

## IL GRUPPO CICLOCAI

*“Wladimiro Bombacci”*

Le finalità dell’ultrasecolare Club Alpino Italiano – fondato nel 1863 – sono quelle di diffondere tra gli associati la conoscenza della montagna e un corretto rapporto con l’ambiente.

In esso, da sempre, c’è chi cammina per comodi sentieri, chi arrampica su pareti vertiginose, chi si muove con gli sci ai piedi e chi scende nel buio delle grotte. Ma, se fosse esistita, sentieri e carrarecce avrebbero potuto essere percorse anche con un’idonea bicicletta.

La bicicletta da montagna o mountain bike però nasce negli Stati Uniti solo intorno al 1970 e fa la sua comparsa in Italia con il famoso “Rampichino” della Cinelli negli anni ottanta.

Da allora, con rapidità impressionante, l’uso della mountain bike si è così esteso che ora non c’è località di montagna dove non si vedano appassionati che praticano questo sport.

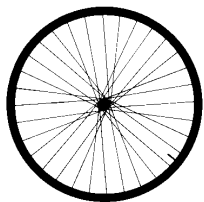
Di ciò se ne sono resi conto anche gli organismi centrali del Club Alpino Italiano che hanno deciso in breve tempo di parificare l’attività svolta in montagna con la mountain bike a tutte le altre: sci, alpinismo, escursionismo e speleologia.

La Sezione di Roma ha immediatamente raccolto gli indirizzi del CAI Centrale ed ha invitato alcuni soci appassionati delle due ruote a costituire in ambito sezionale un apposito gruppo.

E’ nato così il “Gruppo Ciclo CAI Wladimiro Bombacci” già operante agli inizi degli anni 90.

Esso si propone, attraverso varie iniziative (raduni, corsi, escursioni, ecc.) di promuovere l’uso della bici MTB come mezzo per poter andare in montagna.

L’attività del Gruppo Ciclo CAI è indirizzata non solo ai soci della Sezione ma anche a tutti coloro che, amando sia la montagna che la bicicletta, possono trovare in essa un motivo in più per avvicinarsi alla grande famiglia del Club Alpino Italiano.



## IL CODICE N.O.R.B.A.

Il codice NORBA è un codice di comportamento scritto dalla National Off-Road Bicycle Association, l’associazione più popolare della Mtb in America. In Italia questo codice è stato adottato da moltissime organizzazioni operanti nel settore. Ne diamo qui di seguito una traduzione italiana

1. Dare la precedenza agli escursionisti non motorizzati: la gente giudicherà la MTB dal vostro comportamento. In quanto novità essa non sempre potrebbe essere vista positivamente dagli altri.

2. Rallentare ed usare cautela nell’avvicinare e nel sorpassare altri escursionisti, facendo in modo che si accorgano della vostra presenza in anticipo.

3. 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.

4. Restare su percorsi già tracciati per non arrecare danni alla vegetazione e limitare l’erosione del suolo evitando di tagliare per terreni molli.

5. Non spaventare gli animali, siano essi domestici o selvatici. Date loro il tempo di spostarsi dalla vostra strada.

6. Non lasciare rifiuti; Portare con sé i propri e se possibile, raccogliere quelli abbandonati da altri.

7. 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".

8. 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.

9. Non viaggiare da soli in zone isolate e se si devono coprire lunghe distanze. Comunicare la destinazione ed il programma di viaggio.

10. 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



## CORSO DI CICLOESCURSIONISMO IN MOUNTAIN BIKE



**7 Ottobre – 16 Dicembre 2010**

Organizzatori:

**Roberto Bernardi**

**Sandro Nardini**

**Alessandro Maria Ponti**



### **Finalità:**

Si propone la diffusione e la pratica della bici da montagna nel rispetto delle finalità perseguite dal Club Alpino Italiano; si rivolge a tutti coloro che desiderano apprendere le tecniche elementari e le nozioni di base relative all'uso della mountain bike in ambiente montano con particolare

attenzione alla sicurezza. Rappresenta inoltre un'ottima occasione per conoscere altri appassionati di MTB. Attenzione: chi dovesse acquistare una nuova bicicletta aspetti le prime lezioni per poter effettuare un acquisto più adeguato alle proprie esigenze.

Nel caso si iniziasse proprio da zero è vivamente consigliato iscriversi allo stage di avvicinamento alla Mountain Bike previsto dal 23 al 28 settembre 2010.

