

## 5° CORSO INTERSEZIONALE CAI MTB DI CICLOESCURSIONISMO BASE

Il corso base CAI MTB di cicloescursionismo è finalizzato a fornire gli elementi fondamentali per un primo approccio all'attività con la Mountain Bike in ambiente montano 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. (Scala di difficoltà CAI MTB TC ed MC).

### REQUISITI GENERALI DEI SOCI PARTECIPANTI

Possono inviare domanda d'ammissione le persone in possesso dei seguenti requisiti generali:

1. Avere compiuto 16 anni all'atto dell'iscrizione (i minori devono presentare autorizzazione scritta da chi esercita la patria potestà);
2. Essere in regola con il tesseramento CAI dell'anno di effettuazione del corso;
3. Essere di sana e robusta costituzione.

### DOTAZIONI PERSONALI INDISPENSABILI

Alla serata di presentazione del corso, verranno fornite le indicazioni su attrezzatura ed equipaggiamento minimo obbligatori

### AMMISSIONE

Il numero complessivo delle persone che saranno ammessi al corso è di 25. Ogni iscritto alla Scuola esonera la Presidenza della Sezione, la Direzione della Scuola e gli Istruttori da ogni responsabilità per infortuni e danni a persone o cose che dovessero verificarsi prima, durante e dopo l'attività stessa.

Qualora il numero degli iscritti dovesse superare il numero massimo dei partecipanti ammessi al corso, sarà data precedenza ai Soci che per primi avranno consegnato la domanda completa dei documenti indicati al paragrafo iscrizioni.

Le destinazioni per le uscite pratiche saranno scelte di volta in volta nei dintorni di Torino.

### ORGANICO ISTRUTTORI CICLOESCURSIONISMO

L'organico Istruttori è composto dagli Accompagnatori di Cicloescursionismo CAI appartenenti a varie Sezioni:

- |                                                                                                     |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| - Guido Apostolo (AE-C) Direttore Corso                                                             | CAI Venaria       |
| cell. : 348 7431317 - email: <a href="mailto:guido.apostolo@gmail.com">guido.apostolo@gmail.com</a> |                   |
| - Roberto Savio (AE-C) Vice-Direttore                                                               | CAI Venaria       |
| cell. : 380 4218115 - email: <a href="mailto:roby.savio@libero.it">roby.savio@libero.it</a>         |                   |
| - Paolo Varetto (AE-C)                                                                              | CAI Venaria       |
| - Claudio Fornero (AE-C)                                                                            | CAI Venaria       |
| - Alessandro Pellegatta (AE-C)                                                                      | CAI Venaria       |
| - Pierfranco Marretta (AE-C)                                                                        | CAI Venaria       |
| - Sara Giorgini (Maestro MTB FCI)                                                                   | CAI Venaria       |
| - Luca Giovine (ASE-C)                                                                              | CAI Alpignano     |
| - Paolo Rocci (ASE-C)                                                                               | CAI Bussoleno     |
| - Toni Cavallo (AE-C)                                                                               | CAI Chieri        |
| - Marco Lavezzo (AE-C)                                                                              | CAI Chieri        |
| - Luca Masiero (AE-C)                                                                               | CAI Chieri        |
| - Daniela Cenna (ASE-C)                                                                             | CAI Chivasso      |
| - Tiziano Pistono (AE-C)                                                                            | CAI Chivasso      |
| - Giuseppe Salassa (AE-C)                                                                           | CAI Chivasso      |
| - Stellina Giovannini (ASE-C)                                                                       | CAI Coazze        |
| - Marco Borgo (ASE-C)                                                                               | CAI Giaveno       |
| - Luca Belloni (AE-C)                                                                               | CAI Pianezza      |
| - Stefano Rizzoli (ASE-C)                                                                           | CAI Pianezza      |
| - Fiore Ranalli (ASE-C)                                                                             | CAI Valdellatorre |
| - Enrico Commisso (ASE-C)                                                                           | CAI Volpiano      |
| - Enrico Garoia (ASE-C)                                                                             | CAI Volpiano      |

# CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Venaria Reale



## PROGRAMMA 2014



## 3° CORSO DI ESCURSIONISMO BASE

## 5° CORSO INTERSEZIONALE DI CICLOESCURSIONISMO BASE

In collaborazione con le Sezioni di:  
**Alpignano - Bussoleno - Chieri -  
Chivasso - Coazze - Giaveno - Pianezza -  
Valdellatorre - Volpiano**



Sede  
Sezione di Venaria Reale  
Via Aldo Picco 24  
Tel. 011 4522898  
[cai.venaria@tiscali.it](mailto:cai.venaria@tiscali.it)  
[www.caivenaria.it](http://www.caivenaria.it)



## 3° CORSO CAI DI ESCURSIONISMO BASE

Il corso base CAI di escursionismo è destinato alle persone che intendono iniziare od approfondire le tematiche dell'escursionismo in generale. Tale corso tratterà gli aspetti teorico-pratici riguardanti l'attività escursionistica nel suo complesso. Il corso si alternerà in lezioni teoriche e pratiche.

### REQUISITI GENERALI DEI SOCI PARTECIPANTI

Possono inviare domanda d'ammissione le persone in possesso dei seguenti requisiti generali:

1. Avere compiuto 16 anni all'atto dell'iscrizione (i minori devono presentare autorizzazione scritta da chi esercita la patria potestà);
2. Essere in regola con il tesseramento CAI dell'anno di effettuazione del corso;
3. Essere di sana e robusta costituzione.

### DOTAZIONI PERSONALI INDISPENSABILI

Gli allievi dovranno essere forniti oltre che della normale dotazione personale da escursionismo (zaino, abbigliamento idoneo, calzature da trekking) anche di bussola ed altimetro.

### AMMISSIONE

Il numero complessivo delle persone che saranno ammessi al corso è di 25. E' obbligatorio avvisare della partecipazione alle uscite pratiche di più giorni dando la propria adesione con la relativa caparra almeno 15 giorni prima dell'effettuazione delle stesse.

Ogni iscritto alla Scuola esonera la Presidenza della Sezione, la Direzione della Scuola e gli Istruttori da ogni responsabilità per infortuni e danni a persone o cose che dovessero verificarsi prima, durante e dopo l'attività stessa.

Qualora il numero degli iscritti dovesse superare il numero massimo dei partecipanti ammessi al corso, sarà data precedenza ai Soci:

1. aventi età meno avanzata;
2. che per primi avranno consegnato la domanda completa dei documenti indicati al paragrafo iscrizioni.

### ORGANICO SCUOLA ESCURSIONISMO

- |                              |                                 |
|------------------------------|---------------------------------|
| - Sarah Monasterolo (AE)     | - Sebastiano Impellizzeri (ASE) |
| - Ezio Boschiazzo (ANE)      | - Carla Odenato (AAG)           |
| - Davide Boccaccio (AE)      | - Carlo Soldera (AAG)           |
| - Stefania Fiore (ASE)       | - Battista Riccardo (AAG)       |
| - Antonello Di Mario (ASE)   | - Paolo Filippi (AAG)           |
| - Salvatore La Mendola (ASE) |                                 |

*“ Il nostro ruolo è quello di essere i portatori di una grande tradizione che continua: dobbiamo educare e persuadere alla promozione della solidarietà, dell'umanità e del rispetto reciproco, dobbiamo incoraggiare l'esplorazione, l'avventura, la frequentazione della montagna attraverso la ricerca, lo studio, la letteratura e l'arte. Dobbiamo cercare di contagiare chi condivide la nostra passione trasferendo loro i nostri valori e i nostri ideali.”*

**CHRIS BONINGTON.** Citazione contenuta nelle linee programmatiche del CAI approvate dall'assemblea dei Delegati nel 1999.

