



Sezione Monterotondo

## REGOLAMENTO GITE DEL GRUPPO CICLO ESCURSIONISMO

L'attività di cicloescursionismo si propone la pratica dell'escursionismo in ambiente montano utilizzando la bicicletta (mountain bike), favorendo la socializzazione, la scoperta del territorio e il rispetto dell'ambiente. Scopo delle uscite è trascorrere una giornata in compagnia, a stretto contatto con la natura, promuovendo un comportamento corretto e responsabile. Durante le gite è vietata qualsiasi forma di agonismo. Tutti i partecipanti sono tenuti a prestare soccorso e a collaborare in caso di necessità o su richiesta degli accompagnatori.

Ogni gita è condotta da almeno due accompagnatori, i quali possono essere: Accompagnatori titolati/qualificati CAI (AE-C) e/o Soci esperti, autorizzati a collaborare all'attività dalla Sezione, pur non essendo in possesso di un titolo formale. Gli accompagnatori operano a titolo gratuito e la loro attività costituisce una prestazione di mera cortesia nell'ambito associativo del CAI. È sempre vietato: superare l'accompagnatore che conduce il gruppo e farsi superare dall'accompagnatore che chiude il gruppo. Gli accompagnatori possono modificare la destinazione, rinviare o annullare l'uscita qualora le condizioni meteorologiche, ambientali o del percorso non fossero ritenute idonee. Durante gli spostamenti su strade aperte al traffico è obbligatorio rispettare il Codice della Strada.

### **La partecipazione alle gite implica la consapevolezza:**

- dell'impegno fisico richiesto dal cicloescursionismo;
- dei rischi connessi alla pratica della mountain bike su percorsi montani.

### **Per partecipare è necessario possedere:**

- requisiti fisici idonei alla pratica sportiva non agonistica del ciclismo in ambiente naturale;
- adeguata preparazione atletica commisurata a lunghezza e dislivello dell'itinerario;
- attrezzatura ed equipaggiamento idonei;
- abbigliamento tecnico adeguato.

L'uso del casco è sempre obbligatorio e deve restare correttamente allacciato per tutta la durata dell'attività.

Si raccomanda inoltre di verificare l'efficienza della bicicletta prima della partenza. Alle gite che presentano difficoltà tecniche possono partecipare solo coloro che, durante precedenti uscite, abbiano dimostrato di possedere le capacità e i requisiti minimi necessari per affrontare il percorso in sicurezza. L'adesione alle gite (salvo diversa indicazione) va comunicata entro il venerdì sera precedente l'uscita. Non saranno ammessi partecipanti che non abbiano compilato e sottoscritto la relativa scheda di adesione. Per i minori di 18 anni è richiesta una dichiarazione di autorizzazione firmata da un genitore. Per i minori di 15 anni è inoltre obbligatoria la presenza di un accompagnatore adulto.

### **Equipaggiamento tecnico obbligatorio**

1. camera d'aria di ricambio;
2. pompa;
3. attrezzi minimi per la sostituzione della camera d'aria;
4. kit di riparazione guasti e forature;
5. fanalino anteriore e posteriore.

2026