

SCALA DI DIFFICOLTÀ DEI PERCORSI PER IL CICLOESCURSIONISMO IN MTB

Stampa documenti: [Circolare](#) [Appendice](#)

Al fine di uniformare le indicazioni fornite dalle Sezioni che organizzano escursioni sociali in mountain bike, la Commissione ha costituito un gruppo di lavoro, formato dagli Accompagnatori di Cicloescursionismo in mtb del Convegno LPV (AC), incaricato di definire una scala delle difficoltà dei percorsi.

A seguito di un'ampia discussione sviluppata nell'ambito del gruppo di lavoro, gli AC hanno proposto e la Commissione per il Cicloescursionismo in mtb del Convegno LPV, nella riunione del 27/11/2005, ha approvato la seguente scala di difficoltà:

Criteri generali

Vengono separate le valutazioni della difficoltà fisico/atletica e della difficoltà tecnica di un percorso. L'identificazione della difficoltà di un percorso si esprime mediante le seguenti indicazioni obbligatorie:

Per descrivere l'aspetto di impegno fisico:

**dislivello in m.
BC/OC lunghezza in km.**

per descrivere l'aspetto di impegno tecnico:

sigla/sigla

Per descrivere l'aspetto tecnico, si definiscono le seguenti sigle:

TC - MC - BC - OC

si deve indicare una sigla per la salita e una per la discesa, separate da una barra (/)

Definizione delle sigle per la descrizione della difficoltà tecnica 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

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.

Alle sigle può essere aggiunto il segno + se sono presenti tratti significativi con pendenze sostenute.

Per completezza, la scala proposta indica una quinta classe di difficoltà:

EC	(massimo livello per il cicloescursionista... estremo! ma possibilmente da evitare in gite sociali) percorso su sentieri molto irregolari, caratterizzati da gradoni e ostacoli in continua successione, che richiedono tecniche di tipo trialistico
----	--

Quest'ultima classe è volutamente riportata a parte, in quanto si è stabilito di non prevedere questo

tipo di difficoltà per attività sociali ufficiali e divulgate, nel senso che non prendiamo in considerazione percorsi con difficoltà di tipo trialistico, per quanto singoli ciclisti possano effettuarli.

Per la determinazione della sigla si tenga conto della media del percorso: singoli e brevi tratti, attribuibili ad una classe di difficoltà superiore, non devono essere considerati. Eventuali tratti non ciclabili, dove occorre portare la bici, non concorrono alla definizione della difficoltà.

È doveroso sottolineare che questa classifica riguarda solo ed esclusivamente i percorsi di tipo escursionistico. Altre discipline, quali ad esempio downhill o free-ride, esulano dalla presente trattazione in quanto estranee alle attività CAI.

La Commissione invita tutte le Sezioni praticanti ad adottare questa scala, per una chiara ed univoca identificazione delle difficoltà dei percorsi e per uniformare i criteri di valutazione dei requisiti dei partecipanti alle singole escursioni ai fini della sicurezza.

Si consiglia inoltre di visionare l'allegata appendice alla Circolare, con le note esplicative e indicazioni pratiche per l'applicazione della scala.

NOTE ESPLICATIVE E INDICAZIONI PRATICHE PER L'APPLICAZIONE DELLA SCALA DI DIFFICOLTÀ

Approvata dalla Commissione LPV per il Cicloescursionismo in mtb il 27/11/2005

Perché una "nuova" scala di difficoltà?

L'esigenza di proporre una nuova scala per la valutazione della difficoltà di un percorso cicloescursionistico nasce dall'esperienza delle Sezioni praticanti. In letteratura (con particolare riferimento alle guide di percorsi in mtb) non è mai stata adottata una unica notazione: ogni autore attribuisce significati diversi alle varie sigle, ciascuno ha adottato propri parametri per la determinazione delle diverse classi di difficoltà e non solo: molti dei parametri considerati sono del tutto soggettivi.

