

Oggetto: 40ma edizione della Settimana Ciclistica

**Settimana Ciclistica 2023**  
**Dall'Alto Lazio ai Monti Sibillini: 20 - 27 maggio 2023**

40ma ... ed ultima settimana ciclistica come CRAL BPB.

Guardando il percorso vi domanderete perché torniamo ancora in quei posti ... in realtà le zone dove andremo a pedalare sono state toccate in occasione di ben 3 distinte "settimane" e soltanto alcuni piccoli tratti per circa una cinquantina di chilometri li abbiamo effettivamente già percorsi. Quindi avremo due arrivi di tappa e due hotels già visitati, per il resto sarà tutto nuovo.

**PROGRAMMA:**

PARTENZA SABATO 20/5/2023 – Ritrovo a Bergamo – Via Spino (Piazzale Mercato). Viaggio in pullman GT con carrello per le biciclette, al seguito tutta la settimana insieme ad un Pulmino "assistenza & scopa".

Carico bagagli sul pullman e biciclette sul carrello e partenza alla volta di Orvieto dove si prevede di arrivare nel primo pomeriggio. Sosta pranzo in autogrill lungo il tragitto e soste "di riposo" imposte all'autista dalla normativa vigente.

Le tappe, in corso di perfezionamento, ma le sedi di arrivo sono definitive e gli hotels già opzionati:

	<b>Data</b>	<b>Da</b>	<b>A</b>	<b>Km</b>
1	DO 21/5/2023	Orvieto	Tarquinia Lido	95
2	LU 22/5/2023	Tarquinia	Civita Castellana	86
3	MA 23/5/2023	Civita Castellana	Rieti	82
4	ME 24/5/2023	Rieti	Cascia	65
5	GI 25/5/2023	Cascia	Acquasanta Terme	76
6	VE 26/5/2023	Acquasanta Terme	Giulianova Lido	82

RIENTRO: SABATO 27/05/2023 – arrivo a Bergamo nel pomeriggio – scarico bagagli, biciclette e conclusione evento. I partecipanti saranno forniti di: - istruzioni di partecipazione alle tappe - elenco sistemazioni alberghiere e servizi compresi - piantine dettagliate del percorso con relative altimetrie - file digitali del percorso in formato GPX, disegnati con Strava, atti alla navigazione sui più diffusi ciclocomputer che prevedono questa funzionalità (Garmin ecc.)

COSTI INDICATIVI: Il costo della partecipazione è fissato in € 750 per Soci ordinari e Familiari - € 850 per Soci aggregati. Supplemento singola € 125 e comprende:

a) 8 gg - 7 notti trattamento di mezza pensione in hotel – compresi acqua, vino e caffè - in camera doppia o tripla; b) Pullman GT, con autista al seguito per tutta la settimana; c) Pulmino "scopa" con autista al seguito per tutta la settimana con l'incarico di effettuare almeno n. 2 rifornimenti di acqua e frutta lungo il percorso della tappa e di intervenire in favore di chi si trovasse in difficoltà per ragioni tecniche connesse all'uso della bicicletta d) costi degli autisti e dell'accompagnatore e) carburanti, pedaggi autostradali f) acqua e frutta durante le tappe. Il costo indicato è suscettibile di eventuale piccolo conguaglio in relazione ai consumi effettivi di carburanti, rifornimenti di "vettovaglie" ai ciclisti e vini extra ai ristoranti. L'importo **non comprende** i pasti nelle giornate di viaggio e durante le tappe.

Numero massimo di partecipanti ammessi: non i soliti 45, ma anche qualcuno in più, considerato il carrello del pullman e lo spazio sul pulmino. La priorità di partecipazione sarà come sempre: 1° Soci ordinari, 2° Soci Familiari, 3° Soci Aggregati (questi ultimi potranno partecipare solo se regolarmente iscritti nel Libro Soci del CRAL).

Responsabilità e assicurazione: Nessuna responsabilità graverà sugli Organizzatori e sul CRAL.

Tutti i partecipanti, compresi i Soci Aggregati, usufruiscono della copertura assicurativa della Polizza Generale del CRAL "Responsabilità Civile verso Terzi", che copre solo i danni eventualmente causati a terzi in occasione della manifestazione. I soci sono considerati "terzi" tra loro.

