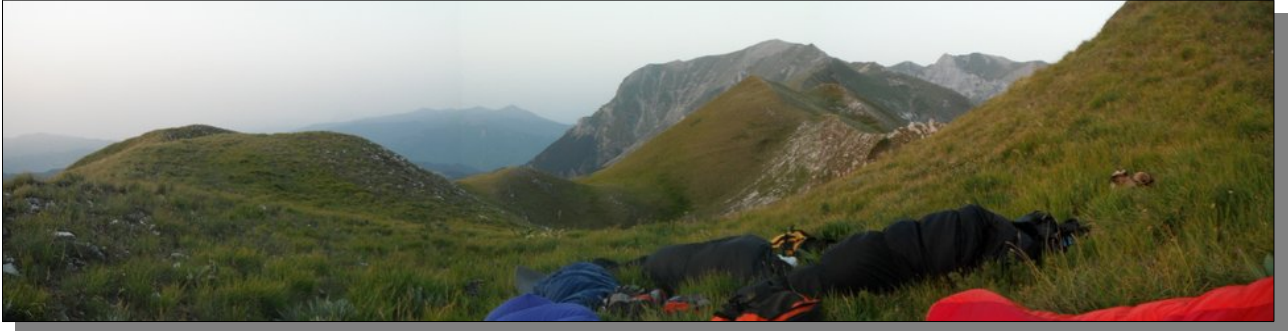




Notturna a Monte Amandola

Sabato 5 agosto 2017, Sant. Madonna dell'Ambro (FM)

Partiremo prima del tramonto dal parcheggio al Santuario della Madonna dell'Ambro, ci trasferiremo a Piedivalle via asfalto. Da qui inizierà la nostra ascesa con il sentiero del G.A.S. alcuni tratti iniziali con bici a spalla fino a Capovalle, poi più pedalabile, ma comunque con pendenza sostenuta. Speriamo di raggiungere Balzo Rosso in tempo per ammirare il tramonto (ore 20:23 circa) e quindi, passando per Campolungo arriveremo a Vallecaprina e proseguiremo la salita verso Pintura di Bolognola (qui l'ultima occasione di rifornirsi di acqua per la notte). La salita proseguirà per Monte Amandola fino a M. Castel Manardo dove ci fermeremo ad osservare le stelle (tramonto astronomico alle 22:17 circa). Si valuterà se rimanere sulla vetta o scendere ed unirsi al gruppo Escursionistico per la notte a Casale Ricci.



Dopo aver osservato l'alba (6:02 circa), riprenderemo le nostre bici e risaliremo dal Casale per intercettare la carrareccia che, finalmente in discesa, ci porterà alle Sorgenti dell'Ambro. Qualche ultimo strappo in salita per intercettare il sentiero di Prato Porfidia e prendere una discesa tecnica che diventerà sempre più larga e facile fino a Vetice. Ultimo pezzo scenderemo per il G.A.S. verso Piedivalle per ritornare al Santuario dove potremo ristorarci con una abbondante colazione.

Dettagli della ciclo-escursione

Notturna: 25km – 3 ore + soste +1600m -800m – diff. BC/BC

Alba: 18km – 2 ore + soste +800m – 1600m – diff. BC/BC

Trasferimento e trasporto bici con mezzi propri: ritrovo alle 18:00 presso il [Santuario Maddonna dell'Ambro](#).

NOTA: oltre alla normale dotazione, sarà necessario portarsi dietro un sacco a pelo, del cibo per la cena e un abbigliamento adatto a passare la notte in quota.

La gita potrà essere fatta soltanto in condizioni meteo adeguate, in caso contrario verrà annullata o posticipata!

Adesioni* entro giovedì 3 agosto al direttore di gita Andrea Cerquozzi.

Costi

Le **escursioni sono gratuite**, come nello spirito del CAI; per la colazione ognuno provvederà al pagamento autonomamente al BAR. I non soci CAI dovranno attivare l'assicurazione giornaliera entro venerdì.



Andrea Cerquozzi ~ Istruttore MTB S.I.M.B. ~ 340 1037997

* i "parteciperò" di facebook o i messaggi SMS/WhatsApp non sono sufficienti, è necessario contattare personalmente il direttore di gita e fornire tutte le indicazioni richieste per l'adesione.

Iscrizione

Possono aderire alle escursioni i soci del CAI in regola con il tesseramento, mediante comunicazione al Direttore di gita entro il venerdì precedente l'uscita.