**Costo del corso €150.00** comprensivo di: iscrizione al Gruppo, Copertura assicurativa per tutte le uscite del corso (6 giornate), gadget omaggio, la mezza pensione (pernotto, cena e colazione) nel weekend. le dispense delle lezioni teoriche, il noleggio del furgone per il trasporto delle bici nel week end del 13/14 novembre, l'iscrizione al gruppo ciclocairoma per l'anno 2010 e 2011

### NON SONO COMPRESI NEL CORSO:

I costi degli spostamenti in treno e/o auto private

Il costo di iscrizione al CAI

Le quote di iscrizione non potranno essere restituite a corso iniziato per nessun motivo.

Iscrizioni giovedì 7 ottobre dalle 19.00 alle 20.00

Numero di posti limitati: contattare preventivamente gli organizzatori oppure effettuare la preiscrizione on-line al sito [http:// www.ciclocairoma.net](http://www.ciclocairoma.net)

Il corso è riservato ai soci del Club Alpino Italiano in possesso di buona forma fisica (è possibile tesserarsi contestualmente all'iscrizione al corso).

Quote 2010 CAI di Roma :

Ordinario dai 18 ai 32 anni (nati dal 1977 al 1991) €38,00

Ordinario dai 33 anni n poi (dati fino al 1976).....€50,00

Familiare .....€25,00

Giovane da 0 a 18 anni (nati dal 1992 al 2009).....€15,00

Tessera (nuova iscrizione).....€ 5,00

### **Programma:**

**Lezioni teoriche in sede, via Galvani n. 10, Roma dalle ore 20.00 alle 21.30**

**Giovedì 7 ottobre**

19:00-20:00 **Iscrizioni\***

20:00-21:30 **Introduzione al corso;**

**Il CAI e Il Cicloescursionismo;**

**La bici; la componentistica, le sue caratteristiche tecniche**

**Giovedì 14 ottobre Equipaggiamento, abbigliamento, attrezzatura**

**Giovedì 21 ottobre: Manutenzione e Piccole Riparazioni**

**Giovedì 28 ottobre: Alimentazione**

**Giovedì 4 novembre: Allenamento**

**Giovedì 11 novembre: Cartografia**

**Giovedì 18 novembre: Orientamento**

**Giovedì 25 novembre: il GPS**

**Giovedì 2 Dicembre: Primo soccorso + Organizzazione di una escursione in MTB**

**Giovedì 16 dicembre: Serata Conclusiva, Cena**

*\* contattare comunque prima gli organizzatori oppure effettuare la preiscrizione on line sul sito web: <http://www.ciclocairoma.net>*

### USCITE:

**Sabato 9 ottobre:**

**Parco dell'Appia Antica**

*un percorso di oltre 50km con poco dislivello nella cornice dell'area archeologica dell'Appia Antica.*

**Sabato 16 ottobre**

**La Riserva Tevere Farfa**

*Lungo il tevere alle porte di Roma un facile percorso con qualche breve tratto in salita per cominciare a "farsi le ossa"*

**Sabato 23 ottobre**

**Castelli Romani anello del monte Artemisio**

*Le cose si cominciano a far serie, i dislivelli sono più significativi e i percorsi più tecnici.*

**Domenica 7 Novembre**

**Le rovine di Monterano da Oriolo**

*In tuscia un percorso vario e interessante fino ai ruderi dell'antica città etrusca di Monterano*

**Sab13/dom14 novembre**

**Monti dell'Alto Aterno**

*Montagne abruzzesi a ridosso del Parco del Gran Sasso laga offrono il terreno per escursioni di un certi impegno ripagate da paesaggi mozzafiato.*

*Le uscite del 10, 16, 23 ottobre e 7 novembre si effettueranno in treno. Provvedere autonomamente all'acquisto dei biglietti, avendo cura di acquistare anche il supplemento per la bici valido per 24h dalla prima timbratura al costo di €3,5.*

*Per l'uscita del 13/14 novembre è previsto l'uso delle auto private, con il supporto di un furgone per il trasporto delle bici. Ulteriori info verranno date al momento dell'iscrizione*

*Nelle uscite è previsto l'uso della bici propria e del casco (obbligatoriamente).*

Organizzatori:

**Roberto Bernardi** cell. 347 8525589

email:roberto.bernardi@escursionismo.it

**Sandro Nardini** cell 3357288078

email:sandronardini@ciclocairoma.net

**Alessandro Maria Ponti** cell. 34918553779

email:alessandroponti@ciclocairoma.net

**B BACCO**

**Officina Cicli**

Via Assisi 20 - tel 06 7808860

email:baccofra@libero.it