

DIFFICOLTÀ TECNICHE

Per descrivere la difficoltà tecnica, si definiscono le seguenti sigle:



Turistico



Per cicloescursionisti di medie capacità tecniche



Per cicloescursionisti di buone capacità tecniche



Per cicloescursionisti di ottime capacità tecniche

Sono indicate una sigla per la salita e una per la discesa. A fianco può essere aggiunto il segno + se presenti tratti significativi con pendenze sostenute. La difficoltà è riferita a condizioni di terreno asciutto.

RISPETTO!



CONDIVIDI IL SENTIERO
PRECEDENZA AGLI ESCURSIONISTI
MODERA LA VELOCITÀ
RISPETTA L'AMBIENTE

RESPECT
SHARE THE TRAIL
YIELD TO HIKERS
SLOW DOWN
RESPECT THE ENVIRONMENT

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"**.

NOTE 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.



Commissione



CLUB ALPINO ITALIANO - BERGAMO
www.caibergamo.it

PER INFO:



MTB CAI BERGAMO

Cai Bergamo

cicloescursionismo@caibergamo.it

Cai Nembro

infocai@cainembro.it

Cai Piazza Brembana

piazzabrembana@cai.it

Cai Valserina

valserina@caibergamo.it

Cai Trescore Balneario

trescorevalcavallina@caibergamo.it

Commissione



CLUB ALPINO ITALIANO - BERGAMO
www.caibergamo.it

CALENDARIO CICLOESCURSIONI

2024



Foto raduno nazionale 2023

Palamonti
Via Pizzo della Presolana, 15 Bergamo

MTB CAI BERGAMO

GENNAIO

14 Cavlera e Cima Tisa
Cai Valserina

DIFFICOLTÀ
salita / discesa



FEBBRAIO

dal 10 all'11

Sestri Levante
Cai Valserina



MARZO

03 Cima Piemp
Cai Valserina



16 Anelli del basso Brembo
Cai Piazza Brembana



dal 16 al 17

Corso Regionale ASC

24 Ciclabile Adda Sud
Cai Bergamo



APRILE

01 Tour dei Colli di Bergamo
Cai Piazza Brembana



07 Punta Almanà
Cai Valserina



14 Valpolicella
Cai Bergamo



21 Traversata dei Colli
Cai Nembro



MAGGIO

05 Pizzo Formico
Cai Valserina



12 Vale del Riso
Cai Bergamo

DIFFICOLTÀ
salita / discesa



19 Corna Trenta Passi
Cai Nembro



26 Dosso Rosonto
Cai Trescore Balneario



dal 26/05 al 01/06

Tra Sardinia Ovest
Cai Nembro



GIUGNO

08 Cima Tombea
Cai Valserina



16 Memorial Claudio Busi
Cai Piazza Brembana



16 Capanna Mara
Cai Nembro



dal 22 al 23

Corso Regionale ASC

LUGLIO

06 Gaver, la valle incantata
Cai Valserina



13 Punta di Rims
Cai Nembro



28 Anello Val d'Intelvi
Cai Nembro



AGOSTO

dal 12 al 14

La Valle del Sempione e Vallese
Cai Valserina



SETTEMBRE

DIFFICOLTÀ
salita / discesa

dal 01 al 03

Dolomitik Tour
Cai Piazza Brembana



dall'11 al 15

**XVI RADUNO NAZIONALE
CICLOESCURSIONISMO
IN CADORE**

Percorsi con differenti difficoltà



22 Rifugio Torsoleto
Cai Nembro



29 Monferrato
Cai Bergamo



OTTOBRE

dal 05 al 06

Passo Cercen
Cai Trescore Balneario



13 Monte Rena
Cai Bergamo



19 Anello della Val Colla
Cai Valserina



NOVEMBRE

10 Le Creste del Monte Ario
Cai Valserina



DICEMBRE

dal 14 al 15

Natale a Finale Ligure
Cai Valserina