Le escursioni sono aperte anche ai non soci purché abbiano provveduto a formalizzare la propria adesione (entro il venerdì prima dell'escursione) liberando la quota di assicurazione obbligatoria (è possibile pagare anche con Carta di Credito e/o tramite PayPal).

Regolamento

Le date e i percorsi potranno subire variazioni in base alle condizioni meteorologiche, fermo restando che si farà tutto il possibile per rispettare il programma.

Le escursioni sono riservate ad escursionisti che abbiano esperienza di montagna adeguata alle caratteristiche e alle difficoltà del percorso proposto, che siano dotati di idoneo equipaggiamento e di buone condizioni di salute e che si impegnano a fare affidamento esclusivamente sulle proprie autonome capacità fisiche e tecniche, consapevoli delle intrinseche difficoltà che la montagna pone ai suoi "visitatori", tenuto conto in particolare che molti dei direttori di gita non sono soci titolati accompagnatori (AEC) e che quindi, gli stessi curano soltanto il buon andamento dell'escursione oltre gli aspetti logistici ed organizzativi. **Le biciclette devono essere in condizioni meccaniche efficienti ed il casco deve sempre essere indossato.**

Per qualsiasi ulteriore informazione e delucidazione l'escursionista dovrà contattare direttamente e preferibilmente in sede il Direttore di gita.

Si invitano tutti i Soci e Non a leggere con attenzione sul sito www.cai.it le condizioni di assicurazione i massimali e relative franchigie.

Si consiglia vivamente ai soci di attivare, al momento del rinnovo del bollino, la copertura assicurativa massima "B" mediante il pagamento del premio integrativo così come ai non soci di richiedere, al momento dell'adesione all'escursione, la copertura infortuni più alta che garantisce maggiore tranquillità in caso di infortunio.

Durante l'escursione.

L'escursionista si impegna:

– ad attenersi alle disposizioni impartite dai direttori di escursione, in ogni caso, assicurando di non abbandonare l'itinerario stabilito o di allontanarsi dalla comitiva.

– ad essere solidale con il direttore di escursione nelle decisioni, specie a fronte di avvenute difficoltà, offrendo la massima collaborazione per la buona riuscita della escursione stessa.

La mancata osservanza del presente regolamento pone il partecipante all'escursione fuori dalla stessa iniziativa.

Scala 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 pavimentate e 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 inghiaiaiti, 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 ecc.)

MC = per ciclo-escursionisti di media capacità tecnica.

Percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce, ecc. agevolmente percorribili da un fuoristrada ma 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). Percorso su mulattiere selciate o sentieri con fondo compatto e scorrevole, senza ostacoli (solchi, gradini) rilevanti, dove l'unica difficoltà di conduzione è data dalla presenza di passaggi obbligati che impongano precisione di guida.

BC = per ciclo-escursionisti 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 presenza significativa di ostacoli elementari, radici o gradini non troppo elevati; in generale, oltre ad una buona conduzione e precisione di guida in passaggi obbligati, è anche richiesto un discreto equilibrio.

OC = per ciclo-escursionisti di ottime capacità tecniche.

Percorso su mulattiere e sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli.

mulattiere e sentieri dal fondo sconnesso ed inconsistente, caratterizzati da detrito abbondante e grossolano, penalizzante la progressione, con frequenti ostacoli anche instabili (es. grossi ciottoli non fissati al terreno) oppure di ostacoli compositi e in rapida successione, che richiedono grande precisione di guida, buone doti di equilibrio e ottime capacità di conduzione a bassa velocità, senza peraltro la necessità di dover applicare tecniche trialistiche.

EC = Per cicloescursionista estremo

riguarda i percorsi su sentieri caratterizzati da gradoni e ostacoli in continua successione, che richiedono tecniche di tipo trialistico, ottime doti di equilibrio e di destrezza.

Si raccomanda di indossare abbigliamento tecnico idoneo al tipo di attività e all'ambiente in cui ci si troverà e di avere con se sufficienti scorte di acqua e cibo. È necessario portare nello zaino la dotazione minima per ovviare a piccoli inconvenienti meccanici (camera d'aria, pompa, chiave multi uso, ecc). È indispensabile una preventiva verifica meccanica e messa a punto della bici.

NOTA BENE: casco, occhiali e guanti sono obbligatori, pena l'esclusione alla gita; in particolare il casco va indossato e tenuto allacciato per tutta la durata dell'escursione!

Codice di autoregolamentazione CAI

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 e 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.