Inoltre, la tendenza - fino ad oggi - era di condensare tutto in una unica sigla. Ma questo divenne causa di confusione: ad esempio, un percorso ritenuto adatto ad ottimi ciclisti, è tale perché presenta uno sviluppo chilometrico particolarmente elevato o perché richiede il superamento di un notevole dislivello o, ancora, solo a causa del terreno sconnesso? L'esperienza delle gite sociali insegna che vi sono ciclisti allenati e atleticamente ben preparati che non sono capaci di superare una radice e viceversa ottimi trialisti che scoppiano dopo pochi chilometri di salita.

La confusione era inoltre accresciuta dal fatto che ogni attribuzione di sigle, locuzioni, acronimi, colori, ecc. era legata ad una valutazione personale e come tale doveva essere considerata e utilizzata, rapportata (in più o in meno) alla propria esperienza.

Ogni cicloescursionista esperto ha così imparato a destreggiarsi in questa confusione. I problemi nascono però nell'organizzazione di escursioni sociali, dove occorre superare le valutazioni personali e fornire indicazioni universali. Alcune Sezioni hanno affrontato e superato questo scoglio, adottando ciascuna un proprio metro di valutazione.

Con la nascita della Commissione LPV per il Cicloescursionismo in mtb è cominciato un proficuo scambio di esperienze e, con la pubblicazione dei programmi, i Soci ormai si aggregano anche alle gite organizzate da Sezioni diverse dalla propria. Si è così evidenziata l'esigenza di uniformare le indicazioni, perché qualunque Socio deve poter partecipare alle gite di altre Sezioni CAI senza trovare differenze rispetto al proprio gruppo di appartenenza.

La necessità di una chiara ed univoca identificazione delle caratteristiche di difficoltà di un percorso, affrontato in gita sociale, riveste anche un valore in termini di sicurezza dei partecipanti, perché non accada di accompagnare persone su percorsi di difficoltà superiore alle loro capacità. Per raggiungere questo obiettivo, era necessario fornire dei parametri di valutazione chiari ed uguali per tutti.

Così si è costituito un gruppo di lavoro, formato dagli Accompagnatori LPV di Cicloescursionismo, che, nell'ottica delle precedenti considerazioni e dopo ampio dibattito, ha formulato la presente proposta.

I criteri generali della nuova proposta

Innanzitutto, vi era la necessità di separare l'impegno atletico dalla capacità di conduzione tecnica; inoltre si dovevano ricercare e indicare solamente i parametri oggettivi.

Di qui l'idea di indicare in maniera esplicita lunghezza e dislivello complessivo in salita. (cosa che, peraltro, nella pubblicità delle escursioni sociali, quasi tutte le Sezioni già da sempre fanno). Ma la novità consiste nel fatto che questi parametri, ritenuti indicativi dell'impegno fisico-atletico, sono indipendenti e non devono più rientrare nella determinazione della sigla della difficoltà.

In questo modo, le sigle storicamente adottate (e mutate dalla notazione scialpinistica) rimangono ad esclusivo servizio della difficoltà tecnica, intesa come capacità di conduzione del mezzo per affrontare gli ostacoli del terreno. In effetti, questo è parso essere il solo vero parametro oggettivo per descrivere la difficoltà di un percorso.

Altra novità di questa proposta, adottata dalla Commissione LPV, è la distinzione tra difficoltà tecnica in salita e in discesa, dove le differenze di capacità e tecnica di conduzione sono evidenti a tutti. Non solo: una maggiore difficoltà tecnica in salita accresce l'impegno fisico e richiede anche maggiori capacità atletiche, mentre in discesa non è necessario un particolare allenamento di resistenza se si è in possesso di adeguate abilità di conduzione. L'esperienza delle Sezioni praticanti ha suggerito quindi di adottare la doppia notazione.

