



CAI Parma MTB Fest
Berceto (PR) 28-29-30 giugno 2019
Programma

Il gruppo di cicloescursionismo MTB della sezione di Parma del Club Alpino Italiano festeggia i dieci anni di attività (2009-2019) e invita tutti i soci e gli amici, allievi ed ex-allievi e sezioni CAI dell'Emilia Romagna e della Toscana a festeggiare insieme con escursioni, dimostrazioni pratiche, lezioni per adulti e bambini e momenti conviviali. Saremo ospiti della comunità di Berceto, porta del Parco Nazionale dell'appennino, luogo di sosta lungo la via Francigena e punto di partenza dell'Alta via di Parchi.

Venerdì 28/6

19.00 **Night Ride** guidati dagli accompagnatori di cicloescursionismo CAI Parma MTB. Ritrovo presso Piazza San Moderanno. Giro "I Groppi Rossi (m. 1275)", distanza 20 km, dislivello 760 m., difficoltà MC/MC. Luci necessarie. Prenotazione obbligatoria
 22.00 **Beer&Pizza** presso pizzeria "Da Romano", piazza Micheli 8, Berceto.

Sabato 29/6

9.00 **Group ride** guidati dagli Accompagnatori di Cicloescursionismo CAI Parma MTB ritrovo presso . Giro "Monte Fontanini (m. 1400)", distanza 24 km, dislivello 1100 m., difficoltà MC+/MC. Prenotazione obbligatoria
 9.00 **Epic ride** guidati dagli Accompagnatori di Cicloescursionismo del CAI Parma MTB ritrovo presso Piazza San Moderanno. Giro "Lago Santo Parmense (m. 1500)", distanza 38 km, dislivello 1800 m., difficoltà BC+/BC. Prenotazione obbligatoria
 14.30-18.30 Apertura **Stand CAI Parma MTB** presso piazza San Moderanno. Sarà possibile incontrare gli Accompagnatori di Cicloescursionismo della Scuola di Escursionismo e Cicloescursionismo "Giorgio Fallini" per domande sulle attività svolte, ritirare materiale promozionale o anche solo per un saluto.
 14.30 **Pillole di cicloescursionismo** presso stand CAI Parma MTB con gli Accompagnatori della scuola di escursionismo e cicloescursionismo "Giorgio Fallini" del CAI Parma. Pillole (durata 20') tra cui: Abbigliamento per cicloescursionismo, Lo zaino del cicloescursionista, le riparazioni di emergenza da sentiero, il cicloescursionismo e la scala delle difficoltà, uso del GPS nel cicloescursionismo, preparare una escursione in MTB, e altre
 Accesso libero.
 14.30 **Kids on bike e mini clinics**, presso campetto scuola piazza Giuseppe Molinari Alcune MTB+casco disponibili. Tutti i livelli. Fino a 12 anni. Casco obbligatorio. Accesso libero previa registrazione in loco.
 16.30 **Skill clinics per adulti**, ritrovo in piazza San Moderanno. Clinics (durata 30'). Alcuni clinics: La posizione in sella/Il fuorisella, Salita ripida su sentiero, discesa ripida su sentiero. Max 10 persone. Prenotazione obbligatoria

19.00 **Cena presso trattoria Pasquinelli**, via Martiri della Libertà, 33. Costo 25 euro. Posti limitati. Prenotazione obbligatoria. Durante la serata saranno consegnati gli attestati di partecipazione ai corsi CE1 e CE2 2019.

Domenica 30/6

9.00 **Group ride** guidati dagli Accompagnatori di cicloescursionismo CAI Parma MTB ritrovo presso Piazza San Moderanno. Giro "Le miniere di Corchia e il sentiero dei Saggi (m.1092)" 27 km dislivello 1150 m. difficoltà MC/MC.

14.30-18.30 Apertura **Stand CAI Parma MTB** presso piazza San Moderanno. Sarà possibile incontrare gli Accompagnatori di Cicloescursionismo della Scuola di Escursionismo e Cicloescursionismo "Giorgio Fallini" per domande sulle attività svolte, ritirare materiale promozionale o anche solo per un saluto.

14.30 **Pillole di cicloescursionismo** presso stand CAI Parma MTB con gli Accompagnatori di Cicloescursionismo della Scuola di escursionismo e cicloescursionismo "Giorgio Fallini" del CAI di Parma. Pillole (durata 20'): Abbigliamento per cicloescursionismo, Lo zaino del cicloescursionista, le riparazioni di emergenza da sentiero, il cicloescursionismo e la scala delle difficoltà, uso del GPS nel cicloescursionismo, preparare una escursione in MTB, e altre

14.30 **Group ride for kids**, Escursione per bambini da 8 a 14 anni. Durata 2h circa. Ritrovo in piazza San Moderanno. Casco obbligatorio. Prenotazione obbligatoria.

16.30 **Skill clinics per adulti**, ritrovo presso piazza San Moderanno. Clinics (durata 30'). Alcuni clinics: La posizione in sella/Il fuorisella, Salita ripida su sentiero, discesa ripida su sentiero. Max 10 persone

Evento gratuito e promozionale. Tutti gli eventi MTB sono condotti dagli Accompagnatori di Cicloescursionismo e Direttori di Escursione della sezione di Parma del Club Alpino Italiano.

