

**BICICLETTATA SUSÀ- BAGNÀRIA ARSA (UD) 8-16 LUGLIO 2015**  
**per raggiungere il Forum contro le Grandi Opere Inutili e Imposte 17-19 Luglio 2015**

**ISTRUZIONI PRATICHE PER I PARTECIPANTI**

Hai letto il programma e l'itinerario della bicicletтата?

Vuoi unirti a noi??

Sei benvenuto!!!

LA PARTECIPAZIONE È APERTA A TUTTI, ricordando che:

- si tratta di un itinerario di **complessivi 560 km circa da percorrere in 8 giorni di pedalata**, con una media di circa 75 km al giorno di percorrenza a una velocità prevista di circa 15-20 km all'ora, quindi di passare 4-5 ore in sella ogni giorno. I dislivelli sono quasi nulli, però pedaleremo in un periodo molto caldo e su asfalto. Sono previsti 4 giorni di pedalata, uno di sosta (se tutto va bene, al lago di Garda) e altri 4 giorni di pedalata per arrivare a Bagnària Arsa.
- **La formula è bici + tenda**, leggi più avanti le istruzioni che abbiamo preparato per l'equipaggiamento personale.
- Saremo sempre affiancati da un furgone che porterà i bagagli, le tende, tutto quanto necessario per il campeggio, la spesa alimentare quotidiana e un po' di materiale comune (dai gadgets No TAV ai kit di pronto soccorso per le persone e le bici).
- Verremo ospitati ogni sera/notte da una comunità che si oppone a qualche Grande Opera Inutile e che si organizza autonomamente per ospitarci, nel miglior stile del mutuo soccorso e della solidarietà verso il Movimento NO TAV. Dovremo ricambiare essendo flessibili per la sistemazione e disponibili alla partecipazione a serate e dibattiti quando ci verrà richiesto.
- Al fine di poter dire a chi ci ospita quanti siamo, è necessario **comunicare la propria adesione ENTRO il 1° LUGLIO** ai numeri di telefono o all'indirizzo mail che trovi al fondo.
- Non è prevista **alcuna quota di iscrizione**, tuttavia ci saranno delle **spese fisse** da affrontare (prima fra tutte quella del carburante del furgone che ci supporterà), quindi faremo una **cassa comune** alla partenza che integreremo poi secondo necessità lungo il percorso. Cercheremo di autofinanziarci vendendo i nostri gadgets, libri e DVD.
- **Potrai partecipare anche solo ad una o alcune tappe**, sempre comunicandolo in anticipo come indicato sopra. Lo scopo è arrivare al Forum contro le GOII numerosi e colorati, aggregando tanti altri compagni di lotta durante il viaggio.
- **Il rientro è a carico di ciascuno.**

Ti preghiamo quindi di leggere con attenzione le indicazioni e i suggerimenti pratici che elenchiamo di seguito:

**OGNI PARTECIPANTE DEVE PORTARE CON SÈ:**

- pantolocino imbottito da bici (praticamente indispensabile)
- casco (consigliatissimo)
- guanti da bici (molto utili per evitare le bolle sulle mani)
- scarpe chiuse tipo ginnastica o da trekking basse (non si possono fare 75 km al giorno con i sandali o le infradito!)
- occhiali da sole e cappellino
- crema solare
- gilet con fascia catarifrangente (quello giallo o arancione che tutti abbiamo in auto)
- asticella per bandierina NO TAV (a ciascuno ne verrà data una fatta appositamente per l'occasione) e/o paletta di segnalazione da fissare sulla bicicletta
- carta d'identità (non scaduta) e tessera sanitaria
- anti-puntura di insetto
- farmaci abitualmente assunti (p. es. antidolorifico)

- qualche cerotto
- barrette o merendine energetiche
- eventuali sali per reintegro dopo sudorazione intensa (tipo Enervit, per capirci)
- zainetto o marsupio capiente per gli oggetti da tenere sempre con sè, il resto del bagaglio viaggerà sul furgone.

**OGNI TENDA (SECONDO IL NUMERO DI OCCUPANTI) DEVE ESSERE AUTONOMA PER:**

- picchetti, tiranti, eventuali telo impermeabile per copertura
- sacchi a pelo e materassini
- fornello, fiammiferi, stoviglie,
- luce (cioè lampade frontali o torce a batterie)
- carta igienica, qualche molletta x bucato e qualche metro di filo x stendere
- teli e/o stuoie per sedersi

**NB:** portiamo la dotazione minima indispensabile: **è vero che c'è il furgone di supporto ma deve bastare per tutti!** Prevediamo anche di mettere il materiale di ogni equipaggio-tenda in contenitori facilmente impilabili e riconoscibili, in modo da facilitare le operazioni di carico e scarico quotidiane.

**OGNI BICI DEVE AVERE A BORDO:**

- borracce a bordo per almeno 1,5 litri di acqua complessivi
- 2 camere d'aria del tipo e della misura giusta per le proprie ruote
- tacconi e mastice per la riparazione
- fanali fronte e retro
- catena con lucchetto
- possibilmente piccola pompa
- a chi ha il portabagagli consigliamo di montarlo per non dover pedalare con lo zainetto a spalle.

Verranno anche predisposti 2 o 3 kit di riparazione più completi, comprendenti:

- scalza-copertone
- chiavi per dadi vari
- set di chiavi a brugola
- cacciavite a stella e taglio
- pinze
- cavo freni
- smagliacatena
- tiraraggi
- lubrificanti

CHI HA GIÀ QUESTO MATERIALE É PREGATO DI PORTARLO E CONDIVIDERLO.

**Tutte le info presso:**

@ di Daniele e Nica

Guido:

Eleonora: 346 2190362