SCALA DELLE DIFFICOLTÀ

TC (turistico) Percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile.

MC (per cicloescursionisti di medie capacità tecniche) Percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce…) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.

BC (per cicloescursionisti di 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 (per cicloescursionisti di ottime capacità tecniche) Come sopra ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli.

La classe EC (cicloescursionisti estremi) non è riportata poiché non prevista per le escursioni del CAI.

E = Escursionisti

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.

CODICE DELLE DIFFICOLTÀ

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: **TC** – massimo **MC**
Dislivello < 1000mt; impegno fisico e tecnico moderato. Strade asfaltate a basso traffico, piste ciclabili, carrozzabili e strade forestali. Possibili tratti di sentiero.

M Difficoltà tecniche: **MC** – **BC**; possibili brevi tratti a spinta
Dislivello 1000mt ca.; discreto impegno fisico – per ciclisti mediamente allenati.
Carrozzabili, strade forestali, sentieri e single track anche tecnici. Possibili brevi tratti OC.

D Difficoltà tecniche: **BC** – **OC**; possibili salite con significativi tratti a spinta o di bici a spalla.
Dislivello > 1000mt; notevole impegno fisico – per ciclisti allenati.
Preponderanza di sentieri e single track, anche con tratti sconnessi, ripidi e difficilmente ciclabili.

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

PROGRAMMA DIDATTICA 2020

1° Corso Meccanica Avanzata - Roberto Ponti
25/01 Sabato ore 09:00-19:00
29/01 Mercoledì ore 20:45-23-30
08/02 Sabato ore 09:00-19:00
Sede CAI Reggio E. – Sala Spaggiari

Presentazione Didattica MTB 2020
17/06 ore 20:45 Mercoledì
Sede CAI Reggio E. – Sala Pincelli –
Con apertura iscrizioni
5 Uscite pratiche + 3 serate teoriche
Periodo Settembre – Ottobre

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

Club Alpino Italiano • Sezione di Reggio Emilia
Via Caduti delle Reggiane 1H - Zona Campovolo - Tel. 0522 436685
Orari di apertura:
Mercoledì 19.00-22.00
Giovedì e Venerdì 20.30-22.00

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 DI AUTOREGOLAMENTAZIONE CAI

Il CAI annovera la mountain bike tra gli strumenti adatti all'escursionismo.
Il comportamento del cicloescursionista deve essere sempre improntato al fine di "non nuocere a sé stesso, agli altri ed all'ambiente".

Norme ambientali

- I percorsi sono scelti in funzione di tracciati e/o condizioni ambientali che consentono il passaggio della MTB senza arrecare danno al patrimonio naturalistico; si deve evitare di uscire dal tracciato.
- Le tecniche di guida devono essere ecocompatibili: vanno evitate manovre dannose quali, ad esempio, la derapata (bloccaggio della ruota posteriore).
- Non fa parte della filosofia CAI 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 CAI).

Norme tecniche

- Il mezzo deve essere in condizioni meccaniche efficienti e corredato del kit di riparazione per i più frequenti guasti.
- L'abbigliamento, l'attrezzatura e l'equipaggiamento devono essere adeguati al percorso da affrontare ed alle condizioni climatiche.
- Il casco deve sempre essere indossato ed allacciato.
- Occhiali con lenti adeguate alle diverse condizioni di luce sono vivamente consigliati.

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.

19/01
Pedalare sulla neve Capanne di Badignana
Corniglio (PR)
Claudio Torreggiani
M ■

9/02
Scaldiamoci le ruote
Reggio Emilia (RE)
Marco Tondelli
F ◢

23/02
Il Mare d'inverno La setta dei poeti estinti - Bici o Scarpa
Lerici (SP)
Corrado Vezzosi - Elena Olivari
M - E ■

7-8/03
Il mare tra Bric, Ciappi e Colle.
Finale Ligure (SV) - **Bici o Scarpa**
Claudio Torreggiani
Claudia Davoli
M e D - E ■

14/03
Pedala Blue(s)
Collina Reggiana (RE)
Donatella Rabitti
Roberto Macca
F ◢

29/03
Dal Parco Ducale ai Boschi di Carrega
Parma (PR)
Alessandra Cattani
Luca Carbognani
F ■

