Cicloescursione in MTB

La conca di Tarcento

Sabato 12 Giugno 2021

DIFFICOLTÀ: Cicloescursione in MTB
itinerario: MC/BC (MC medie capacità tecniche BC buone capacità tecniche)

DISLIVELLO:
itinerario: ↑ m 500 ↓ m 500

DURATA ESCURSIONE:
itinerario : 4:00 ore (soste escluse)
lunghezza: 20 Km circa

TRASPORTO:
mezzi propri

PARTENZA:
ore **9:00** da via Giovanni Pascoli parcheggio Campo di calcio di Tarcento

RIENTRO:
ore **14:00**

QUOTA di PARTECIPAZIONE:
SOCI: Escursione gratuita
NON SOCI: assicurazione obbligatoria (€ 11,50 oppure € 19,00 in base ai massimali)

ISCRIZIONI:
Entro giovedì 10/06/2021
sul sito www.alpinafriulana.it

COORDINATORI: Mauro Rizzo, Nicola Michelini e Denis Monai
Commissione Escursionismo - UD
Tel. (+39) 370 3626534 attivo dal giovedì precedente all'escursione (anche WhatsApp)

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

Pcv19_v04

"Cjscjealt" di Coia di Tarcento.

Il privilegio e il piacere di recarsi in montagna, in questo particolare periodo, richiede ancora maggiore rispetto e attenzione per sé e per gli altri, non solo sui sentieri.
IN CALCE TROVATE DA LEGGERE TUTTE LE ACCORTEZZE, integranti il Regolamento all'escursione, PER PARTECIPARE ALLE USCITE.

Tarcento la "Perla del Friuli"

L'ESCURSIONE: Tour panoramico con splendide vedute tra vigneti e ville liberty e resti di antichi castelli. Iniziamo a fare sul serio nel percorso di crescita del Cicloescursionismo attività della Società Alpina Friulana.
Quale location migliore per assaporare salite e discese di un certo impegno e con la possibilità di farne degli altri ancora più belli, una conca che si presta per ogni tipo di attività e di impegno senza trascurare l'aspetto enogastronomico.

segue

fiascaris SPECIALISTI DELL'OUTDOOR VIA TRICESIMO,35 - UDINE distributore FERRINO
CiviBank GRUPPO HERA AMGA
SHOP & PLAY Città Fiera IL PIU' GRANDE CENTRO COMMERCIALE DELLA REGIONE
MEGA SPORT MEGA BIKE MEGA OUTDOOR INTERSPORT

ITINERARIO

Partiamo dal parcheggio dello stadio di calcio di Tarcento utilizzando strade a traffico ridotto prendiamo una carrareccia e raggiungiamo il ponte sul Torre a Molinis, proseguendo su strada asfaltata iniziamo a salire di quota in direzione di Sedilis da dove il panorama ci fa dimenticare della fatica, ancora uno sforzo e arriviamo alla chiesa, splendido colpo d'occhio sulla conca di Tarcento e da dove possiamo vedere il prossimo obbiettivo della giornata che è il "Cjscjealt" simbolo di Tarcento da dove ogni anno si accende il "Pignarul Grant" rito epifanico di origini ancestrali. Con una discesa su terreno sconnesso raggiungiamo a breve il paese di Ciseriis, dopo un brevissimo passaggio impegnativo raggiungiamo borgo Erba fino a Plan di Paluz e giù a Tarcento. Foto di rito sulla passerella sul Torre e poi su di nuovo verso Villa Moretti e poi il "Cjscjealt" di Coia. Ancora un breve salita e raggiungiamo Coia. Il sentiero che ci riporta a Tarcento è decisamente tecnico nella prima parte e facile nella seconda. Ovviamente non possiamo fare a meno di passare sul "ferro di cavallo" posto nei pressi di Villa Pontoni. Itinerario relativamente facile ma che ci farà scoprire da diversi punti di vista la Perla del Friuli.

"Cjscjealt" di Coia

Panorama da Coia

TEMPI (indicativi) escursione itinerario A:		altitudine	dislivello	Km	orario
Partenza da:	Tarcento	220	0	0,0	9:00
a:	Molinis	220	0	2,5	9:15
a:	chiesa di Sedilis	420	+200	7,8	10:15
a:	Ciseriis	290	- 130	10,0	10:40
a:	Tarcento	240	- 50	12,5	11:00
a:	Coia	400	+160	16,5	11:45
Arrivo a:	Tarcento	220	-180	20,0	13:00

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.

