

Le lezioni teoriche e pratiche, che si terranno nelle varie sedi CAI scelte di volta in volta nei dintorni di Torino, saranno tenute a cura dell'Organico Istruttori, composto da Accompagnatori di Cicloescursionismo (AE-C) MTB CAI, da Accompagnatori Sezionali di Cicloescursionismo (ASE-C) e da aiuto Accompagnatori (aASE-C) appartenenti alle Sezioni CAI Torinesi organizzatrici del corso (Alpignano, Bussoleno, Coazze, Chieri, Chivasso, Pianezza, Pinerolo, Pino Torinese, Susa, Venaria Reale, Uget TO, Volpiano), che prestano la loro opera gratuitamente, a titolo volontario.



Stampa: www.maccione.it

CONTATTI

per informazioni e pre iscrizioni

Direzione

AE-C Alfonso Mucciante 347.416.2122
mucciantealfonso@virgilio.it

Vice direzione

AE-C Toni Cavallo 328.1830.579
tonicavallo@libero.it
AE-C Roby Savio 380.4218.115
robysavio@libero.it

Segreteria

ASE-C Enrico Massucco 348.7401.501
enricomassucco@msn.com
ASE-C Gabriele Chirone 346.9579.662
verchiro@libero.it

mtb@caichieri.it
mtb@caichivasso.it
mtb@caivolpiano.it
pianezza@cai.it
cai.pinotorinese@email.it
susa@cai.it
cai@caipinerolo.it
coazze@cai.it
caiuget@caiuget.it
cai.venariareale@gmail.com
cai.alpignano@inwind.it
caibussoleno@libero.it

Club Alpino Italiano



7° CORSO INTERSEZIONALE DI CICLOESCURSIONISMO IN MOUNTAIN BIKE



2017

7° CORSO BASE DI CICLOESCURSIONISMO (CE1)

Si tratta di un corso di avvicinamento, finalizzato a fornire gli elementi per un primo approccio all'attività cicloescursionistica in mountain bike, in condizioni di sicurezza e di rispetto ambientale. Lo scopo è quello di mettere gli allievi in condizioni di affrontare in autonomia percorsi di tipo TC e MC*.

**TC (turistico) percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile. MC (per cicloescursionisti di media capacità tecnica) percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.*



PROGRAMMA

Giovedì 9 marzo ore 21.00: Presentazione del corso e raccolta delle iscrizioni (posti disponibili max 40), al Monte dei Cappuccini (via Salita al Cai Torino 12) presso la sala degli stemmi

Mercoledì 15 marzo: equipaggiamenti.

Sabato 18 marzo: uscita pratica 1

Mercoledì 22 marzo: ambiente montano e geologia

Domenica 26 marzo: meccanica + uscita pratica 2

Mercoledì 29 marzo: alimentazione, primo soccorso

Mercoledì 5 aprile: meteorologia

Domenica 9 aprile: uscita pratica 3

Mercoledì 3 maggio: orientamento e cartografia

Sabato 6 maggio: uscita pratica 4

Mercoledì 10 maggio: gestione rischio, organizzazione escursioni

Mercoledì 17 maggio: sentieristica, GPS

Domenica 21 maggio: uscita pratica 5

COSTI E REQUISITI

La quota di partecipazione è di 80 euro, e comprende l'organizzazione, i supporti didattici e l'assicurazione infortuni.

I costi di eventuali pasti, trasferte, sono a carico di ciascun partecipante.

Per l'iscrizione occorre consegnare:

- la quota di partecipazione
- il certificato medico di sana e robusta costituzione obbligatorio
- 1 fototessera anche in formato digitale

Dotazione minima richiesta:

mountain bike e casco omologato obbligatorio. I dettagli sul resto dell'equipaggiamento verranno indicati nel corso della prima lezione.

Per frequentare i corsi è requisito indispensabile essere soci CAI in regola con il tesseramento annuale 2017 ed avere compiuto 16 anni (i minori devono presentare autorizzazione scritta da chi esercita la patria potestà).

cicli
DUE RUOTE
Via Italia n° 4 - Chivasso (To) - tel. 0119109178
P. IVA 06410660010