



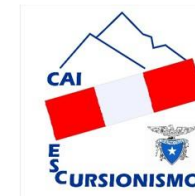
RELAZIONE TRIENNALE 2023-2025

ANC Massimo Tuccoli
12 ottobre 2025
Reggio Emilia





Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo



La **Commissione Centrale per l'Escursionismo** è un Organo Tecnico Centrale Operativo del CAI. Opera per la crescita e la promozione, anche culturale ed etica, del Sodalizio svolgendo funzioni tecniche di proposta e di supporto agli Organi Centrali nello specifico settore dell'Escursionismo CAI.

La Commissione Centrale Escursionismo ha lo scopo di :

- attuare le funzioni di indirizzo stabilite dal CC;
- sviluppare progetti e promuovere iniziative nell'ambito dei programmi di attività approvati dal CC;
- indicare gli orientamenti tecnici e culturali e i principi etici e morali per l'esercizio delle attività escursionistiche; impartire le conseguenti direttive agli Organi Tecnici Territoriali (OTTO) e, attraverso questi, agli organismi tecnico sezionali, controllandone l'attuazione (ferma restando l'autonomia politico-gestionale delle Sezioni);
- definire e organizzare le modalità di formazione e aggiornamento degli Accompagnatori di Escursionismo e di Cicloescursionismo, fissando i criteri di ammissione, le modalità di svolgimento e frequenza dei corsi, avvalendosi della Scuola Centrale.

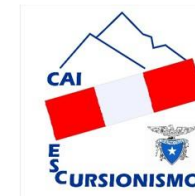


Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo





Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo



LA COMMISSIONE CENTRALE DI ESCURSIONISMO E CICLOESCURSIONISMO

(Nominata dal CC con atto n. 60 il 19 novembre 2022 a Verbania)

1. Angelo Bassetti – Sezione di Sesto Calende – VA
2. Giovanni Beato – Sezione di Montecchio M. (VI) >>> Cristian Boemo - Sezione di Cervignano del Friuli (UD)
3. Nicola Biancucci – Sezione di Perugia
4. Marco Conte - Sezione di Roma
5. Simona De Rosa – Sezione di Potenza
6. Ornella Giordana – Sezione di Torino >>> Memmina De Nardis – Sezione di Frosinone (segretario aggiunto)
7. Luigi Mantovani – Sezione di Bologna >>> Alberto Gazzin – Sezione di Bolzano
8. Gianluigi Sironi – Sezione di Gallarate (VA)
9. Massimo Tuccoli – Sezione di Livorno



Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo



1.a riunione >>> 23 gennaio 2025 con insediamento e elezione del Presidente

Laura Colombo - Referente CDC fino a giugno 2025

Mario Vaccarella - Referente CDC da giugno 2025

Eugenio Iannelli - Referente CCIC fino a giugno 2025

Mauro Gaddi - Referente CCIC da giugno 2025

Alberto Perovani Vicari – Direttore SCE

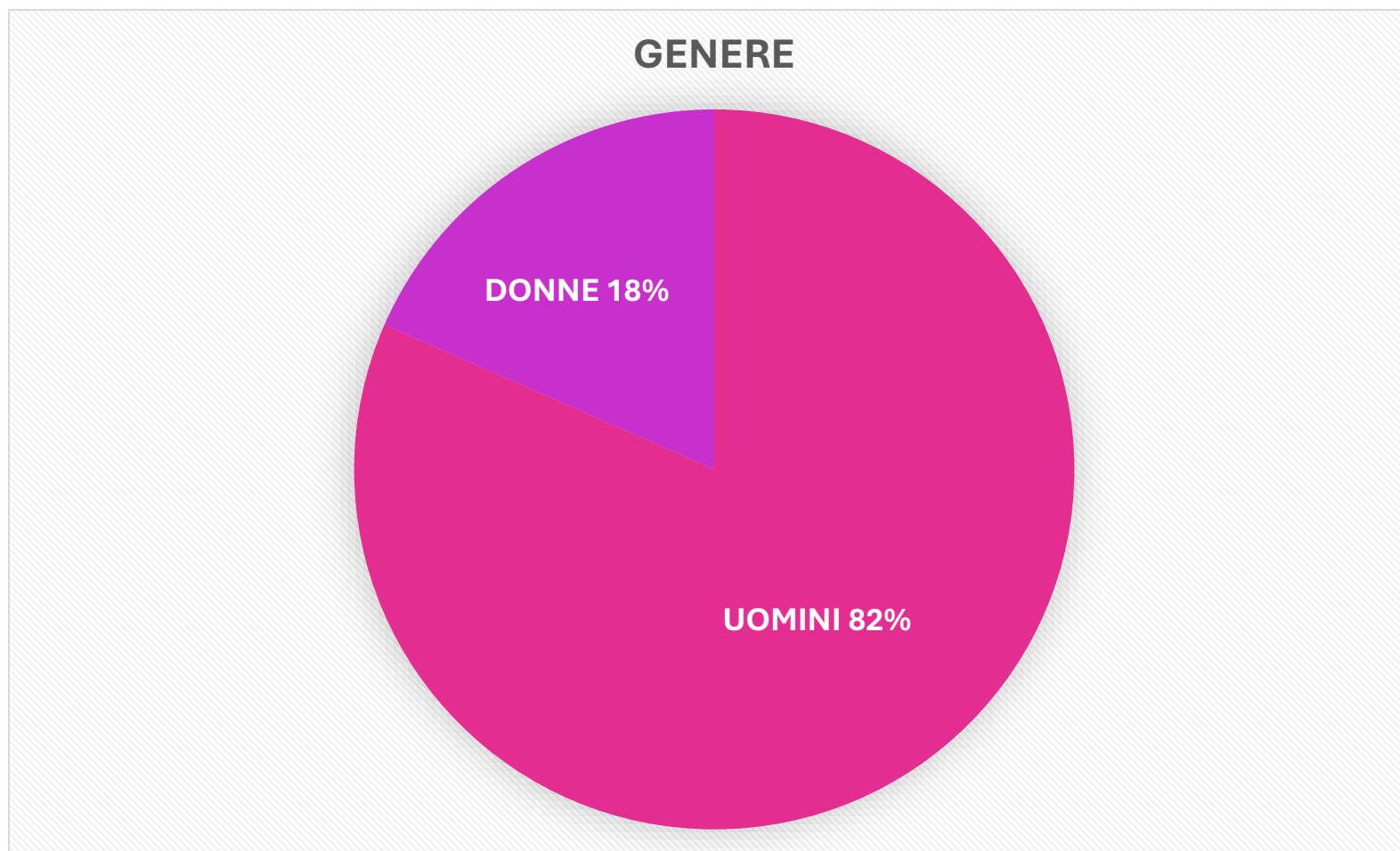


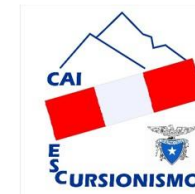
ALBO QUALIFICATI E TITOLATI AL 30 SETTEMBRE 2025

Qualifica/Titolo	Totale	Attivi	Sospesi	Non rinn	Emeriti	Uomini	Donne
ASC	167	158	9	1		145	22
ASE	1259	1092	167	19		990	270
AC	117	107	10	1		110	7
AE	1248	1161	87	7	31 + 50	1016	233
AE+ EEA +EAI	291						
AE+EAI	153						
AE+EEA	226						
ANC	15	15	0			14	1
ANE	129	127	2	1	2	121	8
	2935					2396	541



Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo



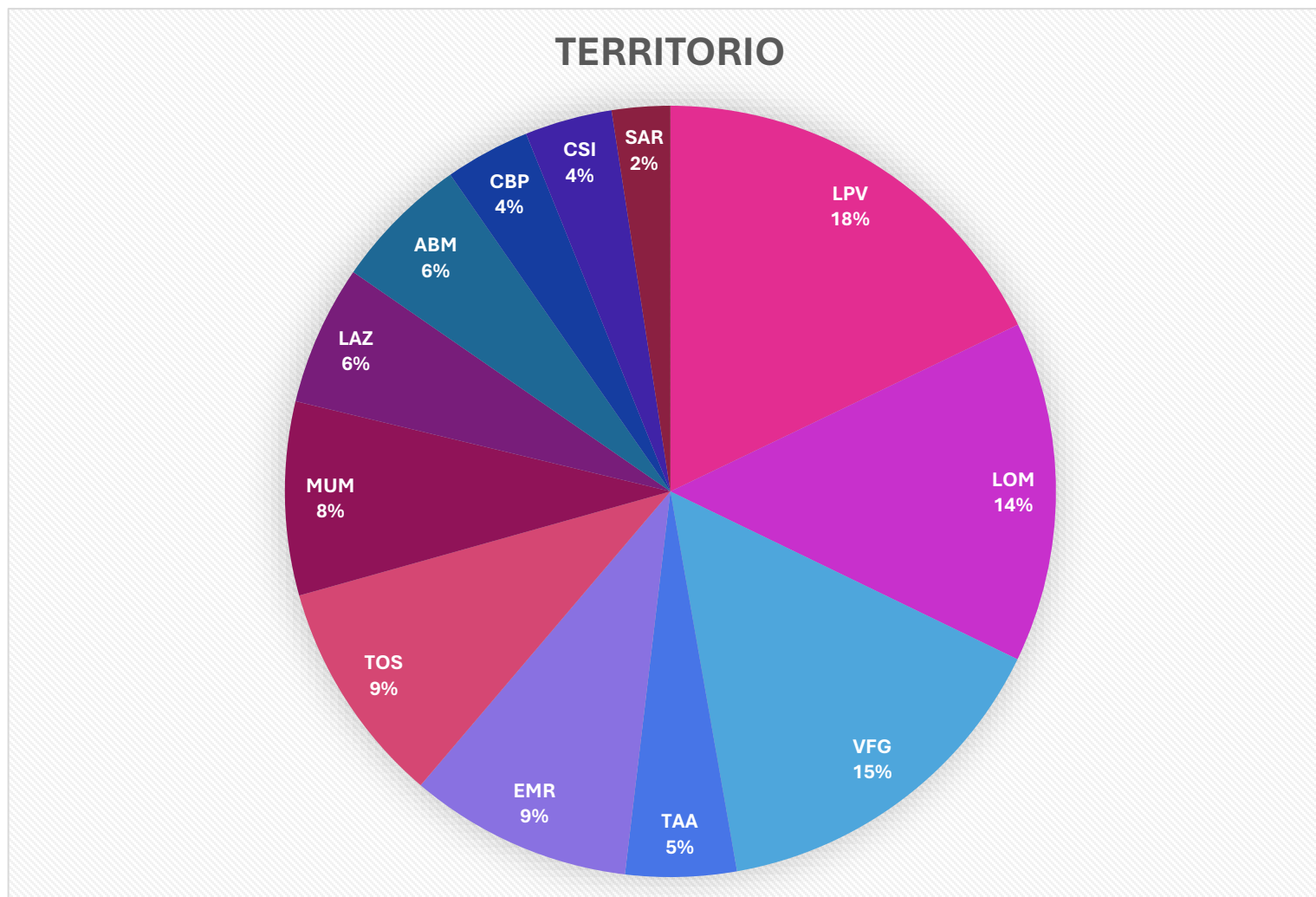


ACCOMPAGNATORI PER AREA TERRITORIALE

Qualifica/Titolo	Totale	LPV	LOM	VFG	TAA	EMR	TOS	MAU	LAZIO	ABM	CBP	CSIC	SAR
ASE	1259	199	214	200	52	110	107	89	81	76	64	37	45
ASC	167	56	21	18	14	21	18	3	7	4	0	5	0
AC	117	47	18	2	1	10	5	14	7	11	1	0	1
AE	1248	204	144	193	64	115	138	124	71	70	39	62	24
AE+ EEA +EAI	291	32	31	60	23	29	12	34	24	23	10	9	4
AE+EAI	153	25	17	13	22	14	8	12	14	12	9	5	2
AE+EEA	226	44	20	45	8	25	33	10	5	13	2	13	8
ANC	15	5	2			2	3	3					
ANE	129	16	22	31	6	17	7	6	7	7	1	4	2
	2935	527	421	444	137	275	278	239	173	168	105	108	72



Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo





ACCOMPAGNATORI PER ETA'

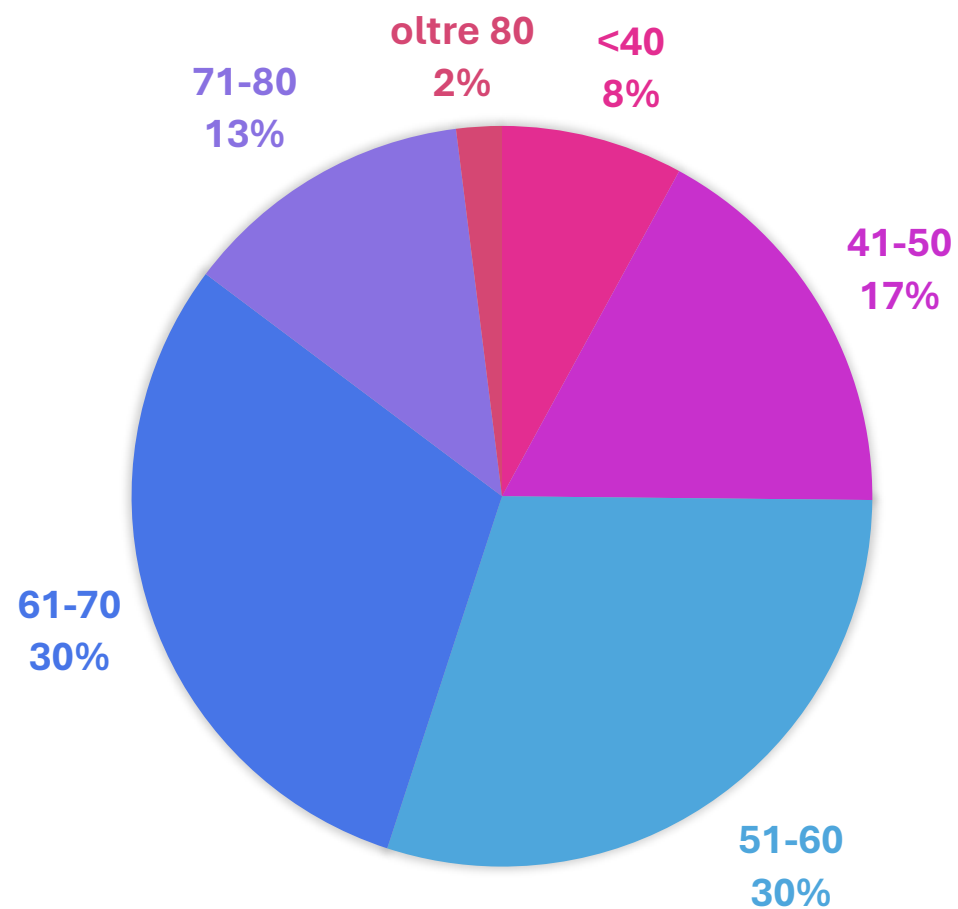
Qualifica /Titolo	Totale	< 40	41-50	51-60	61-70	71-80	> 80
ASE	1259	140	237	343	328	191	24
ASC	167	20	44	55	42	6	
AC	117	5	24	40	41	3	4
AE	1248	66	179	394	425	158	24
AE+ EEA +EAI	291						
AE+EAI	153						
AE+EEA	226						
ANC	15						
ANE	129	1	19	40	47	15	6
	2935	232	503	872	883	373	58



Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo



ETA'





STATISTICHE CORSI SEZIONALI 2024

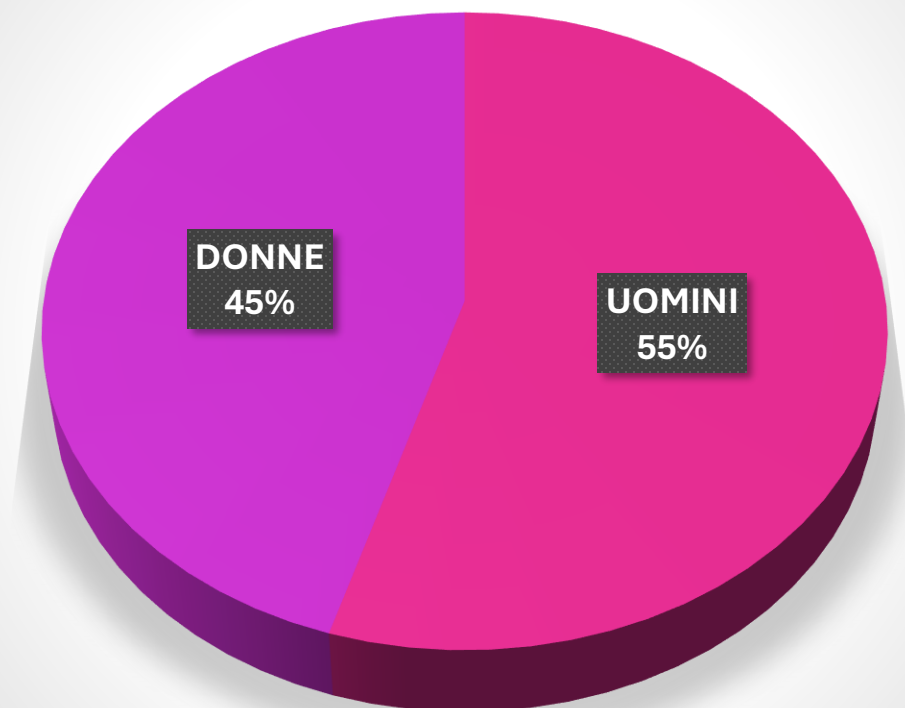
TOTALE CORSI SEZIONALI	199
TOTALE PARTECIPANTI	3.247
DONNE	45%
UOMINI	55%
≤ 45 ANNI	53%
≥ 46 ANNI	47%



Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo

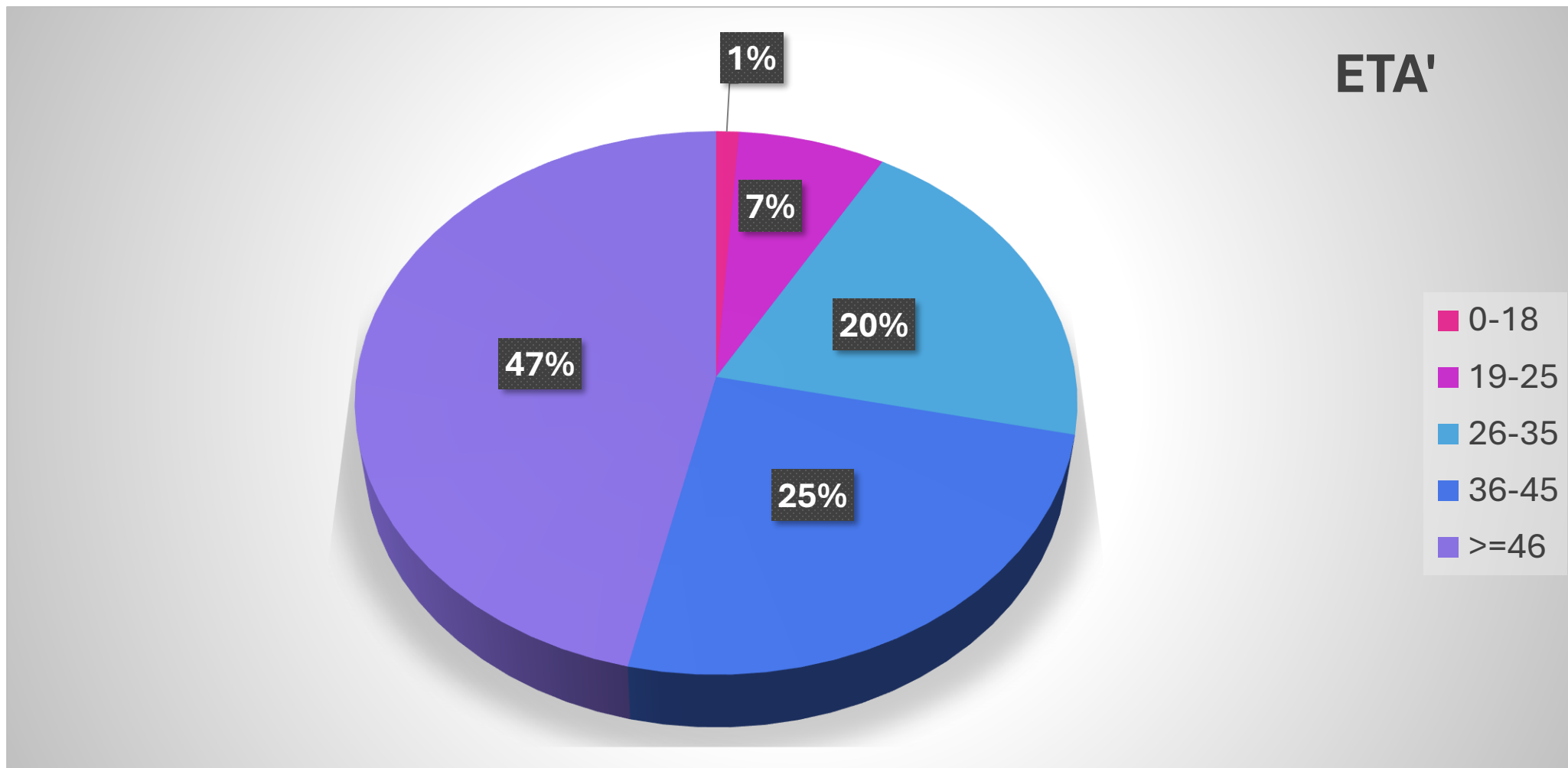


GENERE



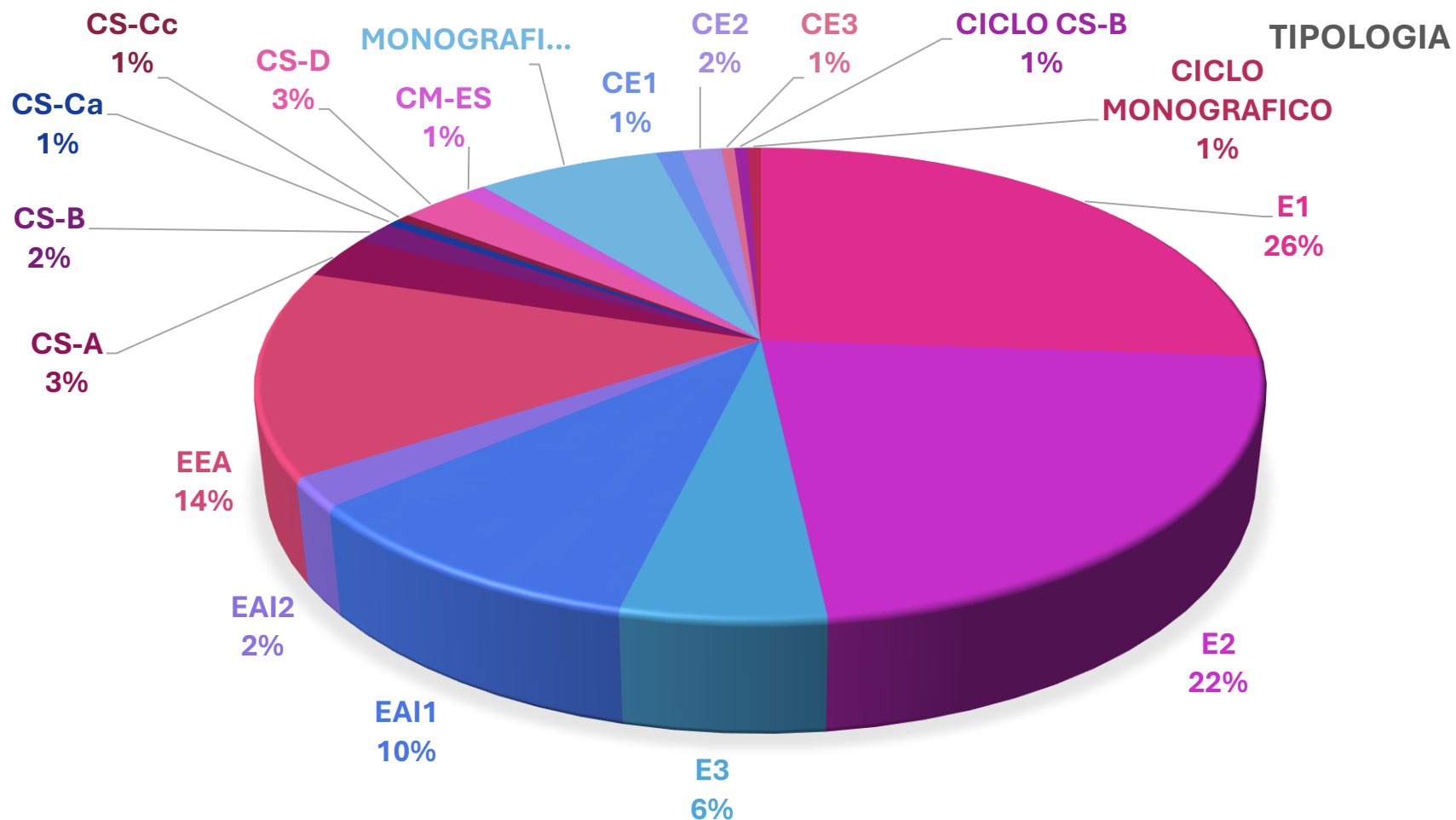


Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo



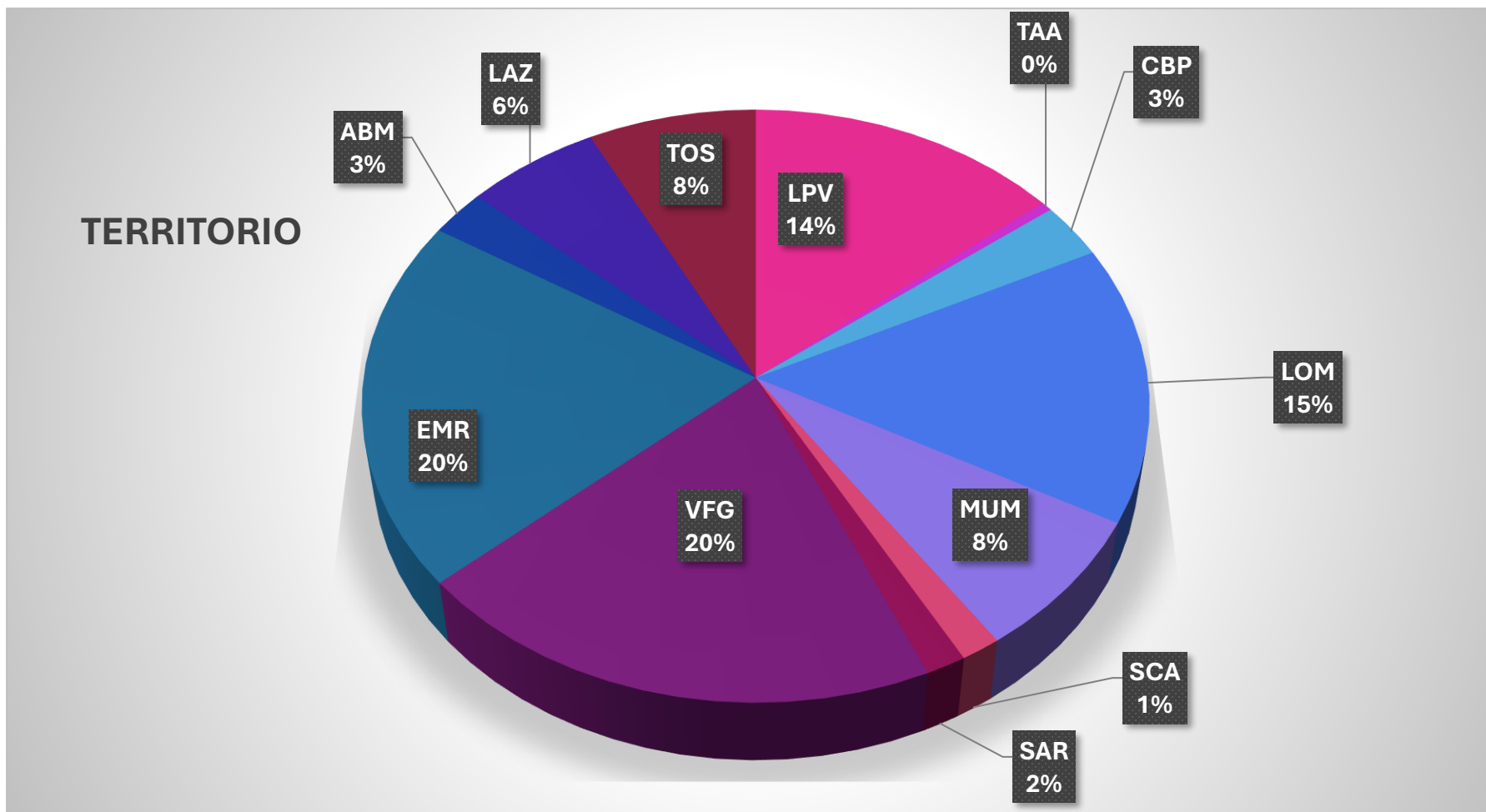


Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo



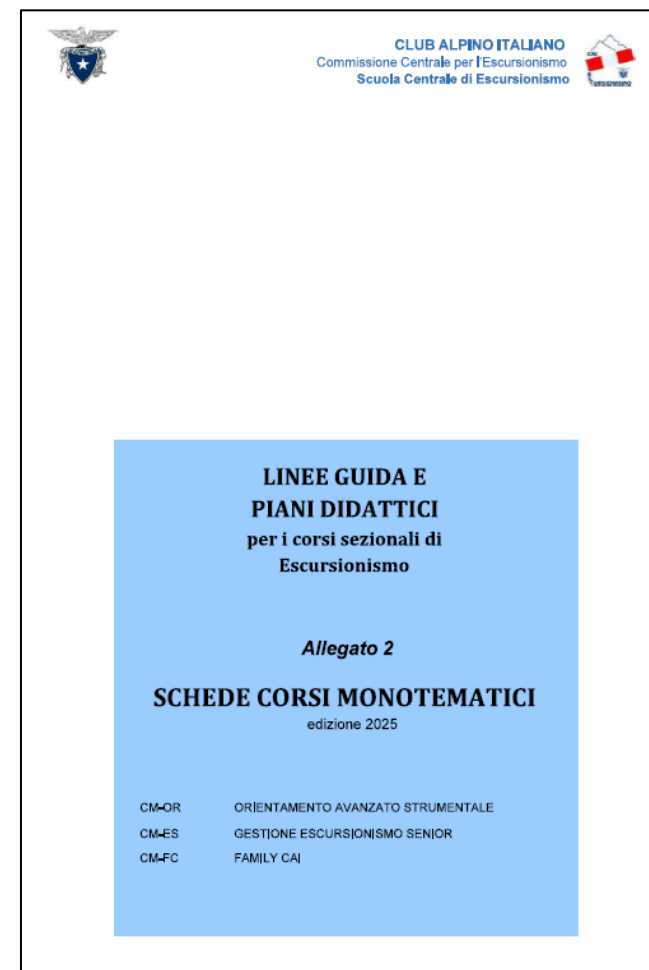


Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo





Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo





Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo





CLUB ALPINO ITALIANO
Commissione Centrale per l'Escursionismo e Cicloescursionismo
Scuola Centrale di Escursionismo e Cicloescursionismo




CLUB ALPINO ITALIANO
Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo
Scuola Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo


MANUALE DIDATTICO
per i corsi sezionali di Cicloescursionismo

Edizione 2023
versione 1.2 del 24/11/2023





CLUB ALPINO ITALIANO
Commissione Centrale per l'Escursionismo e Cicloescursionismo
Scuola Centrale di Escursionismo e Cicloescursionismo



