



CALENDARIO ESCURSIONI 2021



24/01 Pedalarre sulla neve Passo Monte Cisa (RE) Claudio Torreggiani M	11/04 Seguendo le orme di Paride Allegri Ca' Morosini di Montalto (RE) Marco Tondelli M + Scarpa	23/05 Giornata dei Sentieri Manutenzione di un sentiero 02-06/06 In Viaggio con Francesco Dalla Verna al Subasio (AR - PG) Claudio Torreggiani F-M + Scarpa	16/07 - 1/2 giornata Pedalata per il fresco Collina Reggiana Alessandra Cattani F Notturna	09/09 - 1/2 giornata Stellata alla pancona Colline di Castellarano (RE) Marco Bellei M Notturna	2-3/10 I "giri" del Monte Baldo Dall'Altissimo a Madonna della Corona (TN - VR) Giovanni Terenziani - Luca Carbognani - Saverio Montecchi M
14/02 Il mare d'Inverno Da Camogli a Portofino (GE) Saverio Montecchi M + Scarpa	18/04 Sentiero dei Ducati Da Reggio a Canossa (RE) Claudio Torreggiani M + Scarpa	12/06 Cammina nei parchi Parco dello Stirone (PR - PC) Claudio Torreggiani M	24-25/07 Monti Guglielmo e Castellino Lago d'Isèo - Sebino (BS) Saverio Montecchi M	11-12/09 Sentiero dei Ducati Da Sassalbo a Fivizzano (MS) Claudio Torreggiani M + Scarpa	9/10 Raduno Regionale MTB Imola (BO) M
28/02 Sentiero della Pace Val d'Enza (RE) Donatella Rabitti F	22-25/04 Isola d'Elba Lacona di Capoliveri (LI) Roberto Ponti M-D	24/06 - 1/2 giornata Notte da Licantropi Collina Reggiana Claudio Torreggiani M Notturna	01/08 Ad un passo dalle Apuane Monte Tondo (RE-LU) Roberto Barbantini M-D + Scarpa	19/09 - 1/2 giornata Pedala White Colline di Borzano (RE) Donatella Rabitti F	16/10 I Forti di Ceraino Ceraino, Lessinia (VR) Tiziano Monduzzi M
07/03 Cà dal Vigliac Valli di Novellara (RE) Saverio Montecchi F	09/05 La Via Vandelli Lama Mocogno e Monte Cantiere (MO) Marco Bellei M	26-27/06 Sentiero Italia Le Foreste di Camaldoli (AR) Roberto Ponti M + Scarpa	05/08 - 1/2 giornata Polvere e stelle Collina Reggiana Roberto Ponti M Notturna	25/09 Col Bici Bus al Bici Grill Giro dei parchi - Parco Monte Cisa (RE) Marco Tondelli F	30/10-01/11 A Finalborgo tra Ciappi e Bric Finale Ligure (SV) Claudio Torreggiani M-D + Scarpa
21/03 - 1/2 giornata Colori e profumi di primavera Colline Albinetane (RE) Alessandra Cattani F	14/05 - 1/2 giornata Pedalata con le lucciole Puianello (RE) Donatella Rabitti F Notturna	9-11/07 Non solo Garda Tra i laghi di Tenno e Lamar (TN) Stefano Nironi D	14-22/08 Tra Zoncolan e Picolit Friuli V.G. Ovaro (UD) Claudio Torreggiani M-D + Scarpa	1-3/10 Raduno nazionale MTB CAI 2021 XXII edizione della SNE in Basilicata	14/11 Il Ponte del Diavolo Paullo (MO) Tiziano Monduzzi M
28/03 Giro dei 2 ponti Guastalla - Viadana (RE-MN) Roberto Macca F	21-24/05 Esterel Saint Raphael (FR) Tiziano Monduzzi M-D	29/08 Monte Navert Da Corniglio a Mossale (PR) Luca Carbognani M + Scarpa			28/11 Corbezzoli sul mare d'Inverno Da Levanto a Framura (SP) Claudio Torreggiani F-M

Il cicloescursionismo è la frequentazione dell'ambiente naturale impiegando la mountain bike con finalità escursionistiche su percorsi condivisi con altri fruitori. Lo scopo delle escursioni è quello di trascorrere una giornata in compagnia, nel massimo della sicurezza e nel pieno rispetto per l'ambiente e per gli altri fruitori.

CODICE DELLE DIFFICOLTÀ / LEGENDA

È stato utilizzato un codice semplificato per una più semplice comprensione della difficoltà tecnica e dell'impegno fisico.

Consultare sempre la locandina per una più completa descrizione.

