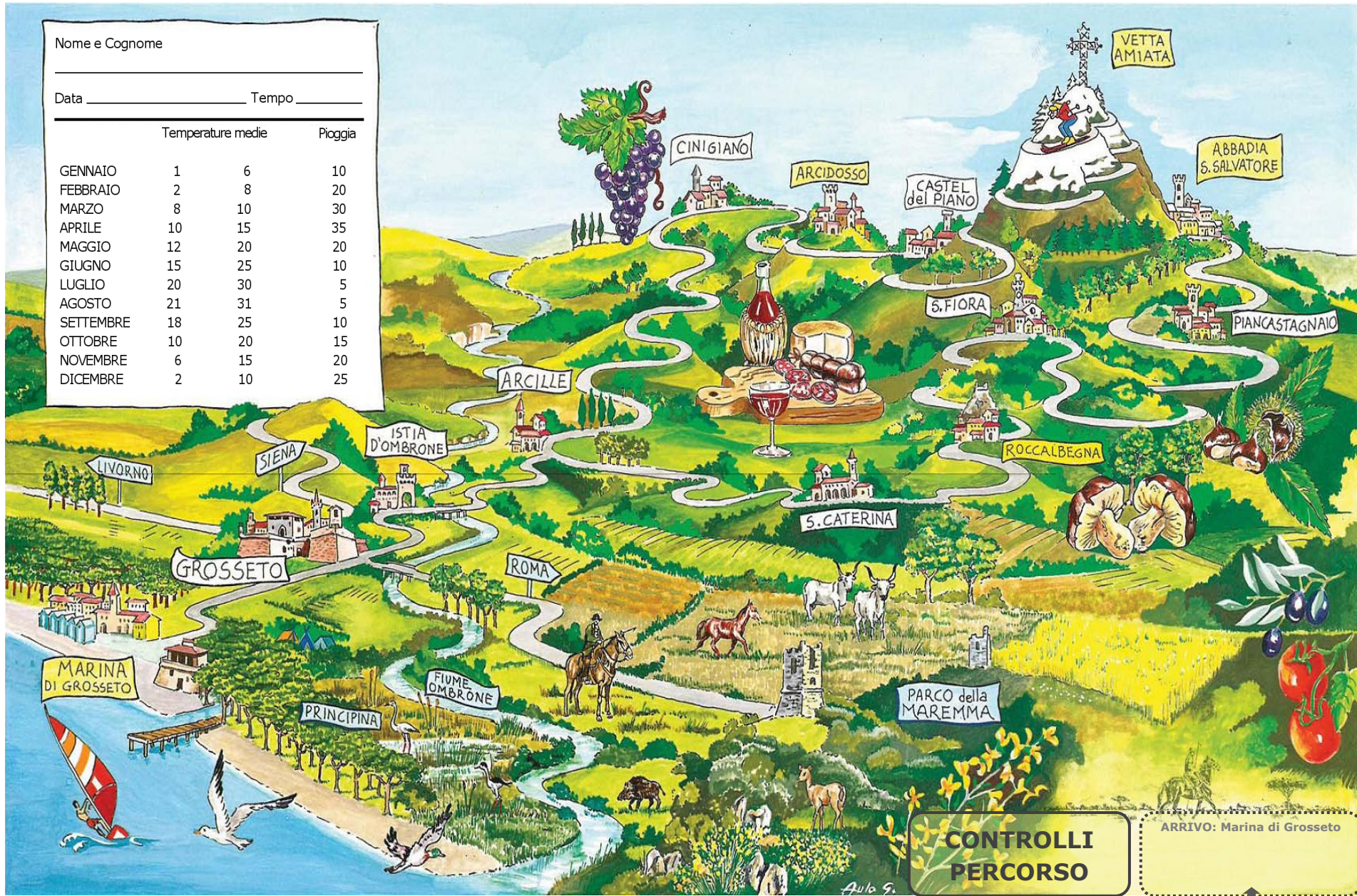


Nome e Cognome _____

Data _____ Tempo _____

	Temperature medie		Pioggia
GENNAIO	1	6	10
FEBBRAIO	2	8	20
MARZO	8	10	30
APRILE	10	15	35
MAGGIO	12	20	20
GIUGNO	15	25	10
LUGLIO	20	30	5
AGOSTO	21	31	5
SETTEMBRE	18	25	10
OTTOBRE	10	20	15
NOVEMBRE	6	15	20
DICEMBRE	2	10	25



