

DECALOGO MUGELBIKE

Mugelbike è un gruppo di persone nato attorno alla passione per la mountain bike avendo come punto di riferimento e di ritrovo il Garage di **Mugelbike** (Giuseppe Mugellesi), qui di seguito saranno indicate una serie regole alle quali chi partecipa alle escursioni è tenuto ad osservare nell'interesse comune.

1) Ogni partecipante ad una escursione in mountain bike è responsabile di sé stesso e per la propria attrezzatura

2) Ad ogni partecipante è consigliato possedere il certificato medico sportivo per attività ciclistica.

3) Ad ogni partecipante è consigliato di possedere tessera UISP per attività sportivo ciclistica.

4) Ogni partecipante deve garantire la propria autonomia di pezzi di riparazione e ricambio, si consiglia la seguente dotazione minima:

- casco
- zaino da bici
- 2 camere d'aria
- attrezzi per smontaggio e sostituzione camera
- pompa
- smaglia catena

5) Ogni partecipante si deve munire di abbigliamento adeguato alle diverse situazioni climatiche, in base alla nostra esperienza oltre allo standard pantaloncino imbottito e maglietta consigliamo:

- giubbino antivento/antiacqua
- maglia intima termica
- guanti estivi e invernali
- cuffia sottocasco e fascia antisudore

6) Gli itinerari delle escursioni vengono decisi di volta in volta in funzione delle condizioni climatiche, del terreno, del numero di partecipanti e del loro livello di preparazione, Giuseppe Mugellesi è la persona che per la sua esperienza e conoscenza del territorio decide i percorsi; ognuno è libero di seguire o non seguire l'itinerario scelto.

7) Nei giri programmati fuori zona che vengono presentati sul sito con anticipo si consiglia di prendere informazioni sull'itinerario per evitare di incontrare difficoltà superiori alla propria preparazione. Si consiglia anche di controllare lo stato di manutenzione della propria bike nei giorni precedenti alla partenza.

8) Lo spirito di amicizia e di gruppo prevede che durante i giri ci si aspetti tutti con soste per radunarsi e ricompattarsi, con andamento variabile in funzione delle persone presenti nei giri.

9) Si consiglia di dotare il proprio zaino anche di cibarie di sussistenza quali:

- frutta secca
- barrette
- acqua con sali

10) L'esperienza accumulata in questi molti anni di bike porta noi a voler creare un modo diverso di andare in bike, un modo **Mugelbike**, cioè mountain bike come esercizio di umiltà, altruismo e fratellanza.

“Ammiro la mancanza di sforzo del camoscio, l'eleganza è sempre il risultato di un gran risparmio di energia”

Lo Staff di Mugelbike