F Difficoltà tecniche non elevate, per cicloescursionisti con pratica basse e media. Dislivello in salita inferiore ai 1000mt; impegno fisico e tecnico moderato. Strade asfaltate a basso traffico, piste ciclabili, carrozzabili e strade forestali e tratti di sentiero con fondo compatto e scorrevole. Possibile presenza di brevi tratti a spinta.

M Difficoltà tecniche che richiedono una discreta conduzione del mezzo; possibili tratti a spinta Dislivello in salita attorno ai 1000mt ca; richiedenti un discreto impegno fisico, per cicloescursionisti mediamente allenati. Percorsi su strade 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). Possibile trovare single track anche tecnici e alcuni brevi tratti da fare a piedi.

D Difficoltà tecniche elevate con impegno fisico notevole; possibili salite con significativi tratti a spinta o di bici a spalla. Dislivello > 1000mt; per cicloescursionisti allenati. Preponderanza di sentieri e single track, su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli.

Scarpa = Escursionisti a Piedi Itinerari su sentieri o su tracce di passaggio in terreno vario (pascoli, detriti, pietraie), di solito con segnalazioni. Richiedono un certo senso di orientamento, come pure una certa esperienza e conoscenza del territorio montagnoso, allenamento alla camminata, oltre a calzature ed equipaggiamento adeguati.

REGOLAMENTO

- Le escursioni sono riservate ai soci CAI.
- I non soci possono partecipare a titolo promozionale dietro pagamento di una quota aggiuntiva per la copertura assicurativa.
- Programma, mete e percorsi potranno subire variazioni in relazione alla situazione meteo ed alle condizioni di percorribilità dei sentieri.
- L'iscrizione implica la conoscenza ed accettazione del Regolamento, scaricabile dal sito www.caireggioemilia.it

Corso Cicloescursionismo Base CE1 2021

Per acquisire le capacità e le abilità tecniche necessarie per affrontare in sicurezza le sterrate ed i sentieri in sella alla MTB. Per conoscere il cicloescursionismo CAI, per acquisire le competenze necessarie a frequentare l'ambiente naturale in modo consapevole e responsabile.

La maggior parte delle lezioni teoriche si svolgeranno in zone protette ma all'aperto, così da consentire la didattica in presenza nel rispetto delle norme di distanziamento.

Le uscite pratiche e le cicloescursioni didattiche si svolgeranno in piccoli gruppi con la guida di accompagnatori CAI.

Verranno dimostrati gli esercizi e le tecniche di guida previste dal manuale di Cicloescursionismo CAI.

I partecipanti con MTB assistita verranno inseriti in appositi gruppi con didattica dedicata.

10/03 Serata in DAD

CAI; Cicloescursionismo; Scala delle difficoltà

13/03 Sabato

Equipaggiamento e materiali; Meccanica e verifica della MTB e formazione dei gruppi

24/03 Serata in DAD

Alimentazione ed allenamento; Soccorso Alpino – Organizzazione e chiamata di soccorso

27/03 Sabato

Pratica MTB modulo TC/1; Elementi di primo soccorso

10/04 Sabato

Pratica MTB modulo TC/1; Geologia: La tana della Mussina (il carsismo dei gessi); Rischi e pericoli della montagna

20/04 Serata in DAD

Meteorologia – Fenomeni e previsioni

06/05 Serata in DAD

Cartografia e orientamento

08/05 Sabato

Percorso di Orienteering; MTB Modulo TC/2

16/05 Domenica

Meccanica – Riparazioni di emergenza; Sentieristica; MTB Modulo MC/1

27/05 Serata in DAD

Introduzione al GPS

30/05 Domenica

Flora e Fauna; MTB modulo MC/2

10/06 Serata in DAD

Organizzare una cicloescursione; Studio e preparazione di una cicloescursione

19/06 e 20/06 Weekend

Cicloescursione progettata e condotta dagli allievi; Ambiente e cultura dell'andare in montagna; Cicloescursione didattica finale; Simulazione di chiamata di soccorso

Per informazioni: Direttore del Corso: Roberto Ponti: 335 7837883 pontiroberto2@gmail.com

Introduzione alla MTB per bambini

In collaborazione con CAI Parma

Età 8-12 anni

Sabato 4/9 - pomeriggio

Sabato 18/9 - pomeriggio

Sabato 25/9 - pomeriggio

Domenica 17/10 - intera giornata

I posti disponibili sono 10, le informazioni e le modalità di iscrizione saranno disponibili ad inizio estate.



Iscriviti alla nostra mailing list
cairemtb+subscribe@googlegroups.com



Seguici su facebook
www.facebook.com/gruppomtbcuire

Rimani sempre aggiornato sugli appuntamenti
<http://bit.do/cairemtbcal>