MODALITA' di ISCRIZIONE E PARTECIPAZIONE ALL'ESCURSIONE	
iscrizioni	on line dal sito www.alpinafriulana.it/commissione-escursionismo
partecipanti per gruppo	massimo 20 persone
iscrizioni	validità solo se confermata via dalla Segreteria SAF entro il giorno 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 escursionistica)
preparazione	obbligatorio: sul luogo di ritrovo, isolatamente per gruppi di auto.
comportamento	durante escursione mantenere la distanza interpersonale di 2 metri, diversamente indossare la mascherina; non scambiarsi cibo, bevande, attrezzatura o indumenti.
allegati integrati al Regolamento	NOTE OPERATIVE PARTECIPANTI AUTODICHIARAZIONE PARTECIPANTI
il mancato rispetto delle prescrizioni comporterà l'allontanamento dall'escursione	

EQUIPAGGIAMENTO: ADEGUATO PER ESCURSIONI IN MTB, Mountain Bike in condizioni efficienti, verificando le condizioni dei freni e dei pneumatici, **casco** omologato per bici, Kit di riparazione pneumatici, antipioggia, riserva d'acqua, barrette energetiche. Si consiglia un ricambio completo da lasciare in auto.

NOTE: Escursione facile, con qualche difficoltà tecniche in discesa, panoramica ed accattivante. Classica uscita per tutte le stagioni, breve ma leggermente faticosa.
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: Ed. Tabacco 026 Prealpi Giulie Valli del Torre, OpenStreetMap su dispositivi digitali
SOCCORSO: Tel. 112 Italia (Numero Unico di Emergenza)

CICLOESCURSIONI in MTB SUCCESSIVE: Sabato 10-07: **Anello del Monte Forno (**alpi giulie**)**
Sabato 07-08: **Pian del Cansiglio (**prealpi bellunesi**)**

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, 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 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.

Società Alpina Friulana
CAI sezione di UDINE ODV

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

NOTE OPERATIVE 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 Sezione organizzatrice.

I partecipanti sono informati delle modalità di iscrizione e partecipazione alle attività sociali indicati dagli organizzatori e le accettano.

Chi intende aderire è consapevole che non potrà essere ammesso:
- se non ha ricevuto preventiva comunicazione scritta 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 degli organizzatori.

Osservare scrupolosamente le regole di distanziamento e di comportamento:
- durante la marcia - a piedi o in bici - va conservata una distanza interpersonale di almeno 2 metri. Ogni qualvolta si dovesse diminuire tale distanza, durante le soste e nell'incrocio con altre persone è obbligatorio indossare la mascherina;
- su vie ferrate o in caso di utilizzo di materiali di uso comune (es. corde fisse, catene, mancorrenti) è tassativo l'uso di mascherina e di occhiali protettivi, al fine di prevenire il contatto delle mani con occhi, naso e bocca, e occorre procedere alla disinfezione frequente delle mani;
- 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. Bisogna dimostrarsi civili e solidali con le popolazioni montane.

Ai partecipanti è richiesta la massima disciplina, pena l'immediata esclusione dall'escursione per comportamenti potenzialmente dannosi per gli altri Soci.

CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI UDINE

MODULO DI AUTODICHIARAZIONE

Il sottoscritto/a _____

nato/a a_____ (_____) il _____ / _____ / _____

recapito telefonico _____,

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

dalla Sezione di Udine del Club Alpino Italiano 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 impartite dalla Sezione organizzatrice, di essere informato/a delle modalità di iscrizione e partecipazione relative all'escursione/attività in premessa e di accettarle integralmente senza riserve;
2) di impegnarsi a rispettare scrupolosamente le indicazioni e le direttive impartite dagli accompagnatori responsabili dell'attuazione delle misure anticovid durante l'escursione/le attività del corso, designati dalla Sezione organizzatrice;
3) di essere consapevole e di accettare che, in caso di inosservanza di uno dei punti richiamati, verrà prontamente escluso dall'escursione;

Dichiara inoltre:

☐ 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).

Ovvero, in alternativa:
☐ di essere stato/a vaccinato/a in data _____
☐ di essersi sottoposto/a a test molecolare entro le 48 ore precedenti con esito negativo in data _____

Data: _____ Firma _____

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

La Sezione di Udine del CAI ODV 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 fomiti in occasione dell'iscrizione all'escursione in premessa.
Finalità e basi giuridiche del trattamento del 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, nonché Legale Rappresentante del CAI, avv. Vincenzo Torti - presidente.generale@cai.it - 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 email all'indirizzo di posta elettronica: privacy@cai.it.

Per conoscenza e accettazione. Firma _____