



Regolamento escursioni in Mountain Bike

01) L'iscrizione e la partecipazione all'escursione comporta la **conoscenza e l'accettazione del presente Regolamento**. Le iscrizioni alle gite sono aperte ai soli soci in regola con la quota associativa. La partecipazione è riservata alle Mountain Bike (no quindi city bike, gravel o altro) e sono ammessi sia ciclisti con e-bike sia con MTB classiche; questi ultimi debbono però avere idonea preparazione fisica per rimanere al passo, soprattutto in salita. Quota iscrizione 5 euro die.

02) **Ogni partecipante deve attenersi alla conduzione**, alle direttive e alle disposizioni dei coordinatori, ed in particolare l'apri fila ed il chiudi fila, ed è tenuto a partecipare alla gita con **l'attrezzatura personale richiesta** che deve essere in buono stato e adatta alle esigenze della gita.

03) I Coordinatori hanno la **direzione tecnica e organizzativa della gita**: al di fuori di ciò non hanno alcuna responsabilità. L'idoneità alla partecipazione è a giudizio insindacabile dei Coordinatori, che valutano la preparazione fisica dei partecipanti e l'idoneità della attrezzatura in possesso.

04) A giudizio dei Coordinatori, al verificarsi di condizioni meteo avverse o problemi fisici dei partecipanti o altro che possa creare pericolo per l'escursione in corso, la stessa **può essere annullata o variare nei percorsi, anche all'ultimo minuto**. Di variazioni e annullamenti sarà data notizia tramite il gruppo Whatsapp "Team Ugolini Mountain Bike" pertanto ogni partecipante è tenuto a verificare eventuali messaggi prima di recarsi al punto di ritrovo.

05) È essenziale che il partecipante alle escursioni valuti le proprie capacità tecniche e fisiche al fine di non intralciarne il regolare svolgimento (ad esempio partecipanti con bici muscolare senza adeguato allenamento). I Coordinatori si riservano comunque la facoltà, a proprio insindacabile giudizio, di non accettare partecipanti ritenuti non idonei.

06) Chi partecipa è consapevole che **lo sport della Mountain Bike è un'attività intrinsecamente rischiosa e richiede adeguata padronanza di idonea tecnica di guida**. Prima dell'iscrizione ad ogni singola gita ogni partecipante è tenuto a leggere con attenzione la relazione tecnica della gita, con particolare riguardo alle difficoltà che vengono indicate con riferimento alla "Singletrail Scala" e che si riportano in appendice al presente regolamento. Con l'atto dell'iscrizione alla gita il partecipante dichiara di essere adeguatamente informato sui rischi e le difficoltà della specifica gita e di possedere le capacità tecniche nonché l'attrezzatura necessarie per



affrontare in sicurezza le difficoltà segnalate. I partecipanti inoltre dichiarano di essere consapevoli che non è previsto alcun servizio di riparazione o recupero in caso di guasto meccanico, e che quindi ogni conducente deve essere autonomo in tali evenienze.

07) I partecipanti si impegnano a rimanere con il gruppo dalla partenza fino al termine dell'escursione. In particolar modo ogni partecipante è tenuto a seguire "alla lettera" le indicazioni impartite dai Coordinatori e a non abbandonare il gruppo e/o il sentiero senza prima aver avvisato i Coordinatori ed averne ottenuto autorizzazione. **In particolare nessun partecipante dovrà mai trovarsi davanti all'Apri Fila e dietro al Chiudi Fila.** Il mancato rispetto di questa elementare regola comporta l'automatica esclusione del partecipante dal gruppo.

08) L'abbandono o l'esclusione dal gruppo da parte di uno o più partecipanti e/o il diniego ad essere riaccompagnati al punto di partenza dell'escursione solleva i Coordinatori da ogni responsabilità per eventuali incidenti o infortuni che dovessero accadere, anche dovuti a smarrimento del sentiero, successivamente all'abbandono.

09) Tutti i partecipanti hanno copertura assicurativa valida solo sotto la conduzione dei Coordinatori medesimi. Eventi che si possano verificare al di fuori delle direttive impartite e al di fuori dell'accompagnamento, sono sotto la personale responsabilità del partecipante.

10) I minori sono sotto la responsabilità del genitore presente.

11) La partecipazione alle gite con cani non è ammessa.

12) I Coordinatori non si assumono alcuna responsabilità per chi non rispetta il suddetto regolamento e le loro direttive.

13) Orario di ritrovo ed orario di partenza. La locandina della gita reca normalmente un orario di ritrovo, che è il termine ULTIMO per recarsi al punto di ritrovo. L'orario di partenza è di solito qualche minuto dopo, per dare il tempo ai partecipanti di scaricare le bikes, vestirsi, eccetera. Chi arriva in ritardo commette un gesto di maleducazione nei confronti di quanti sono arrivati puntuali.

ISCRIZIONI IN SEDE O ONLINE SUL SITO UGOLINI ENTRO IL GIOVEDÌ
PRECEDENTE LA GITA



Appendice

SINGLETRAIL SCALA

S0

S0 indica un singletrail che non presenta particolari difficoltà. Si tratta per lo più di sentieri scorrevoli in sottobosco o in aperta pianura che presentano un terreno con un buon grip o con ciottoli poco smossi. In questo tipo di sentieri non si incontreranno passaggi su gradoni, su roccia o su radici. La pendenza del percorso va da lieve a moderata e le curve sono sempre abbastanza ampie. I trail S0 possono essere percorsi senza bisogno di particolari capacità tecniche.

