

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)
- Bagatin Adriano (aAC)
- Bonzanino Paolo (aAC)
- Casolati Daniele (aAC)
- Ciampolillo Ivan (aAC)
- Fornero Claudio (aAC)
- Grandi Massimo (AC)
- Marcolin Pierluigi (AC)
- Marretta Pier (AC)
- Mucciante Alfonso (AC)
- Pistono Tiziano (aAC)
- Sinnone Barbara (AC)
- Torta Davide (aAC)
- Ariano Gianluigi (AC)
- Belloni Luca (aAC)
- Cafiero Giuseppe (AC)
- Cavallo Toni (AC)
- Cocco Danilo (aAC)
- Geninatti Luigino (AC)
- Lavezzo Marco (AC)
- Marocco Piercarlo (AC)
- Masiero Luca (AC)
- Musso Beppe (AC)
- Savio Roberto (AC)
- Tonda Roc Franco (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