



CICLO-ESCURSIONISMO

CICLOESCURSIONISMO

Il cicloescursionismo nel CAI Fermo nasce sotto la spinta di alcuni soci che, praticando questa disciplina, hanno fortemente voluto che si formasse il gruppo "MontieVai". Finalmente nel novembre 2008 avviene il riconoscimento ufficiale come attività istituzionale dell'Associazione ed è stato creato un codice di autoregolamentazione insieme ad una scala delle difficoltà. Le finalità sono in sintonia con quanto espresso dallo statuto del CAI: promuovere la conoscenza e la frequentazione della montagna a difesa dell'ambiente naturale nel rispetto degli altri fruitori e della sicurezza. Non fanno sicuramente parte della nostra filosofia l'agonismo, le corse e la velocità, perché per noi ogni escursione è un pretesto per pedalare in compagnia con un solo obiettivo, il divertimento. Ogni anno il gruppo "MontieVai" inserisce in calendario diverse escursioni con varie difficoltà, adatte alle diverse capacità tecniche e fisiche dei soci. Alle escursioni possono partecipare tutti i soci del CAI Fermo e delle altre sezioni del territorio in regola con il tesseramento. Possono aderire anche i non soci, purché si presentino personalmente in sede, compilando il relativo modulo e versando la quota per l'Assicurazione obbligatoria Infortuni e Soccorso Alpino. Le locandine complete delle ciclo-escursioni saranno inviate all'elenco del gruppo tramite whatsapp.

CLASSIFICAZIONE DELLE DIFFICOLTÀ

Vengono separate le valutazioni della difficoltà fisico/atletica e della difficoltà tecnica di un percorso. L'identificazione delle difficoltà di un percorso si esprime mediante una delle seguenti sigle per la salita ed una per la discesa rispettivamente, separate da una barra (sigla/sigla): TC – MC – BC – OC – EC. Significativi tratti pianeggianti rientrano nella sigla relativa alla salita. Alle sigle può essere aggiunto il segno + se sono presenti tratti significativi con pendenze sostenute. Il criterio per individuare una sigla è il tipo di fondo prevalente, secondo le seguenti didascalie (dove per "sconnesso" si intende un fondo non compatto e cosparso di detriti; si considera "irregolare" un terreno non scorrevole segnato da solchi, gradini e/o avvallamenti).

TC = turistico Percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile. Rientrano sotto questa sigla tutti i percorsi che si svolgono su strade agevolmente percorribili dalle comuni autovetture: sterrati inghiaciati, tratturi inerbiti o di terra battuta senza solchi, ecc.; anche se esulano dal cicloescursionismo, si faranno rientrare sotto questa sigla le strade pavimentate (asfaltate, cementate, acciottolate, lastricate...). Richiede un uso corretto del mezzo e capacità ciclistica di base.

MC = per ciclo-escursionisti di media capacità tecnica. Percorso su sterrate con fondo poco irregolare (tratturi, carrarecce ...) o su sentieri con fondo scorrevole. Tutte le strade rientranti nelle categorie di tratturi, carrarecce, piste agro-silvo-pastorali o di servizio a impianti, strade militari alpine ecc., che sono



CICLO-ESCURSIONISMO

agevolmente percorribili da veicoli fuoristrada e non da una comune autovettura, segnate da solchi e/o avvallamenti o con presenza di detrito che non penalizza la progressione (ma che induce a cambiare la traiettoria per cercare un passaggio più agevole). Mulattiere selciate, sentieri inerbiti o in terra battuta, con fondo scorrevole, senza ostacoli (solchi, gradini) rilevanti, dove l'unica difficoltà di conduzione è data dalla presenza di passaggi obbligati che impongano precisione di guida. Richiede capacità di conduzione in passaggi obbligati, saper applicare la tecnica del fuori-sella, un minimo di equilibrio e conduzione attiva, oltre a un uso corretto del mezzo e buona padronanza dei fondamentali della ciclistica base.

