



Società  
Alpina  
Friulana  
C.A.I. - Sezione di UDINE

Commissione  
Escursionismo



# LA REGATA IN BICI

## Ciclo Escursione in Mtb da Prosecco (TS)

### Domenica 11 ottobre 2020

**DIFFICOLTÀ:**  
Ciclo Escursione in MTB  
MC/MC (medie capacità)

**Misto asfalto/sterrato Km18**  
**DISLIVELLO: 400+**

**DURATA ESCURSIONE:**  
4 ore circa

**TRASPORTO**  
auto propria

**PARTENZA:**  
ore **09:30** parcheggio centro di Prosecco Via  
S.Nazario , - Prosecco Contovello

**RIENTRO:**  
ore **13:30**

**QUOTA di PARTECIPAZIONE:**  
SOCl: Escursione gratuita  
NON SOCl: assicurazione obbligatoria (€ 8,50  
oppure € 14,00 in base ai massimali)

**ISCRIZIONI:**  
Entro giovedì 08/10/2020 on-line sul sito  
[www.alpinafriulana.it](http://www.alpinafriulana.it)

**COORDINATORI:**  
Marco Cabbai, Nicola Michelini, Mauro  
Rizzo, Commissione Escursionismo - UD  
Tel. (+39) 320 0369527 (Mauro) 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.**

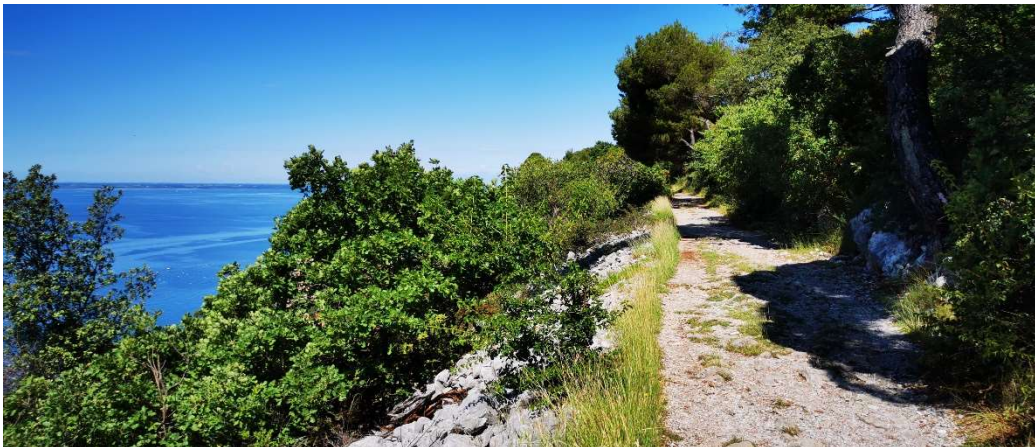
Secondo appuntamento con le cicloescursioni in mtb della Società Alpina friulana. Pedalando sul carso con un occhio alla Barcolana. Percorso ad anello relativamente breve ma spettacolare ed emozionante

**L'ESCURSIONE:** Si parte dal parcheggio nel centro di Prosecco in via S. Nazario (arrivati al centro di Prosecco sulla SP1 girare a destra, 100 mt a sinistra si trova il parcheggio). Raggiunto l'imbocco della strada sterrata alla biforcazione prendiamo il sentiero n.1. attraverso il bosco di conifere detto della Fornace e iniziamo a scendere su un tratto con vista mare abbastanza sconnesso, fino ad incrociare una stradina che porta a S. Croce. Dopo un breve tratto in salita, si scende fino al punto dove a destra inizia una strada sterrata che porta ad Aurisina, quasi tutta pianeggiante con una vista impareggiabile.

**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)







Dopo una ripida salita sterrata da affrontare con bici a spinta arriviamo al cospetto della torre Liburnia, si prosegue in direzione Aurisina. Superato un campo di calcio inizia un altro tratto di single track fino a riprendere il sentiero lasciato prima della torre, torneremo a passare a fianco per poi attraverso il bosco dirigerci verso S.Croce dove lasciata alle spalle la caratteristica chiesetta S. Rocco saliremo al monte San Primo fino al punto più spettacolare dell'escursione, la vedetta Scipio Slataper. Ridiscesi quasi a S. Croce a destra inizia il sentiero n.6 che ci riporterà quasi al punto di partenza.



### IL CICLOESCURSIONISMO CAI

#### o **equipaggiamento / materiali (obbligatori):**

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

#### **SCALA TECNICA DELLE DIFFICOLTÀ 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.

#### **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.

## 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, antipioggia, 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 047 Carso Triestino e Isontino, scala 1:25.000

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

**ESCURSIONI SUCCESSIVE:** sabato 14/11 MTB I Parchi in MTB, domenica 18/10 info su sito [www.alpinafriulana.it](http://www.alpinafriulana.it)

### 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 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.



## INDICAZIONI TEMPORANEE PER IL RIAVVIO DELL'ATTIVITÀ ESCURSIONISTICA E CICLOESCURSIONISTICA SEZIONALE IN EMERGENZA COVID 19

### NOTE OPERATIVA PARTECIPANTI

I partecipanti si impegnano a rispettare le norme di igiene, di distanziamento e quant'altro inerente all'utilizzo di Dispositivi di Protezione Individuali (DPI) secondo quanto disposto dalle Autorità competenti al fine di limitare la diffusione del contagio virale.