Codice della Strada

Art. 182 – Circolazione di velocipedi

1. I ciclisti devono procedere su unica fila in tutti i casi in cui le condizioni della circolazione lo richiedano e comunque mai affiancati in numero superiore a due;
quando circolano fuori dai centri abitati devono sempre procedere su unica fila, salvo che uno di essi sia minore di anni dieci e proceda sulla destra dell'altro.
2. I ciclisti devono avere libero uso delle braccia e delle mani e reggere il manubrio almeno con una mano; essi devono essere in grado in ogni momento di vedere liberamente davanti a sé, ai due lati e compiere con la massima libertà, prontezza e facilità le manovre necessarie.
3. Ai ciclisti è vietato trainare veicoli, salvo nei casi consentiti dalle presenti norme, condurre animali e farsi trainare da altro veicolo.
4. I ciclisti devono condurre il veicolo a mano quando, per le condizioni della circolazione, siano di intralcio o di pericolo per i pedoni. In tal caso sono assimilati ai pedoni e devono usare la comune diligenza e la comune prudenza.
5. È vietato trasportare altre persone sul velocipede a meno che lo stesso non sia appositamente costruito e attrezzato. E' consentito tuttavia la conducente maggiorenne il trasporto di un bambino fino a otto anni di età, opportunamente assicurato con le attrezzature, di cui all'articolo 68, comma 5.
6. I velocipedi appositamente costruiti ed omologati per il trasporto di altre persone oltre al conducente devono essere condotti, se a più di due ruote simmetriche, solo da quest'ultimo.
7. Sui veicoli di cui al comma 6 non si possono trasportare più di quattro persone adulte compresi i conducenti; è consentito anche il trasporto contemporaneo di due bambini fino a dieci anni di età.
8. Per il trasporto di oggetti e di animali si applica l'art. 170.
9. I velocipedi devono transitare sulle piste loro riservate quando esistono, salvo il divieto per particolari categorie di essi, con le modalità stabilite nel regolamento.
9. bis) Il conducente di velocipede che circola fuori dai centri abitati da mezz'ora dopo il tramonto del sole a mezz'ora prima del suo sorgere e il conducente di velocipede che circola nelle gallerie hanno l'obbligo di indossare il giubbotto o le bretelle retroriflettenti al alta visibilità, di cui al comma 4-ter dell'articolo 162.
10. Chiunque viola le disposizioni del presente articolo è soggetto alla sanzione amministrativa del pagamento di una somma da euro 23 a euro 92. La sanzione è da euro 38 a euro 155 quando si tratta di velocipedi di cui al comma 6.

Codice NORBA

La **NORBA** – *National off Road Bicycle Association* (Associazione nazionale ciclisti fuoristrada), sorta negli Stati Uniti qualche anno fa, ha elaborato un codice di comportamento in cui sono elencati una serie di consigli ai quali ogni appassionato di mountain bike dovrebbe scrupolosamente attenersi.

- Dare la precedenza agli escursionisti non motorizzati: la gente giudicherà la mountain bike dal vostro comportamento. In quanto novità essa non sempre potrebbe essere vista positivamente dagli altri;
- Rallentare ed usare cautela nell'avvicinare e nel sorpassare altri escursionisti, facendo in modo che si accorgano della vostra presenza con anticipo;
- Controllare sempre la velocità ed affrontare le curve prevedendo che vi si possa incontrare qualcuno. L'andatura va commisurata al tipo di terreno e all'esperienza di ciascuno;
- Restare sui percorsi già tracciati per non arrecare danni alla vegetazione e limitare l'erosione del suolo evitando di tagliare per terreni molli;
- Non spaventare gli animali, siano essi domestici o selvatici. date loro il tempo di spostarsi dalla vostra strada;
- Non lasciare rifiuti. Portare con sé i propri e, se possibile, raccogliere quelli abbandonati da altri;
- Rispettare le proprietà pubbliche e private inclusi i cartelli segnaletici, lasciando i cancelli così come sono stati trovati. Rivolgersi possibilmente ai proprietari per chiedere il permesso di entrata nei loro terreni: "Vietato l'ingresso" spesso significa solo "per favore chiedete il permesso";
- Essere sempre autosufficienti. Meta e velocità media verranno stabiliti in funzione dell'abilità personale, dell'equipaggiamento, del terreno, delle condizioni meteorologiche esistenti e di quelle previste,
- Non viaggiare da soli in zone isolate e se si devono coprire lunghe distanze. Comunicare la destinazione ed il programma di viaggio;
- Rispettare la filosofia del cicloescursionismo tesa al minimo impatto con la natura. Limitarsi a scattare fotografie e a lasciare impronte leggere portandosi via solamente bei ricordi;