



Club Alpino Italiano - Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni

2017



Domenica 23 Aprile 2017

7° Cicloescursione

MTB in Family II



Descrizione (di Fabio Pau)

Nella nostra settima cicloescursione annuale ricoinvolgiamo per la seconda volta il mondo dei più piccoli, che pedaleranno nel bosco in compagnia dei propri genitori (o accompagnatori). Si percorrerà un breve itinerario con dislivelli quasi nulli, lungo strade sterrate e sentieri chiusi al traffico. Sarà una piacevole giornata da trascorrere all'aria aperta ed un'occasione ghiotta per tutti quei bambini che vogliono affacciarsi a questo affascinante mondo delle escursioni in mountain bike.

Ogni bambino deve essere accompagnato per l'intera escursione da almeno un adulto, inoltre è obbligatorio l'uso del casco per tutti i partecipanti, senza del quale non si potrà prender parte all'escursione.

Il nostro punto d'incontro sarà il secondo parcheggio sterrato della XXXIII comunità montana di Capoterra, praticamente giungendo dalla via Santa Lucia entriamo nella comunità montana e svoltiamo subito a destra (sulla sinistra c'è il primo parcheggio), percorriamo la sterrata per circa 150 metri sino ad incontrare il secondo parcheggio. Allestite le bici si sale in sella e si parte per il nostro giro. Sarà un giro lungo circa 5 km, percorreremo prevalentemente strade sterrate, ma non mancherà anche qualche piccolo sentiero. Nonostante il fondo stradale sia abbastanza pulito, spesso potremo trovare delle zone con un leggero strato di pietrisco/sabbia che potrà far slittare un poco le bici, ma non preoccupatevi perché tutto il gruppo MTB CAI sarà sempre presente per spiegarvi come affrontare tutte le asperità del terreno. Finito il giro potremo valutare di fare un secondo giro extra, magari rivolto ai piccoli biker più audaci, un giro lungo poco più di 3km, ma con qualche dislivello più impegnativo e con il fondo stradale più sconnesso.

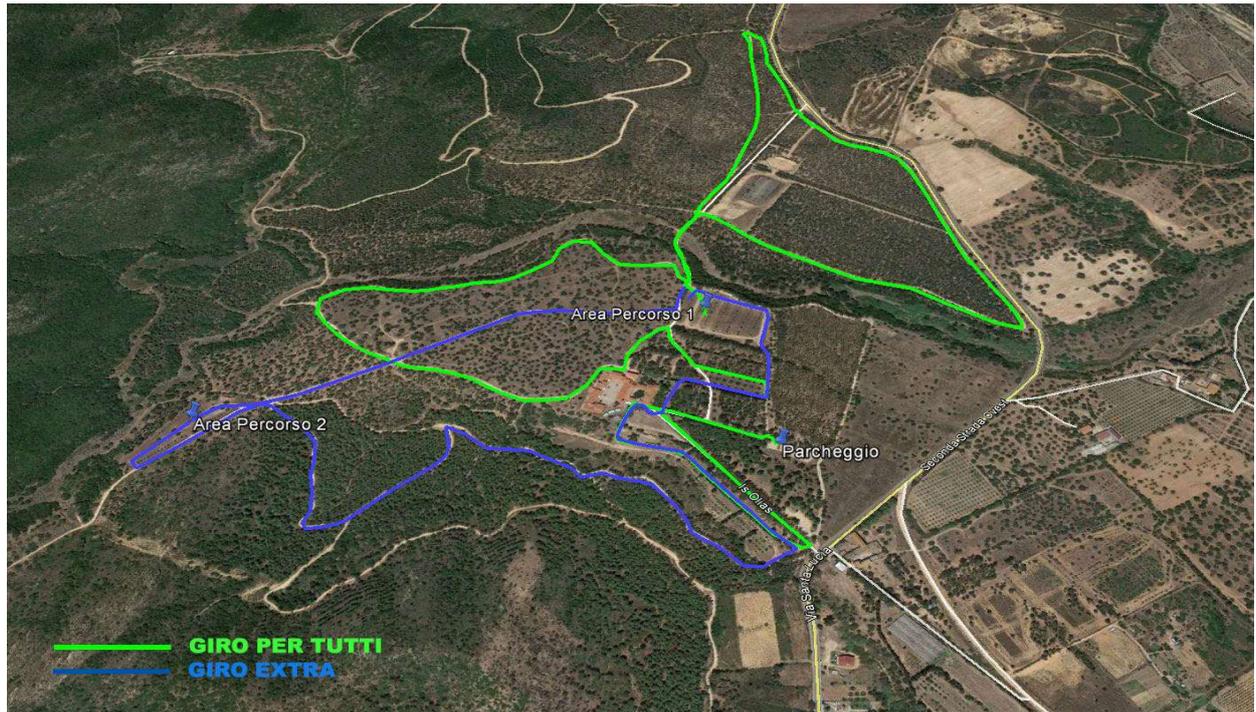
Finita la pedalata ci siederemo sul prato per granocchiare tutti insieme il nostro pranzo al sacco portato da casa.

