



## I COLLI MORENICI IN MTB

### Ciclo Escursione in Mtb da Pagnacco (UD)

### Sabato 19 settembre 2020

#### DIFFICOLTÀ:

Ciclo Escursione in MTB  
MC/MC (medie capacità)

Misto asfalto/sterrato - Km 32  
DISLIVELLO: 400+

#### DURATA ESCURSIONE:

4 ore circa

#### TRASPORTO

auto propria

#### PARTENZA:

ore 09:00 Via Marolins, 81, - loc. Fontanabona  
Pagnacco UD (parcheeggio Cospalat)

#### RIENTRO:

ore 13:00

#### QUOTA di PARTECIPAZIONE:

SOCI: Escursione gratuita  
NON SOCI: assicurazione obbligatoria (€ 8,50  
oppure € 14,00 in base ai massimali)

#### ISCRIZIONI:

Entro giovedì 17/09/2020 on-line sul sito  
[www.alpinafriulana.it](http://www.alpinafriulana.it)

#### COORDINATORI:

Nicola Michelini, Mauro Rizzo, Mirco Venir  
Commissione Escursionismo - UD  
Tel. (+39) 370 3626534 attivo dal venerdì  
precedente all'escursione (anche WhatsApp)



Siamo felici di poter tornare insieme in montagna e di continuare con voi le nostre attività!! Come sempre, la sicurezza innanzitutto, per sé e per gli altri: **IN CALCE TROVATE DA LEGGERE TUTTE LE ACCORTEZZE, integranti il Regolamento all'escursione, PER PARTECIPARE ALLE USCITE IN QUESTA FASE 3.**

Con estremo piacere iniziamo questa nuova attività all'interno della Società Alpina Friulana. La ciclo-escursione in mountain bike si svolge sulle incantevoli colline moreniche a ridosso di Udine.

**L'ESCURSIONE:** Si parte dal parcheggio della Cospalat nel caratteristico borgo di Fontanabona di Pagnacco per poi passare i paesi di Pagnacco attraverso via Divisione Giulia; dopo Alnicco proseguiremo verso S. Margherita del Gruagno, dove faremo una piccola sosta. Brazzacco e poi Moruzzo saranno le tappe successive e arrivati a Fagagna punteremo al punto panoramico dietro il castello. Percorreremo la Strada dei Quattro Venti fino ad un quadrivio dove prenderemo a sinistra per percorrere un single track "sentiero delle colline di Pasqua". Attraverseremo un bosco per ritornare sulla Strada dei Quattro Venti e, puntando verso Casali Liola, rientrare a Fontanabona.

### Società Alpina Friulana

Via Brigata Re, 29 – Udine  
Segreteria – tel. (+39) 0432 504290  
Orario: mer-giov-ven 17.30-19.00,  
giovedì anche dalle 21 alle 22.30  
mail: [escursionismo@alpinafriulana.it](mailto:escursionismo@alpinafriulana.it)  
website: [www.alpinafriulana.it](http://www.alpinafriulana.it)



## IL CICLOESCURSIONISMO CAI

### o equipaggiamento / materiali (obbligatorî):

- Mountain bike in condizioni efficienti (verificare le condizioni dei freni e dei pneumatici)
- Casco omologato per bici
- Kit di riparazione pneumatici

### o cosa occorre conoscere:

- **ETICA DEL CICLOESCURSIONISMO**

#### Codice di autoregolamentazione CAI

Il CAI annovera la bicicletta tipo mountain bike tra gli strumenti adatti all'escursionismo. Il comportamento del cicloescursionista deve essere sempre improntato al fine di: "Non nuocere a se stessi, agli altri e all'ambiente".

##### Norme ambientali

- I percorsi sono scelti in funzione di tracciati e/o condizioni ambientali che consentano il passaggio della mtb senza arrecare danno al patrimonio naturalistico; evitare di uscire dal tracciato.
- Le tecniche di guida devono essere ecocompatibili, evitando manovre dannose quali, ad esempio, la derapata (bloccaggio della ruota posteriore).
- Non fa parte della filosofia CAI servirsi d'impianti di risalita o di mezzi meccanici e poi usare la mtb solo come mezzo di discesa (il *downhill* è estraneo allo spirito del CAI).

