

ETICA E CODICE DI AUTOREGOLAMENTAZIONE

Il cicloescursionista deve avere un comportamento tale da non nuocere a se stesso, agli altri ed all'ambiente.

I percorsi vengono 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 e l'utilizzo di tecniche di guida dannose, quali ad esempio la derapata.

Il mezzo in uso deve essere in condizioni meccaniche efficienti e corredato del kit di riparazione di emergenza; l'abbigliamento, l'attrezzatura e l'equipaggiamento devono essere adeguati alle condizioni meteo ed al percorso da affrontare.

Il casco è obbligatorio e deve sempre essere indossato ed allacciato. 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, a voce o con dispositivo acustico.

La scelta dei percorsi deve tenere conto delle personali capacità fisiche, tecniche ed atletiche.

Regolamento e informazioni su: www.cicloescursioni.com

SI VIAGGIA IN CARSHARING

I Viaggi e/o trasferimenti verranno effettuati con il sistema "carsharing" e suddivisione dei costi tra i partecipanti (esclusi la guida ed i proprietari dei mezzi). I mezzi potranno essere di proprietà dei partecipanti o appositamente noleggiati. Nei costi verranno considerati carburante, pedaggi, parcheggi, eventuali canoni di noleggio. Le biciclette ed i bagagli trasportati viaggiano a rischio e pericolo dei rispettivi proprietari. Programma, mete e percorsi potranno subire variazioni in relazione alla situazione meteo ed alle condizioni di percorribilità dei sentieri. Le escursioni potranno essere annullate qualora non si raggiunga il numero minimo d' iscritti prefissato. In caso di annullamento gli iscritti avranno diritto al solo rimborso delle quote già versate.

Il cicloescursionismo non è uno sport; non esiste quindi l'obbligo di presentare il certificato medico di idoneità sportiva. Tuttavia è una attività ad alto impegno dell'apparato cardiovascolare. E' buona prassi effettuare controlli medici sotto sforzo con frequenza annuale.

Le locandine con le descrizioni dettagliate e tutte le informazioni su quote e modalità di iscrizione saranno disponibili in tempo utile all'indirizzo

www.cicloescursioni.com







Genova – La discesa da Forte Ratti.

SCALA DELLE DIFFICOLTA' (estratto dal manuale CAI)

- TC Turistico.**
Percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile.
- MC Per cicloescursionisti di media capacità tecnica.**
Sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o sentieri con fondo compatto e scorrevole.
- BC Per cicloescursionisti di buone capacità tecniche.**
Sterrate molto sconnesse o mulattiere e sentieri dal fondo sconnesso ma abbastanza scorrevole o 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.

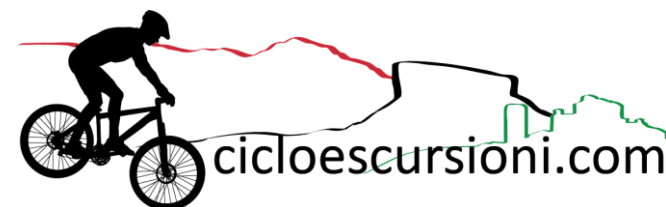
TIPOLOGIE DI CICLOESCURSIONI

	Cicloturistico. Strade e piste ciclabili, tratti sterrati. Bassa velocità di conduzione
	Cicloescursionistico FACILE. Difficoltà prevalente MC, possibili tratti BC. Bassa velocità di conduzione
	Cicloescursionistico MEDIO. Difficoltà prevalente MC e BC; possibili tratti OC e tratti di salite ripide da farsi a spinta.
	Cicloescursionistico IMPEGNATIVO. Difficoltà prevalente BC e OC; sentieri ripidi da fare a spinta. Sono necessari allenamento e buone capacità tecniche. Si consiglia la verifica d'idoneità con visita medico-sportiva.

 **Aigae** Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche

Claudio Torreggiani

Guida Ambientale Escursionistica
Regione Emilia Romagna RE69
Associato e assicurato AIGAE ER463
(+39) 370 306 3829 - 324 823 4444
claudio.cicloescursioni@gmail.com



Pisa, arrivo a Piazza dei Miracoli

CICLOESCURSIONISMO MTB 2019

Cicloescursionismo significa utilizzare la MTB per frequentare e conoscere l'ambiente naturale su percorsi e sentieri condivisi con altri escursionisti/fruitori.

Scopo delle escursioni è di trascorrere una giornata in compagnia, conoscendo luoghi e curiosità, in sicurezza e nel pieno rispetto per l'ambiente e per gli altri fruitori.

In collaborazione con:





Parco dello Stirone. La chiesa di San Nicomede.

**2
Giugno
MTB**

**Giornate AIGAE
Sentiero dei Ducati MTB
Il Tassaro tra Maillo ed Enza**
35km +1100m MC+/BC
PP: 8:45 Compiano (Canossa RE)

La Valle del Tassaro conserva quasi intatta la sua rete di antiche vie. Racchiusa tra il Rio Maillo ed il Torrente Enza è attraversata dal Sentiero dei Ducati che si sta cercando di riscoprire e valorizzare per la sua fruizione in MTB. Con un contorto percorso ad anello verranno collegati i tanti luoghi di interesse ambientale e storico.