10-13/04
Isola D'Elba 2 (LI) Ritorno o Vendetta?
Roberto Ponti
M e D ■

25-26/04
La Resistenza sul Delta del Po
Viaggio MTB da Mesola a Comacchio (FE)
Claudio Torreggiani
F ■

1-4/05
Esterel Saint Raphael
Costa Azzurra (FR)
Tiziano Monduzzi
Roberto Ponti
M

9/05
Aperitivo fra i due ponti
Lido Po Guastalla (RE)
Roberto Macca
F ◢

17/05
Sassi di Roccamalatina
Marano sul Panaro (MO)
Tiziano Monduzzi
Claudio Torreggiani
M ■

22/05
Notturna Venerdì del CAI
Collina Reggiana (RE)
Donatella Rabitti
Roberto Macca
M ◢

30/05-2/06
Il Cammino di Francesco a pedali
Viaggio MTB da La Verna al Subasio (PG)
Claudio Torreggiani
F e M

5/06
Notte da Licantropi Mountcabbage's Open (Bici e Ping pong)
Montecavolo (RE)
Corrado Vezzosi
M ◢

7/06
Intersezionale CAI Bismantova
Monte Giovo
Da San Pellegrino al Lago Santo (MO)
Roberto Barbantini
Claudio Torreggiani
M e D ■

14/06
Rupe di Campotrera e Matilde con TAM
Canossa (RE)
Marco Tondelli
M ■

19-21/06
Non solo Garda Tra i laghi di Tenno e Lamar
Tenno (TN)
Stefano Nironi
Roberto Ponti
M e D

28/06
Intersezionale con Castelfranco Emilia
Gli ofioliti della Repubblica di Montefiorino
Montefiorino (MO)
Marco Tondelli
Giuseppe Cavazzoni
M ■

3/07
Notturna con i militi volontari P. A. Croce Verde Reggio Emilia e Albinea
Colli Albinetani (RE)
Tsveta Chirakchieva
Corrado Vezzosi
M ◢

11/07
Marola a Pedali
Marola (RE)
Giovanni Terenziani
Luca Carbognani
M ◢

18-19/07
Ventasso e dintorni
Busana (RE)
Tiziano Monduzzi
Saverio Montecchi
D ■

2/08
Intersezionale CAI Bismantova
La Gatta sulla pietra che scotta!
Castelnuovo Ne' Monti (RE)
Luciano Gazzotti
Claudio Torreggiani
Roberto Barbantini
M ■

8-16/08
Sulle strade militari Alpine
Vacanza CAI
Bici o Scarpa
Vinadio (CN)
Claudio Torreggiani
Claudia Davoli
M e D - E

22-23/08
Intersezionale con CAI Bismantova
Sorgenti del Secchia e Monte Cavalbianco Bici o Scarpa
Cerreto Alpi (RE)
Roberto Barbantini
Tsveta Chirakchieva
M e D - E

30/08
Intersezionale con CAI Bismantova
Ad un Passo dalle Apuane - Monte Tondo
Giuncugnano (LU)
Roberto Barbantini – Claudio Torreggiani
M ■

5/09
In collaborazione con Istoreco
Sentieri Partigiani
Collina Reggiana (RE)
Marco Tondelli - Giovanni Terenziani
M ■

6/09
Sentiero Italia CAI
Da Pracchia allo Scaffaiolo (PT/BO)
Roberto Ponti
M ■

26-27/09
Sentiero Italia CAI da San Pellegrino a Pradarena 50 anni del Rifugio Battisti
Viaggio MTB - Pradarena Ligonchio (RE)
Claudio Torreggiani
M ■

27/09
Intersezionale CAI Bismantova
50 anni del Rifugio Battisti - Bici o Scarpa
Ligonchio (RE)
Roberto Barbantini
Claudia Davoli
M – E ■

10/10
Pedalata per la "forma" Visita al Caseificio
S. Giovanni di Querciola (RE)
Veronica Terenziani
Saverio Montecchi
F ■

17-18/10
Raduno Regionale ER
Appennino Reggiano
A cura del CAI PR
M e D ■■

8/11
San Martino a Torrechiara
Torrechiara (PR)
Luca Carbognani
Giovanni Terenziani
M ■

22/11
Corbezzolata
Dal Tigullio a Portofino (GE)
Saverio Montecchi
M ■

Legenda durata escursioni:
◢ mezza giornata