Adesioni mediante la compilazione del modulo qui di seguito riportato, non oltre il 10/1/2023, accompagnate dal versamento di un acconto di Euro 400 (Per cortesia versare in GENNAIO). Iscrizioni successive a tale data potranno essere accolte solo in caso di rinuncia di altri iscritti. L'acconto sarà utilizzato per le caparre agli hotels, per il traghetto ed il pullman. In caso di rinuncia l'acconto potrà essere restituito trattenendo quanto preteso dagli hotels in caso di disdetta. Eventuale rinuncia possibile senza costi alberghieri fino al 31/01/2023, data in cui verranno definitivamente confermati gli hotels. Dopo tale data, trattandosi di un viaggio organizzato "in proprio" non è prevista alcuna copertura assicurativa che rimborsi i costi da rinuncia.

A presto in sella,

CRAL BPB Sezione Ciclismo  
I Responsabili della Sezione

# RICHIESTA ISCRIZIONE ALLA SETTIMANA CICLISTICA

Dall'Alto LAZIO ai MONTI SIBILLINI - dal 20 al 27 maggio 2023

**(Una scheda per ogni partecipante - Da inviare non oltre il 5 dicembre 2022, anche via mail, compilata e debitamente sottoscritta – si può anche consegnare a mano alla Cena Sociale)**

Spettabile **CRAL BPB Sez. Ciclismo** [sfregasellabpb@gmail.com](mailto:sfregasellabpb@gmail.com)

Io sottoscritto \_\_\_\_\_ nato a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_

C.I. n. \_\_\_\_\_ rilasciato da \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_

e residente in Via \_\_\_\_\_ n. \_\_\_\_\_ CAP \_\_\_\_\_ località \_\_\_\_\_

Prov. \_\_\_ Tel. Cellulare \_\_\_\_\_ [ ] e-mail \_\_\_\_\_

[ ] Familiare/Amico di \_\_\_\_\_

**RICHIEDO L'ISCRIZIONE ALLA SETTIMANA CICLISTICA: Dall'alto lazio ai Monti Sibillini, dichiarando fin da ora di accettare il Regolamento che sarà predisposto dal Comitato Organizzatore**

Sistemazione in camera [ ] SINGOLA / doppia / tripla / quadrupla con \_\_\_\_\_  
(accordarsi con il/i compagno/i e segnalare congiuntamente la scelta **evitare di segnalare un compagno senza aver preso accordi con lo stesso**)

[ ] Eseguirò il bonifico di Euro 400 a favore del CRAL BANCA POPOLARE DI BERGAMO c/o BANCA INTESA SANPAOLO Sede BG. **IBAN IT21A030691116610000091422 (attenzione, è cambiato da qualche mese)**

[ ] Non ho eseguito il bonifico in quanto ho sufficiente disponibilità in "CONTO APERTO" con la Sezione

[ ] **prendo atto che l'acconto sarà utilizzato per il pagamento anticipato del mezzo di trasporto che verrà scelto e per la caparra agli alberghi e che in caso di mia rinuncia resterà a mio carico la spesa già sostenuta dalla Sezione per il pagamento anticipato delle relative quote.**

[ ] **Mi impegno a consegnare prima della partenza un certificato medico recente attestante la mia idoneità ad effettuare l'attività sportiva non agonistica.**

## **Il sottoscritto:**

Il sottoscritto esonera il CRAL da ogni tipo di responsabilità per danni a persone o cose legati allo svolgimento delle attività proposte. Il sottoscritto prende atto che nei rapporti con l'Albergo, il Cral svolge esclusivamente attività di prenotazione e di tesoreria (cassa comune), prestate gratuitamente. Il Cral non è pertanto responsabile della qualità dei servizi offerti durante il soggiorno. **Il sottoscritto, in relazione allo svolgimento della manifestazione alla quale, con la presente, richiede la propria iscrizione, ai sensi dell'art. 7 del GDPR (Regolamento Generale sulla Protezione dei Dati) (UE) n. 679/2016, acconsente affinché le informazioni e i dati sopra indicati o successivamente comunicati, possano essere oggetto di trattamento da parte del CRAL della Banca Popolare di Bergamo Spa, compresa la comunicazione a terzi e la diffusione, per gli scopi rientranti nelle attività culturali e ricreative contenute nello Statuto e nel Regolamento del CRAL.**

**Avvertenza importante: il Ciclismo è uno sport che richiede un sano sforzo fisico con un buon impegno cardiovascolare, nel nostro interesse, una volta all'anno, è indispensabile effettuare una visita medica specifica, con misurazione della pressione ed elettrocardiogramma, ai fini di ottenere un certificato medico per attività sportiva non agonistica. Chiedete consigli al vs. Medico, oppure rivolgetevi ad un Centro di medicina dello sport; a Bergamo: Via Borgo Palazzo, Segreteria per appuntamenti tel. 035.267.6560, [medicinasport.segreteria@asst-pg23.it](mailto:medicinasport.segreteria@asst-pg23.it)**

**Data \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_**