Cicloescursione promozionale gratuita con registrazione dal sito www.cicloescursioni.com

**22 – 30
Giugno
Vacanza
MTB**

**Tra Marche, Umbria, Abruzzo e Lazio
La rinascita dell'Italia Centrale**
8gg di mezza pensione
Viaggio con Van 9 posti in Carsharing
Cicloescursioni di medio impegno.

Non tutto è già aperto, i posti disponibili sono pochi e per le sistemazioni alberghiere bisognerà accontentarsi un po'. Non tutti i sentieri sono praticabili, alcune strade ancora chiuse.

Ma le lenticchie dei Piani di Castelluccio saranno in fiore. La vita riprende e il modo migliore per contribuire è andare. Non da spettatori, da escursionisti che vogliono "vivere" di nuovo questo territorio.

1gg: URBISAGLIA

Badia di Fiastra

3gg: CASTELLUCCIO DI NORCIA – Sibillini

Il giro dei piani fioriti;

Palazzo Borghese, Via Imperiale e Pian Perduto.

Traversata Castelluccio Accumoli

3gg: AMATRICE

Giro Cardito Campotosto

Lago di Scandarello e visita di Amatrice

Monti della Laga (E)

1gg: GROTTAMMARE

Parco di Cupra Marittima

Possibilità di programma turistico/escursionistico.

Minimo 8 partecipanti

Quote ed iscrizioni con tour operator

**22
Settembre
MTB**

**Da Fidenza a Vigoleno
Parco dello Stirone**
45km +450m MC/MC+
PP: ore 8:45 Fidenza (PR)

Un parco vero, che inizia direttamente dalla città. Prima del parco, non si può perdere la visita del centro e del suo Duomo, autentico gioiello di architettura.

Così come sarà inevitabile fare sosta all'osteria di Vigoleno dove nelle tazze non si beve il caffè latte. Anche perché, con i suoi ottimi salumi, non si addice.

Quota di partecipazione: 15€

Iscrizione dal sito www.cicloescursioni.com

**1 - 3
Novembre
Viaggio
MTB**

**Arezzo - Perugia - Assisi
La Pace di San Francesco... a pedali**
2 gg di mezza pensione
Mezzo al seguito per emergenza e bagagli
Viaggio e trasporti in Carsharing

01/11 Arezzo CORTONA (46 km + 1300m – MC/MC)

02/11 Cortona - PERUGIA (60 km + 700 – TC/MC)

03/11 Perugia ASSISI (50 km + 1000m – MC/MC+)

Un viaggio dai mutevoli ambienti e panorami. Le faticose "brecciate" della collina toscana; il magnifico borgo di Cortona dove la "bistecca" è di casa; il Lago Trasimeno; il centro storico di Perugia; il percorso della "Marcia della Pace". Conclusione ad Assisi che verrà percorsa e visitata in bicicletta con salita all' "Eremo delle Carceri".

Possibilità di programma turistico/escursionistico.

Minimo 8 partecipanti.

Quote ed iscrizioni con tour operator



Sibillini, Castelluccio di Norcia. Fioritura del Pian Grande.

**16 e 17
Marzo**

**A Genova è sempre primavera
Da "Creuza de ma" ai Forti di Genova**

**2 gg
MTB**

30km +1000m MC/MC+ tratti BC
Viaggio in Carsharing da Reggio E.

Il mare, la città, la montagna. Qui convivono in un complicato intreccio che cercheremo di sciogliere in due giorni di pedalate tra carrugi, strade trafficate e sentieri. Forte Ratti sarà raggiunto con due diversi percorsi. Quote per accompagnamento: 2 gg 45€ - 1 gg 25€
Minimo 8 partecipanti; albergo convenzionato a Genova.
Iscrizione dal sito: www.cicloescursioni.com

**25 - 28
Aprile**

**Via Francigena e non solo
Da San Miniato alla Versilia... e ritorno**

**Viaggio
MTB**

3 gg di mezza pensione
Mezzo al seguito per emergenza e bagagli
Viaggio e trasporti in Carsharing

25/4 San Miniato - PISA (55 km + 500m – MC/MC)

26/4 Pisa – VERSILIA (57 km Pianeggiante – TC)

27/4 Versilia – LUCCA (52 km + 800m – MC/MC)

28/4 Lucca – San Miniato (58 km + 600m – MC/MC)

Un viaggio "tranquillo", dai pochi km e limitati dislivelli, perché tante saranno le cose da vedere e non potremo farlo in fretta: San Miniato, Monti Pisani, Certosa di Pisa, Parchi di San Rossore Migliarina e Massaciucoli, Pietrasanta, l'acquedotto Nottolini, Lago della Gherardesca.

Possibilità di programma turistico/escursionistico.

Minimo 8 partecipanti.

Quote ed iscrizioni con tour operator