



## 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**



#### 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 ,

#### 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

#### 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](mailto: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**

#### 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 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](http://www.caiparma.it).

Il cicloescursionismo è una  
attività intrinsecamente  
pericolosa, i partecipanti con  
l'iscrizione dichiarano di  
esserne consapevoli e di  
accettare il regolamento.