## PROGRAMMAZIONE DIDATTICA CORSO BASE di CICLOESCURSIONISMO (MTB1)

**Mercoledì 26/02/2014** ore 21,00 - Presentazione del corso

**Martedì 18/03/2014** ore 21,00 - Chiusura iscrizioni Corso Cicloescursionismo  
- 1° Lezione teorica

*Organizzazione e Struttura del CAI  
Cicloescursionismo CAI  
Abbigliamento*

**Mercoledì 26/03/2014** ore 21,00 - 2° Lezione teorica

*Alimentazione  
Preparazione fisica  
Movimento*

**Domenica 30/03/2014** - 1° Uscita pratica

*Fondamentali in campo scuola*

**Mercoledì 02/04/2014** ore 21,00 - 3° Lezione teorica

*Meccanica della MTB*

**Mercoledì 09/04/2014** ore 21,00 - 4° Lezione teorica

*Cartografia ed Orientamento  
Utilizzo del GPS*

**Sabato 12/04/2014** - 2° Uscita pratica

*Prove pratiche di meccanica e riparazioni  
Ripasso fondamentali*

**Mercoledì 16/04/2014** ore 21,00 - 5° Lezione teorica

*Cenni di Meteorologia e Geologia  
Organizzazione di un'escursione  
Gestione e riduzione del rischio*

**Mercoledì 30/04/2014** ore 21,00 - 6° Lezione teorica

*Soccorso Alpino  
Elementi di Primo Soccorso*

**Domenica 04/05/2014** - 3° Uscita pratica

*Tecniche di salita e discesa su percorsi TC  
Ripasso meccanica e riparazioni*

**Martedì 13/05/2014** ore 21,00 - 7° Lezione teorica

*Viabilità montana  
Scala delle difficoltà cicloescursionistiche*

**Sabato 17/05/2014** - 4° Uscita pratica

*Tecniche di salita e discesa su percorsi MC  
Ripasso TC*

**Mercoledì 28/05/2014** ore 21,00 - 8° Lezione teorica

*Flora e fauna  
Ambiente montano  
Cultura alpina*

**Sabato 31/05/2014** - 5° Uscita pratica

*Cicloescursione completa con applicazione delle tecniche CAI MTB per percorsi TC e MC*

**Mercoledì 11/06/2014** ore 21,00 - Festa di fine corso con consegna attestati

## FREQUENZA ED ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

La frequenza del corso è obbligatoria per l'ottenimento dell'attestato. Sono concesse massimo 2 assenze alle lezioni teoriche ed 1 per le uscite pratiche. Sarà rilasciato regolare attestato di partecipazione sottoscritto dal Direttore del corso e dal Presidente della Sezione di Venaria Reale.

## DIREZIONE E STRUTTURA DEL CORSO

La direzione del corso è assunta da un AE (Accompagnatore di Escursionismo) oppure da un AE-C (Accompagnatore di ciclo escursionismo). Il corso si articolerà in lezioni serali teoriche che si terranno al Martedì o al Mercoledì sera c/o la sede del CAI di Venaria in Via Aldo Picco 24, e in uscite pratiche che si terranno di Domenica oppure di Sabato in località da definire, che saranno comunicate di volta in volta nella precedente lezione teorica del Mercoledì.

## LOGISTICA ISCRIZIONI E COSTO DEL CORSO

Per informazioni ed iscrizioni è possibile consultare il sito del CAI di Venaria [www.caivenaria.it](http://www.caivenaria.it) nella sezione dedicata alla Scuola di Escursionismo "Giulio Berutto" oppure mandare una e-mail all'indirizzo [scuola.giulioberutto@yahoo.it](mailto:scuola.giulioberutto@yahoo.it), od infine recarsi in sede il Giovedì sera dalle ore 21.00 alle ore 23.00.

