



Club Alpino Italiano sezione di Parma

Scuola di Escursionismo e Cicloescursionismo

Bike OR Trek



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

Informazioni Organizzative

Data e ora Ritrovo
Sabato 5 Settembre 2020
Ore 6.30 Park BAR A1 Parma Via
Carra Parma

Per qualsiasi esigenza diversa
contattare i Dir. di Escursione

Viaggio **Mezzi Propri**
Apertura iscriz. **01.02.20**
Chiusura iscriz. **01.06.20**

Direttori di escursione:
Aldo Cantoni- Barbara Bovino-Gianluca Carrara-Silvia
Strata

5-6 Settembre 2020



Informazioni Tecniche

Difficoltà ESCURSIONISTI

Sabato **E 1000 D+**
Domenica **EE 900D+**

Difficoltà BIKERS

Sabato 1000D+ 25km MC/BC

L'escursione, pur senza richiedere
l'utilizzo di attrezzatura
particolare, prevede un'ascesa in
quota (3645m) ed un percorso
lungo: è necessaria, pertanto una
buona preparazione fisica.

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

Scala delle difficoltà tecniche

TC: (turistico) percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile;

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 **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 (per es. gradini di roccia o radici);
OC: (per cicloescursionisti di **ottima capacità tecnica**) come sopra ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli.
+ indica tratti ad elevata pendenza

Quote di iscrizione

SOCI CAI € 65 - NON SOCI € 75

La quota Comprende :
spese organizzative,
pernottamento in mezza pensione in **HOTEL** (bevande escluse), impianti per la Salita al

Equipaggiamento Tecnico di base obbligatorio per tutti

Abbigliamento adatto a 3.500m
- Scarponi da montagna con suola Vibram.

-intimio tecnico (un ricambio)
- Pile, giacca a vento, pantaloni lunghi, guanti, cuffia
- Bastoncini, consigliati.
- Borraccia da almeno 1lt.
-Occhiali da sole e crema solare.
-Pila frontale.

MTB in condizioni efficienti (verificare il funzionamento di freni e pneumatici), casco (obbligatorio), antipioggia ,

Descrizione Escursione

Il Sabato verranno proposte, una gita a piedi ed una in mtb. Ognuno potrà, pertanto, scegliere se partecipare a una o all'altra.

la Domenica tutto il gruppo unito salirà alla spettacolare Cima del **Monte Vioz (3645m)** e sulla vicina **Punta Linke (3642m)** che ospita il museo all'aperto più alto d'Europa.

Al mattino presto, da Pejo Fonti saliremo fino a Pejo 3000 tramite ovetti+funivia.

Da qui, scenderemo di circa 200 metri per poi seguire una traccia che sale a quota 3200 dove si incontra con il sentiero 105 che sale dal Doss dei Cembali e che ci porterà prima al Rifugio Mantova e poi alla cima del Vioz e a Punta Linke.

Il ritorno è previsto fino agli impianti di Doss di Gembrì dove sarà possibile scendere a Pejo con gli impianti.

Per poter partecipare, è necessario inviarci tramite wapp, messaggio o mail la «DICHIAZIONE DI INTERESSE» già da adesso (Febbraio 2020).

Modalità di iscrizione

SOLO CON BONIFICO

IBAN: IT67W0306909606100000150681

CAUSALE: "(20EMTB07) COGNOME NOME"
OBBLIGATORIO INVIARE MAIL CON RICEVUTA DEL
BONIFICO SOLO A: mtb@caiparma.it
specificando:

nome e cognome-data di nascita se non soci-
cellulare- partecipazione solo escursionismo o
bike+escursionismo

N.B.- Per evitare di eseguire due bonifici (caparra e saldo), considerata la modica cifra totale, eseguite subito un unico bonifico a saldo (65€ soci e 75€ non-soci): verrà comunque considerata la caparra di 20€ in caso di rinuncia

INFO

Contattare i Direttori di
Escursione:

Barbara Bovino 339 2364000
bovino.barbara@gmail.com

Gianluca Carrara 335 5970233
gianluca.carrarahotmail.com

Aldo Cantoni 348 2312820
aldocantoni77@gmail.com

Andrea Dondi 335 1358836
a.dondi1966@libero.it

Silvia Strata 349 3588354
silvia@kinesnc.com

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 regolamento.