



CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI TORINO

primo corso sezionale di avvicinamento al cicloescursionismo

Si tratterà di un corso base, 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 sufficiente autonomia percorsi di tipo TC e MC.

Le lezioni saranno gestite dal gruppo accompagnatori mtb della Sottosezione di Chieri, forte di n° 8 titolati AC/LPV, compresi n° 2 Istruttori Tecnici LPV e n° 3 titolati esterni, e di 13 anni di esperienza di organizzazione di attività sociale in mtb.

In prospettiva futura, si potrà organizzare anche un corso avanzato, secondo un concetto di progressione tecnica per l'approccio a difficoltà di tipo BC e OC.

programma

martedì 27 febbraio: serata di presentazione e apertura delle iscrizioni (che si chiuderanno al raggiungimento dei 35 posti disponibili e comunque entro il 9 marzo)

Le lezioni teoriche sono previste:

- martedì 13 marzo:** attrezzatura ed equipaggiamento (B. Sinnone e I. Ciampolillo)
 - martedì 27 marzo:** meccanica delle mtb e riparazioni di emergenza (T. Cavallo e I. Ciampolillo)
 - martedì 10 aprile:** cultura alpina e ambiente montano (G. Musso)
 - martedì 17 aprile:** alimentazione, preparazione atletica, primo soccorso (dott. D. Casolati)
 - mercoledì 2 maggio:** preparazione di una escursione, cartografia e orientamento (G. Musso)
- nota: tutti gli incontri si terranno al Monte dei Cappuccini, sala Monviso (ore 21,00-23,00)*

Le lezioni pratiche sono previste:

- domenica 25 marzo:** fondamentali (posizione in sella, pedalata, uso cambio, uso freno, sterzata)
- domenica 1 aprile:** prova pratica di meccanica e ripasso dei fondamentali
- domenica 15 aprile:** tecniche di salita e discesa su percorsi TC
- domenica 22 aprile:** tecniche di salita e discesa su percorsi MC
- sabato 5 maggio:** ripasso delle tecniche su percorso misto
- domenica 6 maggio:** (trait-d'union con le attività sociali: si partecipa all'escursione intersezionale della collina di Torino)

nota: le destinazioni saranno scelte di volta in volta nei dintorni di Torino.

ORGANICO istruttori

Toni Cavallo (AC) – direttore
Ivan Ciampolillo (aAC) - vice direttore

Riccardo Albrile (AC)
Adriano Bagatin (aAC)
Cristina Gaiofatto (aAC)
Massimo Grandi (AC)
Marco Lavezzo (AC)
Davide Manolino (AC-IA)
Luca Masiero (AC)
Giuseppe Musso (AC)
Barbara Sinnone (AC)

*nota: aAC vorrebbe significare
"aiuto accompagnatore" - come titolo non esiste,
ma se ne propone l'istituzione a livello di Sezione*