

2° CORSO INTERSEZIONALE MTB CAI DI AVVICINAMENTO E PERFEZIONAMENTO AL CICLOESCURSIONISMO

Il 2° Corso Intersezionale Torinese MTB CAI di avvicinamento e perfezionamento al Cicloescursionismo e' articolato in due livelli:

- **1° livello:** finalizzato a fornire gli elementi base per un primo approccio all'attività cicloescursionistica in Mountain Bike in condizioni di sicurezza e di rispetto ambientale secondo le linee guida del CAI, preparando gli allievi ad affrontare in sufficiente autonomia percorsi di difficoltà tecnica facile e media. (CAI MTB → TC e MC).

Numero massimo 40 allievi, costo: 40€

- **2° livello:** rivolto a coloro i quali hanno già padronanza delle tecniche di base per l'utilizzo della MTB e che desiderano affrontare in sicurezza percorsi di difficoltà superiore. (CAI MTB → BC).

Numero massimo 30 allievi, costo: 20€.

Possono accedere coloro i quali hanno affrontato con esito positivo il Corso Base (1° livello) o previa presentazione opportuno curriculum vitae.

L'organico Istruttori è composto dagli Accompagnatori di Cicloescursionismo MTB CAI (AC) di Liguria Piemonte e Valle d'Aosta appartenenti alle Sezioni organizzatrici del Torinese, con la collaborazione di alcuni aiuto-accompagnatori.

Per frequentare il corso è requisito indispensabile essere soci CAI in regola con il tesseramento annuale 2010 ed avere compiuto 16 anni (i minorenni saranno ammessi con autorizzazione firmata di un genitore).

E' richiesta una pre-iscrizione non vincolante comunicando agli organizzatori i propri dati anagrafici e recapiti vari (telefonici, e-mail).

PROGRAMMA DEL CORSO

Presentazione Corso e raccolta iscrizioni

Martedì 16 febbraio ore 21,00 al Monte dei Cappuccini, Sala degli Stemmi. In quella occasione verranno fornite le indicazioni su attrezzatura e equipaggiamento minimo obbligatori e verranno raccolte le iscrizioni definitive e le quote di partecipazione.

Corso Base (I livello)

Lezioni teoriche

- 2 marzo (cos'è una MTB, equipaggiamento)
- 9 marzo (meccanica della MTB, riparazioni)
- 23 marzo (cultura alpina, ambiente montano)
- 6 aprile (alimentazione, preparazione atletica, 1° soccorso)

Uscite pratiche

- Sabato 6 marzo – fondamentali
- Sabato 13 marzo – prove pratiche di meccanica e ripasso fondamentali
- Domenica 28 marzo – tecniche di salita e discesa su percorsi TC
- Domenica 11 aprile – tecniche di salita e discesa su percorsi MC

Corso Avanzato (II livello)

Lezioni teoriche

- 20 aprile (meteorologia);
- 4 maggio (cartografia ed uso GPS)

Uscite pratiche

- Sabato 24 aprile – tecniche di salita e discesa su percorsi BC
- Domenica 9 maggio – escursione completa su percorso BC

Le destinazioni per le uscite pratiche e le sedi CAI per le lezioni teoriche saranno scelte di volta in volta nei dintorni di Torino.

Informazioni e pre-iscrizioni presso i recapiti sotto indicati oppure sul sito www.mtbcai.it



