

**18 Agosto 2013**

## **“Al mare in bici 3!!”**

Treno + Bici a cura di Fiab RUOTALIBERA Bari

Capogita: Salvatore SCARASCIULLI, 3286177375

### **ORARI**

- Raduno ore **09,00** Piazza del Ferrarese, *Bari*.
- Partenza ore **09,20**.
- Rientro
  - in bici, da *San Giovanni, Polignano* per chi se la sente e quando se la sente.
  - in treno, da *Polignano* ore **16,38**, con arrivo a *Bari* ore **17,10** costo ticket **€2,3**.
  - in treno, da *Polignano* ore **21,27**, con arrivo a *Bari* ore **22,00** costo ticket **€2,3**.  
decideremo all'occorrenza.... liberi di...

### **ISCRIZIONI**

Le adesioni vanno formulate con una delle seguenti modalità:

- 1) il 13 Agosto presso la sede in Via De Nittis , n. 42 (20.30-22.00).
- 2) direttamente al sottoscritto, via e-mail, all'indirizzo [salvalibero.its@libero.it](mailto:salvalibero.its@libero.it)
- 3) per chi fosse impossibilitato ad adempiere all'adesione con le modalità di cui ai punti 1) o 2), al recapito telefonico del sottoscritto 3286177375; se non riceverete risposta, sarò io a contattarvi al numero che mi rimarrà il memoria.

Il costo dell'escursione, comprende la copertura assicurativa durante l'escursione in bici, prevista dal regolamento, **€3** e l'eventuale biglietto ferroviario per il ritorno, **€2,3**.

### **NOTE TECNICHE**

- Lunghezza del percorso in bicicletta: 30km + eventuali altri 30km se si ritorna in bici, tutti pianeggianti!!.

**Difficoltà: bassissimissima!!!**

Per cui questa “mini vacanza” la può veramente affrontare **chiunque**, in tutta tranquillità...

- E' obbligatorio partecipare con biciclette in buona condizione, dotate di cambio e freni efficienti. Controllate la vostra bici in anticipo, munitevi di almeno una camera d'aria di riserva e del necessario per le riparazioni d'urgenza.
- Colazione rigorosamente al sacco, da consumarsi come da consuetudine...ognuno per sé e tutti per il capogita!!!
- E' consigliabile munirsi di mantellina per la pioggia e di un cambio di riserva.
- Ricordate che il codice stradale impone l'uso del casco e che il viaggiare in bici non ci esime dal rispetto dello stesso. Inoltre va rispettato il regolamento di gita.
- L'associazione non si assume alcuna responsabilità per incidenti e danni a persone o cose che dovessero verificarsi nel corso della giornata. L'iscrizione costituisce autodenuncia di buone condizioni fisiche e mentali.

- L'itinerario è a cura dell'associazione RUOTALIBERA Bari, con la collaborazione dell'Ufficio Trasporto Locale di Trenitalia.

## INTRODUZIONE

Continua, ormai da più Domeniche, con un numero sempre + in crescendo di “vacanzieri” (ci stiamo divertendo un sacco... andate a vedere le foto, quando saranno pronte), una serie di iniziative finalizzata a “andare al mare, lasciando l'auto a casa”!!

Quindi, niente più auto, carburante, inquinamento, code sulla tangenziale, parcheggi impossibili, stress... ma...

... tranquillità, relax, esercizio fisico, ottima compagnia, turismo ecosostenibile, risparmio...

... pensate alle lunghe code di auto che si formano sulla SS16 in direzione Sud e pensate anche che per andare e tornare in auto a/da Polignano si spendono ~12€ di carburante...

**... ancora “no cost”... o “low cost” per chi deciderà di tornarsene in treno!!**

## ITINERARIO

Percorriamo tutto il litorale Sud, mare mare... complanare complanare sino ad arrivare a San Giovanni.

Lì percorreremo un viottolo privato che ci porterà facilmente sulla spiaggia che ci ha già ospitato gli scorsi week end.

Bella quella spiaggia!!!... c'è poca gente, c'è la sabbia, le biciclette possono essere parcheggiate all'ombra, la stessa ombra ci garantisce riparo dal sole, vivinissimo c'è l'accesso al Lido San Giovanni che è dotato di bar, tavola calda, servizi e doccia... solo l'accesso al mare è un po' difficoltoso (servirebbero le apposite scarpette).

La colazione al sacco permetterà, a chi vorrà, di restare in spiaggia per il pranzo e ripartire poi con calma nel pomeriggio.

Per il ritorno, chi vorrà, potrà tornarsene, quando vuole, in bici, altrimenti c'è un treno che ferma a *Polignano* ore **16,38**, con arrivo a *Bari* alle ore **17,10** o ancora, si potrebbe “vivere” *Polignano* sino a sera e prendere comodamente il treno delle ore **21,27**, con arrivo a *Bari* alle ore **22,00**...

**... saremo liberi di...**

**... BUON DIVERTIMENTO A TUTTI... and...  
ENJOY YOUR WEEK END!!!...**