##### Norme tecniche

- Il mezzo in uso deve essere in condizioni meccaniche efficienti.
- L'abbigliamento, l'attrezzatura e l'equipaggiamento devono essere adeguati al percorso da affrontare.
- Il casco deve sempre essere indossato ed allacciato.

##### Norme di sicurezza

- La velocità di conduzione deve essere commisurata alle capacità personali, alla visibilità ed alle condizioni del percorso, in modo da non creare pericolo per sé e per gli altri.
- Occorre sempre dare la precedenza agli escursionisti a piedi, che devono essere garbatamente avvisati a distanza del nostro arrivo, a voce o con dispositivo acustico.
- La scelta dei percorsi deve tenere conto delle personali capacità fisiche, tecniche ed atletiche.

- **SCALA TECNICA DELLE DIFFICOLTA' PREVALENTE delle cicloescursioni CAI**

TC	(turistico) percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile.
MC	(per cicloescursionisti di media capacità tecnica) percorso su strade 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.
EC	(massimo livello per cicloescursionisti...estremo! Ma da evitare in escursioni sociali) percorso su sentieri molto irregolari, caratterizzati da gradoni e ostacoli in continua successione, che richiedono tecniche di tipo trialistiche.

La difficoltà tecnica prevalente si intende su tutto il percorso diviso in salite e discese (es: MC/MC). Questo scala tecnica non tiene conto della lunghezza, del dislivello nè della pendenza.

## MODALITA' di ISCRIZIONE E PARTECIPAZIONE ALL'ESCURSIONE

iscrizioni	on line dal sito <a href="http://www.alpinafriulana.it">www.alpinafriulana.it</a>
partecipanti per gruppo	massimo 20 persone
iscrizioni	validità solo se confermata via mail dalla Segreteria SAF entro il venerdì precedente l'uscita
partecipazione	obbligatorio: consegnare, nel luogo di ritrovo dell'escursione, l'autodichiarazione compilata e firmata qui allegata
luogo di ritrovo	direttamente dal luogo di inizio escursione
mezzi	mezzi propri (indicare eventuali richieste/disponibilità nell'iscrizione)
dotazione	obbligatorio: mascherina e gel disinfettante al seguito (oltre alla normale cicloescursionistica)
preparazione	obbligatorio: sul luogo di ritrovo, isolatamente per gruppi di auto.
comportamento	<b>durante escursione mantenere la distanza interpersonale di 5 metri, diversamente indossare la mascherina; non scambiarsi cibo, bevande, attrezzatura o indumenti.</b>
allegati integrati al Regolamento	NOTE OPERATIVE PARTECIPANTI AUTODICHIARAZIONE PARTECIPANTI
<b>il mancato rispetto delle prescrizioni comporterà l'allontanamento dall'escursione</b>	

**EQUIPAGGIAMENTO:** ADEGUATO PER ESCURSIONI IN MTB, anti pioggia, riserva d'acqua, barrette energetiche... Si consiglia un ricambio completo da lasciare in auto.

**NOTE:** Escursione facile, priva di particolari difficoltà tecniche, panoramica ed accattivante.

Si richiede a tutti i partecipanti una buona preparazione fisica, di prendere visione del programma proposto, del percorso previsto e di attenersi allo stesso, di dotarsi di carta topografica del luogo, di mantenersi sempre in gruppo seguendo le disposizioni dei Direttori di escursione.

**I Direttori di escursione si riservano la facoltà di apportare modifiche all'itinerario programmato sulla base delle condizioni del tempo del luogo.**

**CARTOGRAFIA:** Carta topografica TABACCO 020 Prealpi del Gemonese - Colli Morenci del Friuli, scala 1:25.000

**SOCCORSO:** Tel. 112 Italia (Numero Unico di Emergenza)

**ESCURSIONI SUCCESSIVE:** Domenica 11/10 MTB La Regata in Bici; sabato 14/11 MTB I Parchi in MTB  
Giovedì 24/04 **escursione Seniores**; Domenica 27/09 **Monte Zoufplan**