**LINEE GUIDA E PIANI
DIDATTICI**
per i corsi sezionali di Cicloescursionismo
Edizione 2023

Allegato 2
SCHEDE CORSI MONOTEMATICI

CM-OR	ORIENTAMENTO AVANZATO STRUMENTALE
CM-EV	CICLOESCURSIONISMO NELL'ETA' EVOLUTIVA

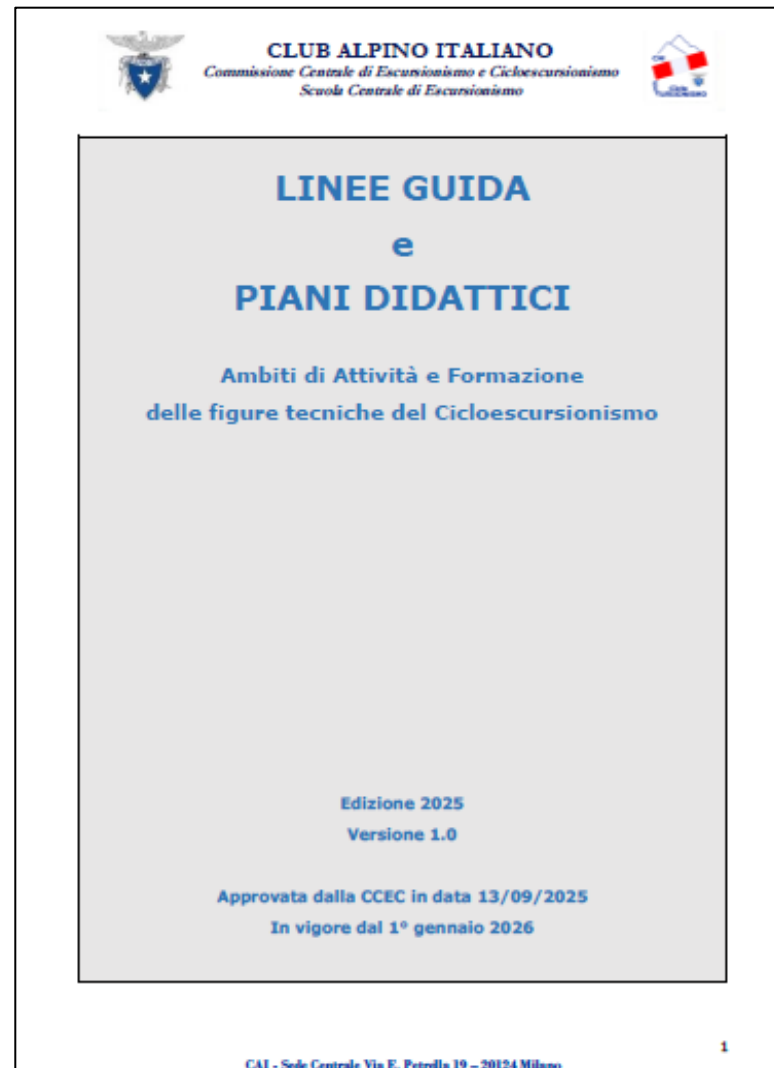
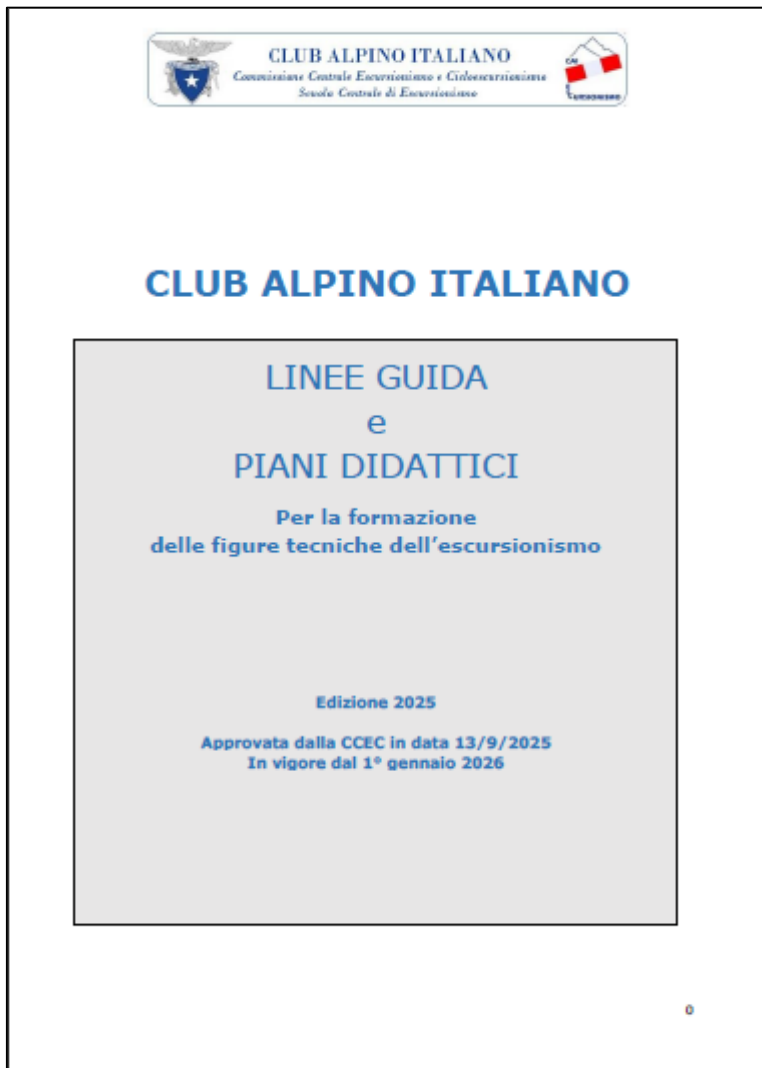


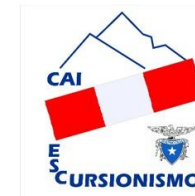
«È necessario intervenire con decisione sui percorsi formativi per titolati e qualificati, affinché siano più agili, snelli e aggiornati. Il modello formativo deve mantenere alta la qualità didattica, ma ridurre i tempi di formazione, alleggerendo la struttura dei corsi e rendendoli più aderenti ai bisogni reali...»

tratto da: *Relazione previsionale e programmatica 2026 e obiettivi pluriennali*



Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo





Realizzati con il confronto e il dialogo con gli Organi Territoriali e con gli incontri sul territorio

Ci «accusano» di formare dei volontari come professionisti, di rendere lungo, complesso e pieno di ostacoli il percorso formativo per accedere ai titoli e alle qualifiche dell'escursionismo ma lasciandoci il Regolamento OTCO la libertà di declinare le figure dell'escursionismo (1° livello regionale e 2° livello nazionale) solo un congresso che veda il confronto tra tutti gli accompagnatori può rimettere in discussione quanto scaturito nel congresso di Siena del 2017.

SULLA PREPARAZIONE E SULLA SICUREZZA NON E' IL CASO DI AMMETTERE DEROGHE

N.B.: Non si capisce perché gli ASE non possono accedere alle specializzazioni.



Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo

MILANO, 8 febbraio 2018 (prot. n. 0001041 del 8/02/2018)
Interpretazione titoli e qualifiche dell'escursionismo



Figura e funzione del Qualificato sezionale ASE E' la figura base dell'escursionismo, la qualifica gli riconosce capacità di interpretare e diffondere l'escursionismo secondo i principi del CAI. Opera nelle sezioni, in veste di organizzatore dell'attività escursionistica, collaborando con gli AE laddove presenti al fine di diffondere ai soci i valori culturali di cui è portatore. Può, laddove richiesto, collaborare sotto la supervisione di un AE nella didattica all'interno delle scuole.

Figura e funzione del Titolato di I° Livello AE È la figura centrale nello sviluppo dell'attività escursionistica come intesa dal CAI. il titolo lo abilita ad effettuare didattica sia nelle Scuole di Escursionismo, che e nelle sezioni. E' pertanto abilitato alla formazione degli ASE secondo le direttive della CCE. Opera nelle sezioni promuovendo l'attività escursionistica finalizzata alla corretta frequentazione degli ambienti naturali e alla loro conoscenza e conservazione. Qualora dotato di specializzazioni EEA (percorsi attrezzati) ed EAI (escursionismo in ambiente innevato) è abilitato alla didattica anche in tali rispettivi ambiti.

Figura e funzione del Titolato di II° livello ANE È la figura di riferimento per la didattica e formazione nell'escursionismo, deve essere il primo portatore dei principi che il CAI propone nella pratica dell'escursionismo. E' l'unica figura abilitata alla direzione della scuole, organizza i corsi, e verifica le capacità dei docenti accreditati alla scuola che dirige. Oltre ad avere positivamente superato un apposito corso deve essere in possesso delle specializzazioni EEA ed EAI. L'ANE continua comunque ad essere un Accompagnatore di Escursionismo e quindi oltre a quanto sopra deve proseguire l'attività intrapresa come AE.



Confronto con le associazioni che occupano i ns. stessi spazi

Non bisogna temere la concorrenza di associazioni che non hanno né la ns. storia, né la ns. conoscenza dell'ambiente montano (vedi corsi fruibili on line sulla pratica escursionistica, sull'escursionismo invernale compreso l'uso dell'ARTVA, o sull'uso della motosega per la manutenzione dei sentieri).



Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo



**Oggi basta una
App per arrivare
in cima alle vette
più ardite !!!**

**SCOPRI E
CONDIVIDI
PERCORSI
ALL'APERTO**

Unisciti a Wikiloc
e goditi più di 40 milioni
di percorsi in tutto il mondo

Foto: G. La Camera - Olycom

+12 milioni di membri
+40 milioni di percorsi all'aperto
80 tipi di attività
24 lingue
Mappe offline gratuite
Navigazione all'aperto

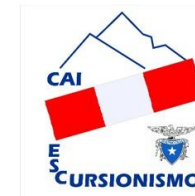
Scansiona questo codice QR e inizia la
tua prova PREMIUM di 2 mesi o attiva il
codice promozionale RIVI-STAI-CAI1 su
it.wikiloc.com/premium

Promozione valida solo fino al
31 agosto 2023 (incluso), nella
zona euro e per gli account che
non hanno già un abbonamento
attivo a Wikiloc Premium.

