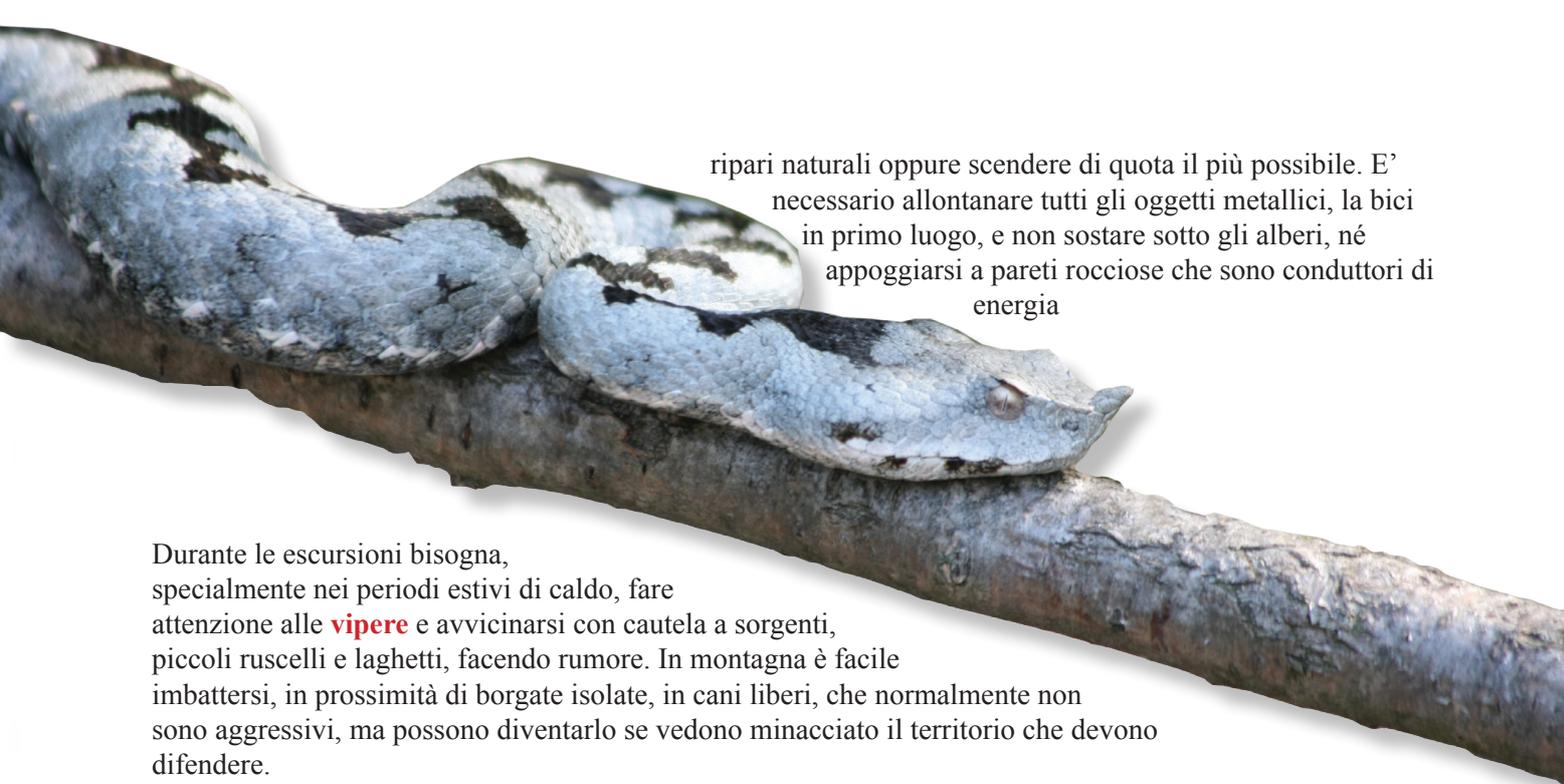
E' importante bere molto ed essere sempre muniti di cibo per eventuali crisi di zuccheri. Fare una colazione consistente, durante la giornata mangiare poco e spesso ed evitare i pasti abbondanti fino a cena

Nel caso si debba attraversare carreggiate trafficate, tenersi sempre sulla destra e prestare attenzione in modo particolare alle auto in sorpasso nel senso opposto al vostro.

Essere prudenti sui sentieri frequentati anche dagli escursionisti e specialmente in curva, non disturbare gli animali, rispettare la vegetazione e le proprietà private, non avventurarsi su sentieri non segnalati.

I pericoli sono soprattutto legati alle condizioni meteorologiche: se le previsioni del tempo non sono buone è meglio rinviare l'escursione soprattutto se è in montagna, se invece ci si trova sotto un temporale è bene cercare





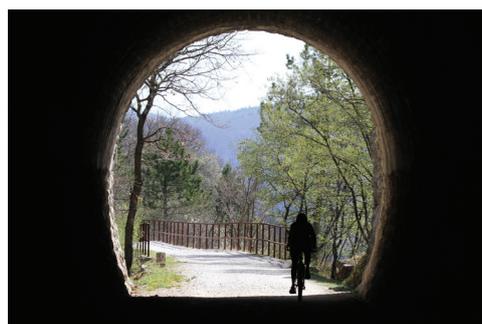
ripari naturali oppure scendere di quota il più possibile. E' necessario allontanare tutti gli oggetti metallici, la bici in primo luogo, e non sostare sotto gli alberi, né appoggiarsi a pareti rocciose che sono conduttori di energia

Durante le escursioni bisogna, specialmente nei periodi estivi di caldo, fare attenzione alle **vipere** e avvicinarsi con cautela a sorgenti, piccoli ruscelli e laghetti, facendo rumore. In montagna è facile imbattersi, in prossimità di borgate isolate, in cani liberi, che normalmente non sono aggressivi, ma possono diventarlo se vedono minacciato il territorio che devono difendere.

Scegliete l'andatura in base al vostro stato di forma.



Le moderne lampadine a led sostituiscono oggi le vecchie lampadine a dinamo: sono più leggere, più performanti e non rovinano la ruota. È sempre opportuno averne una davanti ed una dietro nel caso si faccia buio o quando è necessario entrare in una galleria.



Il catarifrangente su ruote, pedali e zainetto è consigliato in tutte le situazioni ed è diventato obbligatorio con l'ultimo codice della strada (assieme al giubino catarifrangente) dal tramonto all'alba.

È preferibile girare in gruppo per potersi aiutare in caso di incidente meccanico. Almeno una persona deve portare con sé un kit di primo soccorso.





La bicicletta è un mezzo di spostamento splendido, ecologico ed economico che può essere utilizzato tanto in città quanto nelle aree naturali, in gruppo o da soli. Per la montagna è necessario un ottimo allenamento ed una mountain-bike possibilmente ammortizzata e con freni a disco (ma non è obbligatorio). Se il fisico non ce la fa, non bisogna scoraggiarsi: è sempre possibile e piacevole scendere e spingere il mezzo, chiacchierando con gli amici ed aspettando la prossima discesa!

