

CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Brugherio



CAI BRUGHERIO

17 OTTOBRE 2026

Alpe Giumello in MTB

Debutto in MTB e E-MTB



PREMESSA:

Non è necessario essere esperti: questa uscita nasce proprio per permettere anche a chi ha poca o nessuna esperienza di avvicinarsi alla MTB in modo graduale, sereno e senza pressioni. L'obiettivo è trascorrere una bella giornata insieme, imparare qualcosa di nuovo e, soprattutto, divertirsi. Anche per gli aspetti più pratici, come l'eventuale noleggio della bici ed il trasporto, supporteremo i partecipanti nell'organizzazione, valutando dopo la chiusura delle iscrizioni le soluzioni più adatte in base alle esigenze emerse.

CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Brugherio



Ritrovo	Sede CAI Brugherio h 7:30 – Parcheggio INDOVERO, Via Pomaleccio h 9:00
Difficoltà	Uscita MTB di impegno medio, adatta per i principianti e abbastanza regolare. La salita presenta alcuni tratti di pendenza sostenuta seguita da una discesa che richiede una capacità base di conduzione della bicicletta. L'uscita è aperta sia a MTB muscolari sia a e-MTB . È possibile partecipare anche con gravel , purché adatta a percorsi sterrati e condotta da ciclisti con adeguata esperienza.
Durata	Giornata intera. Le tempistiche potranno variare in base al passo del gruppo, alle soste ed alle eventuali esigenze che si presenteranno durante l'uscita. La giornata comprenderà la salita, la sosta alla Panchina Gigante, un breve briefing tecnico prima della discesa ed il successivo rientro al punto di partenza.
Dislivello	Circa 730 m D+ complessivi. La salita si sviluppa in 650 m di dislivello in 7,5 km . Quota di partenza: circa 888 m. Quota massima: circa 1.563 m.
Materiale	Casco obbligatorio, bicicletta in buone condizioni, abbigliamento adeguato alle condizioni meteorologiche, occhiali, acqua e alimentazione personale. <u>In caso di dubbi sull'idoneità della propria bicicletta o sulle sue condizioni per affrontare il percorso, contattare Valentina per un confronto preventivo.</u>
Trasporto	Auto proprie
Punti di appoggio	Ristoro Genio Alpe Giumello – Località Alpe, 7, 23831 Giumello LC
Referenti	Valentina Pirola - Riccardo Mulazzani
Costi	5 € – Comprensivi di contributo CAI, Carbon Tax e merenda conviviale finale. Eventuali costi legati al trasporto saranno valutati successivamente, in base all'organizzazione definita dopo la chiusura delle iscrizioni.
Iscrizione	Per iscriversi cliccare il seguente LINK TERMINE ISCRIZIONI: Lunedì 12 Ottobre 2026

Programma dell'uscita

L'uscita ha come obiettivo una giornata dedicata all'avvicinamento in mountain bike in ambiente montano, alternando la componente escursionistica a brevi momenti didattici e tecnici.

Il percorso prevede una prima parte prevalentemente in **salita su strada asfaltata**, fino a raggiungere la zona dell'Alpe Giumello. Seguirà una sosta presso la **Panchina Gigante**, occasione per godere del panorama e concedersi una pausa prima di affrontare la seconda parte dell'uscita.

Prima della discesa verrà effettuato un **breve briefing tecnico**, durante il quale saranno richiamati alcuni principi fondamentali per affrontare la discesa in sicurezza: posizione sulla bicicletta, gestione della frenata, scelta della traiettoria, distanza tra i partecipanti e comportamento da tenere sui tratti più impegnativi.

La parte conclusiva sarà quindi dedicata alla **discesa e al rientro al punto di partenza**.

CLUB ALPINO ITALIANO

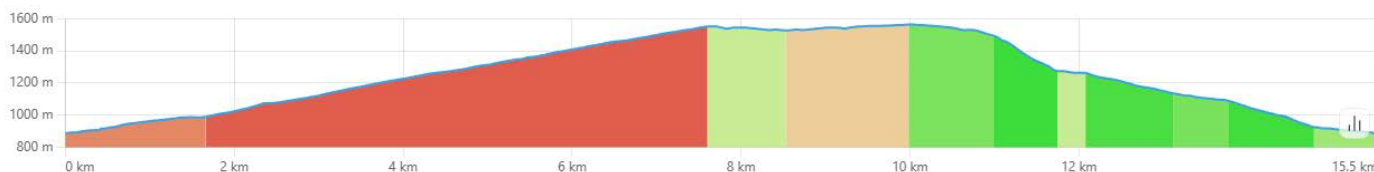
Sezione di Brugherio



Il programma potrà essere modificato in funzione delle condizioni meteorologiche, dello stato del terreno, delle capacità complessive del gruppo e per qualsiasi esigenza legata alla sicurezza.

Itinerario

- 1) **Salita:** La salita costituisce la parte fisicamente più impegnativa dell'uscita. Dalla partenza, posta a circa 888 m di quota, si sale su strada asfaltata in maniera pressoché continua per circa 7,5–8 km, raggiungendo una quota di circa 1.545 m. Seguono circa 2 km più pedalabili e ondulati, fino alla quota massima di circa 1.563 m, raggiunta attorno al 10° km. La prima parte presenta quindi circa **650 m di dislivello in 7,5 km**, con una pendenza media prossima al **9%**. Considerando invece l'intero tratto dalla partenza alla quota massima, la pendenza media è di circa **6,8%**, perché gli ultimi chilometri sono decisamente più dolci.



- 2) **Panchina Gigante:** Raggiunta la parte alta dell'itinerario è prevista una sosta presso la Panchina Gigante, per apprezzare lo splendido panorama.
- 3) **Briefing sulla discesa:** Prima della partenza verrà effettuato un breve briefing dedicato alla conduzione della MTB in discesa.
Saranno richiamati in particolare:
 - posizione corretta e distribuzione del peso sulla bicicletta;
 - utilizzo progressivo e modulato dei freni;
 - scelta della traiettoria;
 - gestione di curve, ostacoli e fondo sconnesso;
 - distanza di sicurezza tra i partecipanti;
 - comportamento in caso di difficoltà o arresto di un componente del gruppo.L'obiettivo non è trasformare l'uscita in un corso tecnico, ma fornire alcuni riferimenti utili per affrontare la discesa con maggiore controllo e sicurezza.
- 4) **Discesa:** Terminato il briefing inizierà la discesa verso il punto di partenza. La velocità dovrà essere sempre adeguata alle condizioni del terreno, alla visibilità e alle capacità personali. Il gruppo procederà mantenendo adeguate distanze di sicurezza e verranno effettuati ricompattamenti nei punti stabiliti dai referenti. Ogni partecipante dovrà affrontare i passaggi in funzione delle proprie capacità: nei tratti ritenuti troppo impegnativi sarà sempre possibile scendere dalla bicicletta e procedere a piedi. Particolare attenzione dovrà essere prestata alla possibile presenza di escursionisti, altri ciclisti, animali e veicoli lungo il percorso.

Note sulla sicurezza: Il casco è obbligatorio per tutta la durata dell'uscita. Ogni partecipante è responsabile di presentarsi con una bicicletta efficiente, con particolare attenzione allo stato di freni, pneumatici, ruote e trasmissione.

CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Brugherio



Traccia

