

**REGOLAMENTO PER LE ESCURSIONI MTB  
E  
CONSIGLI UTILI  
SUL  
PROPRIO MEZZO ED EQUIPAGGIAMENTO IDONEO**

**PER PARTECIPARE IN TOTALE SICUREZZA**

**ALLE ESCURSIONI MTB**

**PROPOSTE DALLA GUIDA ADAMO MINCONE**



REGOLAMENTO PER LE ESCURSIONI CON LA GUIDA  
MTB  
SIG. ADAMO MINCONE  
GUIDA MTB ACCREDITATA PRESSO  
ACCADEMIA NAZIONALE MOUNTAIN BIKE – MILANO  
[www.scuolamtb.eu](http://www.scuolamtb.eu)  
TESSERA N° 11188, VALIDITA' 09-09-2019



Al fine di trascorrere delle piacevoli escursioni in sicurezza, il presente regolamento disciplina le regole a cui i partecipanti sono tenuti a conformarsi durante le escursioni stesse con il Sig. Adamo Mincone. La partecipazione alle escursioni è subordinata all'accettazione delle condizioni di seguito riportate:

## 1. REGOLE COMPORTAMENTALI

### Ascoltare la Guida

La guida mette i partecipanti a conoscenza del tipo di percorso, del grado di difficoltà, della durata, delle pendenze. La Guida avvisa i partecipanti durante l'escursione riguardo eventuali passaggi tecnici particolari. Le sue decisioni devono quindi essere rispettate in maniera scrupolosa. Sono assolutamente da escludere iniziative personali: chi si discosta dal gruppo, chi non segue le indicazioni e non osserva le disposizioni, verrà considerato escluso dall'escursione assumendosi ogni responsabilità di qualsiasi genere dovute a comportamenti inadeguati.



### Seguire la Guida

La Guida non va superata perché potrà decidere di variare percorso e programma qualora le condizioni dei partecipanti, quelle atmosferiche e dei sentieri non fossero favorevoli.

### Vige la regola del buon senso

Lo scopo dell'escursione è quella di trascorrere una bella e divertente giornata in compagnia nel massimo della sicurezza. Le escursioni non sono delle gare e qualsiasi forma di agonismo è vietata.



**IO  
NON  
SPORCO  
IN GIRO**

### Rispetto dell'ambiente (1)

E' fondamentale il massimo rispetto dell'ambiente, pertanto è severamente vietato disperdere rifiuti durante l'escursione ed in qualsiasi altro luogo di passaggio, in particolare considerando che si attraversano posti e paesaggi di straordinaria bellezza.



REGOLAMENTO PER LE ESCURSIONI CON LA GUIDA  
MTB  
SIG. ADAMO MINCONE  
GUIDA MTB ACCREDITATA PRESSO  
ACCADEMIA NAZIONALE MOUNTAIN BIKE – MILANO  
[www.scuolamtb.eu](http://www.scuolamtb.eu)  
TESSERA N° 11188, VALIDITA' 09-09-2019



### Rispetto dell'ambiente (2)

Anche Lupo Alberto, in versione appenninica e non, ti suggerisce di non fumare durante le escursioni. Tuttavia chi vorrà concedersi una pausa "fumosa" potrà farlo attrezzandosi con contenitori appositi nei quali conferire mozziconi di sigaretta e cenere. Lupo Alberto ti ringrazierà !



### Puntualità

E' sempre gradito il rispetto degli orari programmati : dai briefing agli orari di partenza per le escursioni, passando per altri appuntamenti fissati.

### La sicurezza prima di tutto

Il casco deve essere a norma per la disciplina mtb che si andrà a fare e deve riportare i marchi di certificazione previsti, essere integro nella sua totalità nonché presentare tutti i requisiti di sicurezza adottati dal costruttore. Non sono ammessi caschi utilizzati da altre discipline sportive quali: kayak, roccia, parapendio, in line-skate, ecc .Non deve presentare lesioni che ne compromettano l' efficienza e deve essere mantenuto, posizionato ed allacciato correttamente per tutto il percorso.

In alcuni percorsi con discese impegnative saranno obbligatori anche l' uso delle protezioni del corpo come: ginocchiere, gomitiere ed anche eventuale uso del casco integrale. Sarà cura della Guida avvisare preventivamente i partecipanti sull'utilizzo di detta attrezzatura supplementare.