Nel pomeriggio allestiremo un piccolo circuito dove i piccoli bikers potranno testare le loro doti ciclistiche.

PROFILO ALTIMETRICO GIRO PER TUTTI



PERCORSO



PROFILO ALTIMETRICO GIRO EXTRA



Direttore di Escursione: Fabio Pau.

TABELLA RIASSUNTIVA

Tragitto	Auto proprie
Ritrovo	Ore 9:00 presso la 23° Comunità montana di Capoterra.
Partenza escursione	Ore 9:30 presso il secondo parcheggio della 23° Comunità montana di Capoterra. Coordinate 39°11'7.93"N 8°57'37.18"E
Comuni interessati	Capoterra, Assemini
Percorso	Circolare
Lunghezza	5 Km il giro per tutti – 3 km l'eventuale giro extra
Dislivello cumulato in salita	50 metri nel giro per tutti + 65 metri nell'eventuale giro extra
Località	Planu Is Olias, Monte Arbu
Terreno	Strada cementata, sentiero, carrareccia.
Sorgenti	Nessuna sorgente, rubinetti pubblici nei pressi del primo parcheggio
Pedalabilità	100%
Grado di difficoltà	TC/TC Salita/discesa
Attrezzatura obbligatoria	Casco, bici in buone condizioni, zainetto leggero e comodo, camera d'aria di scorta.
Attrezzatura consigliata	Scarpe da trekking basse o da ginnastica, pantaloni con fondello, guanti da MTB, integratori energetico-salini, almeno 1 l d'acqua, ulteriore camera d'aria di scorta, crema solare.
Pranzo	Merenda al sacco da portare nello zainetto personale, mentre il pranzo, sempre al sacco, si può lasciare nelle auto per prenderlo al momento opportuno
Partecipanti	Soci e non soci CAI. Il termine ultimo per le prenotazioni è fissato per giovedì 20 aprile
Quote	Gratis per i soci CAI, 6 euro per i bimbi non soci CAI occorrenti per l'assicurazione (obbligatoria) e 6 euro per gli accompagnatori non soci CAI che volessero stipulare la copertura assicurativa (opzionale).
Notizie utili	I bimbi devono obbligatoriamente pagare la quota di 6 euro affinché si stipuli un'assicurazione giornaliera per la durata dell'evento, mentre gli adulti accompagnatori possono decidere se assicurarsi pagando anche loro la quota o non pagare firmando una dichiarazione in cui si prendono loro le responsabilità in caso di un eventuale infortunio. Normalmente durante le cicloescursioni CAI vengono fatte delle foto e dei filmati che poi vengono pubblicati in diversi canali web. Quindi vi verrà chiesto, se siete d'accordo con la divulgazione del materiale video/fotografico, di compilare e firmare una liberatoria sia per i bimbi che per gli accompagnatori
Info e Prenotazioni	Fabio Pau – mail: pau.fabio@tiscali.it oppure: uap1970@gmail.com sms o WhatsApp: 3389812672

Avvertenze:

L'escursione presenta un basso impegno fisico, anche se non sempre il fondo delle carrarecce si presenta in buono stato.

