



Il Cai di Chivasso  
in collaborazione con  
le Sezioni Cai di Alpignano,  
Casale Monferrato, Ciriè,  
Coazze, Giaveno, Pianezza,  
Pinerolo, Pino Torinese, Torino,  
Venaria Reale, Volpiano  
e la Sottosezione di Chieri  
presentano il:

# 9° CORSO INTERSEZIONALE DI CICLOESCURSIONISMO IN MOUNTAIN BIKE

## 26 Aprile - 10 Luglio 2022

### Programma:

#### LEZIONI TEORICHE

**26/04/2022 - dalle 21,00 - CHIVASSO** **salone Parr. San Giuseppe**  
**Presentazione del corso** e a seguire: problematiche della montagna.  
L'escursionismo secondo il Cai. Il Cai e il ruolo delle Sezioni.  
La Sezione. Il Rifugio.

**03/05/2022 - dalle 21,00 - CAI ALPIGNANO**  
Alimentazione, preparazione fisica e coordinamento.  
Equipaggiamento e materiali specifici per il cicloescursionismo.

**17/05/2022 - dalle 21,00 - CAI VENARIA**  
Ambiente, paesaggio e cultura dell'andare in montagna. Sentieristica.

**31/05/2022 - dalle 21,00 - CHIVASSO** **sede CRI**  
Cartografia e orientamento. Cartografia digitale e introduzione al GPS

**14/06/2022 - dalle 21,00 - CAI VOLPIANO**  
Meteorologia. Soccorso Alpino

**05/07/2022 - dalle 21,00 - CAI VENARIA**  
Organizzazione di un'escursione. Scala delle difficoltà.  
Gestione e riduzione del rischio.

#### USCITE IN AMBIENTE

**08/05/2022 - CASELETTE**  
Modulo TC, campo scuola. Breve escursione - fondamentali TC

**22/05/2022 - PINO TORINESE**  
Meccanica di base. Breve escursione fondamentali TC

**05/06/2022 - CANDIA**  
Modulo MC, campo scuola. Breve escursione - fondamentali.

**19/06/2022 - CERESOLE**  
Modulo MC, campo scuola. Cicloescursione con gestione  
emergenze, orientamento, meteo e lettura del paesaggio.

**09-10/07/2022 - Uscita in ambiente di due giorni, MONCENISIO**  
Mettere in pratica quanto appreso durante tutto il percorso formativo.

Si tratta di un **Corso finalizzato** a fornire gli elementi per un primo approccio all'**ATTIVITÀ CICLOESCURSIONISTICA IN MOUNTAIN BIKE**.

#### DESTINATARI:

Soci con sufficiente autonomia ciclistica e che si avvicinano al cicloescursionismo. Bikers che vogliono approfondire culturalmente e tecnicamente questa disciplina del Cai.

#### FINALITÀ

Educare alla conoscenza, al rispetto, alla tutela e alla frequentazione consapevole e in sicurezza della montagna in mtb. Trasmettere le nozioni culturali, tecniche e pratiche per saper organizzare in autonomia e con competenza cicloescursioni in ambiente su percorsi con difficoltà TC (turistico) percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile ed MC (cicloescursionisti di media capacità tecnica) Percorso su sterrate con fondo poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo scorrevole.

### Costi e requisiti:

Per frequentare i corsi è requisito indispensabile essere socio CAI in regola con il tesseramento annuale 2022 ed avere compiuto 16 anni (i minori devono presentare autorizzazione scritta da chi esercita la patria potestà).

La quota di partecipazione è di 100 euro, e comprende l'organizzazione, i supporti didattici e l'assicurazione infortuni. Iscrizione al Cai non inclusa. I costi dei viaggi e dei pasti sono a carico di ciascun partecipante.

#### Per l'iscrizione occorre consegnare:

- scheda di adesione debitamente compilata e firmata
- la quota di partecipazione
- il certificato medico di sana e robusta costituzione obbligatorio valido fino a fine corso
- 1 fototessera anche in formato digitale

#### Dotazione minima richiesta:

Mountain bike in buono stato e casco omologato obbligatorio. Nel corso della prima lezione teorica verranno indicati i dettagli sul resto dell'equipaggiamento. Le uscite pratiche svolgendosi in ambiente naturale e mantenendo quindi una potenzialità di rischio imprevedibile, devono essere affrontate con un minimo di preparazione fisica e tecnica indispensabili per la buona riuscita del corso; è inoltre richiesta idonea attrezzatura e adeguato equipaggiamento per garantire la necessaria sicurezza. Durante la prima uscita verrà valutata la presenza di tali requisiti ed eventualmente restituita parte della quota di partecipazione (65€)

**Obbligatorio il green Pass rafforzato  
e l'uso di mascherina per l'accesso alle sedi.**

**Per informazioni e preiscrizioni contattare la direzione:**  
tiziano.pistono@gmail.com - 393.9903066

**DIRETTORE DEL CORSO** - AC Pistono Tiziano - 393.9903066

**Vice direttore** - AC Bobba Antonio - 366.2970912

**Segretario** - AC Savio Roberto - 380.4218115