Nel corso delle discussioni sono emersi altri parametri, quali la quota massima raggiunta e quella media di sviluppo dell'itinerario, la pendenza del tracciato, la lunghezza delle salite (un conto è affrontare 1000 m di dislivello in una unica salita, altro è fare lo stesso dislivello ripartito in una serie di saliscendi). Si è ritenuto che queste informazioni siano implicite nella formulazione della meta e/o della denominazione della gita (con raccomandazione però di indicare la quota massima nel titolo, qualora ritenuta significativa) e desumibili dal rapporto lunghezza/dislivello: se una gita di 20 km ha un dislivello di 1200 m è chiaro che le pendenze sono notevoli; se la gita di 40 km e 800 m di dislivello si svolge nelle Langhe è facile attendersi una serie di saliscendi; se la meta è un colle a 2000 m di quota e il dislivello complessivo è di 1100 m, è assai probabile che debba essere superato in una unica salita, ecc. Non si è ritenuto quindi opportuno appesantire la notazione con indicazioni di questo tipo: se proprio lo si considera necessario, si aggiunga una nota in calce alla presentazione della gita.

Una ulteriore e distinta valutazione può essere invece adottata per la pendenza. Si è allora ritenuto utile aggiungere il segno + (più) alle sigle di difficoltà tecnica (tanto quella di salita quanto quella di discesa), in presenza di pendenze sostenute per tratti significativi, che richiedano maggiori abilità nella tecnica di guida. Tuttavia, si raccomanda di utilizzare il segno + solo se l'intero percorso è ripido o in presenza di tratti significativi: singoli brevi tratti non vanno tenuti in considerazione.

Quest'ultima regola deve essere applicata all'intero processo di valutazione per la determinazione della sigla di difficoltà: singoli e brevi tratti, attribuibili ad una classe di difficoltà superiore, non devono essere considerati. Pertanto, se un sentiero MC presenta alcuni brevi tratti con gradoni valutabili in OC, la difficoltà da indicare rimane MC: chi non è in grado di affrontare quei tratti scende di bici e prosegue a piedi. Diverso è se i tratti OC sono numerosi e/relativamente lunghi: in questo caso un partecipante poco abile nella guida tecnica sarebbe costretto a scendere a piedi per una percentuale significativa e deve esserne cosciente ed informato prima di iscriversi alla gita, trovando indicata la sigla OC.

I tratti non ciclabili, dove occorre portare la bici, non rientrano tra i parametri di questa valutazione. Del resto, le considerazioni in merito sono del tutto soggettive e diventa difficile stabilire un limite di ciclabilità uguale per tutti: chi è meno abile deve scendere di bici là dove altri riescono a stare in sella, un ostacolo facile per alcuni è insormontabile per altri. Dove invece tutti sono costretti a proseguire a piedi, non si rileva la necessità di operare distinzioni, in quanto non vi sono differenze di requisiti tecnici da individuare e l'impegno atletico non è ritenuto essere diverso tra chi va a piedi e chi riesce a stare in sella (anzi, in genere è più dispendioso cercare di restare in sella). Tratti non ciclabili che richiedano un impegno di natura alpinistica, come ad esempio passaggi su roccia e vie ferrate, vanno comunque sempre esclusi dagli itinerari di cicloescursionismo.

Per inciso, è per la non considerazione dei tratti non ciclabili che la classifica proposta per le escursioni sociali non comprende il quinto livello (EC): non ha senso organizzare una gita sociale su difficoltà di tipo trialistico, dove solo pochi sarebbero in grado di stare in sella. Se è consentito il paragone con l'alpinismo, è come se si organizzasse una gita sociale sulla Nord del Cervino... Tuttavia, la Commissione accoglie la proposta di istituire la sigla EC per completare la descrizione dei

percorsi affrontabili a titolo personale anche al massimo livello di abilità tecnica.

L'incidenza delle condizioni atmosferiche o stagionali non viene considerata, in quanto variabile contingente da riportare al più generale discorso dell'abbigliamento e dell'attrezzatura. Il conseguente aumento di difficoltà (per pioggia, neve, terreno coperto da foglie, ecc.) deve essere valutato sul posto e non si può stabilire a priori.

In conclusione, la difficoltà di un percorso di cicloescursionismo, deve essere indicata come nel seguente esempio:

Colle della Battagliola (2285 m)
Dislivello: 1000 m;
Lunghezza: 22 km;
Difficoltà tecnica: MC/BC+

Ogni altra indicazione, quali ad es. il tempo di percorrenza (che è assolutamente soggettivo), deve essere abbandonata. Gli organizzatori delle attività sociali, qualora lo ritengano utile, possono comunque esplicitare e descrivere eventuali situazioni, che favoriscano una migliore identificazione delle difficoltà di un percorso, aggiungendo una breve nota in calce alla pubblicazione della gita.

