

## ALLENAMENTO DI BIKE ORIENTEERING aperto a tutti

Il bike orienteering è uno sport avventuroso che unisce la mountain bike all'orientamento: si pedala su sentieri e strade sterrate seguendo una cartina, scegliendo il percorso migliore per raggiungere una serie di punti di controllo nel minor tempo possibile. Non conta solo la velocità, ma anche la capacità di orientarsi, prendere decisioni rapide e lavorare con la testa oltre che con le gambe. È un'attività divertente, stimolante e adatta a tutti, dai curiosi ai più competitivi. Partecipa a un allenamento per metterti alla prova, scoprire nuovi percorsi e vivere la bici in modo completamente diverso!

Ti fanno male le ginocchia a correre in discesa? Leggere la cartina correndo è troppo facile per te?

Vieni a provare la bike o magari scoprirai una nuova passione 😊

### Programma

**Data:** venerdì 1° maggio 2026  
**Luogo:** Tesserete centro sportivo (46.065431, 8.963802)  
**Introduzione alla BIKE OL** ore 10.00  
**Partenze:** dalle 10.30 alle 12



### Informazioni tecniche

#### Tipo di allenamento

- Forma di allenamento: **in linea**
- Carta Bike-OL: **Tesserete**
- Formato: **A4 o A3 (M/L)**
- Scala: **1:10'000**, equidistanza 5 m
- Tracciato stampato sulle cartine

#### Distanze

- C: **6 km**
- M: **11 km**
- L: **15 km**
- Principianti: **4 km**

## Distanze logistiche

- Dal ritrovo alla partenza: **500 m**
- Dall'arrivo al ritrovo: **500 m**

## Avvertenze importanti

- Nessuno spogliatoio
- Organizzazione semplice
- Nessun servizio sanitario presente
- I partecipanti prendono parte **a proprio rischio**
- Gli organizzatori declinano ogni responsabilità
- L'assicurazione è a carico dei partecipanti
- Eventuali ulteriori istruzioni saranno comunicate sul posto

## Equipaggiamento obbligatorio

- Mountain bike o bici robusta (**ev E-bike**)
- **Casco obbligatorio**
- Portacartina orientabile (possibilità di noleggio gratuito sul posto)
- Bussola e chip (possibilità di noleggio gratuito sul posto)

## Regole e fair play

- È **vietato uscire dai sentieri** segnati sulla carta
- La bici deve essere sempre condotta con sé
- Vietati tagliare attraverso campi o boschi
- Rispettare i tratti **segnati come "vietati"**
- Prestare attenzione agli altri utenti (escursionisti, cani)
- Possibile traffico in entrambi i sensi
- Massima prudenza nell'attraversamento delle strade
- Clear/Check **autonomo** alla partenza

## Cartina



Sulla cartina sono cartografati alcuni "flow trails", le frecce indicano l'unico senso in cui è permesso percorrerli (senso unico!!). Si tratta di sentieri molto tecnici da scegliere/percorrere solo se le personali capacità di gestione della bicicletta lo permettono in sicurezza.




Pedalare sulle strade asfaltate (e sui rispettivi marciapiedi) che attraversano Vaglio è vietato (come marcato sulla cartina).

Alcuni sentierini non più molto visibili a causa della fitta vegetazione verranno fettucciati.

#### Informazioni

Arianna Arpagaus

 ariannaarpagaus17@gmail.com

 078 7381526

Per facilitare l'organizzazione (stampa delle cartine) vi invito ad iscrivervi all'allenamento tramite questo link entro Domenica 26.04

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc\\_ndZ6CeFoeCtk-689r14jghmwF3z5UaCSiSrnIhGE25WAew/viewform?usp=sharing&oid=111367198104430084032](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc_ndZ6CeFoeCtk-689r14jghmwF3z5UaCSiSrnIhGE25WAew/viewform?usp=sharing&oid=111367198104430084032)

**Vi aspetto numerosi. Arianna**