Il costo di partecipazione è di Euro 70 e comprende le spese organizzative, il materiale didattico e le attrezzature di uso collettivo.

Le persone interessate debbono inoltrare le domande di iscrizione, indirizzate al Direttore del Corso c/o il CAI Sezione di Venaria Reale, in Via Aldo Picco 24, utilizzando l'apposito modulo scaricabile dal sito web o reperibile in Sede negli orari sopraindicati, entro e non oltre Martedì 18 Marzo per il Cicloescursionismo e Mercoledì 19 Marzo 2014 per l'Escursionismo, corredato da:

1. Certificato medico attuale di idoneità alla pratica sportiva non agonistica;
2. Versamento della quota di partecipazione al corso;
3. Una foto tessera;
4. Tessera CAI in regola per l'anno 2014;

*I documenti elencati al punto 1 e 3 potranno essere presentati alla prima lezione pratica.*

La quota di iscrizione deve essere versata per intero all'atto dell'iscrizione o comunque non oltre la serata di presentazione.

Non sono comprese le spese di trasporto e pernottamento per le uscite pratiche.

Nessun rimborso sarà dovuto in caso di:

1. rinuncia da parte dell'allievo;
2. espulsione dello stesso effettuata dal Direttore del corso a seguito di grave atto di indisciplina.

ANE	: Accompagnatore Nazionale di Escursionismo
AE	: Accompagnatore di Escursionismo
AE-C	: Accompagnatore di Cicloescursionismo
ASE-C	: Accompagnatore Sezionale di Cicloescursionismo
ASE	: Accompagnatore Sezionale di Escursionismo
AAG	: Accompagnatore di Alpinismo Giovanile

## PROGRAMMAZIONE DIDATTICA CORSO BASE di ESCURSIONISMO

**Mercoledì 26/02/2014** ore 21,00 - Presentazione del corso

**Mercoledì 19/03/2014** ore 21,00 - Chiusura iscrizioni Corso Escursionismo  
- 1° Lezione teorica

*Organizzazione e Struttura del CAI  
Abbigliamento equipaggiamento e materiali*

**Mercoledì 26/03/2014** ore 21,00 - 2° Lezione teorica

*Alimentazione  
Preparazione fisica  
Movimento*

**Domenica 30/03/2014** - 1° Uscita pratica

*Abbigliamento  
Utilizzo dei materiali  
Movimento*

**Mercoledì 09/04/2014** ore 21,00 - 3° Lezione teorica

*Cartografia ed Orientamento  
Utilizzo del GPS*

**Sabato 12/04/2014** - 2° Uscita pratica

*Orientamento*

**Mercoledì 16/04/2014** ore 21,00 - 4° Lezione teorica

*Cenni di Meteorologia e Geologia  
Organizzazione di un'escursione  
Gestione e riduzione del rischio*

**Mercoledì 30/04/2014** ore 21,00 - 5° Lezione teorica

*Soccorso Alpino  
Elementi di Primo Soccorso*

**Domenica 04/05/2014** - 3° Uscita pratica

*Organizzazione di un'escursione  
Osservazioni meteo  
Gestione emergenze*

**Mercoledì 14/05/2014** ore 21,00 - 6° Lezione teorica

*Sentieristica  
Scala delle difficoltà escursionistiche*

**Sabato 17/05/2014 e Domenica 18/05/2014** - 4° Uscita pratica weekend presso un rifugio

*Riepilogo esercitazioni del corso*

**Mercoledì 28/05/2014** ore 21,00 - 7° Lezione teorica

*Flora e fauna  
Ambiente montano  
Cultura alpina*

**Domenica 01/06/2014** - 5° Uscita pratica

*Lettura del paesaggio  
Flora e fauna  
Tutela dell'ambiente montano*

**Mercoledì 11/06/2014** ore 21,00 - Festa di fine corso con consegna attestati