wikiloc

Download on the
Google Play

GET IT ON
App Store

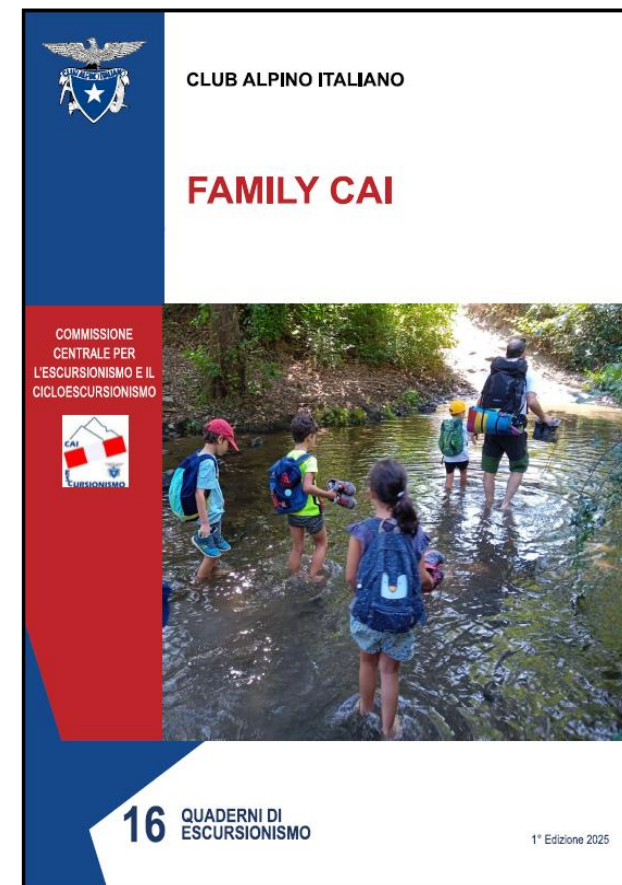
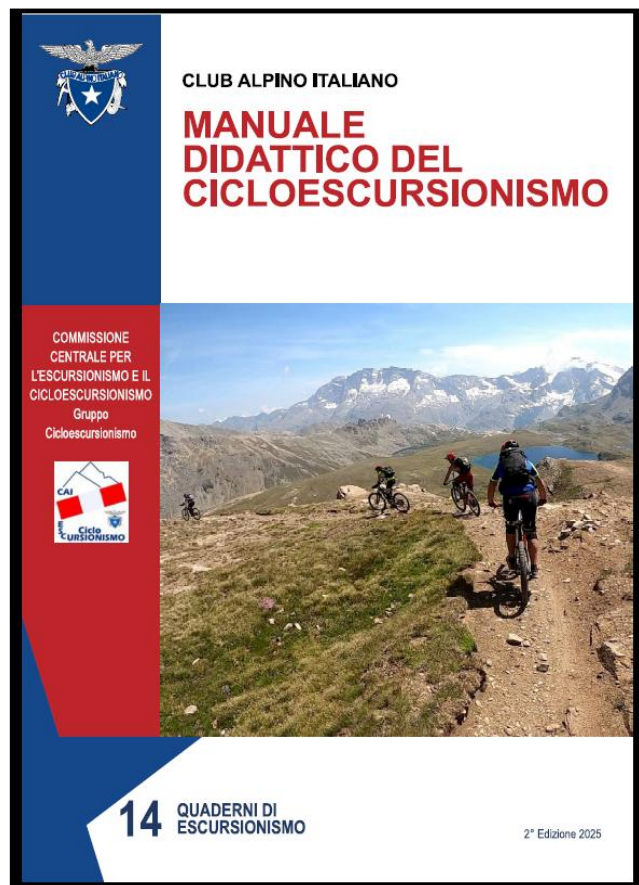


QUADERNI E MANUALI

**Realizzati da gruppi di lavoro che hanno visto
la partecipazione di componenti della
Commissione Centrale e della Scuola Centrale
e di tanti accompagnatori di escursionismo.**



Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo



+ QUADERNO 12 «ESCURSIONISMO SENIORES, LINEE GUIDA», 2ª Edizione 2025, Revisione 3



Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo



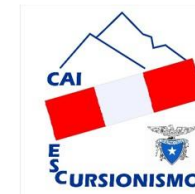
RESTA ANCORA DA COMPLETARE O INIZIARE



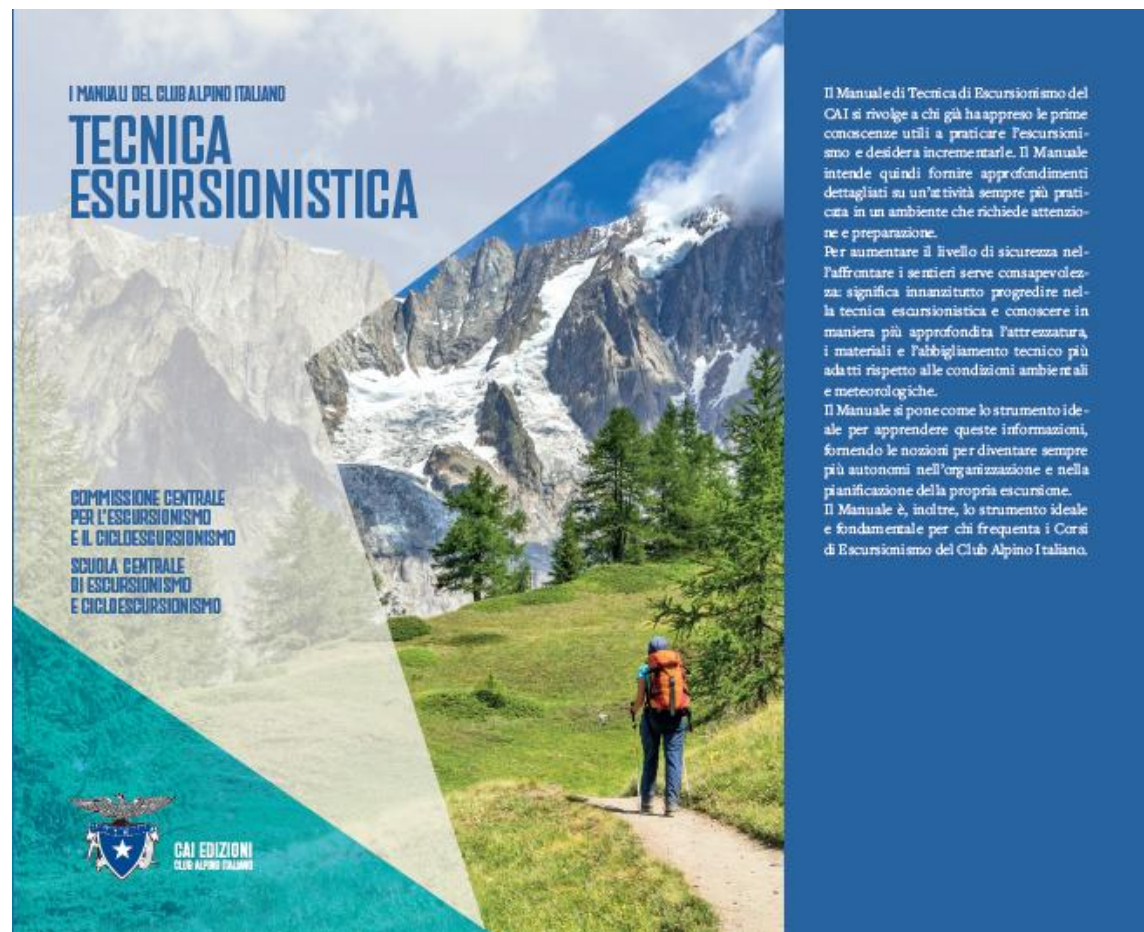
+ QUADERNO SULL'ACCOMPAGNAMENTO



Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo

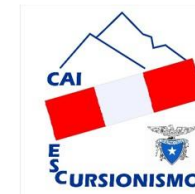


M A N U A L I





Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo





Una delle finalità del film è quella di sottolineare la frequentazione della montagna in sicurezza. Attori, oltre a Giovanni Storti, Alessio Piccioli (ex Presidente SOSEC), Andrea Ribolini (Guida ambientale escursionistica**), Gionata Landi (**Guida Alpina UIAGM**), Elena Alberti (**Biologa**)**





Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo



LE PILLOLE DEL CAI



PIANIFICARE
UN'ESCURSIONE



PIANIFICARE UN'ESCURSIONE
PREPARARE LO ZAINO



ABBIGLIAMENTO
IN MONTAGNA



METEOROLOGIA
IN MONTAGNA

VIDEO PILLOLE DI ESCURSIONISMO



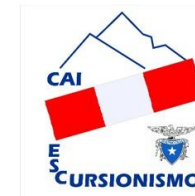
Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo



VIDEO PILLOLE DI CICLOESCursionISMO



Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo



VIDEO DI PRESENTAZIONE DEL FAMILY CAI



Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo



SICAI MTB – ICARUS

**8 EPISODI ANDATI IN ONDA SUI
CANALI SKY TRA FINE MARZO E
INIZIO MAGGIO 2025**

Comune a questa produzione è il coinvolgimento di molti accompagnatori provenienti da tutte le regioni italiane in gruppi di lavoro



Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo



iULTRA

puntata 33



SERIES
SENTIERO ITALIA CAI
EP. 1 - INTRODUZIONE & FVG

16mila chilometri di percorsi che collegano 20 regioni, 16 siti Unesco e un mosaico di parchi nazionali e regionali: è il Sentiero Italia CAI che siamo pronti a scoprire nella sua versione in mountain bike. A introdurci la serie sarà Filippa Lagerback da Trieste e, a poca distanza, ci dirigeremo al Kilometro 0 del SICAI da dove inizierà la prima tappa del nostro viaggio tra le bellezze del Friuli Venezia Giulia.

