



Club Alpino Italiano
Sezione Uget Ciriè
Via San Ciriaco, 36 Ciriè

Domenica 22 Aprile 2018
2a gita di Cicloescursionismo sezionale

Ceres - Forno Alpi Graie



Itinerario molto vario, che percorre per l'intera lunghezza la Val Grande di Lanzo, toccando i comuni di Ceres, Cantoira, Chialamberto e Groscavallo, fino a raggiungere il Santuario della Madonna Nera di Forno Alpi Graie.

Difficoltà: MC+

Percorso di circa 22 Km, solo andata, con un dislivello intorno ai 600m.

Il ritorno potrà essere effettuato o sulla strada asfaltata o, se si hanno ancora gambe, sullo stesso percorso dell'andata.

Tempo previsto per la sola andata: 2,5 ore circa escluse le soste

Obbligatorio: casco, occhiali, guanti, abbigliamento adatto. Bici in ordine e attrezzi per eventuali problemi.

Vedi Regolamento CAI, (libretto Programmi 2018, pag. 47, e Regolamento Cicloescursionismo sotto riportato

Ritrovo:

**Ceres : piazza Municipio
ore 9,00**

Parcheggio:

Prima di entrare in Ceres, sulla sinistra

Nella piazza della chiesa

Uscendo da Ceres per andare al Fe, Cantoira

Per informazioni e iscrizioni

rivolgersi ai Direttori di gita

Vincenzo Botta 320 86 83 554

Domenico Aimone 335 53 16 254

Gita riservata ai Soci CAI

**ISCRIZIONE
OBBLIGATORIA**

REGOLAMENTO CICLOESCURSIONISMO

Codice di Autoregolamentazione del Cicloescursionista:

Il C.A.I. annovera la bicicletta tipo mountain bike tra gli strumenti adatti all'escursionismo. Il comportamento del cicloescursionista deve essere sempre improntato al fine di: "Non nuocere a se stessi, agli altri ed all'ambiente".

NORME AMBIENTALI: I percorsi sono scelti in funzione di tracciati e/o condizioni ambientali che consentano il passaggio della MTB senza arrecare danno al patrimonio naturalistico; evitare di uscire dal tracciato. Le tecniche di guida devono essere ecocompatibili, evitando manovre dannose quali, ad esempio, la derapata (bloccaggio della ruota posteriore).

Non fa parte della filosofia C.A.I. servirsi d'impianti di risalita o di mezzi meccanici e poi usare la MTB solo come mezzo di discesa (il downhill è estraneo allo spirito del C.A.I.)

NORME TECNICHE: Il mezzo in uso deve essere in condizioni meccaniche efficienti. L'abbigliamento, l'attrezzatura e l'equipaggiamento devono essere adeguati al percorso da affrontare. Il casco deve sempre essere indossato ed allacciato.

NORME DI SICUREZZA: La velocità di conduzione deve essere commisurata alle capacità personali, alla visibilità ed alle condizioni del percorso, in modo da non creare pericolo per sé e per gli altri. Occorre sempre dare la precedenza agli escursionisti a piedi, che devono essere garbatamente avvisati a distanza del nostro arrivo, a voce o con dispositivo acustico. La scelta dei percorsi deve tenere conto delle personali capacità fisiche, tecniche ed atletiche.

Il presente "Codice di autoregolamentazione del cicloescursionista" si aggiunge ai codici di autoregolamentazione della mountain bike, come i Codici NORBA e IMBA citati dalle "Tavole di Courmayeur", ed è rivolto in particolare ai Soci C.A.I., che svolgono attività escursionistica in MTB sia in forma associativa che individuale.

Difficoltà cicloescursionistiche: CLASSIFICAZIONE DELLE DIFFICOLTA' DEI PERCORSI IN MTB

Classificazione tratta dalla Commissione LPV del CAI, adottata dal Gruppo. Per descrivere l'aspetto tecnico, si definiscono le seguenti sigle: TC - MC - BC - OC - EC si deve indicare una sigla per la salita e una per la discesa, separate da un barra (/). Nella definizione delle sigle per la descrizione della difficoltà tecnica il criterio per individuare una sigla è il tipo di fondo prevalente secondo quanto riportato nella tabella seguente:



PERCORSO	CARATTERISTICHE TECNICHE
TC turistico	Percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile.
MC media capacità tecnica	Percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.
BC buone capacità tecniche	Percorso su sterrate molto sconnesse o su mulattiere e sentieri da fondo piuttosto sconnesso, ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici).
OC ottime capacità tecniche	Come sopra, ma su sentieri da fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli.

Percorso

