



SCUOLA DI ESCURSIONISMO
E CICLOESCURSIONISMO
G. FALLINI-CAI PARMA

Scuola di Escursionismo e Cicloescursionismo MTB CAI Parma e Gruppo MTB CAI Reggio Emilia



Ciclo di escursioni didattiche **ALL-MOUNTAIN**

1^a edizione 2025

Club alpino italiano

Sezione di Parma
Viale Piacenza 40,
Parma
www.caiparma.it

Sezione di Reggio
Emilia
Via Caduti delle
Reggiane 1H
www.caireggioemilia.it

Cos'è l'All-Mountain ?

Con il termine All-Mountain si definisce un modo di usare la MTB per scoprire l'ambiente montano a prescindere dalla sua completa ciclabilità in salita ma sempre controbilanciato da mete e discese altamente remunerative. Qualcuno lo definisce Ciclo-Alpinismo ma il termine non ha nulla a che fare con difficoltà o tecniche alpinistiche. I percorsi infatti si svolgono sempre su itinerari di difficoltà escursionistica (E e solo in rari casi qualche tratto EE). Potremmo dire che l'All-Mountain è la versione estiva dello Sci-Alpinismo. Laddove infatti lo scialpinista si toglie gli sci per indossare i ramponi, così il biker all-mountain scende dalla sella e procede a piedi, spingendo o portando la bici, per raggiungere il suo obiettivo. Lo scopo è quello di raggiungere vette o punti panoramici che già da soli costituiscono un appagamento ma soprattutto trovare poi il modo per scendere in bici da linee estetiche e remunerative, con la differenza che lo scialpinista può scegliere liberamente la sua linea, mentre il biker rimane rigorosamente sul sentiero. Per la tipologia di uscite le difficoltà tecniche delle discese saranno tutte di grado BC e OC.

Se ami la montagna e la mountain bike allora questo corso fa per te !

Cicloescursionismo MTB





Ciclo di escursioni didattiche ALL-MOUNTAIN

1^a edizione 2025

Club alpino italiano

Sezione di Parma
Viale Piacenza 40,
Parma
www.caiparma.it

Sezione di Reggio
Emilia
Via Caduti delle
Reggiane 1H
www.caireggioemilia.it

Programma del corso

- **MER 28/5/25 ONLINE (ore 21). Serata di presentazione del corso. Il cicloescursionismo CAI ([clicca qui](#))**
- **MER 4/6/25 CAI Parma (ore 21). Preparazione della prima uscita**
- **DOM 8/6/25 Monte Navert (PR). Prima uscita (e selezione partecipanti)**
- **MER 25/6/25 CAI Parma (ore 21). Preparazione della seconda uscita**
- **DOM 29/6/25 Monte Cusna (RE). Seconda uscita**
- **MER 2/7/25 Online (ore 21). Preparazione della terza uscita**
- **DOM 6/7/25 Monte Trevine (PR). Terza uscita**
- **MER 9/7/25 Online (ore 21). Preparazione della quarta uscita**
- **DOM 13/7/25 Monte Prado (RE). Quarta uscita**

Obiettivi del corso

L'obiettivo del programma di serate ed uscite è quello di avvicinare il cicloescursionista già dotato di discreta capacità di guida (BC) all'ambiente di alta montagna (in questo caso dell'appennino), trasferendogli capacità di analizzare le possibili mete e realizzare autonomamente gli itinerari per raggiungerle, scegliendo in modo consapevole la migliore via di salita e di discesa.

Il tutto inserito nell'approccio CAI che mette sempre al primo piano il rispetto per l'ambiente e la sicurezza propria e degli altri frequentatori della montagna.

Le lezioni teoriche avranno l'obiettivo di aiutare gli allievi a realizzare autonomamente una ipotesi di itinerario su cartografia digitale e relativa traccia gps, per raggiungere la meta proposta dai docenti per l'uscita successiva. Le proposte verranno poi analizzate insieme per ragionare sui pro e contro delle diverse scelte.