REGOLAMENTO PER LE ESCURSIONI CON LA GUIDA  
MTB  
SIG. ADAMO MINCONE  
GUIDA MTB ACCREDITATA PRESSO  
ACCADEMIA NAZIONALE MOUNTAIN BIKE – MILANO  
[www.scuolamtb.eu](http://www.scuolamtb.eu)  
TESSERA N° 11188, VALIDITA' 09-09-2019



## 2. MEZZO

### Il mezzo

Quello idoneo per percorrere i sentieri oggetto della presente attività è la mountain bike.

I sentieri sono fruibili partendo dalla front alla full, dal cross-country all' enduro, in base alla disciplina praticata.

La propria mtb deve essere sempre in buone condizioni e per buone condizioni si intende:

1. Gommata bene
2. Impianto frenante efficace e funzionante
3. Cambio rapporti funzionante
4. Dotata di sellino telescopico oppure in alternativa collarino tubo sella a sgancio rapido

#### **IMPORTANTE :**

Prima di ogni escursione si farà un controllo generale delle mtb compilando la relativa scheda di verifica, al fine di assicurare l'idoneità della bici. Sarebbe sgradevole lasciare la MTB in officina a causa della mancanza di idoneità. Una MTB non funzionante comprometterebbe la buona riuscita dell'escursione mettendo anche a rischio la sicurezza del partecipante.



## 3. EQUIPAGGIAMENTO



### L'equipaggiamento MTB

E' consigliato l' uso di uno zainetto MTB che includa:

1. **Kit riparazione gomme** : leve caccia copertoni, bombolette co2 o pompa manuale, camere d' aria di scorta della misura della ruota che si monta sulla mtb e consigliata una camera d'aria di scorta anche per chi monta il sistema laticizzato delle ruote.
2. **Attrezzatura**: multi attrezzi con smaglia catena e falsa maglia per catena che si utilizza nella propria mtb ed eventuale pompa psi per ammortizzatore e forcelle.
3. **Abbigliamento MTB** : idoneo al meteo del momento.
4. **Sacca idrica** o borracce da riempire in base al tipo di escursione che si andrà a programmare.
5. **Alimentazione** : barrette, panini, o altro in base alle proprie esigenze. Laddove è prevista un'escursione lunga anche eventuali pranzi al sacco forniti su richiesta dalla struttura.



**Numero**

Nome..... Cognome.....

Indicare il modello di MTB:.....

rigida  front  full



**Note**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- 1 TELAIO:** che non presenti crepe, rotture, abrasioni, ammaccature, problematiche strutturali
- 2 RUOTE:**
  - bloccaggi ruote e mozzi che non presentino giochi anomali
  - tensionatura raggi adeguata
  - pneumatici, che non siano usurati, che non presentino crepe o altre problematiche date dall'invecchiamento del materiale
- 3 SELLA:** che non presenti rotture del carterello, dello scafo o cedimenti strutturali
  - canotto sella, che sia lubrificato e non presenti grippaggi
  - bloccaggio sella, che sia posizionato correttamente e non presenti anomalie
  - che non abbia perso le sue caratteristiche ammortizzanti
- 4 PIEGA MANUBRIO, ATTACCO e APPENDICI:** che non presentino anomalie
- 5 SERIE STERZO:** che la serie sterzo e la forcella non esistano giochi anomali per cui si possano creare anomalie o rotture, verificarne la pulizia e la lubrificazione
- 6 FORCELLA:** che non presenti riparazioni di fortuna, fuoriuscite anomale di olio, tarature scorrette, ecc.
- 7 AMMORTIZZATORE POSTERIORE:** che non presenti fuoriuscite anomale di olio, tarature scorrette, ecc.
- 8 FRENI:** che l'equipaggiamento (leva+corpo) sia del tutto compatibile e non vi siano degli utilizzi misti di materiale dal quale possano nascere delle problematiche
  - leve freno, che non siano rotte
  - guaine, le stesse che non siano parzialmente o completamente deteriorate
  - terminali cavo, che i cavi abbiano i relativi terminali
  - freni a disco, che i condotti siano correttamente fissati al telaio
- 9 COMANDI cambio e deragliatore:** devono essere funzionanti e correttamente posizionati alla piega anche se di fattura non recente
  - guaine, le stesse che non siano parzialmente o completamente deteriorate
  - terminali cavo, che i cavi abbiano i relativi terminali
- 10 PEDIVELLE, GUARNITURA e PEDALI:** che non abbiano gioco con il movimento centrale e che i pedali non siano in condizioni proibitive e non presentino l'asse danneggiato
- 11 CAMBIO e DERAGLIATORE:** che non siano danneggiati, che non siano incompatibili con il sistema di cambiata in uso
- 12 PATTINI FRENO:** che non siano usurati oltre al limite consentito e che abbiano una corretta registrazione
- 13 PASTIGLIE FRENO (dischi):** che non siano completamente usurate, che l'impianto idraulico sia giustamente tarato e non presenti le leve che arrivano al fondo corsa
- 14 PNEUMATICI:** che non abbiano contatti anomali con i pattini freno e quindi lesioni sui fianchi, che non siano ovalizzati
- 15 MANOPOLE:** che non siano completamente usurate, che non siano rotte
- 16 CAVI e GUAINA:** che non presentino evidenti segni di indurimento nelle manovre di cambiata e frenata

