

IL CICLOESCURSIONISMO – Linee guida

Il cicloescursionismo è la frequentazione dell'ambiente naturale impiegando la mountain bike con finalità escursionistiche su percorsi condivisi con altri fruitori. Questa definizione, all'apparenza semplice e lineare, in realtà nasconde una serie di concetti che è necessario conoscere prima di andare in montagna con una bicicletta. Essa, da mezzo di trasporto o attrezzo sportivo, diviene strumento per fare escursionismo: terreni di montagna e tracciati prima percorribili solo a piedi ora diventano anche "ciclabili". Caduto il limite tecnico, si pongono limiti etici. Nel CAI è caro il concetto che il fine è la montagna, la sua frequentazione, la sua conoscenza, e la bicicletta è lo strumento (uno dei tanti) che ci permette di andarvi. Per regolamentare l'attività sono stati prodotti due documenti tecnici:

- Il Codice di Autoregolamentazione del Cicloescursionista CAI, che non sostituisce ma si affianca ai più diffusi codici emanati da NORBA e IMBA di universale applicazione. E' articolato in modo da fornire un semplice strumento di applicazione pratica delle linee guida e dei principi ai quali l'attività personale e sociale deve conformarsi.
- La definizione della Scala delle difficoltà cicloescursionistiche, risponde all'esigenza di individuare le "caratteristiche tecniche" della linea guida e ottemperare alla ricerca di sicurezza nello svolgimento delle escursioni.

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".

Norme ambientali

- I percorsi sono scelti in funzione di tracciati e/o condizioni ambientali che consentono 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 del CAI servirsi di 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.

Scala delle difficoltà cicloescursionistiche

Criteri generali

Vengono separate le valutazioni della difficoltà fisico/atletica e della difficoltà tecnica di un percorso. L'identificazione della difficoltà di un percorso si esprime mediante le seguenti indicazioni obbligatorie:

Per descrivere l'aspetto di impegno fisico:

dislivello in m, lunghezza in km

Per descrivere l'aspetto di impegno tecnico:

sigla/sigla

Per descrivere l'aspetto tecnico, si definiscono le seguenti sigle

TC – MC – BC – OC

Si deve indicare una sigla per la salita e una per la discesa, separata dalla barra (/).

Definizione delle sigle per la descrizione della difficoltà tecnica

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

Per “sconnesso” si intende un fondo non compatto e cosparso di detriti; si considera “irregolare” un terreno segnato da solchi, gradini e/o avvallamenti.

Alle sigle può essere aggiunto il segno + se sono presenti tratti significativi con pendenze sostenute.