### REGOLAMENTO:

1. La partecipazione all'escursione è subordinata all'iscrizione da effettuarsi nella sede della Società Alpina Friulana (qui di seguito SAF) agli orari di Sportello oppure con la procedura on-line dal sito [www.alpinafriulana.it](http://www.alpinafriulana.it), al versamento dell'importo stabilito sul programma e all'accettazione del presente Regolamento. Iscrizioni via breve o via mail non hanno effetto.
2. Le iscrizioni devono perfezionarsi secondo le modalità al pto.1 entro la giornata del giovedì precedente l'escursione, salvo diversa indicazione definita sul programma. Le iscrizioni possono essere chiuse anticipatamente nell'eventualità si raggiunga il numero massimo di iscritti.
3. Al momento dell'iscrizione si deve dichiarare la condizione di socio o non socio.
4. La copertura assicurativa è definita in accordo alle normative del Club Alpino Italiano (CAI).
5. I minori dovranno essere accompagnati da persona garante e responsabile.
6. Il Direttore di Escursione ha la facoltà (e dovere) di escludere dall'escursione i partecipanti che per cause diverse (p.e. inadeguato equipaggiamento, precarie condizioni fisiche, inesperienza) non diano sufficienti garanzie al superamento delle difficoltà dell'itinerario, senza pregiudizio per loro stessi e per il gruppo.
7. La quota versata a titolo di caparra, non sarà rimborsata se non per cause imputabili alla SAF (p.e annullamento dell'escursione per cause di forza maggiore). Motivazioni personali che possano impedire la partecipazione (p.e. famiglia, lavoro, salute) non costituiscono requisito per detto rimborso.
8. La SAF si riserva la facoltà di annullare l'escursione in caso di mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti, oppure se si si presentino situazioni tali da pregiudicarne il buon esito. Inoltre è possibile che per necessità sia modificato l'itinerario dell'escursione stessa e la sua logistica (p.e. mezzi di trasporto). Nel caso di annullamento dell'escursione sarà restituita la quota versata; nel caso di modifica dell'itinerario e della logistica la quota sarà riparametrata, restituendo parte di quanto versato, se dovuto.
9. L'escursione sarà effettuata conformemente al programma, salvo eventuali variazioni comunicate durante la presentazione della stessa presso la sede SAF o modifiche decise dal Direttore di escursione qualora sorgano situazioni di precarietà e rischio per i partecipanti.
10. Chi si iscrive all'escursione è informato tramite il programma di dettaglio, oltre che dalla presentazione di questa presso la sede SAF nei giorni precedenti l'uscita, circa le caratteristiche dell'itinerario, le difficoltà e gli equipaggiamenti necessari, gli orari, il luogo di ritrovo, i mezzi di trasporto per il trasferimento; pertanto, nel caso in cui l'iscritto partecipi all'escursione, se ne assume la responsabilità.
11. L'escursione si intende tale dal luogo di partenza e di arrivo della stessa così come definito dal programma di dettaglio. Il trasferimento dal luogo di ritrovo al luogo dell'escursione e viceversa per il rientro, fanno parte del programma quando ci sia esplicita indicazione organizzativa.
12. Il partecipante, prima di iscriversi, deve leggere con attenzione il programma e valutare l'opportunità della propria iscrizione in base alle proprie capacità tecniche e al proprio stato di salute e allenamento fisico.
13. Ai partecipanti sono particolarmente richieste: puntualità al ritrovo, scrupolosità nel seguire le indicazioni del Direttore di Escursione ed Accompagnatori, prudenza, disponibilità e collaborazione.
14. Durante l'escursione si deve rimanere uniti alla comitiva evitando inutili ritardi, non si devono creare situazioni difficili per la propria ed altrui incolumità, non si devono lasciare rifiuti di alcun genere sui percorsi e/o luoghi di sosta.
15. Non è consentito ad alcuno, salvo autorizzazione, l'abbandono della comitiva o la deviazione per altri percorsi.
16. Per quanto qui non contemplato vale lo Statuto della Società Alpina Friulana.
17. Per la partecipazione all'attività è richiesta l'accettazione del presente Regolamento, da considerarsi parte integrante del programma della medesima.