

IL CODICE N.O.R.B.A.

Il codice NORBA è un codice di comportamento scritto dalla National Off-Road Bicycle Association, l'associazione più popolare della Mtb in America. In Italia questo codice è stato adottato da moltissime organizzazioni operanti nel settore. Ne diamo qui di seguito una traduzione italiana:

1. Dare la precedenza agli escursionisti non motorizzati: la gente giudicherà la MTB dal vostro comportamento. In quanto novità essa non sempre potrebbe essere vista positivamente dagli altri.
2. Rallentare ed usare cautela nell'avvicinare e nel sorpassare altri escursionisti, facendo in modo che si accorgano della vostra presenza in anticipo.
3. Controllare sempre la velocità ed affrontare le curve prevedendo che vi si possa incontrare qualcuno. L'andatura va commisurata al tipo di terreno e all'esperienza di ciascuno.
4. Restare su percorsi già tracciati per non arrecare danni alla vegetazione e limitare l'erosione del suolo evitando di tagliare per terreni molli.
5. Non spaventare gli animali, siano essi domestici o selvatici. Date loro il tempo di spostarsi dalla vostra strada.
6. Non lasciare rifiuti; portare con sé i propri, e se possibile, raccogliere quelli abbandonati da altri.
7. Rispettare le proprietà pubbliche e private inclusi i cartelli segnaletici, lasciando i cancelli così come sono stati trovati. Rivolgersi possibilmente ai proprietari per chiedere il permesso di entrata nei loro terreni: "Vietato l'ingresso" spesso significa solo "per favore chiedete il permesso".
8. Essere sempre autosufficienti; meta e velocità media verranno stabiliti in funzione dell'abilità personale, dell'equipaggiamento, del terreno, delle condizioni meteorologiche esistenti e di quelle previste.
9. Non viaggiare da soli in zone isolate e se si devono coprire lunghe distanze. Comunicare la destinazione ed il programma di viaggio.
10. Rispettare la filosofia del cicloescursionismo tesa al minimo impatto con la natura. Limitarsi a scattare fotografie e a lasciare impronte leggere portandosi via solamente bei ricordi.



Club Alpino Italiano
Regione Lazio
Sez. Frosinone
Sez. Alatri



1° RADUNO REGIONALE Cicloescursionismo CAI



Alatri (Fr) 29-30 maggio 2010

2 giorni con il Club Alpino Italiano per scoprire la montagna in sella ad una Mountain Bike, nel rispetto dell'ambiente per conoscere luoghi, sapori, storia.



Comune di
Alatri



Provincia di
Frosinone

A quasi due anni dal Riconoscimento Ufficiale da parte del CAI dell'attività di Cicloescursionismo e ad un anno dalla formazione del Gruppo di Lavoro Cicloescursionismo CAI Lazio è sembrato opportuno programmare un convegno/raduno dove tutti i soci e gli operatori delle sezioni CAI della Regione Lazio e delle regioni limitrofe possano ritrovarsi fare il punto su questa giovane attività.

Una attività che proprio in ambito CAI trova, più che altrove, una attenzione nel muoversi in sella alla propria mountain bike nel rispetto dell'ambiente, della flora e della fauna, di chi la montagna la frequenta a piedi. Valori che sono alla base del sodalizio.

Il 29 e 30 Maggio sarà un'occasione di confronto e di scambio di esperienze nello splendido scenario di Alatri; non solo Mountain Bike ma anche cultura, storia e sapori enogastronomici in due giorni da condividere con appassionati e le proprie famiglie. Sarà infatti possibile avvalersi di guide turistiche che gratuitamente effettueranno delle visite guidate della città di Alatri la domenica mattina mentre il gruppo di Bikers effettuerà il ciclo raduno nella zona del lago di Canterno.



PROGRAMMA:

Sabato 29 maggio

Arrivo in mattinata presso L'Ostello "Le Fraschette", mattinata libera.

Suggerita visita anche in bici al Paese di Fumone.

h.16.00: 18.30 Convegno "Cicloescursionismo CAI nel Lazio" aula universitaria "Conti Gentili" Alatri. Interverranno autorità e rappresentanti CAI regionali e Nazionali.

h.20.00 Cena sociale presso l'Ostello "Le Fraschette".

Domenica 30 maggio

Cicloraduno: appuntamento ore 9.00 presso L'Ostello "Le Fraschette", pedalata fino al lago di Canterno, proseguimento per Fiuggi e ritorno 35 km dislivello 400 m difficoltà MC/TC.

La pedalata si concluderà presso la piazza Santa Maria Maggiore di Alatri dove verrà offerta una degustazione di prodotti tipici.

Grazie alla disponibilità e alla collaborazione del Comune di Alatri saranno a disposizione delle famiglie dei partecipanti delle guide turistiche che, nella mattinata della domenica, effettueranno delle visite guidate della città di Alatri.

Info e prenotazioni:

<http://www.ciclocairoma.net/convegnoregionale/index.htm>

Contatti:

Antonio Martino - CAI Frosinone
cell. 3495053563

E-mail: martino_antonio@virgilio.it

Ostello Le Fraschette

indirizzo: Via Campo Le Fraschette
telefono: 0775 441852 fax: 0775 409308

E-mail: info@ostellolefraschette.it

LINKS:

CICLOESCURSIONISMO CAI:

<http://www.mtbcai.it>

Gruppo Cicloescursionismo CAI ROMA

<http://www.ciclocairoma.net>

Come arrivare ad Alatri:

IN AUTO:

Autostrada A1 Uscita Frosinone
svoltare a sinistra seguendo la SS155 dei monti Lepini (indicazioni per Fiuggi-Alatri)

IN TRENO:

La stazione ferroviaria più vicina è quella di Frosinone
(15 km) – Servizio BUS per Alatri
Se in Bici, è possibile pedalare su vie secondarie che corrono parallele alla SS155 che dovrà comunque essere percorsa negli ultimi 4 km.