In breve

Condizioni del percorso: terreno compatto e con buon grip

Ostacoli: nessuno

Pendenza: da lieve a moderata

Curve: ampie

Tecnica di guida: nessuna capacità particolare

S1

Su un percorso S1 si troveranno piccoli ostacoli come radici poco sporgenti e piccole pietre. Spesso le cause di un aumento del grado di difficoltà di un percorso riguardano la presenza di canali di scolo o di danni causati dall'erosione. Nei singletrail S1 il terreno può a volte essere poco compatto. La pendenza raggiunge al massimo il 40% e non si incontreranno tornanti. A partire dal grado di difficoltà S1 è necessario però che si conoscano le tecniche di guida basilari e che si mantenga sempre un buon livello di concentrazione. I passaggi più difficili richiedono un uso misurato dei freni e la capacità di influire sulla traiettoria attraverso lo spostamento del corpo. Gli ostacoli possono essere tutti superati con capacità di guida basilari.

In breve

Condizioni del percorso: possibile terreno poco compatto, con piccole radici e pietre

Ostacoli: piccoli ostacoli (canali di scolo, danni causati dalle erosioni)

Pendenza: < 40%

Curve: strette

Tecnica di guida: competenze basilari di tecnica di guida



S2

All'interno della classificazione S2 sono compresi percorsi che presentano radici di maggiore grandezza, pietre, gradoni e scale in sequenza poco impegnative. Spesso s'incontreranno curve strette quasi a gomito e pendenze che in alcuni passaggi potranno raggiungere il 70%. Gli ostacoli possono essere superati solo con una discreta abilità di guida. La capacità di frenare in qualsiasi momento, insieme a quella di spostare i punti d'equilibrio del proprio corpo, sono tecniche necessarie per il livello S2. Altrettanto necessario è saper dosare precisamente la frenata e mantenere il corpo sempre attivo durante la guida.

In breve

Condizioni del percorso: terreno il più delle volte non compatto, radici sporgenti e pietre

Ostacoli: ostacoli di vario genere e scaloni

Pendenza: < 70%

Curve: strette quasi a gomito

S3

Alla categoria S3 appartengono i singletrails che presentano molti passaggi tecnici costituiti da blocchi di roccia e/o radici. S'incontreranno spesso gradoni alti, tornanti e pendenze difficili e raramente passaggi scorrevoli. Spesso bisognerà anche fare i conti con un terreno scivoloso e poco compatto. Non sono rari i tratti con una pendenza che supera il 70%. I passaggi S3 non richiedono ancora l'utilizzo di tecnica trialistica, sono necessari comunque un ottimo controllo della bici ed una continua concentrazione. Indispensabili la capacità di saper frenare con buona precisione (padronanza quindi nella modulazione del freno), ed un ottimo equilibrio.

In breve

Condizioni del percorso: tecnico, frequenti radici sporgenti e grosse rocce, terreno scivoloso e poco compatto

Ostacoli: gradoni

Pendenza: > 70%

Curve: tornanti stretti e a gomito

Tecnica di guida: più che avanzata



S4

Appartengono alla categoria S4 i sigletrails molto tecnici che presentano grandi blocchi di roccia e/o passaggi su radici particolarmente impegnativi su un terreno il più delle volte poco compatto. Spesso s'incontreranno rampe con pendenza quasi estrema, tornanti stretti e gradoni, questi ultimi alti abbastanza da aumentare considerevolmente il rischio di contatto con le corone della guarnitura. Per questi sentieri è quindi caldamente consigliato l'uso di un bashguard (paracorona).

Per poter percorrere sentieri S4 sono assolutamente necessarie tecniche trialistiche come la capacità di spostare la ruota anteriore o quella posteriore (per esempio nelle curve a gomito), una tecnica di frenata perfetta ed un ottimo equilibrio. Solo chi ama la guida estrema e molto tecnica riesce a completare un percorso S4. I passaggi più tecnici dei percorsi di tipo S4 sono spesso difficoltosi da superare anche a piedi.

In breve

Condizioni del percorso: tecnico, frequenti radici sporgenti e grosse rocce, terreno scivoloso e non compatto

Ostacoli: rampe ripide, gradoni molto alti (spesso ad altezza delle corone o più)

Pendenza: > 70%

Curve: tornanti strettissimi

Tecnica di guida: perfetta padronanza della bici e capacità tecniche trialistiche come lo spostamento della ruota posteriore nelle curve a gomito.

S5

Il grado S5 è caratterizzato da un terreno molto tecnico che presenta spesso contropendenze e fondo scivoloso, curve a gomito strettissime, gradoni di grandezze diverse che si susseguono ed ostacoli come alberi caduti. Tutto su pendenze spesso estreme. Lo spazio di frenata è di solito molto breve e a volte del tutto assente. Spesso gli ostacoli sono in stretta sequenza. Solo il pilota davvero esperto e sicuro azzarda passaggi S5. Su questo tipo di percorsi a volte gli ostacoli possono solo essere saltati. Nelle curve a gomito c'è spesso pochissimo spazio. In certi passaggi anche camminare con la bici in spalla risulta estremamente difficoltoso, in alcuni casi, data la pendenza, è necessario aggrapparsi a punti saldi e, a volte, addirittura arrampicarsi.

In breve

Condizioni del percorso: molto tecnico con contropendenze, terreno scivoloso e poco compatto, il percorso S5 può comprendere brevi sezioni simili alle vie ferrate



d'alta montagna.

Ostacoli: rampe ripide, gradoni difficilmente superabili ed in stretta sequenza

Pendenza: >> 70%

Curve: tornanti strettissimi con ostacoli

Tecnica di guida: eccellente padronanza di tecniche