

CLUB ALPINO ITALIANO – SEZIONE DI TORINO – SOTTOSEZIONE DI CHIERI  
**ESTRATTO REGOLAMENTO PER ATTIVITA' DI CICLOESCURSIONISMO**

Lo scopo delle escursioni, secondo lo spirito del cicloescursionismo in ambito CAI, è quello di trascorrere una giornata in compagnia, nel massimo della sicurezza e nel pieno rispetto per l'ambiente.

Le escursioni non sono gare e qualunque forma di agonismo, anche amichevole, è vietata.

### **Ammissione dei partecipanti**

Chi aderisce alle escursioni in programma dichiara di essere cosciente dell'impegno fisico e dei rischi che l'attività del cicloescursionismo comporta e di essere consapevole che, per partecipare a questa attività, è necessario possedere:

- requisiti fisici di idoneità alla pratica sportiva non agonistica del ciclismo in ambiente montano;
- idonea attrezzatura ed equipaggiamento;
- adeguata preparazione atletica in grado di superare lunghezza e dislivello e capacità di affrontare le difficoltà indicate per ogni singola uscita.

L'adesione alle escursioni deve essere approvata dal Capogita. Per i minori di anni 18 si richiede l'autorizzazione sottoscritta da un genitore o da chi ne fa le veci.

Alle escursioni che presentano particolari difficoltà possono partecipare solo coloro che, ad insindacabile giudizio del Capogita o del gruppo accompagnatori, abbiano dimostrato nelle uscite precedenti di possedere i requisiti minimi indispensabili per affrontare in sicurezza il percorso in programma.

Possono essere esclusi dalle escursioni coloro che nelle uscite precedenti si siano comportati difformemente dallo spirito del Gruppo e coloro che si presentano con equipaggiamento macroscopicamente carente o inadeguato, ad insindacabile parere del capogita o del gruppo accompagnatori.

### **Svolgimento della gita**

Ogni escursione verrà seguita da almeno due capigita cui esclusivamente spetta ogni decisione in merito allo svolgimento dell'escursione, anche difforme dal programma qualora necessario.

Il Capogita potrà variare località e data, variare il percorso in programma o annullare l'escursione qualora le condizioni dei partecipanti, quelle atmosferiche o del percorso stesso non fossero ritenute favorevoli.

L'escursione ha inizio e termine nelle rispettive località indicate sul programma. La località di partenza viene raggiunta dai partecipanti con le modalità indicate dagli organizzatori entro l'orario stabilito dal Capogita.

Nel caso di percorrenza di strade aperte al traffico veicolare, tutti i partecipanti devono attenersi alle disposizioni del vigente Codice della Strada.

### **Doveri dei partecipanti**

I partecipanti devono informarsi sulle caratteristiche dell'equipaggiamento minimo indispensabile per ciascuna escursione. È obbligo dei partecipanti dotarsi di mezzi e attrezzature idonei.

L'uso del casco è obbligatorio: esso deve essere mantenuto correttamente posizionato e allacciato per l'intera durata dell'escursione, con la sola esclusione delle pause.

Le decisioni degli organizzatori e in particolare dei capigita devono essere scrupolosamente rispettate, sia prima che durante l'escursione. Sono assolutamente da escludere le iniziative personali: chi si discosta dal gruppo di propria iniziativa, non segue le indicazioni degli accompagnatori, non osserva le presenti disposizioni e/o quelle del regolamento sezionale se ne assume la piena responsabilità.

Tutti i partecipanti sono obbligati a prestare soccorso e comunque a collaborare con i capigita in caso di loro richiesta o necessità.

È vietato superare il capogita di testa e voler farsi superare dal capogita di coda.

È fatto obbligo a tutti i partecipanti di rispettare le norme di autoregolamentazione, con particolare riguardo all'uso del casco, al rispetto dell'ambiente e delle altre persone che si incontrano sul percorso.

Ogni partecipante è responsabile della propria salute, del proprio mezzo e della relativa conduzione e dovrà preventivamente segnalare al capogita eventuali problemi o difficoltà.

### **Assicurazioni**

Tutti gli iscritti alle escursioni sono coperti da Assicurazione RC con la polizza CAI. Solo i Soci CAI in regola con il tesseramento sono automaticamente coperti dall'assicurazione infortuni e soccorso alpino per ciascuna escursione sociale. I non Soci devono versare il premio giornaliero previsto dalla polizza CAI in aggiunta alla quota di partecipazione e devono obbligatoriamente iscriversi entro il giovedì precedente l'escursione per consentire agli organizzatori di espletare le relative pratiche.



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
SEZIONE DI TORINO  
SOTTOSEZIONE DI CHIERI  
**GRUPPO MOUNTAIN BIKE**



## **CODICE DI AUTOREGOLAMENTAZIONE DEL CICLOESCURSIONISTA**

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 ed 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.

*Il presente "Codice di autoregolamentazione del cicloescursionista" si aggiunge ai codici di autoregolamentazione della mountain bike, come i Codici NORBA e IMBA citati dalle "Tavole di Courmayeur", ed è rivolto in particolare ai Soci CAI, che svolgono attività escursionistica in mtb sia in forma associativa che individuale.*

*Si rimanda per completezza di informazioni sulla specifica attività in ambito CAI al Quaderno di Escursionismo n. 11 edito da CAI-CCE Gruppo Cicloescursionismo ([www.cce.cai.it](http://www.cce.cai.it)).*