In ambiente gli accompagnatori avranno il compito di aiutare gli allievi ad affrontare i passaggi con il giusto approccio etico e tecnico e illustrare le peculiarità degli ambienti visitati.

Avvertenze

Le lezioni si svolgeranno anche in caso di maltempo qualora, secondo il giudizio degli accompagnatori, non vi siano rischi per gli allievi.

In caso di annullamento le lezioni saranno recuperate nella data successiva slittando il calendario.

L'ordine delle località potrà variare in base alle condizioni meteo.

Per ulteriori informazioni potete contattare il direttore del programma.



Ciclo di escursioni didattiche ALL-MOUNTAIN

1^a edizione 2025

Club alpino italiano

Sezione di Parma
Viale Piacenza 40,
Parma
www.caiparma.it

Sezione di Reggio
Emilia
Via Caduti delle
Reggiane 1H
www.caireggioemil
ia.it

Requisiti per l'ammissione

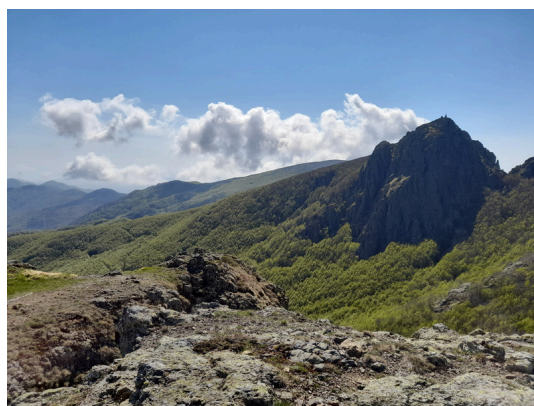
- essere iscritti al CAI ed in regola con il tesseramento dell'anno 2025;
- essere in grado di guidare in sicurezza su percorsi di difficoltà BC ([clicca qui](#) per la scala delle difficoltà cicloescursionistiche) e superare 1000/1300 m di dislivello. La prima uscita servirà anche come ammissione al programma. In caso di inidoneità verrà restituito il 75% della quota di iscrizione al corso stesso.
- certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica valido per tutta la durata del programma (da presentare tassativamente entro la prima uscita)
- possedere una mtb con ruote tassellate e freni efficienti e il casco protettivo. Consigliata una bici full suspended. **Le e-bike sono sconsigliate in quanto non sono esclusi tratti di portage.** Chi volesse partecipare con e-bike dovrà essere in grado di sollevarla e portarla autonomamente.
- PC portatile e collegamento internet per le lezioni teoriche e gps/smartphone con app di navigazione.

Modalità di iscrizione

- Costo del programma: **100 euro**
- Le iscrizioni verranno aperte dal **10/5/25** e saranno raccolte solo online tramite [questo link](#). L'iscrizione si riterrà perfezionata solo alla ricezione della quota di pagamento via bonifico. Le istruzioni per il pagamento saranno comunicate al momento della iscrizione online. Il termine per le iscrizioni è **venerdì 30/5/25**
- Posti disponibili: **10**. In caso di sovrannumero verrà stilata una lista di attesa in base all'ordine di preiscrizione.

Regolamento del corso

- L'Allievo dovrà impegnarsi a frequentare con assiduità le lezioni teorico-pratiche e avvisare tempestivamente gli istruttori in caso di assenza;
- Assenze prolungate possono comportare l'esclusione dal programma;
- E' richiesta puntualità
- Durante le uscite l'Allievo dovrà attenersi alle istruzioni che saranno impartite dagli Accompagnatori; Non sono ammesse iniziative personali o allontanamenti dal gruppo



Direttore del programma: Piergiorgio Rivara (ANC - CAI Parma),
piergiorgio.rivara@gmail.com, 3355334854

Cicloescursionismo MTB