Programma Gita RIMINI – ROMA 2017 GS Cicli Matteoni – Bianchi

25/05 al 28/05/2017

Giovedi 25/05/2017

1a Tappa Rimini – Roma 324 km con 2913 metri di dislivello

ID openrunner: 7207975

- Ore 03.00 ritrovo presso Cicli Matteoni
- Carico borse sul pulmino
- Ore 03.15 partenza in bici e partenza pulmino
- Pause: colazione – pausa pranzo con panini, insalata di riso al pulmino – metà pomeriggio
- L'arrivo è previsto per le ore 18:30
- Sistemazione camere presso nostro Hotel
  Hotel Romulus , Via Salaria 1069 00138 Roma, www.hotelromulus.com
- Ore 20:00 Cena

Venerdi 26/05/2017

Visitiamo Roma

- Ore 08:00 colazione
- Ore 09:00 partenza con mezzi pubblici per il centro di Roma
- Ore 17:00 rientro in Hotel
- Ore 20:00 Cena in Hotel

Sabato 27/05/2017

2a Tappa Roma – Gubbio 203 km con 2426 metri di dislivello

ID openrunner: 7376558

- Ore 06:30 colazione
- Ore 07:30 partenza in bici e partenza pulmino
- Pause: metà mattina – pranzo – metà pomeriggio
- L'arrivo è previsto per le ore 18:30
- Sistemazione camere presso nostro Hotel

  Hotel Catignano , Via di Catignano 34 06024 Gubbio,
  www.hotelcatignano.com

- Ore 20:00 Cena

Domenica 28/05/2017

3a Tappa Gubbio – Rimini 134 km con 1449 mt di dislivello

ID openrunner: 7376661

- Ore 06.30 colazione
- Ore 07.30 partenza in bici e partenza pulmino
- Pause: metà mattina – pranzo – metà pomeriggio
- L'arrivo è previsto per le 16.00 circa

Noi pensiamo a portare:

- 3 panini a testa
- Insalata di riso per la prima tappa
- Mele, banane
- Acqua, coca

Lista "DA PORTARE"

- Luci per la bici anteriori e posteriori . ragazzi, senza non si parte assolutamente !!!!!!
- Barrette
- Abbigliamento estivo. Le previsioni sono buone, ma comunque partiamo di notte e quindi bisogna portare anche manicotti, antivento lungo. 3 cambi per le tre tappe
- Abbigliamento da tempo libero per il dopo tappa e per venerdi a Roma
- Tesserino
- Carta d'identità
- Tessera sanitaria

Comportamento in sella alla "Rimini – Roma"

Saremo in sella per tante ore, quindi è importante rispettare delle regole.
- Montare le luci anteriore e posteriori (chi non le ha non parte)

- Indossare giubbottino rifrangente (anche quello della auto)
- Mangiare ogni ora e bere molto
- Stare rigorosamente in fila
- Stare a ruota, ma lasciare un po' di più spazio del solito dalla ruota d'avanti. Dopo qualche ora la lucidità mentale scende e abbiamo bisogno di più tempo per reagire
- Non ci si ferma da solo !! Faremo delle pause per caffè, mangiare e bisogni fisiologici. Le pause saranno breve e non tantissime. Una pausa più lunga verso ora di pranzo
- In pianura dobbiamo tenere una media buona dei 30/32, ma non vi preoccupate, non sarà un problema stare a ruota. Però, se qualcuno non riesce più a tenere può salire sul pulmino. Non possiamo calare, se no non ci si arriva.
- Non ci sono delle salite dure. Il punto più alto sarà il Passo Viamaggio, poi sono sempre dei "su e giu". Comunque alla fine il dislivello c'è e si farà sentire, ma non sarà un problema.

Non vi preoccupate, arriveremo tutti sani e salvi !!!!!!