

## PROGRAMMA

### Presentazione del corso:

#### PARLIAMO DI CICLOESCURSIONISMO

Venerdì 15 marzo 2013 ore 21,00 in sede  
CAI Chieri - Via Vittorio Emanuele 75

### Uscite (\*)

Domenica 07 Aprile: CICLOESCURSIONE A  
CANDIA

Sabato 11 Maggio: CAMPO SCUOLA

Domenica 23 Giugno: CICLOESCURSIONE  
in COLLINA MORENICA e MONCUNI

Domenica 15 Settembre:  
CICLOESCURSIONE AL MONCENISIO

#### Iniziativa Extra Corso

Sabato 05 Ottobre: PRIMO RADUNO  
NAZIONALE DI CICLOESCURSIONISMO  
PER ALPINISMO GIOVANILE

*In concomitanza dei festeggiamenti per 150  
ANNI DALLA FONDAZIONE DEL CAI.*

(\*) località modificabili in funzione delle capacità degli allievi  
e delle condizioni meteo-climatiche.

## NOTE TECNICHE

- Si richiedono bici tipo mtb in ordine e di taglia adeguata, casco obbligatorio, zainetto. Consigliati guanti e occhiali. Per i più piccoli (7-10 anni) sono ammesse anche bici più semplici, purché sufficientemente robuste da sopportare percorsi sterrati. Il CAI non è in grado di noleggiare materiale, metterà a disposizione solo il materiale didattico e del campo scuola.
- Il corso è riservato a ragazzi/e di età compresa tra 7 e 15 anni in regola con il tesseramento CAI per l'anno 2013. Si richiede certificato di idoneità alla pratica sportiva non agonistica. Costo di iscrizione: 15,00 €. Sono esclusi i costi di trasporto e di vitto.
- Per quanto non specificato, si applica il Regolamento gite di alpinismo giovanile della Sezione di Torino. Si ricorda che l'iscrizione ad corso presuppone la partecipazione a tutte le lezioni, essendo ciascuna propedeutica alla successiva: assenze significative possono causare l'esclusione dal corso.

#### ORGANICO ISTRUTTORI

Direttore del corso: Angelo Marocco (ANAG) -  
Direzione tecnica: Franco Tonda Roc (AE-C) e  
Piercarlo Marocco (AE-C) - Con la collaborazione  
degli Accompagnatori di Alpinismo Giovanile e di  
Cicloescursionismo delle sezioni CAI del torinese.



2° Corso monotematico di Cicloescursionismo  
in mtb per Alpinismo Giovanile

Alle sorgenti del CAI  
in punta di pedali



Sezioni di Alpinano, Coazze, Giaveno,  
Orbassano, Torino/Chieri, Torino/Succhi,  
Moncalieri e Venaria Reale

## Presentazione del corso:

### parliamo di cicloescursionismo

#### Cicloescursionismo in ambito CAI :

cenni alle norme del Codice della Strada e al Codice di autoregolamentazione.

**Equipaggiamento** minimo obbligatorio e accessori consigliati: casco obbligatorio (omologato, di taglia adeguata), mtb in ordine, zainetto, giacca impermeabile, cambio completo da lasciare in auto, almeno 1 camera d'aria di riserva della giusta misura, borraccia o bottiglietta d'acqua (possibilmente di plastica), consigliati guanti e occhiali, abbigliamento tecnico (pantaloncini, antivento), pranzo/merenda al sacco.

#### Indicazioni

sulla logistica, orari, luoghi di ritrovo e trasporto bici.



#### PER ISCRIVERSI:

tessera CAI - certificato medico

Modulo di iscrizione compilato e firmato dai genitori, entro il 29 marzo 2013.

#### OBIETTIVO DIDATTICO:

formare cicloescursionisti in grado di praticare l'attività in piena sicurezza per sé e per gli altri, rispettando l'ambiente.



Con gli esercizi squisitamente tecnici gli allievi potranno:

**divertirsi**, sviluppando al contempo diverse capacità motorie, condizionali e coordinative come la destrezza, l'abilità, la capacità reattiva, l'organizzazione spazio-temporale, la forza, la resistenza e la velocità;

**imparare** ad usare correttamente e con sicurezza la mtb, a leggere il terreno, a valutare ed affrontare correttamente un ostacolo, ad impostare in modo efficace una discesa ed una salita.

Con le uscite in ambiente verranno proposte:

**l'educazione stradale**, sviluppando la capacità di inserirsi in modo corretto all'interno del traffico

con la massima sicurezza, nel rispetto delle regole del codice della strada;

**l'educazione ambientale**, sensibilizzando al rispetto per l'ambiente tutelando i terreni e i sentieri percorsi attraverso opportuni accorgimenti nella guida e più in generale il rispetto per la natura, oltre a sviluppare le capacità di orientamento e di lettura del paesaggio;

**l'educazione comportamentale**, richiamando le modalità di escursione in gruppo e il rispetto per gli altri frequentatori della natura, persone o animali.



#### INFO e ISCRIZIONI:

MARCO LAVEZZO [mtb@caichieri.it](mailto:mtb@caichieri.it)

il giovedì sera in sede CAI a Chieri (21.00-22.30)