



“IN BICICLETTA”

informazioni

I percorsi che troverete su questo sito, dove non hanno indicazioni in difficoltà, chilometri o dislivello, considerateli facili, ma sempre per persone che pedalano. In tutti i casi chiedete prima di aderire.

Non considerate la bicicletta elettrica, come una sostituzione totale alla fatica o difficoltà. Sappiate che, è più importante saper stare sulla sella in discesa che in ascesa. Molte possono essere le variabili.

Per chi vuole provare per la prima volta la bicicletta, proporremo dei percorsi sia in asfalto che su sterrato adatti. Fatecelo sapere.

Per gli esperti che amano la MTB, ci sarà l'imbarazzo della scelta.

Organizzatevi quindi valutando in base alle vostre capacità e preparazione fisica, dei rischi che l'attività di ciclo-escursionismo comporta.

Per i tour di più giorni organizzati in Italia o Europa, non esitate a chiedere. Vi forniremo tutte le indicazioni sulle difficoltà dei percorsi, e di come dovrà essere la vostra preparazione. Per gruppi già organizzati, i percorsi potranno essere implementati in lunghezza o difficoltà o diminuiti.

Disponiamo di bicilette, caschi e luci.

Note sulla bicicletta:

- a) MTB (mountain bike) normale, oggi chiamata muscolare. Questo tipo di bicicletta richiede un livello di preparazione fisico/atletica in base al percorso scelto.
- b) MTB E-BIKE bicicletta elettrica. Questo tipo di bicicletta riduce l'impegno fisico ma richiede capacità di valutazione circa la durata della batteria che è proporzionale alla vostra preparazione fisica. Richiede anch'essa una discreta padronanza del mezzo.

Equipaggiamento:

Alcuni percorsi possono essere pedalati tutto l'anno ma in condizioni di assenza di neve o ghiaccio!



Chiedete o controllate le altimetrie e il percorso, per poter avere con voi una idonea attrezzatura e indumenti, acqua o creme da mettere in un piccolo zaino, in base alla stagione.

Per una maggior vostra sicurezza e conoscenza, di seguito alcuni codici di valutazione e regole:

- a) Capacità fisica: una buona o media preparazione atletica al fine di superare la lunghezza e il dislivello previsto sia con bici muscolare che con e-bike.
- b) E' necessario rispettare il codice della strada e 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.

Cosa si intende per scala della difficoltà Tecnica:

TC Turistico: (turistico): percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile.

MC - (per cicloescursionisti di 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.

EC – (massimo livello per il cicloescursionista estremo! Ma da evitare in escursioni sociali) percorso su sentieri molto irregolari, caratterizzato da gradoni e ostacoli in continua successione, che richiedono tecniche di tipo trialistico.