



li 11/01/2020

Caro Collega,

l'anno 2019 è appena trascorso e il 2020 incombe offrendoci stupende giornate di sole, perfette per la pratica del nostro sport preferito: la bicicletta! Senza distinzione fra muscolare o elettrica l'importante è stare in sella e pedalare! A questo scopo ti consiglio di usare questi giorni per fare una bella revisione alla bicicletta per migliorare le prestazioni lubrificando bene le parti meccaniche e, per gli elettrici, ricaricando le batterie! Inoltre, per tutti, una approfondita visita medica accompagnata da prova da sforzo e spirometria per documentare adeguatamente la domanda di iscrizione all'anno sociale 2020. Ricordati, come più volte ripetuto, che il certificato medico scaduto comporta la sospensione della copertura assicurativa sulla tessera ACSI per girare in bicicletta.

Raccomandazioni di rito: *per il bene tuo personale e per una maggiore tranquillità nell'operazione di rinnovo della tessera ciclistica, occorre procedere quanto prima con una bella visita medica completa, con prova da sforzo e spirometria, pensando che la bicicletta è salute e può contribuire a mantenercela purché agiamo con prudenza, volendoci bene. Qualora si allungassero i tempi per una visita medica così completa puoi sempre farti rilasciare nel frattempo il famoso certificato di idoneità rilasciato dal tuo medico curante. Ricordati che il certificato ha validità 12 mesi, sia quello rilasciato dal medico sportivo che quello rilasciato dal medico di famiglia. Una volta all'anno possiamo fare lo sforzo di controllare la nostra salute!*

Per **mercoledì 22 gennaio** è previsto un incontro presso **il ristorante "RE SQUARCHIO".** a **PETRITOLI**, alle **ore 19,30** per una cena di lavoro (si fa per dire!) durante la quale potremo parlare di programmi di attività svolte e da svolgere nel corso dell'anno con indicazioni e suggerimenti proposti liberamente da tutti.

Il Direttivo del gruppo concede anche quest'anno uno sconto sul costo della tessera mantenendo il prezzo degli anni scorsi, **€ 50,00** incluse le coperture medie assicurative. La differenza come al solito è in carico al Gruppo. Ti consegneremo la nuova tessera non appena l'avremo a disposizione, dopo il ricevimento del certificato medico.

Dopo aver consultato la base, molto democraticamente, ti faremo avere un programma di massima per le attività che a breve metteremo in cantiere aspettando di elaborare qualcosa di più stimolante per la stagione ciclistica che ci aspetta! Dolomiti? Chissà....

In attesa di incontrarti in bicicletta, ti invio i più cordiali e calorosi saluti ciclistici.

IL PRESIDENTE "G.C. ACRA"
Luciano Caporossi

Ps siete pregati di dare conferma della vostra partecipazione rispondendo a questa mail entro lunedì 20 gennaio