BC = per ciclo-escursionisti di buone capacità tecniche. Percorso su sterrate molto accidentate o su mulattiere e sentieri dal fondo abbastanza scorrevole ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici). Strade sterrate percorribili solo ed esclusivamente da veicoli fuoristrada, dal fondo irregolare o molto irregolare, con solchi e piccoli gradini. Mulattiere e sentieri dal fondo irregolare con presenza significativa di modesti ostacoli elementari sufficientemente distanziati. Richiede applicazione di tutti i fondamentali, buona conduzione e precisione di guida in passaggi obbligati, da discreto a buon equilibrio, capacità di superare ostacoli semplici in piano, in salita e in discesa, capacità di conduzione attiva, ricerca della massima aderenza in salita.

OC = per ciclo-escursionisti di ottime capacità tecniche. Percorso come per il BC ma su sentieri dal fondo molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli. Mulattiere e sentieri con presenza di frequenti ostacoli compositi e in rapida successione (grossi ciottoli, detrito grossolano, gradoni, radici, tornantini..) Richiede padronanza di tutti i fondamentali, ottimo equilibrio, massima sensibilità, grande precisione di guida, ottime capacità di conduzione attiva a bassa velocità e di applicazione di diverse tecniche in contemporanea a causa della rapida successione di ostacoli compositi, senza peraltro la necessità di dover applicare tecniche trialistiche

FEBBRAIO - MARZO

Data	Direttore
Febbraio /Marzo	Lorenzo Monelli
1° Corso monografico "manutenzione e cura della MTB" 1° Corso monografico "Tecniche di guida in MTB"	
Corso manutenzione: Due serate per conoscere le tecniche base utili a mantenere la mountain bike in perfetta forma e risolvere gli eventuali guasti meccanici durante una cicloescursione.	
Corso tecniche di guida: Due uscite in campo scuola e/o ambiente in cui verranno insegnate le tecniche base per affrontare uscite di media difficoltà in sicurezza e padronanza del mezzo	
Info: Lorenzo Monelli 340 9109257 Adriano Ribichini 371 3701063	



CICLO-ESCURSIONISMO

Data.	ITINERARIO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ	DIRETTORE
16			MC/MC	Fabio Renzi
Pedalata sulla neve Se c'è!				
Il programma dettagliato sarà comunicato con ampio anticipo Info: Fabio Renzi 3337995095				
APRILE				
Data	ITINERARIO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ	DIRETTORE
05	Fermo e dintorni		MC/MC	Mauro Testatonda
Giro delle 10 Contrade				
Cicloescursione per le strade bianche di Fermo. Passeremo le 10 contrade che partecipano al Palio dell'Assunta. L'itinerario dettagliato sarà comunicato con ampio anticipo a tutti i soci. Uscita aperta a MTB e Gravel. Info: Mauro Testatonda 3473622388				
MAGGIO				
Data.	ITINERARIO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ	DIRETTORE
11	Monte Conero			Adriano Ribichini
Parco del Monte Conero				
L'itinerario sarà comunicato con anticipo a tutti i soci. Info: Adriano Ribichini 3713701063				
Data.	ITINERARIO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ	DIRETTORE
18	Monti Sibillini			Lorenzo Monelli
Intersezionale con la Sezione CAI di Macerata- "Uscita con Franco"				
L'itinerario sarà concordato con gli amici del CAI di Macerata e comunicato con anticipo a tutti i soci. Info: Lorenzo Monelli 3409109257				



CICLO-ESCURSIONISMO

GIUGNO

Data.	ITINERARIO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ	DIRETTORE
31 maggio 1-2	Gola del Furlo		MC/BC	Sabrina Longarini
Gola del Furlo e dintorni				
L'itinerario sarà comunicato con anticipo a tutti i soci. Info: Sabrina Longarini 3393066070				
Data.	ITINERARIO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ	DIRETTORE
28 - 29	Pre-appennino marchigiano Alta valle dell'Esino		MC/BC	Leonardo Offidani
Intersezionale con la Sezione CAI di Bologna				
Cicloescursione ad anello con partenza in prossimità di Esanatoglia (MC). Info: Leonardo Offidani 3333644566				