- Non si richiede una buona preparazione fisica e tecnica, l'importante è avere coscienza che si pedalerà per alcuni tratti su sterrate sconnesse e a volte sabbiose.
- E' doveroso avere una bici buone condizioni di funzionamento.
- Il Direttore di Escursione potrà rifiutare a suo insindacabile giudizio il partecipante non adeguatamente equipaggiato.
- Il Direttore di Escursione può variare il percorso della ciclo escursione se e quando lo riterrà opportuno.
- E' possibile prenotare entro **giovedì 20 aprile 2017**
- Non si attenderanno i ritardatari; si partirà non oltre cinque minuti dall'ora fissata;
- Non sono consentite iniziative personali durante lo svolgimento della cicloescursione; devono essere seguite le indicazioni e le disposizioni date dal Direttore di Escursione, in modo particolare non precedendo mai l'accompagnatore che apre;
- Non assumiamo alcuna responsabilità per quanto accade in escursione; tutti partecipano a loro rischio e pericolo;
- L'inosservanza di queste regole può causare l'esclusione temporanea o definitiva di un partecipante dalla presente e/o dalle escursioni successive;
- L'alimentazione dovrà essere adeguata alle nostre esigenze fisiche e a quelle climatiche. Indispensabile una buona scorta d'acqua e/o integratori energetico-salini.

Dichiarazione di esonero di responsabilità

(Da Firmare obbligatoriamente prima di prender parte all'Escursione)

Il Club Alpino Italiano promuove la cultura della sicurezza in montagna in tutti i suoi aspetti. Pur tuttavia la frequentazione della montagna comporta dei rischi comunque ineliminabili e pertanto con la richiesta di partecipazione all'escursione il partecipante esplicitamente attesta e dichiara:

- di aver letto la descrizione della ciclo escursione e le annesse avvertenze;
- di ben conoscere le caratteristiche e le difficoltà della ciclo escursione;
- di non aver alcun impedimento fisico e psichico alla pratica del cicloescursionismo, di essere idoneo dal punto di vista medico e di avere una preparazione fisica e tecnica adeguata alla difficoltà della cicloescursione;
- di possedere l'attrezzatura obbligatoria indicata nella tabella allegata alla descrizione;
- di aver preso visione e di accettare incondizionatamente il Regolamento Escursioni predisposto dal CAI-Sezione di Cagliari;
- di assumersi in proprio in maniera consapevole ogni rischio conseguente o connesso alla partecipazione alla cicloescursione e pertanto di esonerare fin da ora il CAI Sezione di Cagliari e i Direttori di Escursione da qualunque responsabilità.

Nome in stampatello: _____

Firma: _____

- LIBERATORIA PER LA PUBBLICAZIONE DELLE PROPRIE IMMAGINI - FOTOGRAFIE O VIDEO

Con la presente AUTORIZZO la pubblicazione delle proprie immagini fatte durante questa cicloescursione, per uso di divulgazione e resoconto dell'attività del gruppo. Ne vieto altresì l'uso in contesti che ne pregiudichino la dignità personale ed il decoro. La posa e l'utilizzo delle immagini sono da considerarsi effettuate in forma gratuita.

Nome in stampatello: _____

Firma: _____

Liberatoria Video/Fotografica per soggetti minorenni

_____/_____
(Luogo, data)

Il/La sottoscritt_

(nome e cognome dell'esercente patria potestà)

Abitante in via.....Città..... Prov

Nat_ a il

Quale titolare ed esercente la potestà sul minore.....

(nome e cognome del minore)

Nat_ a il

con la presente AUTORIZZA

la pubblicazione dei video e delle immagini del suddetto minore riprese dal gruppo cicloescursionistico CAI di Cagliari, il giorno 23 aprile 2017 durante la manifestazione "MTB in Family II", nella 23° comunità montana di Capoterra, per uso di divulgazione delle attività di gruppo.

Ne vieta altresì l'uso in tutti i casi che ne pregiudichino l'onore, la reputazione ed il decoro della propria persona, ai sensi dell'art. 97 legge n° 633/41 ed art. 10 del Codice Civile.

Ai sensi dell'art. 98 legge n° 633/41 ed in conformità alla sentenza della Corte di Cassazione n. 4094 del 28/6/1980, le immagini in originale (files digitali sorgenti e/o negativi su pellicola) si intendono di proprietà del gruppo cicloescursionistico CAI di Cagliari.

La posa e l'utilizzo dei video e delle immagini sono da considerarsi effettuate in forma gratuita.

INFORMATIVA SULLA PRIVACY

Ai sensi dell'art. 13 del D.Lgs 196/2003, i dati personali che la riguardano saranno trattati dal Gruppo cicloescursionistico CAI di Cagliari per lo svolgimento del contratto e non saranno comunicati a terzi.

Il titolare la patria potestà (firma leggibile)