

# 10 regole per una bella Escursione

1) Obbligo di indossare il casco



2) Ogni partecipante deve informarsi preventivamente su programma e percorso, in modo da affrontare l'escursione soltanto se ritiene di poterla portare a termine



3) Essere prudenti ed osservare le norme del codice della strada, con responsabilità diretta individuale del trasgressore



4) Procedere su unica fila e a distanza di sicurezza, mai affiancati in numero superiore a due, prestare sempre attenzione al traffico motorizzato



5) Durante le soste mettersi in disparte e non invadere la strada



6) Attenersi alle direttive delle guide e dello staff



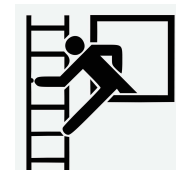
7) Durante l'escursione per ogni vostra esigenza o difficoltà sia fisica che della bicicletta utilizzata, avvisare subito la guida o lo staff



8) Non superare la guida in testa se non previa autorizzazione della stessa



9) Non ci si può allontanare dal gruppo senza aver avvertito la guida o lo staff



10) In caso di bici propria deve essere in perfette condizioni di efficienza: copertoni in buono stato, cambio e freni efficienti, sella alla giusta altezza, avere camera d'aria di scorta

