



**Club Alpino Italiano**

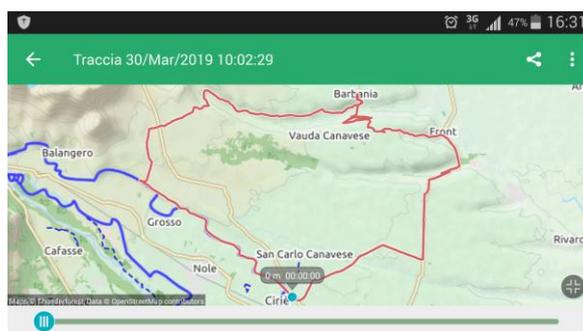
**Sezione Uget Ciriè**

Via San Ciriaco, 36 Ciriè

***Domenica 14 Aprile 2019***

***1a gita di Cicloescursionismo sezionale***

# Su e giù per la Vauda



*Itinerario vario che, con un giro ad anello, attraversa Ciriè, Grosso, Benne di Corio, Barbania, Vauda, Front, San Carlo e nuovamente Ciriè, attraverso un misto di stradine secondarie, sterrati e tratti di sentiero.*

*(Il tracciato potrà subire variazioni in funzione alle condizioni meteo)*

**Difficoltà: MC - MC**

**Percorso di circa 35 Km, con un dislivello intorno ai 500m.**

**Tempo previsto 3,5 ore circa escluse le soste.**

**Obbligatorio: casco, occhiali, guanti, abbigliamento adatto alle condizioni meteo previste. Bici, possibilmente MTB, in ordine con attrezzi e ricambi per eventuali riparazioni.**

**Vedi Regolamento CAI, (libretto Programmi 2019, pag. 47, e Regolamento Cicloescursionismo sotto riportato)**

**Ritrovo:**

**Ciriè : piazza Castello**

**ore 9,00**

**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
<b>TC</b> turistico	Percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile.
<b>MC</b> media capacità tecnica	Percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (fratture, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.
<b>BC</b> 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).
<b>OC</b> ottime capacità tecniche	Come sopra, ma su sentieri da fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli.