



CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI PARMA

SCUOLA DI ESCURSIONISMO E CICLOESCURSIONISMO



Bike OR Trek Alta val Parma (20EMTB07)

Direttori di escursione:
Aldo Cantoni- Barbara Bovino-
Andrea Dondi- Enrico Pozzi- Silvia Strata

Club Alpino Italiano
Sezione di Parma
Viale Piacenza 40
43126 Parma
www.caiparma.it
caiparma@hotmail.com

Informazioni Organizzative

Data e ora Ritrovo
Sabato 5 Settembre 2020
Ore 9,00 Rif. Lagoni Parma
Per qualsiasi esigenza diversa
contattare i Dir. di Escursione
Viaggio **Mezzi Propri**
Apertura iscriz. **01.09.20**
Chiusura iscriz. **03.09.20**
Posti disponibili **20+20**

5 Settembre 2020



Quote di iscrizione

SOCI CAI €5/NON SOCI €10
(Assicurazione infortuni)
Quota da pagare in contanti in
loco il giorno dell'escursione

Equipaggiamento Tecnico di base obbligatorio per tutti

- Scarponi da montagna con suola Vibram.
- intimo tecnico (un ricambio opzionale)
- Pile, antivento
- Borraccia
- Occhiali da sole
- MASCHERINA, guanti in lattice, gel idroalcolico

MTB in condizioni efficienti (verificare il funzionamento di freni e pneumatici), **casco (obbligatorio)**, antivento, kit di riparazione.

-MASCHERINA guanti in lattice, gel idroalcolico

INFO

Contattare i Direttori di Escursione:

Barbara Bovino 339 2364000
bovino.barbara@gmail.com

Aldo Cantoni 348 2312820
aldocantoni77@gmail.com

Andrea Dondi 335 1358836
a.dondi1966@libero.it

Silvia Strata 349 3588354
silvia@kinesnc.com

Modalità di iscrizione

SOLO VIA MAIL mtb@caiparma.it

specificando:

- nome/cognome e cellulare
- data di nascita se non soci
- partecipazione escursionismo o bike

SOCI CAI €5/NON SOCI €10

Quota da pagare in contanti, in loco, il giorno dell'escursione

Informazioni Tecniche

Difficoltà ESCURSIONISTI

E 1000 D+ circa

Difficoltà BIKERS

1000D+ 25km MC/BC

L'escursione, pur senza richiedere una preparazione particolare, prevede un'ascesa: è necessaria, pertanto una buona preparazione fisica.

In base alle condizioni meteorologiche gli organizzatori si riservano di variare i percorsi ed il programma della gita, anche in fase di svolgimento.

Scala delle difficoltà tecniche

TC: (turistico) percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile;

MC: (per cicloescursionisti di **media capacità tecnica**) 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.

+ indica tratti ad elevata pendenza

Leggere il regolamento delle cicloescursioni su www.caiparma.it.

Il cicloescursionismo è una attività intrinsecamente pericolosa, **i partecipanti con l'iscrizione dichiarano di esserne consapevoli e di accettare il regolamento.**