



C.A.I. CLUB ALPINO ITALIANO

sezione Mario Fantin - Bologna

via C. Battisti, 11/a

tel/fax 051 23.48.56

www.caibo.it

segreteria@caibo.it

Gruppo CicloCAI

www.ciclocai.bo.it

cicloescursionismo@caibo.it



Domenica 9 giugno 2013

APPROCCIO alla MTB



SERIE DI N. 7 CICLOESCURSIONI CON TECNICA DI GUIDA MTB E DINAMICA POSTURALE

5° USCITA

Ritrovo: **ore 08.30 al PARCO DEI CEDRI – VIA CRACOVIA, lato fontana**, rientro previsto nel primo pomeriggio (prevedere dotazione personale di snack/integratori e **PRANZO AL SACCO**)

Faremo 2 tipologie di percorso:

Un primo giro più leggero per chi non ha partecipato alle precedenti escursioni: dal Parco dei Cedri a Castenaso lungo l'argine destro del fiume Idice e ritorno.

Un secondo giro più impegnativo per chi ha frequentato le precedenti uscite (o è più preparato): verso il Parco dei Gessi, Buca delle Candele etc...e ritorno.

Lunghezza 20/25 + 25, totale: ca. 50 km; Difficoltà: **MC/MC**; MTB con ruote tassellate

Costo € 5,00 SOCI CAI - € 9,00 NON SOCI CAI

Per partecipare occorre segnalare il proprio interesse all'accompagnatore

ENTRO GIOVEDI' 6 GIUGNO 2013

Direttore di "APPROCCIO ALLA MTB": IVAN FERRETTI, (i.ferretti@libero.it tel. 348-4464534)

*** E' fatto obbligo a tutti i partecipanti di indossare il casco**, portare camere d'aria di scorta, kit di riparazione ed attrezzatura per piccoli guasti alla propria bici * Il percorso potrebbe subire variazioni ad insindacabile giudizio dei direttori di gita * Portare lucchetto per bicicletta * L'accettazione dei partecipanti è ad insindacabile giudizio dei direttori di gita.

Scala difficoltà dei percorsi MTB in conformità alle indicazioni del C.A.I. (commissione nazionale)

La difficoltà viene espressa con una sigla per la salita e una per la discesa, separate da una barra (/). Alle sigle può essere aggiunto il **segno +**, se sono presenti tratti significativi con pendenze sostenute. (Per "sconnesso" si intende un fondo non compatto e cosparso di detriti; si considera "irregolare" un terreno non scorrevole segnato da solchi, gradini e/o avvallamenti)

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 dal 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 dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli.

Per il regolamento gite si deve intendere quanto indicato nelle normative pubblicate sul sito www.ciclocai.bo.it