



Club Alpino Italiano

Sezione di Rovigo

Fondata nel 1932

Via Samuele Donatoni 6

45100 ROVIGO

Tel./Fax 0425 21061

info@cairovigo.it

www.cairovigo.it



Vademecum per l'attività di cicloescursionismo Sezionale

Premessa: il presente VADEMECUM PER L'ATTIVITA' CICLOESCURSIONISTICA SEZIONALE integra per la specificità dell'attività il REGOLAMENTO ESCURSIONISTICO SEZIONALE e si aggiunge ai codici di autoregolamentazione della mountain bike, come i Codici NORBA e IMBA.

Lo scopo delle cicloescursioni, è quello di utilizzare la mountain bike come mezzo per frequentare ed esplorare la montagna trascorrendo una giornata in compagnia, nel massimo della sicurezza e nel pieno rispetto dell'ambiente.

Le escursioni non sono gare e qualunque forma di agonismo, anche amichevole, è esclusa.

Chi aderisce alle escursioni in programma dichiara di essere consapevole dell'impegno fisico e dei rischi che l'attività del cicloescursionismo comporta. Infatti, per partecipare a questa attività, è necessario possedere: requisiti fisici di idoneità alla pratica sportiva non agonistica del ciclismo in ambiente montano; idonea attrezzatura ed equipaggiamento; adeguata preparazione atletica in grado di superare lunghezza e dislivello e capacità di affrontare le difficoltà indicate per ogni singola uscita.

L'iscrizione dei partecipanti alle escursioni deve essere approvata dal capo gita.

Alle escursioni che presentano particolari difficoltà possono partecipare solo coloro che, ad insindacabile giudizio del capo gita, abbiano dimostrato di possedere i requisiti per affrontare in sicurezza il percorso in programma.

Possono essere esclusi dalle escursioni coloro che nelle uscite precedenti si siano comportati difformemente dallo spirito del Gruppo e coloro che si presentano con equipaggiamento palesemente carente o inadeguato.

Ogni escursione verrà seguita da almeno due capi gita cui esclusivamente spetta ogni decisione in merito allo svolgimento dell'escursione, compresa la variazione del percorso programmato senza aumentarne le difficoltà.

I capi gita sono tenuti a conoscere l'itinerario (preferibilmente previa ricognizione), a provvedere che il gruppo sia dotato di kit di pronto soccorso e dotazione per poter eseguire le riparazioni di emergenza necessarie.

Il capo gita potrà:

- 1) variare località e data, previa comunicazione per tempo al Presidente di Sezione e alla Segreteria per le variazioni delle coperture assicurative, qualora siano mutate le condizioni per poter svolgere l'uscita in sicurezza.
- 2) variare il percorso in programma, senza aumentarne sostanzialmente la difficoltà complessiva dell'escursione qualora le condizioni dei partecipanti, quelle atmosferiche o del percorso stesso non fossero ritenute idonee allo svolgimento in sicurezza dell'uscita.

L'escursione ha inizio e termine nelle rispettive località indicate sul programma. La località di partenza viene raggiunta dai partecipanti con le modalità indicate dagli organizzatori entro l'orario stabilito.

I partecipanti devono essere informati sulle caratteristiche dell'equipaggiamento minimo indispensabile per ciascuna escursione. È obbligo dei partecipanti dotarsi di mezzi e attrezzature idonei al tipo di uscita previsto, è richiesto agli stessi di saper provvedere alle riparazioni ordinarie che si rendessero necessarie. L'uso del casco è obbligatorio; esso deve essere mantenuto correttamente posizionato e allacciato per l'intera durata dell'escursione, con la sola esclusione delle pause. Le decisioni degli

organizzatori e in particolare dei capi gita devono essere scrupolosamente rispettate, sia prima che durante l'escursione a pena di esclusione dalla stessa. In particolare tutti i partecipanti sono tenuti a:

- 1) Restare il più possibile compatti durante lo svolgimento dell'escursione, è vietato superare il capo gita di testa e voler essere superati dal capo gita di coda.
- 2) A prestare soccorso e collaborare con i capi gita in caso di loro richiesta o necessità.
- 3) Rispettare le norme del codice della strada e le eventuali disposizioni locali sul transito nei sentieri, al rispetto dell'ambiente e delle altre persone che si incontrano sul percorso.
- 4) Segnalare tempestivamente al capo gita eventuali problemi o difficoltà, propri o di altri partecipanti

CODICE DI AUTOREGOLAMENTAZIONE DEL CICLOESCURSIONISTA

Norme ambientali

- 1) 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.
- 2) Le tecniche di guida devono essere ecocompatibili, evitando manovre dannose quali, ad esempio, la derapata (bloccaggio della ruota posteriore).
- 3) 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

- 1) Il mezzo in uso deve essere in condizioni meccaniche efficienti.
- 2) L'abbigliamento, l'attrezzatura e l'equipaggiamento devono essere adeguati al percorso da affrontare.

- 3) Il casco deve sempre essere indossato ed allacciato.

Norme di sicurezza

- 1) 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.
- 2) 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.
- 3) La scelta dei percorsi deve tenere conto delle personali capacità fisiche, tecniche ed atletiche.

Il Gruppo CAI Bike