



Bike and Brain

Monte Rite e Museo delle Nuvole

Con CAI San Donà di Piave

Sabato 5 agosto 2023



Cicloescursione in mountain bike

DIFFICOLTÀ TECNICA: MC/BC

(Medie capacità tecniche in salita / Buone capacità tecniche in discesa)

DISLIVELLO POSITIVO: 1300 m

DURATA ESCURSIONE

tempo: 6 ore (soste escluse)

lunghezza: 26 km circa

TRASPORTO: mezzi propri

PRANZO: a sacco

PARTENZA: ore 06:00 da Udine, Terminal studenti in via della Faula

FINE ESCURSIONE: ore 16:30 circa a Cibiana di Cadore (BL)

QUOTA di PARTECIPAZIONE:

SOCI: Escursione gratuita

NON SOCI: assicurazione obbligatoria (€ 11,50 oppure € 19,00 in base ai massimali) in aggiunta

ISCRIZIONI:

Entro mercoledì 02/08/2023

ONLINE sul sito www.alpinafriulana.it

COORDINATORI:

AC MAURO RIZZO – 3200369527

ASC FRANCESCA COCCOLO – 3403225908

ASC ERICA RIZZO – 3489134012

Commissione Escursionismo - UD

Società Alpina Friulana

Sezione di Udine del CAI OdV

Via Brigata Re, 29 – Udine

Segreteria – tel. (+39) 0432 504290

mail: escursionismo@alpinafriulana.it

website: www.alpinafriulana.it

2022 109



Fonte venetoinside.com

LEGGERE Modalità iscrizione e partecipazione + Regolamento in calce

L'ESCURSIONE:

In questo nostro variegato giro, con la formula bike&brain, all'impegno fisico ed emotivo per i panorami dolomitici, aggiungeremo l'ingrediente "cultura".

Pedaleremo fino al Monte Rite, dove tra le rocce dolomitiche, incontreremo con stupore in una straordinaria posizione ad alta quota, il museo più alto d'Europa, chiamato appunto 'Museo nelle Nuvole'.

Oltre alla visita facoltativa del Messner Mountain Museum, la cui posizione ci darà l'impressione di essere in un mare di nuvole bianche dove la luce peculiare delle Dolomiti permetterà al nostro sguardo di spaziare su tutte le magnifiche cime che lo circondano, visiteremo inoltre anche il caratteristico paese di Cibiana di Cadore (BL), conosciuto anche come il paese dei murales.





ITINERARIO



La nostra cicloescursione odierna inizierà da Cibiana di Cadore (BL), anche conosciuto come il paese dei murales nel cuore delle Dolomiti.

I murales vengono realizzati da artisti sia italiani, che stranieri, per volontà dell'amministrazione comunale, a partire dal 1980. Essi rappresentano un canale espressivo per affermare l'identità di una comunità montana che, colpita dal fenomeno dell'emigrazione, cerca in tal modo di testimoniare il suo passato e tramandarlo così alle generazioni future.

Partendo dalla frazione di Pianezze, in costante salita, raggiungeremo passo Cibiana (1530 m), dove imbrocheremo l'ex strada militare che ci condurrà al Forte del Monte Rite (2181 m).

Questo forte militare della Grande Guerra è stato ristrutturato sapientemente e riconvertito in museo. Attualmente ospita infatti il Messner Mountain Museum Dolomites, dedicato alla storia dell'alpinismo e all'elemento "roccia", e la cui visita è facoltativa (biglietto di ingresso 12 euro).

La posizione panoramica sopra il Forte, ci regalerà scorci spettacolari delle vette dolomitiche che circondano il Monte Rite;



la nostra vista spazierà a 360° e abbraccerà in un colpo solo Cimon della Pala, Monte Civetta, Marmolada, Monte Pelmo, Tofana di Rozes, Sorapis, Antelao ecc. Un panorama da togliere il fiato!

La nostra discesa avverrà in seguito con due opzioni: scorrevolmente per la medesima strada della salita fino al passo, oppure per i più intrepidi attraverso gli stretti e a tratti esposti trail della val Inferna (divisione in gruppi a cura degli accompagnatori CAI). Raggruppati nuovamente al passo, ridiscenderemo al paese di Cibiana dove visiteremo tra le viuzze delle varie frazioni di Cibiana di Sotto, Masariè i variopinti murales che decorano le case del borgo.



EQUIPAGGIAMENTO: ADEGUATO PER ESCURSIONI IN MTB, mountain bike in condizioni efficienti, verificare le condizioni dei freni e degli pneumatici, casco omologato per bici, kit di riparazione pneumatici, antipioggia, riserva d'acqua, barrette energetiche. Si consiglia un ricambio completo da lasciare in auto e uso della crema solare.

NOTE: Escursione panoramica ed accattivante per i paesaggi dolomitici e gli aspetti culturali. Priva di particolari difficoltà tecniche, salvo per l'opzione della Val Inferna, tuttavia evitabile. Il giro complessivamente comporta un impegno fisico sostenuto. 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, rispettando in particolare i tempi di marcia.

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

CARTOGRAFIA: Carta topografica TABACCO n.25 Dolomiti di Zoldo Cadorine e Agordine, Scala 1:25.000

SOCCORSO: Tel. 112 Italia (Numero di emergenza unico europeo)

CICLOESCURSIONE SUCCESSIVA: Sabato 16 settembre: Anello Lago Dimon – M. Paularo – Casera Pramosio

MODALITA' di ISCRIZIONE E PARTECIPAZIONE ALL'ESCURSIONE

REGOLAMENTO	PARTE INTEGRANTE DEL PROGRAMMA e SCARICABILE QUI: link Regolamento CE
iscrizioni	on line dal sito www.alpinafriulana.it oppure in Sede SAF
conferma	validità solo se confermata via mail dalla Segreteria SAF, entro il giorno precedente l'uscita
il mancato rispetto delle prescrizioni comporterà l'allontanamento dall'escursione	

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 DELLE DIFFICOLTA' CICLOESCURSIONISTICHE

Il criterio per individuare una sigla è il tipo di fondo prevalente, secondo la seguente didascalia:

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 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.