PERCORSO CICLOTURISTICO

mareVettamare

DELLA MAREMMA

km. 200



CONTROLLI PERCORSO

ARRIVO: Marina di Grosseto

PARTENZA: Marina di Grosseto

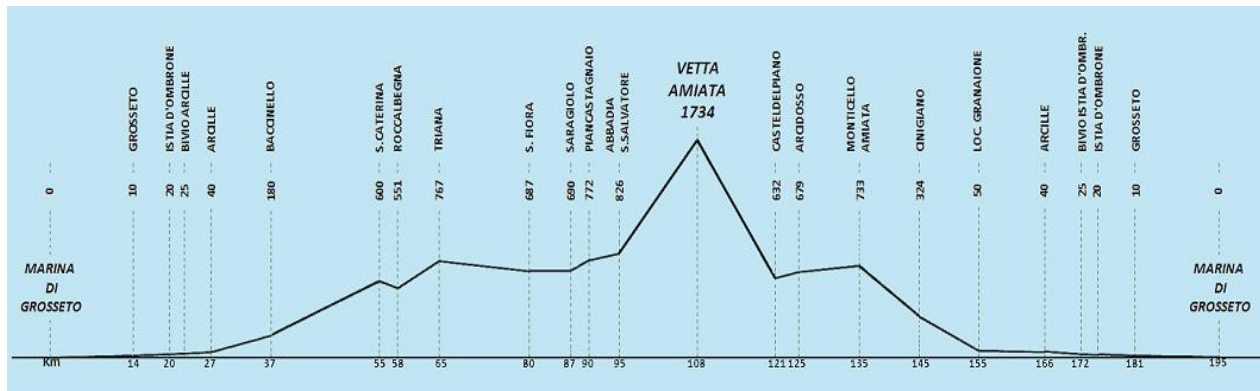
Cinigiano

Roccalbegna

Arcidosso

Abbadia S. Salvatore

Vetta Amiata



REGOLAMENTO

L'ASD Marevettamare e l'UISP (Unione Italiana Sport per Tutti), propongono a tutti gli amanti della bicicletta un percorso che, attraversando la Maremma toscana, tocca il suo punto più basso (il mare) ed il suo punto più alto (la vetta del monte Amiata). Il percorso è chiamato *Marevettamare* ed ha una lunghezza di 195 km.

Si può effettuare in qualsiasi giorno dell'anno, considerando che nel periodo invernale si possono incontrare, soprattutto nel tratto montano, condizioni ostiche dal punto di vista meteorologico e della viabilità.

Si può coprire il percorso in uno o più giorni; lungo tutto il tracciato sono dislocate strutture ricettive per pernottare e/o per mangiare. Si ricorda che quelle convenzionate riserveranno sconti e agevolazioni ai partecipanti.

La partenza è da Marina di Grosseto dove si deve far apporre il primo timbro; poi si percorre la parte ad anello in senso antiorario, facendo apporre i timbri a Roccalbegna, ad Abbadia S. Salvatore e sulla vetta del monte Amiata; nella seconda metà, che riporta verso il mare, si deve timbrare ad Arcidosso, a Cinigiano e all'arrivo a Marina di Grosseto.

In concomitanza dell'apposizione del timbro di arrivo si riceverà la *mattonella/diploma* che attesta il completamento del percorso. Se per cause di forza maggiore non si potesse timbrare nei punti di controllo previsti, si riterrà valido il timbro di un ente o esercizio commerciale che si trova nella stessa località.

Se si desidera che la propria partecipazione venga riportata nell'albo dei diplomati, si dovranno seguire le semplici istruzioni riportate sul sito www.marevettamare.it.

Si ricorda che si tratta di una libera escursione su strade aperte al traffico per cui tutti i partecipanti dovranno rispettare il codice della strada e l'ASD Marevettamare non si assume responsabilità alcuna per eventuali incidenti o danni a persone o cose che dovessero verificarsi in qualsiasi momento del tragitto.

Lungo il percorso non è prevista nessuna forma di assistenza né di recupero di persone e mezzi.



RULES

ASD Marevettamare and UISP (Unione Italiana Sport per Tutti – "Sport for All"), proposes a route to all bicycle lovers that goes through the Maremma area of Tuscany from its lowest point (the sea) to its higher point (the top of Monte Amiata), and then back to the sea. The route is called *Marevettamare* (Sea Mountain Sea) and is 195 km long.

It can be cycled any day of the year, but you should remember that the weather and road conditions can be very difficult in the winter, especially in the mountains.

The route can be covered in one or more days, and you will find local accommodation for sleeping and/or dining all along the route. It is noted that affiliates offer discounts and other benefits to participants.

The starting point is Marina di Grosseto, where the first stamp is affixed. The route then goes counter-clockwise in a ring, with stamps placed in Roccalbegna, Abbadia San Salvatore and at the top of Monte Amiata. In the second part of the route, heading back towards the sea, the stamps are affixed in Arcidosso, Cinigiano and upon arrival in Marina di Grosseto. When the last stamp is affixed, a small *tile/diploma* will be given to the participant who has completed the route. If it is not possible to receive a stamp at the expected checkpoints due to force majeure, any stamp of a local authority or even of a local store will be considered valid.