I partecipanti si impegnano a rispettare scrupolosamente le indicazioni e le direttive impartite dagli accompagnatori responsabili dell'attuazione delle misure anticovid durante l'escursione, designati dalla Società Alpina Friulana Sezione di Udine del C.A.I.

I partecipanti sono informati delle modalità di iscrizione e partecipazione alle attività sociali indicate dalla Società Alpina Friulana Sezione di Udine del C.A.I. dagli organizzatori e le accettano.

Chi intende aderire è consapevole che non potrà essere ammesso:

- se non ha ricevuto preventiva comunicazione di accettazione dell'iscrizione;
- se sprovvisto dei necessari DPI (mascherina, gel disinfettante) e di quant'altro indicato dagli organizzatori;
- se è soggetto a quarantena, se a conoscenza di essere stato a contatto con persone risultate positive negli ultimi 14 giorni, se non è in grado di certificare una temperatura corporea inferiore ai 37,5°C e assenza di sintomi simil influenzali ascrivibili al Covid-19.

La località di partenza va raggiunta con mezzi propri, nel rispetto delle norme nazionali/regionali che regolano il trasporto in auto di persone non conviventi, salvo diversa indicazione da parte della Società Alpina Friulana.

Osservare scrupolosamente le regole di distanziamento e di comportamento:

- durante la marcia, a piedi va conservata una distanza interpersonale di almeno 2 metri, in bicicletta di almeno 5 metri. Ogni qualvolta si dovesse diminuire tale distanza, durante le soste e nell'incrocio con altre persone è obbligatorio indossare la mascherina;
- sono vietati scambi di attrezzatura, oggetti, cibi, bevande o altro tra i partecipanti non appartenenti allo stesso nucleo familiare;
- si fa obbligo ai partecipanti di avere con sé la mascherina e il gel disinfettante a base alcolica.

È responsabilità dei partecipanti non disperdere mascherine o quant'altro lungo il percorso, tutto va portato a casa così come i rifiuti. Ai partecipanti è richiesta la massima disciplina, pena l'immediata esclusione dall'escursione per comportamenti potenzialmente dannosi per gli altri Soci.





SEZIONE DI .....

## MODULO DI AUTODICHIARAZIONE

Il/la Sottoscritto/a

nato/a a ..... (.....) il ...../...../.....

recapito telefonico .....

nel chiedere di essere ammesso a partecipare alla Escursione/Cicloescursione organizzata

dalla Sezione di ..... in data ...../...../.....

in località .....

consapevole che chiunque rilascia dichiarazioni mendaci è punito ai sensi del codice penale e delle leggi speciali in materia, ai sensi e per gli effetti dell'art. 46 D.P.R. n. 445/2000

### DICHIARA

- 1) di aver preso visione delle disposizioni operative impartite ai partecipanti dalla Sezione organizzatrice nonché delle condizioni legittimanti l'iscrizione e la partecipazione all'escursione in premessa e di accettarle integralmente senza riserve, impegnandosi a rispettare scrupolosamente, durante l'escursione, le direttive impartite dagli accompagnatori responsabili dell'attuazione delle misure anticovid, designati dalla Sezione organizzatrice;
- 2) di essere consapevole e di accettare che, in caso di violazione di uno dei punti richiamati, potrà essere escluso dall'escursione;
- 3) di non presentare sintomi influenzali riconducibili alla malattia COVID-19 (temperatura corporea oltre 37,5 °C e sintomi di infezione respiratoria quali la tosse), di non essere a conoscenza di aver avuto negli ultimi 14 giorni contatti con soggetti positivi al COVID-19, di non essere sottoposto a regime di quarantena (isolamento domiciliare).

Data: .....

Firma .....

### INFORMATIVA SUL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI - ART. 13 REGOLAMENTO UE 2016/679

La Sezione di ..... La informa che ai sensi Regolamento (UE) 2016/679 (di seguito "Regolamento") il trattamento dei Suoi dati personali sarà improntato ai principi di correttezza, liceità, trasparenza e di tutela della Sua riservatezza e dei Suoi diritti.

**Oggetto del trattamento.** Raccogliamo dati personali da Lei forniti in occasione dell'iscrizione all'escursione in premessa.

**Finalità e basi giuridiche del trattamento dei dati.** I Suoi Dati sono trattati con il Suo preventivo consenso, ai fini dell'applicazioni delle Decreto del 23/02/2020, n.06 recante "Misure urgenti in materia di contenimento e gestione dell'emergenza epidemiologica da COVID-19".

**Modalità del trattamento dei dati.** Il trattamento dei Suoi Dati è effettuato sia in modalità cartacea che informatizzata, conservati per il periodo di tempo necessario allo svolgimento delle procedure di gestione dell'escursione. Il conferimento dei Dati per le finalità di cui sopra è necessario e obbligatorio e l'eventuale rifiuto di fornire tali dati comporta l'impossibilità di partecipare all'escursione. I Dati non saranno diffusi né trasferiti in Paesi extra UE.

**Diritti dell'interessato.** Lei si può rivolgere, se non ricorrono le limitazioni previste dalla legge, in qualsiasi momento al Titolare del trattamento (sig. ....) ai recapiti sotto indicati per l'esercizio dei Suoi diritti cui agli art. 15 ss. del Regolamento. Potrà in qualsiasi momento esercitare tali diritti: inviando una raccomandata a.r. all'indirizzo del Titolare o inviando una mail a.....

Per conoscenza e accettazione.

Firma .....