



## Coast2Coast bike extreme edition one

Modulo iscrizione e dichiarazioni.

### Notizie tecniche:

La Coast2Coast è una manifestazione ideata e organizzata dall' SSST Bike team Agrigento che quest'anno avrà il supporto dell' Azienda regionale Forestale e in maniera minore, di altri enti. La quota comprensiva dei servizi (descritti nel programma) coprirà le spese vive (vitto alloggio, colazioni a sacco, spese gestione) quindi non vi è alcun fine di lucro, per questo motivo tutti i partecipanti dovranno essere soci dell'SSST per cui è compresa nella quota d'iscrizione la tessera AICS che comprende una copertura assicurativa contro gli infortuni. Ogni partecipante dovrà inoltre presentare (all'atto dell'iscrizione) un certificato di sana e robusta costituzione rilasciato dal medico curante.

Non si tratta di una gara, quindi il ritmo di avanzamento sarà blando e commisurato alla velocità dei più lenti. Per esperienza su questo stesso percorso, le ore da pedalare, comprese le soste, variano da un minimo di 8 ad un massimo di 12.

Il tour è comunque impegnativo ed è riservato a chi è allenato in particolare a percorrere lunghi tragitti in autonomia ed a sopportare lunghe salite nelle ore più calde della giornata. E' importante quindi al fine di non pregiudicare la manifestazione valutare attentamente le proprie capacità ciclistiche. In ogni caso, in presenza di problemi di un certo peso (cadute, impossibilità a proseguire) è possibile salire sul mezzo d'assistenza e decidere all'arrivo di tappa se per la prosecuzione della Coast2Coast.

Un medico sarà presente alla manifestazione, pronto ad intervenire in caso di necessità. Sull'auto di servizio, ci sarà materiale per piccoli interventi sanitari.

IL mezzo di servizio seguirà i partecipanti facendosi trovare al termine di ogni spezzona di tappa come da "Road book". In caso d'incidente o malore può accogliere e soccorrere il malcapitato, trovandosi sempre, a pochissimi Km dal gruppo.

**Bisogna essere in grado di sapersi alimentare al meglio, anche con utilizzo di integratori e disporre di abbondante scorta di liquidi**

***SI consiglia vivamente di portare con se un cellulare da rendere operativo solo in caso di necessità. Il numero di cellulare dovrà essere inserito nel modulo d'iscrizione.***

#### **Bici:**

**SI raccomanda l'utilizzo di bici adatte alle scopo. Non bici economiche con freni e trasmissione inadatte, che per la particolarità della manifestazione, sarebbero soggette a rapida usura e rotture.**

**Il concorrente è responsabile dell'efficienza del proprio mezzo: le bici devono essere dotate di forcella ammortizzata, con cambio, trasmissione e freni, revisionati obbligatoriamente prima della partenza per evitare, per quanto possibile, gravi rotture che possono minimamente influire sui programmi della C2C.**

**Si consigliano coperture con uso di lattice autoriparante, per evitare che le molte spine costringano a frequenti fermate per bucatore.**

**L'abbigliamento è quello classico che si utilizza in questo periodo per lunghe uscite. Ovviamente bisogna mettere in conto ricambi per tre giorni incluso un costume e qualche cosa di più pesante (felpa, giubbottino)**

**I partecipanti affideranno all'auto di servizio le attrezzature e le borse/zaini che intendono trovare ad ogni fine tappa.**

**Si consiglia vivamente di portare con se i soliti attrezzi e utensili per gli interventi rapidi: due camere d'aria, smanigliatore e spezzoni di catena, e altre parti. Necessarie fascette rapide di varia misura e fili cambio/freni.**

**Consigliabile la Sacca idrica ed uno zainetto di media capienza . Importanti le fasce antisudore cappellini e occhiali da sole.**

**Spett.le  
ASD SSST BIKE TEAM AGRIGENTO**

**Sceda di Partecipazione COAST 2 COAST BIKE EXTREME EDITION ONE**

**Il sottoscritto \_\_\_\_\_ nato a \_\_\_\_\_**

**il \_\_\_\_\_ - residente in \_\_\_\_\_ via \_\_\_\_\_ n° \_\_\_\_\_**

**città \_\_\_\_\_**

**n cellulare \_\_\_/\_\_\_\_\_ Email \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_**

**chiede di partecipare alla manifestazione "C2C Coast to Coast Bike Extreme" Edition One organizzata dall'ASD SSST BIKE TEAM Agrigento.**

- 1. A questo proposito dichiara di aver preso visione del programma dettagliato della manifestazione giudicando il percorso commisurato al proprio grado di preparazione atletica e sollevando l'ASD SSST BIKE TEAM da qualsiasi responsabilità per eventuali malori, incidenti e/o problemi derivanti dalla sua partecipazione all'evento.**
- 2. Dichiara inoltre di essere al corrente che l'evento ha la caratteristica del raduno e quindi vanno osservati tutti gli obblighi derivanti dal codice della strada , consapevole che non ci sarà alcuna assistenza nell'attraversamento o nel percorrere tratti con traffico veicolare.**
- 3. Versa contestualmente la quota di euro 195,00 comprensiva di tutti i servizi (come descritto nel programma) ed allega ricevuta del bonifico.**

**La Partenza avverrà alle ore 08,00 di giorno 21 Agosto 2008 dal Porticciolo turistico di San Leone - Agrigento.**

**Il modulo, insieme alla prova del bonifico, va inviato via fax (come specificato nel programma) al n. 06 233249232**

**Firma partecipante leggibile per accettazione  
in particolare dei punti 1 e 2**

\_\_\_\_\_