Per le escursioni, le skills clinics e le cene **prenotazione obbligatoria** entro il giovedì sera 27/6 scrivendo a mtb@caiparma.it specificando cognome, nome e data di nascita, socio/non socio e sezione di appartenenza. **POSTI LIMITATI !** Per non soci CAI assicurazione infortuni disponibile a richiesta al prezzo di 6 euro al giorno

Le pillole di cicloescursionismo sono aperte a tutti.

Kids on bike e mini clinics sono a libero accesso previa registrazione in loco.

Casco obbligatorio in tutti gli eventi in MTB.

Chi si iscrive accetta il regolamento delle cicloescursioni del CAI di Parma disponibile in calce
Con il supporto del Comune di Berceto.

Informazioni

Per info sull'evento: 3355334854 (Piergiorgio)

Per pernottamenti: 3282114870 (Mariella) Cooperativa di comunità "Berceto Nova"

Per aggiornamenti sul programma: www.caiparma.it, Facebook CAI Parma MTB

Come raggiungere Berceto.

In autostrada: A15 Parma-La Spezia, uscita Berceto (5 km)

In treno: Linea Parma-La Spezia, stazione Berceto (località Ghiare) (10 km, 540 m. dislivello su strada poco trafficata)

Regolamento

1. Lo scopo delle escursioni, secondo lo spirito del cicloescursionismo in ambito CAI, è quello di trascorrere una giornata in compagnia, nel massimo della sicurezza e nel pieno rispetto per l'ambiente.
2. Le escursioni non sono gare e qualunque forma di agonismo, anche amichevole, è vietata.
3. 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 atletica al fine di superare lunghezza e dislivello previsti; capacità tecniche sufficienti per affrontare le difficoltà indicate per ogni singola uscita.
4. L'adesione alle escursioni deve essere approvata dal Direttore di Escursione. Per i minori di anni 18 si richiede la presenza di un genitore o da chi ne fa le veci.
5. Alle escursioni che presentano particolari difficoltà possono partecipare solo coloro che, ad insindacabile giudizio del Direttore di Escursione o del gruppo accompagnatori, abbiano dimostrato in uscite precedenti di possedere i requisiti minimi indispensabili per affrontare in sicurezza il percorso in programma.
6. Possono essere esclusi dalle escursioni coloro che nelle escursioni precedenti si siano comportati difformemente dallo spirito del Gruppo, ad insindacabile parere del Direttore di Escursione o del gruppo accompagnatori.
7. Ogni escursione verrà seguita da almeno due accompagnatori cui esclusivamente spetta ogni decisione in merito allo svolgimento della stessa, anche difforme dal programma qualora necessario. Nel caso non fossero disponibili due accompagnatori il Direttore di Escursione stabilirà preventivamente un numero massimo di partecipanti compatibile con il percorso scelto.
8. Il Direttore di Escursione potrà variare località e data, variare il percorso in programma o annullare l'escursione qualora le condizioni dei partecipanti, quelle atmosferiche o del percorso stesso non fossero ritenute favorevoli.
9. 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.
10. Nel caso di percorrenza di strade aperte al traffico veicolare, tutti i partecipanti devono attenersi alle disposizioni del vigente Codice della Strada.
11. L'uso del casco è obbligatorio: esso deve essere mantenuto correttamente posizionato e allacciato per l'intera durata della escursione, con la sola esclusione delle pause.
12. Le decisioni degli organizzatori e in particolare del Direttore di Escursione 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 degli accompagnatori, non osserva le presenti disposizioni e/o quelle del regolamento sezionale verrà considerato automaticamente escluso dall'escursione assumendosi ogni responsabilità conseguente.
13. Tutti i partecipanti sono obbligati a prestare soccorso e comunque a collaborare con gli accompagnatori in caso di loro richiesta o necessità.
14. È vietato superare l'accompagnatore di testa e voler farsi superare dall'accompagnatore di coda.
15. È fatto obbligo a tutti i partecipanti di rispettare le norme del codice di autoregolamentazione, con particolare riguardo all'uso del casco, al rispetto dell'ambiente e delle altre persone che si incontrano sul percorso.
16. Ogni partecipante è responsabile della propria salute, del proprio mezzo e della relativa conduzione e dovrà tempestivamente segnalare agli accompagnatori eventuali problemi o difficoltà.
17. Il costo della singola escursione viene determinato in accordo a quanto stabilito dal regolamento escursionistico sezionale (in particolare con riferimento all'art.16).

Codice di autoregolamentazione del cicloescursionista

Il CAI annovera la bicicletta tipo mountain bike tra gli strumenti adatti all'escursionismo. Il comportamento del cicloescursionista deve essere sempre improntato al fine di: "Non nuocere a se stessi, agli altri ed all'ambiente".

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.

Scala delle difficoltà cicloescursionistiche

Grado di difficoltà	Descrizione delle difficoltà
TC	Turistico: percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile.
MC	per cicloescursionisti con 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.