

3° TROFEO REGGIO B.E.C. 2011 Brevetto Escursione Ciclistica

5^ Prova

GIRO DELLA PROVINCIA DI REGGIO CALABRIA KM. 210

27 Marzo 11 partenza Bar Winner Gallico (RC)

INDICAZIONI E RACCOMANDAZIONI

Carissimi Partecipanti vecchi, e nuovi di questa 7^ edizione del Giro.

La strada non è la stessa dopo cittanova una frana ci impedisce di salire, pertanto allunghiamo di sei piacevoli chilometri immersi in mezzo la natura, Bovini, suini e ovini, meritano un click.

Consigli a tutti di montare minimo un 25 e anche un 27 al Pacco pignoni, no perché la salita è dura ma per mantenere sempre una pedalata agile che ci ossigeni e non affatichi i muscoli.

Prima di partire per questa avventura non vi nascondo una certa apprensione affinché tutto vada per il meglio, la vostra collaborazione è fondamentale.

Mi permetto di ribadire che lo spirito di questa disciplina non è basato sulla competizione ma sulla sfida con se stessi, poiché ognuno di noi non è andato oltre certi limiti di Km. E di Ore in bici, mi permetto di darvi le seguenti

RACCOMANDAZIONI

- Allungamento Muscolare al mattino per evitare possibili crampi.
- Partenza studiata, I MENO ALLENATI partire al mattino presto (tra le 7 e 7,15), affrontare la salita da Bagnara a Monte S. Elia con rapporto agili 39/25 o 27, non superando i 10 Km/h e non andare mai fuori soglia.
- Palmi termine discesa, svoltare a Dx per svincolo Autostradale e proseguire per località S. Martino, (non andare dritto per Gioia Tauro, se vedete a Sx la recinzione metallica del carcere AVETE SBAGLIATO, TORNATE INDIETRO)
- Taurianova alla 2^ Rotatoria troverete la svolta a SX per POLISTENA, indicata da: FRECCIA GIALLA FLUORESCENTE CON SCRITTA "GP"(Giro Provincia).

INDICAZIONI PERCORSO DA TAURIANOVA SINO A MONTE ZOMARO



- Alimentarsi ogni ora con solidi e sorseggiare sempre liquidi.
- **1° CONTROLLO S. Giorgio Morgeto**, indicato a terra si sale in una piazzetta.
Vi sarà data un pezzo di crostata e una Banana.

Risalendo dopo San Giorgio Morgeto, vi sono circa 150 metri di strada rovinata, vi consiglio di mantenere la destra. Inoltre troverete sulla sinistra una fontana, vi invito a bere e riempire la borraccia, l'effetto diuretico di quest'acqua vi faciliterà a smaltire Acido Lattico, (atterra vi è indicazione con scritta gialla).

- La discesa non merita raccomandazioni, (Attenti al terriccio che non si vede sotto l'ombra degli alberi), siamo tutti adulti e vaccinati e sappiamo che non è il caso di fare "CAZZATE" poiché ognuno sa di essere in escursione libera e personale e rovinerebbe la bella giornata ad altri.
- Locri mancano circa Km.110 qui inizia la fatica di questo giro, non esagerate con la velocità, formate un gruppetto e state riparati, non vi avventurate da soli.
- **Bianco 2° Controllo qui troverete un Panino e Acqua**, vi raccomando facciamo una fila e non ammassiamoci, io non ho fatto alcun biglietto di consumazione poiché il buon senso civico di ognuno di voi, dietro arriverà altra gente che deve alimentarsi.
Eventuali consumazioni al Bar non sono comprese nella quota d'iscrizione.

Grazie per aver letto quanto sopra, se avete suggerimenti da darmi fate pure, io i miei li ho dati.

L'Organizzazione