

Club Alpino Italiano
Sezione di Parma
Viale Piacenza 40
43126 Parma
www.caiparma.it
caiparma@hotmail.com

CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI PARMA GRUPPO MOUNTAIN BIKE



Val di sole: la terra delle due ruote(22EMTB03)

Direttori di escursione: Andrea Vanini, Gianluca Carrara, Silvia Strata

Sabato 11 e domenica 12 Giugno 2022
In caso di maltempo: sabato 18 e domenica 19 Giugno



Informazioni Organizzative

Luogo, data e ora Ritrovo

Sabato 11 Giugno 2022
Ore 6.30- partenza 6.45
Park Metro via mantova Parma
oppure
Ore 10,30 Parcheggio Antistante al
Municipio di Ossana
Per qualsiasi esigenza diversa
contattare i Dir. di Escursione
Viaggio **Mezzi Propri**
Apertura iscriz. **23.05.22**
Chiusura iscriz. **02.06.22**

Quote di iscrizione

Iscrizione da effettuarsi al più presto (per conferma all'Albergo)!!

La quota definitiva verrà comunicata alla conferma dell'albergo:
SOCI CAI € da 60 a 70
NON SOCI CAI € 25 in più (2 gg assicurazione infortuni+ soccorso Alpino)

La quota Comprende :
spese organizzative e
pernottamento in mezza pensione (bevande escluse) in albergo

Equipaggiamento

MTB in condizioni efficienti (verificare il funzionamento di freni e pneumatici), casco (obbligatorio), guanti, kit di riparazione. Abbigliamento da alta montagna .

Info

Direttori di Escursione:
Andrea Vanini 3356457367
ironmanandrea60@gmail.com
Gianluca Carrara 335 5970233
gianluca.carrara@hotmail.com
Silvia Strata 349 3588354
silvia@kinesnc.com

ISCRIZIONI

inviare mail di richiesta iscrizione a : mtb@caiparma.it
specificare:soci cai : nome e cognome - sezione CAI
non-soci cai:data nascita-indirizzo-cod fiscale-cellulare- mail
una volta avuta conferma della partecipazione fare bonifico (comunicheremo cifra esatta) a: Cai Parma
IBAN: IT44D0623012781000036408533
CAUSALE: "gita 22EMTB03 COGNOME NOME"

Informazioni Tecniche

Primo giorno

Difficoltà Salita/Discesa
MTB **BC/BC**
Dislivello MTB **D+ 1400**
Distanza **Km 40**
Altitudine Max.

Secondo giorno

Difficoltà Salita/Discesa
MTB **BC/BC**
Dislivello MTB **D+ 1200/1500**
Distanza: **km 40/50**
Giro corto/Lungo

**IN CONSIDERAZIONE DELLE
DISTANZE, DISLIVELLI E
DIFFICOLTÀ È RICHIESTA UNA
BUONA PREPARAZIONE ATLETICA
ED UN LIVELLO TECNICO MEDIO-
ALTO.**

In base alle condizioni meteorologiche gli organizzatori si riservano di variare i percorsi ed il programma della gita, anche in

Scala delle difficoltà tecniche

TC: (turistico) percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozabile;
MC: (per cicloescursionisti 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.
+ indica tratti ad elevata pendenza

Leggere il regolamento delle cicloescursioni su www.caiparma.it. Il cicloescursionismo è una attività intrinsecamente pericolosa, i partecipanti con l'iscrizione dichiarano di esserne consapevoli e di accettare il