Linee guida per l'assegnazione delle classi di difficoltà tecnica

Il gruppo di lavoro ha individuato 5 sigle per descrivere simbolicamente altrettanti classi di difficoltà tecnica.

Alcune precisazioni: il criterio per individuare una sigla è esclusivamente il tipo di fondo prevalente. Non hanno importanza né la pendenza, né la lunghezza, né il dislivello, né l'esposizione, né qualsivoglia altro parametro finora utilizzato nelle vecchie scale di difficoltà. E si sottolinea il "prevalente": singoli brevi tratti di diverso tipo non accrescono né diminuiscono la classe di assegnazione. La determinazione è indipendente dal fatto che quel dato percorso sia affrontato in salita o in discesa.

La valutazione deve essere effettuata tenendo conto delle condizioni ottimali, vale a dire con fondo asciutto: pioggia, neve, gelo, foglie, ecc., che elevano ovviamente il quoziente di difficoltà, non possono essere considerate nell'assegnazione della sigla.

Il segno + si deve utilizzare solo se sono presenti tratti significativi con pendenze sostenute. Non serve ad indicare la presenza di tratti con fondo diverso e di difficoltà maggiore, neppure a significare una particolare lunghezza della salita o della discesa: solo una particolare ripidità complessiva o di lunghi tratti o di brevi ma frequenti tratti.

Inoltre, come già detto, per la determinazione della sigla non si deve tenere conto di eventuali tratti non ciclabili.

Qualora vi siano significativi tratti pianeggianti, essi concorrono alla assegnazione della sigla relativa alla salita, secondo il seguente criterio: per "discesa" si intendono tutti i tratti in cui l'avanzamento è possibile per la sola azione della gravità; per "salita" si intendono tutti i tratti in cui per avanzare è comunque necessario pedalare. La distinzione tiene conto della posizione in sella durante la guida.

A titolo puramente esemplificativo e non esaustivo, si fornisce una casistica per agevolare la determinazione della sigla, ricordando che 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.

TC	(turistico) percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile: rientrano sotto questa sigla tutti i percorsi che si svolgono su strade agevolmente percorribili dalle comuni autovetture: sterrati inghiaciati, tratturi inerbiti o di terra battuta senza solchi, ecc.; anche se esulano dal cicloescursionismo, si faranno rientrare sotto questa sigla le strade pavimentate (asfaltate, cementate, acciottolate, lastricate...)
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:

	tutte le strade rientranti nelle categorie di tratturi, carrarecce, piste agro-silvopastorali o di servizio a impianti, strade militari alpine ecc., che sono agevolmente percorribili da veicoli fuoristrada e non da una comune autovettura, segnate da solchi e/o avvallamenti o con presenza di detrito che non penalizza la progressione (ma che induce a cambiare la traiettoria per cercare un passaggio più agevole). Mulattiere selciate, sentieri inerbati o in terra battuta, con fondo compatto e scorrevole, senza ostacoli (solchi, gradini) rilevanti, dove l'unica difficoltà di conduzione è data dalla presenza di passaggi obbligati che impongano precisione di guida.
BC	(per cicloescursionisti di buone capacità tecniche) percorso su sterrate molto sconnesse ed accidentate 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): strade sterrate percorribili solo ed esclusivamente da veicoli fuoristrada, dal fondo sconnesso ed irregolare, con solchi e piccoli gradini; mulattiere e sentieri che presentano un fondo sconnesso, con detrito instabile, e con occasionali e modesti ostacoli elementari (radici, gradini non molto alti, avvallamenti) mulattiere e sentieri che presentano un fondo abbastanza compatto ma con presenza significativa di ostacoli elementari, radici o gradini non troppo elevati, in generale, oltre ad una buona conduzione e precisione di guida in passaggi obbligati, è anche richiesto un discreto equilibrio
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: mulattiere e sentieri dal fondo sconnesso ed inconsistente, caratterizzati da detrito abbondante e grossolano, penalizzante la progressione, con presenza di frequenti ostacoli anche instabili (es. grossi ciottoli non fissati al terreno) oppure di ostacoli composti e in rapida successione, che richiedono grande precisione di guida, buone doti di equilibrio e ottime capacità di conduzione a bassa velocità, senza peraltro la necessità di dover applicare tecniche trialistiche

