



ITINERARIO CICLOESCURSIONISTICO LA VALBASCA

*CANTU' / VALBASCA / BRENNA / CANTU'
CON ASSAGGIO DI DISCESE TECNICHE*

25 GIUGNO 2017

Ritrovo: ore 8.30 Piazza Garibaldi - Cantù



La sezione di ciclo escursionismo del CAI di Cantù, propone una escursione in bicicletta sui sentieri della Valbasca, Lago di Montorfano e Brenna. Partenza e arrivo da Piazza Garibaldi in Cantù (CO).



Riscoprire le aree verdi di questo territorio, trasmettere alcune tecniche per pedalare in sicurezza, è il nostro obiettivo...trascorrere una mattinata all'aria aperta, pedalando in compagnia! ...il fine giustifica i mezzi...



LA VALBASCA: difficoltà: MC (Medie Capacità Tecniche)

Itinerario: Partendo da Piazza Garibaldi in Cantù ci dirigeremo verso la Valbasca passando per i boschi di Capiago Intimiano, dove sarà possibile assaggiare alcuni passaggi di discesa tecnica, provando ad affrontarle in sicurezza, sperimentando il divertimento della MTB con affinamento della tecnica.

Il percorso continuerà verso il Lago di Montorfano, passando successivamente da Verzago e la Valle di Brenna. Rientro in Piazza Garibaldi di Cantù.

Tracciato mediamente frequentato dai biker. Senza particolari difficoltà tecniche ma che comunque richiedono attenzione per via di alcuni passaggi con ostacoli naturali.

E' obbligatorio l'utilizzo del casco di protezione e abbigliamento adeguato.



Dettagli e aspetti tecnico/pratici : a cura Guide/Istruttori S.I.M.B.



Tempo di percorrenza	3h
Distanza	30 Km
Dislivello	400 m
Difficoltà tecnica	MC / MC (Media Capacità Tecnica)
Condizione fisica	MC



Scuola Italiana Mountain Bike

Guida
Cicloturistica:
Franco

SIMBOLOGIA (edita da CAI sezione di Chiari)

In ogni itinerario appositi simboli descrivono: 1. Tipologia del percorso; 2. Mezzi utilizzati per raggiungere la zona dell'itinerario; 3. Caratteristiche del fondo stradale 4. Grado di difficoltà

TIPOLOGIA DEL PERCORSO



Circolare
Il percorso prevede la partenza e l'arrivo nella stessa località, ma percorrendo strade e/o sentieri diversi.



Lineare unidirezionale
Il percorso prevede la partenza e l'arrivo in località diverse.



Lineare bidirezionale
Il percorso prevede la partenza e l'arrivo nella stessa località percorrendo la stessa strada e/o sentiero sia all'andata che al ritorno.

MEZZI UTILIZZATI PER RAGGIUNGERE LA ZONA DELL'ITINERARIO

	Bicicletta		Furgone
	Auto		Treno
	Pullman		Traghetto

CARATTERISTICHE DEL FONDO STRADALE

	Asfalto
	Sterrato
	Misto

GRADO DI DIFFICOLTÀ

Mediante un simbolo colorato è indicato con chiarezza per ciascun itinerario il grado di difficoltà del percorso e con l'ausilio di un grafico anche il dislivello da affrontare.

I percorsi sono stati suddivisi come segue:

	<p>colore verde, percorso Facile senza particolari difficoltà tecniche, adatto a tutti con dislivelli abbordabili e lunghezza del percorso inferiore a 50 chilometri.</p>
	<p>colore giallo, percorso Medio - Facile senza particolari difficoltà tecniche, adatto a tutti con dislivelli abbordabili e lunghezza del percorso a volte superiore a 50 chilometri.</p>
	<p>colore azzurro, percorso Medio senza particolari difficoltà tecniche, adatto a tutti con dislivelli sensibili e lunghezza del percorso compresa tra 30 e 60 chilometri.</p>
	<p>colore grigio, percorso Medio - Difficile con difficoltà tecniche, adatto a persone con buona preparazione fisica, con dislivelli anche importanti e lunghezza del percorso a volte superiore ai 50 chilometri.</p>
	<p>colore rosso, percorso Difficile Con notevoli difficoltà tecniche, adatto a persone con ottima preparazione fisica, presenza di dislivelli notevoli e lunghezza del percorso che può raggiungere i 100 chilometri.</p>

Scala di difficoltà dei percorsi per cicloescursionismo in MTB (edita C.C.E. CAI MTB breve sintesi)

Per descrivere l'aspetto tecnico, si definiscono le seguenti sigle: **TC - MC - BC - OC - EC**

Si deve indicare una sigla per la salita e una per la discesa, separate da una barra. Esempio **MC / BC**

Il criterio è il **Fondo Prevalente**

Si aggiunge il segno **+** se sono presenti tratti significativi con pendenze sostenute. Esempio **MC+ / BC**

In sintesi:

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TC turistico: | percorso su strade dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile; |
| MC media capacità tecnica: | percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce ...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole; |
| BC buona capacità tecnica: | 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 (gradini di roccia o radici); |
| OC ottima capacità tecnica: | come sopra ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con significativa presenza di ostacoli; |
| EC cicloescursionista estremo: | percorso su sentieri molto irregolari, caratterizzati da gradoni e ostacoli in continua successione, che richiedono tecniche di tipo trialistico. |