CANALI E ORARI DI PROGRAMMAZIONE*

sky sport arena

Lunedì 24 marzo ore 18.30 (primo passaggio)
Martedì 25 marzo ore 06.00 - 12.00 - 01.30
Mercoledì 26 marzo ore 07.30 - 22.00
Domenica 30 marzo ore 18.30

sky sport max

Lunedì 24 marzo ore 01.30
Mercoledì 26 marzo ore 05.30 - 21.30
Giovedì 27 marzo ore 19.30

sky sport uno

Mercoledì 26 marzo ore 10.30
Giovedì 27 marzo ore 13.30

cielo

Domenica 30 marzo ore 08.30

EP. 1 - INTRODUZIONE & FRIULI VENEZIA GIULIA

EP. 2 - PIEMONTE

EP. 3 - EMILIA & TOSCANA

EP. 4 - UMBRIA & MARCHE

EP. 5 - LAZIO

EP. 6 - ABRUZZO

EP. 7 - SICILIA

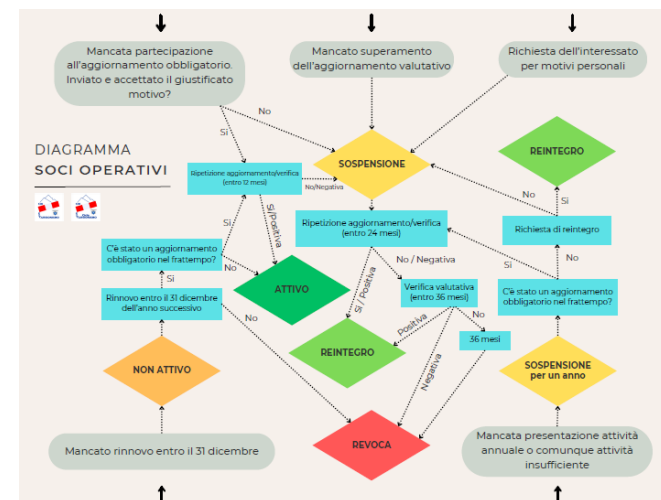
EP. 8 - SARDEGNA



Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo



PIATTAFORMA CAI E PROCEDURE DI GESTIONE QUALIFICATI E TITOLATI





COLLABORAZIONE CON ALTRI OTCO

- **CNSASA**
- **CMT**
- **CCAG**
- **TAM (siamo in attesa da circa 2 anni di un supporto per la formazione degli accompagnatori in materia ambientale)**
- **CMC (?)**
- **SOSEC (?)**
- **SODAS (?)**



Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo



Club Alpino Italiano

Il materiale elencato deve essere custodito in un contenitore impermeabile per preservarlo dall'umidità e dall'acqua.
Il kit di pronto soccorso individuale deve essere portato sempre nel proprio zaino.
È importante controllare periodicamente la scadenza del materiale e sostituire i prodotti deteriorati o alterati; dopo l'utilizzo ricordarsi di reintegrare il kit.



KIT DI PRONTO SOCCORSO INDIVIDUALE



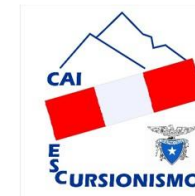
Commissione Centrale Medica

???

Garze 18x40	5 pezzi	Guanti anallergici monouso	5 paia "M"
Benda elastica adesiva	1 rotolo 10 cm x 2 m	Metallina (telo termico)	2 pezzi
Cerotto tela marrone	1 rotolo 3 cm larghezza	Toumiquet (laccio emostatico)	1 pezzo
Cerotti (medi e grandi)	5 pezzo + 5 pezzi	Fischietto	1 pezzo
Cerotti per vesciche	2 pezzi grandi	Occhiali protettivi	1 pezzo
Steristrip (suture adesive)	1 conf. misura 6 mm	Mascherine chirurgiche	2 pezzi
Garza autoadesiva	10 cm x 1 m	Benda triangolare	1 pezzo
Forbici (punta smussata)	1 pz misura piccola	Ghiaccio istantaneo	1 pezzo
Pinzetta	1 pezzo	Soluzione fisiologica	5 pezzi da 10 ml
Argento colloidale spray	50 ml	Taccuino e matita	1 pezzo piccolo
Disinfettante (es. Betadine)	125 ml	Numeri di emergenza	112
Salviettine disinfettanti	5 pezzi	CAI CCM	01-2024



Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo



Realizzata su
iniziativa del
GdL Seniores e
con il supporto
di operatori del
CNSAS

Le informazioni contenute nella scheda
costituiscono dati personali sensibili e sono
conservate a cura del titolare.

Il titolare può acconsentire al loro
trattamento ai sensi del D. Lgs. 101/2018

Club Alpino Italiano

Commissione Centrale
Escursionismo e Cicloescursionismo



Scheda sanitaria personale

DATI PERSONALI

Nome Cognome

Data di nascita Nazionalità

Sesso ☐ M ☐ F

Sezione CAI di appartenenza

NUMERI DA CHIAMARE IN CASO DI EMERGENZA

.....

TERAPIE IN ATTO / FARMACI ASSUNTI (specificare)

.....

.....

.....

MALATTIE o CONDIZIONI PATOLOGICHE (specificare)

☐ Diabete (Insulina SI ☐ / NO ☐)

☐ Mal. Cardiocircolatorie

☐ Mal. Respiratorie.

Altro

ALLERGIE GRAVI (specificare)

☐ Alimenti

☐ Farmaci.

☐ Punture insetti

Altro



SENTIERO ITALIA CAI

e la
Commissione
Centrale
Escursionismo ?

- Riattivare raccolta punti tappa
- Riprendere iniziative territoriali
- Avviare attività di monitoraggio della percorribilità e del completamento dell'apposizione della segnaletica orizzontale e verticale
- Rilanciare la comunicazione sul SICAI non solo quale sentiero, ma anche come “cammino” comprendendo quindi anche gli aspetti non strettamente escursionistici.
- Potenziare la dimensione culturale del Sentiero Italia rimarcando la natura del SICAI quale corridoio culturale capace di catalizzare iniziative culturali volte a far conoscere le peculiarità dei territori attraversati.

(tratto da: *Relazione previsionale e programmatica 2026 e obiettivi pluriennali*)



Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo



Progetto Formare i Formatori (FiF) - 1° anno 2023



Progetto Formare i Formatori (FiF) - 2° anno 2024

Incontri della Scuola Centrale con le Scuole del territorio

Progetto Formare i Formatori (FiF) - 3° anno 2025

Accompagnatori di cicloescursionsismo



SETTIMANA NAZIONALE DELL'ESCURSIONISMO

SNE 2023 >>> Bergamo

SNE 2024 >>> Auronzo di Cadore

SNE 2025 >>> Parco del Cilento

XXVII edizione 2026 >>> Parco della Maiella - Sulmona (Abruzzo)

LUCI E OMBRE

Un evento che dovrebbe riunire gli stati generali dell'escursionismo, un momento di incontro e di confronto di idee oltre che di divertimento e scoperta dei ns. territori,

Si nota invece l'assenza dell'impegno delle strutture di vertice del CAI e soprattutto l'assenza dei ns. accompagnatori (sia nella conduzione che nella partecipazione)



- Trekking urbani
- Cammini (storici, religiosi, ecc.)
- Cicloturismo (attività svolta in prevalenza sulle piste ciclabili)

NON DEMONIZZARLI MA L'ESCURSIONISMO NON E' SOLO QUESTO



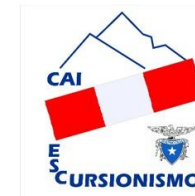
PRESENZA DEI CANI NELLE ESCURSIONI SOCIALI

La presenza di cani in una escursione sociale può generare, anche se accettata dalla globalità dei partecipanti, problematiche legate all'aumento del grado di rischio dell'attività: comportamenti inattesi, urti, possibili uscite dal sentiero con caduta di sassi, ritardi o varianti dovute a problemi di idratazione/alimentazione dell'animale o stanchezza dello stesso, incapacità di superare determinati ostacoli, problematiche con animali al pascolo o animali selvatici, problematiche con altre persone incontrate sul cammino, ecc.

L'Accompagnatore deve essere cosciente di questo e decidere a priori se ammettere o meno la presenza di cani. Alla base ci deve essere una decisione del Consiglio Sezionale che introduce questa possibilità nel Regolamento Sezionale delle attività sociali.

Compete in ogni caso all'accompagnatore la valutazione di accettare o meno la presenza di cani nell'attività della quale lui è responsabile e ovviamente la Sezione non può obbligare un accompagnatore ad accettare cani al seguito.