CICLO-ESCURSIONISMO

AGOSTO

Data.	ITINERARIO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ	DIRETTORE
02	Falerone		TC/TC	Giampiero Isidori

Pedalata & Grigliata a San Paolino di Falerone

Appuntamento annuale che riunisce il Gruppo MontieVai davanti ai bracieri al termine di una pedalata nelle colline vicine

Info: Giampiero Isidori 3471220945

SETTEMBRE

Data				DIRETTORE
Settembre /Ottobre				Lorenzo Monelli

2° Corso MTB Base – CE1

Il corso è finalizzato a fornire gli elementi per un approccio all'attività cicloescursionistica in MTB, in condizioni di sicurezza e rispetto ambientale.

Info: Lorenzo Monelli 3409109257

Data	ITINERARIO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ	DIRETTORE
07			TC/TC	Sabrina Longarini

Il CAI in bici

Uscita per promuovere il gruppo MontieVai dentro e fuori la Sezione.
Organizzazione affidata alle ragazze del gruppo.

Info: Sabrina Longarini 3393066070

Data.	ITINERARIO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ	DIRETTORE
14	Monti Sibillini		MC/BC	Leonardo Offidani

Pedalando con vista sul Vettore

Cicloescursione ad anello sui sentieri della zona sud dei Sibillini

Info: Leonardo Offidani 3333644566



CICLO-ESCURSIONISMO

Data.	ITINERARIO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ	DIRETTORE
28				AC-ASC
Raduno regionale di cicloescursionismo				
Il programma dettagliato sarà comunicato con anticipo a tutti i soci				
Info: AC -ASC				
OTTOBRE				
Data.	ITINERARIO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ	DIRETTORE
12	Monte San Vicino		MC/MC	Daniele Bracalente
Grande anello del San Vicino				
Cicloescursione nelle faggete della Riserva naturale regionale del Monte San Vicino				
Info: Daniele Bracalente 3389583461				
Data.	ITINERARIO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ	DIRETTORE
19	Sibillini - Laga	1690	MC/MC+	Lorenzo Monelli
L'Arquatano – il ritorno				
Cicloescursione (47 km) tra i borghi di Arquata del Tronto; tra Laga e Sibillini lungo il tracciato del GADA bike. Momento conviviale al termine con gricia e amatriciana.				
Info: Lorenzo Monelli 3409109257				
Data.	ITINERARIO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ	DIRETTORE
25-26	Foresti Casentinesi	2100 1000	MC/BC MC/BC	Simone Catini
Intersezionale con la Sezione CAI di Ancona				
L'itinerario e il programma dettagliato del week-end sarà comunicato con ampio anticipo a tutti i soci				
Info: Simone Catini 3357376123				

USCITE IN NOTTURNA

Nei mesi di Maggio, Giugno, Luglio, Agosto e Settembre, tutte le settimane, di mercoledì o venerdì sera, ci si ritroverà per un'uscita Mountain-Bike in notturna. Si tratta di un'occasione infrasettimanale per ritrovarsi e pedalare insieme. Oltre



CICLO-ESCURSIONISMO

alla consueta dotazione, è necessario essere forniti di una adeguata illuminazione notturna, ovvero: lampada frontale e/o lampada da manubrio di buona luminosità per affrontare sentieri completamente bui, insieme alla luce posteriore e giubbotto (o bretelle) catarifrangenti per affrontare i tratti di strada. L'orario, il punto di partenza e l'itinerario verranno decisi di volta in volta all'inizio della settimana.

Info: Lorenzo Monelli 340 9109257

