



Domenica 5 Maggio 2013:

IV° Mini-Corso di Avvicinamento e Perfezionamento alla Tecnica di Mountain Bike

**a cura degli Accompagnatori di Cicloescursionismo della Sezione di Chivasso
in collaborazione con gli amici delle sez. di Volpiano e di Chieri**

Giornata dedicata ai principianti per avvicinarsi e conoscere meglio il Cicloescursionismo in mtb. Escursione sulle colline moreniche delle Terre dell'Erba. Per i più esperti escursione più lunga e tecnica.

Ritrovo ore 9,15: Montalenghe – Piazza XXV APRILE
Consultare la posta per eventuali variazioni dell'ultima ora!

Programma:

Controllo dei mezzi, suddivisione in gruppi, campetto teorico-pratico, didattica sulle tecniche di salita e discesa, conduzione in single track, conoscenza del mezzo e sicurezza, escursione sulle strade e sentieri dell'Anfiteatro Morenico di Ivrea (zona frontale).

Verranno affrontate difficoltà MC, BC e OC a seconda delle capacità individuali.

Materiali necessari: Mountain bike in buone condizioni e revisionata, camera d'aria di scorta, pranzo al sacco e borraccia. **È OBBLIGATORIO L'USO DEL CASCO**

L'escursione terminerà verso le ore 17:00 sequirà merenda fai da te siete tutti invitati a

partecipare e a contribuire



Istruttori: Alfonso (AE-C) 347/4162122, Beppe (AE-C) 320/9608213, Tiziano (AE-C) 393/9903066, Luca (ASE-C) 349/8801529, Enrico (aASE-C) 340/7674640, Daniela (aASE-C), Enrico (aASE-C), Luca (AE-C) e Marco (AE-C)

Iscrizioni e info entro venerdì 3 maggio presso mtb@caichivasso.it
Per i non soci comunicare al momento dell'iscrizione la data di nascita.

Quota di partecipazione: **SOCI CAI 2 € - minorenni gratis**

NON SOCI CAI 12 € - minorenni 7 €

Le quote non soci sono comprensive di assicurazione infortuni e soccorso alpino

Non possono essere accettate iscrizioni di non soci il Sabato



REGOLAMENTO:

- Lo scopo delle gite è quello di trascorrere una giornata in compagnia, nel massimo della sicurezza e nel pieno rispetto per l'ambiente: ogni decisione, azione e reazione da parte dei Capigita, così come di ciascun partecipante, deve sempre rapportarsi a tale considerazione.
- Le escursioni non sono gare e qualunque forma di agonismo, anche amichevole, è vietata.
- Le decisioni dei Capigita devono essere scrupolosamente rispettate, sia prima che durante l'escursione. Sono assolutamente da escludere le iniziative personali: chi si discosta dal gruppo di propria iniziativa o non segue le indicazioni dei responsabili se ne assume la piena responsabilità.
- I Capigita, qualora le condizioni atmosferiche, del percorso e delle condizioni fisico/tecniche dei partecipanti non siano favorevoli potranno variare la località e il percorso in programma o annullare l'escursione.
- Tutti i partecipanti, senza distinzione alcuna, sono obbligati a prestare soccorso e comunque a collaborare in caso di necessità.
- Nel caso di percorrenza di strade aperte al traffico veicolare, tutti i partecipanti devono attenersi alle disposizioni del vigente Codice della Strada.
- I Capigita si configurano come persone volontarie che agiscono gratuitamente e il cui accompagnamento costituisce prestazione di mera cortesia.