Nel caso in cui si autorizzi la presenza di un cane, è opportuno che questo sia specificato per tempo su programmi e locandine al fine di tutelare le aspettative e il benessere dei partecipanti e si richieda il rispetto delle disposizioni applicabili (uso di guinzaglio e museruola) e che il cane sia assicurato con una polizza RC.



I GIOVANI E L'ESCURSIONISMO

1. Finché i più anziani non si faranno da parte, i giovani non si avvicineranno ...
2. Come deve essere il CAI del futuro, bisogna chiederlo ai giovani e non agli anziani ...



CICLOESCursionISMO


E' il momento di una chiara posizione sul cicloescursionismo da parte dei vertici del CAI:

- ✓ Valorizzazione del «Codice di autoregolamentazione del cicloescursionismo» CAI che, oltre alle Tavole di Courmayeur (1995) e al Bidecalogo (2013), rappresenta uno strumento di stimolo di comportamenti positivi per tutti gli appassionati di una disciplina del CAI




Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo





CLUB ALPINO ITALIANO
Commissione Centrale per l'Escursionismo



**CODICE DI AUTOREGOLAMENTAZIONE
DEL CICLOESCURSIONISMO CAI**
Rev. 2.0 Giugno 2023
(BOZZA)

Principi

Il cicloescursionismo è una disciplina per la frequentazione e la conoscenza degli ambienti naturali attraverso l'utilizzo della bicicletta, più comunemente definita mountain bike, ma comunque in tutte le tipologie tecniche disponibili, comprese le biciclette a pedalata assistita o e-bike. Fra gli obiettivi ci sono la tutela degli ambienti naturali e la loro più ampia fruizione, in una modalità sostenibile. Condividere con altri questi ambienti è il primo modo di viverli, in un'ottica fatta di valori e beni comuni. Il rispetto di persone e animali che in questi ambienti vivono, lavorano o passano il loro tempo libero, ne è l'essenza ed è un principio informatore del cicloescursionismo CAI. Il codice di autoregolamentazione impegna i soci del CAI ma vuole essere anche uno strumento di stimolo di comportamenti positivi per tutti i frequentatori della natura e di interlocuzione con quei soggetti, esterni al CAI, implicati nelle decisioni e nell'attuazione delle politiche per l'ambiente.

1. Rispetta l'ambiente e gli altri frequentatori dei territori che attraversi

I luoghi che attraversi hanno spesso equilibri fragili. Attraversali senza disturbare e senza danneggiarli. Lascia l'ambiente come lo hai trovato. Riporta a casa i rifiuti. Adotta comportamenti consapevoli a minore impatto ambientale. Limita l'uso dell'auto viaggiando insieme. Se possibile, usa i mezzi pubblici per raggiungere i luoghi delle tue escursioni. Svolgi l'attività su percorsi che rechino il minor danno possibile ai tracciati e all'ambiente circostante. Ricorda che molti dei percorsi della rete sentieristica italiana sono curati da volontari del CAI; rispetta il loro lavoro e collabora alla manutenzione dei sentieri. Muoviti nella consapevolezza che la bicicletta è un mezzo che può essere un pericolo per cose, persone e animali che incontri. Presta sempre attenzione alla sicurezza tua e di tutti gli altri frequentatori dei luoghi che attraversi.

Aspetti ambientali

2. Non lasciare traccia

Svolgi l'attività su percorsi che arrechino il minor danno possibile ai tracciati e all'ambiente, anche in base alle condizioni meteo-climatiche, specialmente nel caso in cui gli itinerari si snodino all'interno di aree protette, evitando tratti più vulnerabili quali quelli umidi, fangosi o con il fondo meno compatto. Non uscire dal tracciato.


3. Non derapare e non inchiodare

Derapate e inchiodate possono segnare profondamente il terreno causando gravi danni ai sentieri già alle prime piogge. Adotta tecniche di guida compatibili con l'ambiente e con il tipo di fondo.


4. I sentieri non sono bike park né piste di gara

La mountain bike come mezzo esclusivo di discesa (downhill e, in generale, discipline gravity) e l'uso di impianti o di mezzi di trasporto a motore per la risalita sono estranei allo spirito del cicloescursionismo. Usando i sentieri come se fossero bike park o piste di gara, distruggi vie che sono beni comuni e vengono curate, spesso, solo da volontari. Divertiamoci tutti, in sicurezza: scegli il sentiero giusto.

1



CLUB ALPINO ITALIANO
Commissione Centrale per l'Escursionismo



Aspetti tecnici

5. Cura la manutenzione della tua mountain bike

Controlla sempre la tua bici, prima di ogni uscita, e tienila in buone condizioni meccaniche per evitare guasti improvvisi e non compromettere il buon esito dell'uscita.

6. Prepara la tua attrezzatura in base al percorso

Abbigliamento, equipaggiamento, scorte di acqua e cibo devono essere adeguati al percorso da affrontare e ad eventuali imprevisti. Porta con te abbigliamento aggiuntivo in caso di pioggia o freddo. Porta con te l'attrezzatura per le riparazioni base, per l'orientamento e per una eventuale richiesta di soccorso.

7. Indossa sempre il casco

Usa la testa, proteggila. Indossa sempre il casco e controlla la corretta allacciatura in modo che sia stabile.

Aspetti di sicurezza

8. Mantieni sempre una velocità controllata

Adotta tecniche di guida responsabili, nel rispetto del contesto escursionistico in cui ti trovi. Adegua la velocità alle condizioni del percorso e alla tua esperienza di guida. Affronta le curve con un passo che ti permetta l'arresto immediato; non sai chi o cosa puoi incontrare nella parte nascosta del sentiero. Mantieni sempre la capacità di conduzione della tua mountain bike senza mettere a rischio la sicurezza di tutti, anche la tua.

9. Dai la precedenza

Sentieri e strade sono di tutti. Fai in modo che altri frequentatori e animali si accorgano del tuo arrivo, senza spaventarli. Avvicinati lentamente. Se la larghezza del sentiero non consente un passaggio in sicurezza, fermati, eventualmente scendi dalla bici e lascia passare gli altri. Agevola la marcia di chi sale. La tolleranza dei ciclisti sui sentieri passa anche per questi piccoli gesti.

10. Scegli percorsi adatti

Tieni conto delle tue capacità fisiche, tecniche ed atletiche. Non intraprendere da solo escursioni in zone isolate. Evita di percorrere sentieri particolarmente affollati, soprattutto da escursionisti a piedi. Privilegia i percorsi che consentano agevolmente il passaggio tuo e di altri sullo stesso sentiero (es. strade forestali, carrarecce e simili). Dove presenti, scegli i percorsi dedicati alle mountain bike.

2



Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo



QUI NESSUNO PROTESTA !!!



CICLOESCursionISMO

✓ **Costituzione di una
Scuola Centrale di
Cicloescursionismo**


CLUB ALPINO ITALIANO
Sede Centrale
Commissione Centrale per l'Escursionismo e Cicloescursionismo

Via E. Petrella 19 – 20124 Milano
Tel. 02.205723.1 - Fax 02.205723.201
www.cai.it - cce@cai.it

Milano, 12 marzo 2024

Spett./le
Presidente Generale

e p.c.
al Coordinatore del CC Massimo Vegni
alla referente in CDC Laura Colombo
al referente in CC Eugenio Iannelli

loro indirizzi

Oggetto: **Proposta di costituzione della Scuola Centrale di Cicloescursionismo**

Caro Presidente,

per la promozione e diffusione del cicloescursionismo nelle sezioni, la CCE incontra diverse difficoltà nella formazione dei propri accompagnatori.

CAI - 1 - 2024-03-13 - 0001911



CICLOESCURSIONISMO

La Commissione si farà promotrice di provvedimenti di sospensione e/o revoca verso coloro che compiono atti di diffamazione verso altri accompagnatori.



CONCLUSIONI

*«L'escursionismo rappresenta la colonna portante del Club Alpino Italiano, non solo per i numeri che coinvolge in termini di partecipazione, ma per il valore culturale, formativo e identitario che riveste. È l'attività più diffusa tra i soci, la porta d'ingresso per chi si avvicina alla montagna e spesso il punto di contatto iniziale tra la persona e il CAI. **Per questo, l'escursionismo deve essere riconosciuto e valorizzato quale motore principale del sodalizio.**»*

(tratto da: Relazione previsionale e programmatica 2026 e obiettivi pluriennali)



Il CAI deve credere di più nell'escursionismo soprattutto con azioni concrete.

Fino ad oggi l'escursionismo è stato «depauperato» con la formazione di altre strutture del CAI (SOSEC, SODAS, ecc.) dimenticando che sono gli escursionisti e gli accompagnatori di escursionismo che fanno la validazione dei sentieri, la loro manutenzione, accompagnano i disabili in montagna, insegnano la tecnica escursionistica, raccontano la montagna, ...

EXCELSIOR !