If you want your participation will be recorded in the register of people who have successfully completed the route, just follow the simple instructions on the website: www.marevettamare.it.

Please note that this is a free excursion on roads open to traffic, so all participants must comply with the rules of the road, and ASD Marevettamare does not assume any responsibility for injury or damage to persons or property that may occur at any time along the route.

No form of assistance nor recovery of persons or vehicles will be provided along the route.

REGLEMENT

L'ASD Marevettamare et l'UISP (Unione Italiana Sport per Tutti – "Sport pour tous"), proposent à tous les passionnés de vélo un parcours qui traverse la Maremma Toscane en reliant son point le plus bas (la mer) et son point le plus haut (le sommet du Monte Amiata). Le parcours qui s'appelle *Marevettamare* (mer sommet mer) est long de 195 km.

Il est possible de le parcourir tous les jours de l'année, bien qu'en hiver les conditions des routes et la météo puissent être difficiles, surtout sur la traite alpine.

Le parcours peut être bouclé en un ou plusieurs jours; le long du circuit se trouvent des hébergements où dormir et se restaurer. Les établissements conventionnés offrent des réductions et des facilités aux participants.

Le départ se trouve à Marina di Grosseto où le premier tampon est apposé (sur ce dépliant), ensuite on parcourt la partie en anneau dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en faisant apposer les tampons suivants à Roccalbegna, Abbadia San Salvatore et au sommet du Monte Amiata. Dans la deuxième partie qui ramène à la mer, les derniers tampons seront apposés à Arcidosso, à Cinigiano et à l'arrivée à Marina di Grosseto. En même temps que le dernier tampon, un diplôme en céramique qui atteste le bouclage du parcours sera remis au participants. Si pour des raisons de force majeure, il n'était pas possible de faire apposer le tampon à un point de contrôle prévu, le tampon d'un commerce ou administration de la localité en question sera considéré valide.

Pour ceux qui souhaitent que leur nom apparaisse dans le livre d'or des diplômés, il suffit de suivre les instructions simples qui figurent sur le site web www.marevettamare.it.

Il est rappelé que Marevettamare est une randonnée libre, sur des voiries ouvertes au trafic, et que par conséquent tous les participants devront respecter le code de la route. De plus, la responsabilité de l'A.S.D. Marevettamare n'est pas engagée pour tout accident, blessure ou dégat matériel qui pourraient survenir lors de la randonnée.

Aucune forme d'assistance ou de ramassage des personnes ou des équipements n'est prévue le long du parcours.



ORDNUNG

Die Vereine ASD Marevettamare und UISP haben für alle Fahrradfreunde einen einzigartigen Rundweg organisiert, der durch die wunderbare toskanische Maremma führt, von ihrem tiefsten Punkt (die Küste des Tyrrhenischen Meeres) bis hinauf auf den Gipfel des Berges Monte Amiata. Die Tour trägt den Namen *Marevettamare* und verläuft über 195 km.

Man kann dieses Rad-Abenteuer an jedem Tag des Jahres unternehmen, auch wenn man im Winter, vor allem in der Bergzone mit schwierigen Klima- und Straßenbedingungen rechnen muss.

Die Tour lässt sich sowohl an einem Tag bewältigen, als auch in mehrere Etappen aufteilen. Entlang der Strecke findet man zahlreiche Angebote für Unterkunft und Verpflegung. Wir weisen darauf hin, dass einige Strukturen günstige Preise für die Teilnehmer der Marevettamare reservieren.

Start und Ziel ist Marina di Grosseto, wo man den ersten Stempel erhält; dann geht es los den Rundweg entlang, und zwar entgegen dem Uhrzeigersinn: Die nächsten Stempel erhält man in Roccalbegna, Abbadia San Salvatore und auf dem Gipfel des Monte Amiata. Im zweiten Abschnitt geht es wieder zurück zum Meer, aber nicht ohne die Stempel in Arcidosso, Cinigiano und schließlich in Marina di Grosseto; hier beim Zieleinlauf erhält man auch die einzigartige Prämie: eine bedruckte Kachel, welche den erfolgreichen Abschluss der Marevettamare bescheinigt. Sollte es wegen höherer Gewalt nicht möglich sein, an den vorgeschriebenen Stellen zu stempeln, sind ausnahmsweise auch Stempel eines Vereins oder Geschäftes in den jeweiligen Orten gültig.

Auf Wunsch kann eine erfolgreiche Teilnahme im "goldenen Album" verewigt werden (siehe www.marevettamare.it).

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass es sich bei der Marevettamare um eine freie Tour auf öffentlichen Straßen handelt; daher gelten die Regeln der Straßenverkehrsordnung und der Verein ASD übernimmt keinerlei Haftung bei eventuellen Unfällen oder Sach- und/oder Personenschäden auf der gesamten Strecke.

Entlang der Strecke ist keinerlei Assistenz für Personen oder Verkehrsmittel vorgesehen.