ORGANICO ISTRUTTORI

- | | |
|---------------------------|---|
| • Direttore: | Guido Apostolo (AC) guido_apo@yahoo.it |
| • Vicedirettore: | Beppe Salassa (AC) beppe.salassa@gmail.com |
| • Segretaria: | Adriana Cucco (AC) a.cucco@ragionieri.com |
| • Amberti Daniele (AC) | Ariano Gianluigi (AC) |
| • Bagatin Adriano (aAC) | Belloni Luca (aAC) |
| • Bonzanino Paolo (aAC) | Cafiero Giuseppe (AC) |
| • Casolati Daniele (aAC) | Cavallo Toni (AC) |
| • Ciampolillo Ivan (aAC) | Cocco Danilo (aAC) |
| • Fornero Claudio (aAC) | Geninatti Luigino (AC) |
| • Grandi Massimo (AC) | Lavezzo Marco (AC) |
| • Marcolin Pierluigi (AC) | Marocco Piercarlo (AC) |
| • Marretta Pier (AC) | Masiero Luca (AC) |
| • Mucciante Alfonso (AC) | Musso Beppe (AC) |
| • Pistono Tiziano (aAC) | Savio Roberto (AC) |
| • Sinnone Barbara (AC) | Tonda Roc Franco (aAC) |
| • Torta Davide (aAC) | Varetto Paolo (aAC) |

Recapiti Sezioni CAI

Sede CAI Alpignano - Via Matteotti 10

Apertura: Venerdì 21.00 / 22.30 - Tel. 335.7327228

www.caialpignano.too.it - cai.alpignano@inwind.it

Referenti: Adriana Cucco 335.7327228

Luigino Geninatti 339.2320128

Sede CAI Chieri (Sottosezione del CAI Torino)

Via Vittorio Emanuele 76

Apertura: Giovedì 21,00 / 22,30 - Tel. 011.942.52.76

www.caichieri.it - mtb@caichieri.it

referente Marco Lavezzo: marco.caichieri@libero.it

Sede CAI Chivasso - Via del Castello, 8

Apertura: Venerdì 21.00 / 22.30 - Tel. 011.9102048

www.caichivasso.it - info@caichivasso.it

Sede CAI Coazze - Via Matteotti 128

Apertura: Mercoledì dalle ore 21 - Tel. 011.9340367

www.caicoazze.com - coazze@cai.it

Referente: Gianluigi Ariano - 340.4615135

Sede CAI Giaveno - Piazza S. Lorenzo

Apertura: Mercoledì' 21.00 / 23.00 - Tel. 339.1882114

Referente: Pier Marretta

cesy66@hotmail.com - 340.7301869

Sede CAI Moncalieri - Piazza Marconi 1 (B.ta Testona)

Tel & fax 011.6812727 - moncalieri@cai.it

Apertura: Lunedì 18-19 Mercoledì 21-23

Referenti: Roby Alessio - ralessio@libero.it

Gigi Marcolin - pielleemme1@virgilio.it

Sede CAI Orbassano - Via Di Nanni 20/B

Apertura: Giovedì 21.00 / 22.30 - Tel. 331.9056588

www.caiorbassano.it - segreteria@caiorbassano.it

Referente: Piercarlo Marocco

pimaroc@tin.it - 335.7589545

Sede CAI Pianezza - Via Moncenisio 1

www.caipianezza.it - info@caipianezza.it

Referente: Luca Belloni

lucabelloni2007@yahoo.it - 331.6001835

Recapiti Sezioni CAI

Sede CAI SUCAI Torino (Sottosezione del CAI Torino)

Salita al CAI Torino, 12 - Tel. 011.546031

www.sucait.it - info@sucai.it

Referenti: Paolo Bonzanino - paolobonzanino@libero.it

Davide Torta - davide@sucai.it

Sede CAI Uget Torino - Gall.Subalpina 30

www.caiuget.it - Tel. 011.537983

Referente: Massimo Grandi

max.grandi_2@libero.it - 347.9822703

Sede CAI Venaria Reale - Via A.Picco, 24

Apertura: Giovedì 21.00 / 23.00 - Tel. 011.4522898

www.caivenaria.it - cai.venaria@tiscali.it

Referenti: Roberto Savio 380.4218115

Guido Apostolo 348.7431317



www.mtbcai.it



Vendita e assistenza
biciclette in Val di Susa

Via Torino, 48

10057 S.Ambrogio (TO)

T.-Fax 011.9399373



Club Alpino Italiano

2° Corso MTB CAI Intersezionale 2010



Sezioni e Sottosezioni CAI di

Alpignano - Chieri

Chivasso - Coazze - Giaveno

Moncalieri - Orbassano

Pianezza - SUCAI e UGET Torino

Venaria Reale