

Bici Libera Tutti: da sapere prima di iscriversi....

Alcune informazioni per aiutarvi a valutare se questo viaggio in bici fa per voi e per prepararsi al meglio a pedalare

- Giornate piene: fra pedalate, incontri, visite, il programma di ogni tappa è molto denso. Le giornate saranno ricche, intense e vissute principalmente in gruppo.
- Allenamento: impensabile fare il viaggio senza essere allenati
- Presto in sella: bisognerà alzarsi di buon mattino ed essere pronti a salire in sella intorno alle 8.00 del mattino.
- Pernotti: La tipologia di sistemazioni sarà diversa ogni giorno (ostello, casa vacanza, B&B, albergo). Bisognerà essere disposti a condividere la stanza con uno o più compagni/e di viaggio a seconda delle necessità. Quando possibile verremo incontro alle vostre esigenze.
- Hai paura dei cani? I cani pastore sulla strada sono frequenti e fanno il loro dovere. Nel sopralluogo non abbiamo mai avuto problemi con loro ma ci vuole molta attenzione e sangue freddo quando li si incontra.
- Bagaglio sulle bici: non c'è servizio bagagli al seguito! Tutto quello che ti serve devi portarlo sulla tua bici.
- Porta la tua sella: Una buona idea per essere sicuri di pedalare senza... dolorosi problemi!
- Il "Tappone" : La quarta tappa quella del 30 marzo è davvero impegnativa. Una tappa da quasi 11 ore delle quali ben 8 in sella per affrontare 72 km di continui saliscendi. Le pendenze non sono mai eccessive ma richiedono preparazione e buon dosaggio delle energie. La fatica sarà ampiamente ricompensata dalle visite ai borghi e dai paesaggi senza uguali.