

## 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 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”. Esso si propone, attraverso varie iniziative ( raduni, corsi, escursioni, ecc. ) di promuovere l’uso della bici come mezzo per poter andare in montagna, conoscere Parchi – Nazionali, Regionali e Locali – , ecc. 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.

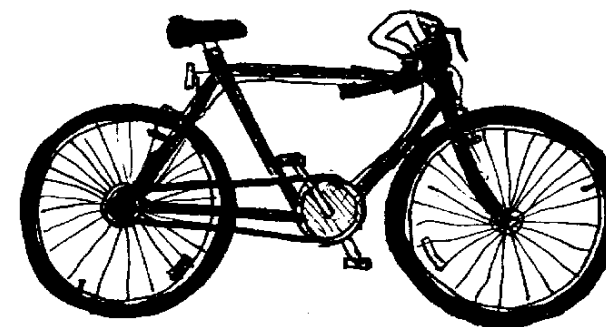
Il codice NORBA è un codice di comportamento scritto dalla National Off-Road Bicycle Association, l’associazione più popolare della Mtb in America. In Italia questo codice è stato adottato da moltissime organizzazioni operanti nel settore. Ne diamo qui di seguito una traduzione italiana

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 metereologiche 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



## STAGE DI AVVICINAMENTO

### ALLA MOUNTAIN BIKE



**23-28 SETTEMBRE 2010**

Organizzatori:

**Roberto Bernardi**

**Sandro Nardini**

**Sestilio Lombardo**

**Finalità:**

lo stage si rivolge a chi andando già in bici si vuole avvicinare gradualmente al Cicloescursionismo in Mountain Bike e si pone come propedeutico al CORSO previsto per il mese di Ottobre/Novembre 2010.

In appena 3 giorni di full immersion si illustreranno le tecniche basilari di guida e le nozioni fondamentali per la manutenzione e riparazione della bici.

La partecipazione al Corso è riservata ai soli soci del Club Alpino Italiano, l'iscrizione può essere fatta contestualmente a quella del corso.

Costo del corso

€30,00 soci CicloCAI

€35,00 non soci CicloCAI (compresa iscrizione al gruppo, anche per il 2011)

Iscrizioni Giovedì 23 settembre 2010 dalle 19.00 alle 20.00

Numero di posti limitato contattare

preventivamente gli organizzatori.

E' consigliabile effettuare la preiscrizione

on line dal sito:

[http:// www.ciclocairoma.it](http://www.ciclocairoma.it)

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:**

[giovedì 23 settembre \(via galvani 10\)](#)

ore 19.00-20.00 iscrizioni

ore 20.00-21.30 Introduzione al Corso, il CAI e il Cicloescursionismo; La bici MTB le sue caratteristiche tecniche e consigli per gli acquisti  
Posizione di guida, regolazioni, postura.

[Sabato 25 settembre 9.00-15.00 MODULO A\\*](#)

[Domenica 26 settembre 9.00-15.00 MODULO B\\*](#)

Appuntamento FAO di viale Aventino h 8.00

Si pedala fino al parco della Caffarella dove si effettueranno esercitazioni:

Tecnica di guida a Bassa Velocità,

Surplace

Discesa ripida fuori sella

Ripartenza in salita

Uso del cambio

Franata e ripartenza

Partenza in salita

Breve lezione sulla manutenzione della bici e la sostituzione di una camera d'aria.

[Martedì 28 settembre \(via galvani 10\)](#)

Ore 20.00-21.30

Manutenzione e Piccole riparazioni

Attrezzi da avere sempre con se

Sostituzione e riparazione di una camera d'aria

Approfondimenti di manutenzione della Bici

\*A finidi dattici le esercitazioni potranno essere fatte con max 20 partecipanti. Si suddivideranno quindi i partecipanti in due moduli A e B che svolgeranno l'uscita in giorni differenti (Sabato 25 o Domenica 26)

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

*Le uscite si effettueranno in qualsiasi condizione di tempo.*

Organizzatori:

Organizzatori:

**Roberto Bernardi** cell. 347 8525589

email:roberto.bernardi@escursionismo.it

**Sandro Nardini** cell 3357288078

email:sandronardini@ciclocairoma.net

**Sestilio Lombardo** cell. 3492535091

email:sestilio@ciclocairoma.net



**Officina Cicli**

Via Assisi 20 - tel 06 7808860

email:baccofra@libero.it