Per completezza, la quinta classe di difficoltà **EC**: (massimo livello per il cicloescursionista... estremo! ma possibilmente da evitare in gite sociali) riguarda i percorsi su sentieri caratterizzati da gradoni e ostacoli in continua successione, che richiedono tecniche di tipo trialistico, ottime doti di equilibrio e di destrezza.

Esempio pratico di assegnazione delle difficoltà ad una gita

Prendiamo ad esempio il Giro della Battagliola, con partenza e arrivo da Casteldelfino in Valle Varaita. Questo il ragionamento seguito nella valutazione della difficoltà:

Difficoltà atletica	<p>Si devono indicare il dislivello e la lunghezza.</p> <p>Il dislivello è calcolabile sulla carta: partendo dalla quota di circa 1300 m e toccando la quota massima di 2285, il dislivello sarà di 1000 m ca., anche perché la salita è unica e non vi sono saliscendi significativi.</p> <p>La lunghezza è calcolata in 22 km ca.</p> <p>Chiunque potrà immaginare l'impegno richiesto da un percorso relativamente breve ma con un dislivello di 1000 m: sapendo di arrivare a 2285 m di quota non sarà difficile capire che il dislivello dovrà essere coperto in una unica salita e che non c'è molto spazio per tratti pianeggianti.</p>
Difficoltà tecnica	<p>si deve considerare il tipo di fondo prevalente e segnare eventuali tratti significativi a pendenza sostenuta.</p> <p>Difficoltà tecnica in salita: la salita comprende un primo significativo tratto di asfalto, lungo circa 6 km, con pendenza media del 5% (TC); poi si prosegue lungo una strada militare sterrata, percorribile con difficoltà anche da autovetture, ma che per una buona metà presenta un fondo sconnesso ricoperto da detriti rocciosi, che costringono a deviare dalla linea ideale per cercare il percorso più agevole e scorrevole; questo tratto, lungo circa 6,5 km, copre 700 m di dislivello: pendenza media superiore al 10%, con alcuni tratti più ripidi (MC). Infine, dopo un breve tratto di discesa, si</p>

raggiunge il colle lungo una mulattiera militare dal fondo poco compatto, lunga circa 500 m. Per la valutazione, il tratto prevalente e maggiormente significativo è quello della strada militare, quindi: MC

Difficoltà tecnica **in discesa**: dopo pochi metri assai ripidi e sconnessi (si possono fare a piedi) e un breve tratto di sentiero circa pianeggiante, la discesa fino a Pontechianale si svolge lungo un sentiero GTA in terra battuta, che in circa 2 km divalla di 600 m (30%, molto ripido), inizialmente a tornanti stretti e ravvicinati (considerabili come ostacoli, visto che impongono quasi di fermarsi) con avvallamenti dati dagli scoli dell'acqua e gradini dati dalle radici, con presenza di rari e sporadici gradoni: BC+. A Pontechianale si percorre il lungo lago per un paio di km su largo sentiero circa pianeggiante con fondo compatto e scorrevole, salvo alcuni modesti gradini, quindi la discesa riprende fino a Casteldelfino lungo la vecchia mulattiera che oramai è stata allargata e può essere percorsa per lunghi tratti da un fuoristrada, con fondo non molto sconnesso e relativamente scorrevole, salvo alcuni brevi tratti accidentati, per una pendenza media del 7% (MC). Tuttavia la parte significativa, che costituisce la difficoltà maggiore, è il primo tratto su Pontechianale, che pur essendo relativamente breve tuttavia copre circa i due terzi del dislivello. La valutazione per la discesa sarà dunque: BC+