



# GITA SEZIONALE C.A.I. DESIO

## USCITA MTB + TRENO Domenica 27 Maggio 2018

**Bassa Val Seriana (Bergamo)**

**Giro ad anello**

**PRADALE – TRIBULINA – CASCINETTO PIGNA**



**RITROVO e PARTENZA:** ore 7,45 Stazione F.S di Monza o Stazione F.S. di Bergamo 9.20

L'escursione inizia e termina alla stazione di Bergamo  
Conferme, variazioni di orario e maggior dettagli verranno comunicati il giorno prima dell'escursione.

**EQUIPAGGIAMENTO:** Abbigliamento adeguato alla quota e condizioni meteo. Si raccomanda la mtb in buone condizioni. Casco obbligatorio. Camera d'aria di scorta.

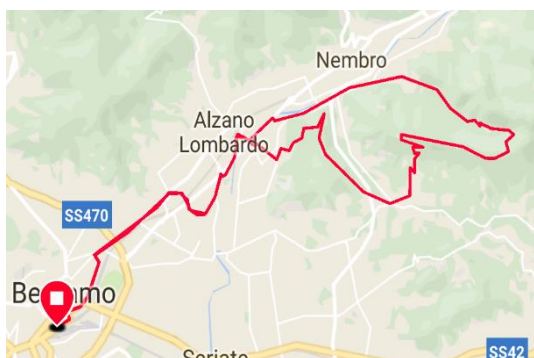
**DIFFICOLTA':** MC (BC breve percorso)

**SVILUPPO:** KM 35 – **DURATA:** 5 ore incluso soste (il giro è di ore 3)

**DISLIVELLO:** 650 mt

**FONDO:** asfalto 60% sterrato 30% single track 10%

**OSSERVAZIONI:** Gita alla portata di tutti ma richiede un minimo di allenamento.



Arrivati a Bergamo purtroppo ci aspettano 5 km in mezzo al traffico, ma raggiungeremo ben presto la ciclabile valseriana. Un pre-riscaldamento di 11 km e poi inizieremo la salita per circa 4 km. Avrà una pendenza media del 10% con brevissimo tratto al 17%...vicino alla chiesa di San Lucia che ci darà una spinta per superarla. A ns favore inoltre è che la salita è su asfalto e quindi meno faticosa.

Arriveremo in un posto di meditazione, ove si narra la visione della Madonna (c'è anche questa possibilità e dopo questa fatica, non impossibile, ...chissà, tutto è possibile). Qui avremo nelle ns gambe già il 75% del dislivello complessivo.

E ora.... inizia il divertimento: ci aspetta un breve sterrato, semplice che ci prepara ad affrontare successivamente un tratto un po' tecnico, quel "sassoso" con giusta pendenza che ci permette di provare l'ebbrezza della Mtb. La strada poi ritorna sterrata con qualche single track in leggera salita.

Pausa pranzo e poi affronteremo, dopo aver preso la benedizione dal "Vescovado", una discesa di 300 mt di disl. su strada cementata un po' ripida per circa 2,5 km. Entreremo in Tribulina. L'ultimo sforzo in salita ci aspetta, ma è breve. E dopo lo sforzo, ultimo divertimento: lasciamo l'asfalto per prendere lo sterrato con qualche passaggio tecnico da fare con un po' di velocità (att.ne alle radici). Divertente ma purtroppo breve. Arriviamo ad una sbarra e raggiungiamo l'abitato di Villa Serio e in breve ritorniamo sulla pista ciclabile. Sosta panino + birra e rientro a Bergamo.

### Importante

L'adesione alla escursione presuppone la conoscenza e la completa accettazione del regolamento dell'escursioni e del codice di autoregolamentazione del biker CAI.

**Referenti: Stefania Castoldi 347 8738711 – Boris Mosconi 347 6781080**

## **REGOLAMENTO DELLE ESCURSIONI**

### **FINALITÀ**

Lo scopo delle escursioni, secondo lo spirito del cicloescursionismo in ambito CAI, è quello di trascorrere una giornata in compagnia nel pieno rispetto per l'ambiente naturale, impiegando la mountain bike quale strumento per la frequentazione.

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

L'attività del Gruppo cicloescursionismo Mountain Bike del CAI di Desio è organizzata e condotta nel rispetto delle Linee Guida e del Codice di Autoregolamentazione del CAI.

### **PARTECIPAZIONE**

La partecipazione alle escursioni è aperta a tutti soci CAI e non soci.

I soci e non soci possono partecipare alle escursioni previa comunicazione ai coordinatori / referenti

Per gli iscritti al Cai è garantita la copertura assicurativa per la responsabilità civile, infortuni e intervento del Soccorso Alpino.