**CASCO:** lo stesso deve riportare i marchi di certificazione previsti, essere integro nella sua totalità e presentare tutti i requisiti di sicurezza adottati dal costruttore, non sono ammessi caschi utilizzati da altre discipline sportive quali: kayak, roccia, parapendio, in line-skate, ecc.



REGOLAMENTO PER LE ESCURSIONI CON LA GUIDA  
MTB  
SIG. ADAMO MINCONE  
GUIDA MTB ACCREDITATA PRESSO  
ACCADEMIA NAZIONALE MOUNTAIN BIKE – MILANO  
[www.scuolamtb.eu](http://www.scuolamtb.eu)  
TESSERA N° 11188, VALIDITA' 09-09-2019



### Legenda scala di difficoltà MTB CAI per escursioni

- **TC – TURISTICO** - percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile;
- **MC – MEDIA CAPACITA'** - 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 – BUONE CAPACITA'** - per cicloescursionisti di buone capacità tecniche su percorso con 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 – OTTIME CAPACITA'** - per cicloescursionisti di ottime capacità tecniche come sopra ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli
- **EC – ESTREMO CICLOESCURSIONISTA** - massimo livello per il ciclo escursionista estremo. Percorso su sentieri molto irregolari, caratterizzati da gradoni e ostacoli in continua successione, che richiedono tecniche di tipo trialistico.
- **+** - alle sigle può essere aggiunto il segno + se sono presenti tratti significativi con pendenze sostenute

Per "**sconnesso**" si intende un fondo non compatto e cosparso di detriti; si considera "**irregolare**" un terreno non scorrevole segnato da solchi, gradini e/o avvallamenti.



	<b>REGOLAMENTO PER LE ESCURSIONI CON LA GUIDA MTB SIG. ADAMO MINCONE GUIDA MTB ACCREDITATA PRESSO ACCADEMIA NAZIONALE MOUNTAIN BIKE – MILANO</b> <a href="http://www.scuolamtb.eu">www.scuolamtb.eu</a> <b>TESSERA N° 11188, VALIDITA' 09-09-2019</b>	
-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

	<b>Riferimento legenda scala difficoltà sentieri MTB per discipline discesistiche come Enduro e DH (Downhill)</b>			
Suddivisione generica	BLU FACILE	ROSSO MEDIO	NERO DIFFICILE	
Grado di difficoltà Caratteristiche della pista	Scorrevole senza salti, caratterizzata da flow-trail	In parte ripida, scorrevole con salti semplici, caratterizzata da flow-trail	Ripida, in gran parte scorrevole con salti alti ed elementi north-shore difficili	
	Profilo utenti	Indicata per principianti su pista con esperienza MTB	Per biker su pista esperti	Per biker su pista molto esperti
Potenziale di utilizzo	ELEVATO	MEDIO	RIDOTTO	

Autorizzo il Sig. Adamo Mincone ad utilizzare i miei dati esclusivamente per gli scopi inerenti l'escursione a cui partecipo. In ogni momento, a norma dell'articolo 13 Legge 196/2003, potrò avere accesso ai miei dati, chiederne la modifica o la cancellazione oppure oppormi al loro utilizzo.

<p>Per accettazione</p> <p>Sig. _____</p> <p>Luogo _____</p> <p>Data _____</p> <p>Firma leggibile _____</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

Le informazioni che mi verranno trasmesse saranno utilizzate esclusivamente per gli scopi inerenti le escursioni da me condotte. I dati raccolti saranno da me conservati e non saranno utilizzati per altri scopi al di fuori di quanto sopra riportato. In nessun caso i dati raccolti saranno ceduti a terzi né utilizzati per l'invio di qualsiasi comunicazione pubblicitaria.

Ai sensi dell'articolo 7 del Codice della Privacy (DLgs n.196 del 30 Giugno 2003) i dati potranno essere cancellati su richiesta da inviare a: Adamo Mincone – Via Teramo 25 – 66010 Torvecchia Teatina(CH).

Per ulteriori informazioni inviare un'e-mail a [adamo.mincone@gmail.com](mailto:adamo.mincone@gmail.com) oppure telefonare al numero 331-1340719.