



Comunicato stampa

UNA PICCOLA GUIDA SUL CICLOESCURSIONISMO E SUL SENTIERO ITALIA CAI IN MOUNTAIN BIKE LUNEDÌ 13 SETTEMBRE IN OMAGGIO CON IL CORRIERE DELLA SERA

*Chi acquisterà il quotidiano troverà il vademecum
"Cicloescursionismo. Mountain bike a misura di natura.
Con 10 proposte di itinerario lungo il Sentiero Italia CAI",
curato dal Club alpino italiano*

Milano, 10 settembre 2021

Lunedì 13 settembre in edicola, in omaggio con il *Corriere della Sera*, lettori e appassionati troveranno **Cicloescursionismo. Mountain bike a misura di natura. Con 10 proposte di itinerario lungo il Sentiero Italia CAI**: il vademecum, curato dal **Club alpino italiano**, ricco di consigli pratici per avvicinarsi a una forma di escursionismo a pedali da praticare in montagna, con la corretta autoregolamentazione per rispettare l'ambiente, gli altri frequentatori e se stessi.

Con questa iniziativa il Cai, in collaborazione con il *Corriere della Sera*, intende promuovere la pratica del cicloescursionismo **per tutte le "gambe"**, per ammirare la natura senza lasciarsi andare alla velocità e all'agonismo. I lettori troveranno le raccomandazioni sulle **attrezzature** e sull'**equipaggiamento** necessari, dal tipo di bicicletta all'abbigliamento, fino ad arrivare agli **accessori**. Non mancano consigli sulla **pianificazione** dell'escursione, sulla **corretta postura** da tenere mentre si pedala, sulla **manutenzione** della bici e sulle **riparazioni** di emergenza, fino ad arrivare alle **tecniche di guida** e all'utilizzo di **cartografia** e **Gps**.

La seconda parte della piccola guida è dedicata al **Sentiero Italia CAI**, l'itinerario escursionistico di oltre 7000 km che collega tutte le regioni italiane lungo la dorsale appenninica e l'arco alpino. Un percorso che sta diventando una meta anche per gli amanti della **mountain bike**. Negli scorsi mesi il Club alpino italiano ha infatti verificato le **prime 119 tappe** in ambo le direzioni per la percorrenza in mtb, per un totale di **2.768 km**.

Le **dieci cicloescursioni** proposte dalla pubblicazione, di diversa lunghezza, difficoltà e impegno, toccano la Piana di Navelli e il massiccio del Gran Sasso in **Abruzzo**, i Monti Sibillini, i Pantani di Accumoli e l'altopiano di Castelluccio di Norcia tra **Marche, Umbria e Lazio**, il Monte San Giuliano, Erice e il Passo della Zita in **Sicilia** e l'Alta Via dei Monti Liguri in **Liguria**.

«Il cicloescursionismo proposto dal Club alpino italiano, totalmente estraneo a qualsiasi connotazione sportiva o ricerca di esperienze adrenaliniche, coniuga **conoscenza e tutela dell'ambiente**, con una **frequentazione rispettosa** delle persone e dei luoghi anche in sella a una mountain bike», scrive il Presidente generale del Cai **Vincenzo Torti** nell'introduzione. «Può dunque rappresentare un **valore aggiunto** nella fruizione delle Terre alte, delle quali promuovere in modo corretto le **peculiarità, le bellezze** e, certo non da ultime, le **culture**».

Ufficio stampa Club Alpino Italiano

mob +39 366 4912550

tel. +39 051 8490100

Cervelli In Azione s.r.l.
Via Antonio Silvani 6/C
40122 Bologna