I non soci possono partecipare all'escursione dopo aver pagato una quota a titolo di premio per la copertura assicurativa valida per la sola giornata della gita, da effettuarsi presso la sede Cai non oltre l'ultima giornata di apertura sede precedente la data dell'escursione medesima.

Chi aderisce alle escursioni in programma dichiara di essere cosciente dell'impegno fisico e dei rischi che l'attività del cicloescursionismo comporta e di essere consapevole che, per partecipare a questa attività, è necessario possedere:

- idonea attrezzatura ed equipaggiamento;
- adeguata preparazione fisico-atletica per superare lunghezza e dislivello previsti;
- adeguata capacità tecnica per affrontare le difficoltà indicate per ogni singola uscita.
- Non deve allontanarsi dal gruppo senza il consenso del coordinatore e deve collaborare alla buona riuscita dell'escursione.

### **COORDINATORE**

Ogni escursione ha 1 - 2 coordinatori logistici al quale tutti i partecipanti devono fare riferimento rispettandone le disposizioni. I coordinatori logistici sulla base della propria esperienza, adottano tutte le precauzioni necessarie al regolare svolgimento dell'escursione e danno le dovute disposizioni ai partecipanti. Data la natura gratuita e volontaristica delle attività sociali, non hanno comunque alcuna responsabilità per fatti derivanti da insubordinazione, imprudenza o imperizia dei partecipanti o di incidenti di qualsiasi natura che dovessero verificarsi nel corso delle escursioni sociali. I coordinatori hanno la facoltà di escludere dalle escursioni coloro che evidenziano carenze di attrezzatura o equipaggiamento e coloro che nelle escursioni precedenti si siano comportati difformemente dallo spirito del Gruppo. E' facoltà dei coordinatori di stabilire un numero massimo di partecipanti a seconda dell'escursione proposta.

### **RITROVO**

Il raggiungimento della località di partenza si effettua con mezzi propri. Le spese di trasferimento sono ripartite tra i componenti gli equipaggi partecipanti all'escursione.

### **SVOLGIMENTO DELL'ESCURSIONE**

Ogni escursione verrà seguita dai coordinatori ai quali esclusivamente spetta ogni decisione in merito allo svolgimento dell'escursione, anche difforme dal programma qualora necessario. I coordinatori potranno variare località e data dell'uscita, variare il percorso in programma o annullare l'escursione qualora le condizioni dei partecipanti, quelle atmosferiche o del percorso stesso non fossero ritenute favorevoli. 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 dai coordinatori. Nel caso di percorrenza di strade aperte al traffico veicolare, tutti i partecipanti devono attenersi alle disposizioni del vigente Codice della Strada.

### **GRADI DI DIFFICOLTÀ TECNICA**

**TC = turistico.** Percorsi su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile.

**MC = per ciclo escursionisti di media capacità tecnica.** Percorsi su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.

**BC = per ciclo escursionisti di buone capacità tecniche.** Percorsi su sterrate molto sconnesse o su mulattiere e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (es. gradini di roccia o radici).

**OC = per ciclo escursionisti di ottime capacità tecniche.** Percorsi come BC ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli.

## **DOVERI DEI PARTECIPANTI**

I partecipanti devono informarsi sulle caratteristiche dell'equipaggiamento minimo indispensabile per ciascuna escursione. E' obbligo dei partecipanti dotarsi di mezzi e attrezzature idonee. L'uso del casco è obbligatorio: esso deve essere mantenuto correttamente posizionato e allacciato per l'intera durata della gita, con la sola esclusione delle pause. Le decisioni dei coordinatori devono essere scrupolosamente rispettate, sia prima che durante l'escursione. Sono assolutamente da escludere le iniziative personali: chi si discosta dal gruppo di propria iniziativa, non segue le indicazioni dei coordinatori, non osserva le presenti disposizioni e/o quelle del regolamento sezionale se ne assume la piena responsabilità. È vietato superare il coordinatore di testa e voler farsi superare dal coordinatore di coda. Tutti i partecipanti sono obbligati a prestare soccorso e comunque a collaborare con i coordinatori in caso di loro richiesta o necessità. È fatto obbligo a tutti i partecipanti di rispettare le norme di autoregolamentazione, con particolare riguardo all'uso del casco, al rispetto dell'ambiente e delle altre persone che si incontrano sul percorso. Ogni partecipante è responsabile della propria salute, del proprio mezzo e della relativa conduzione e dovrà preventivamente segnalare al coordinatore eventuali problemi o difficoltà.

## **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 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 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.