

## PROGRAMMA DEL CORSO

### 4° CORSO INTERSEZIONALE MTB CAI DI AVVICINAMENTO AL CICLOESCURSIONISMO

Il 4° Corso Intersezionale Torinese MTB CAI di avvicinamento al Cicloescursionismo (**MTB1**) si sviluppa in primavera ed e' finalizzato a fornire gli elementi base per un primo approccio all'attività cicloescursionistica in Mountain Bike in condizioni di sicurezza e di rispetto ambientale secondo le linee guida del CAI, preparando gli allievi ad affrontare in sufficiente autonomia percorsi di difficoltà tecnica facile e media, secondo la scala di difficoltà CAI MTB → TC ed MC. Numero massimo 30 allievi, costo: 50€ esclusi viaggi e eventuali pernottamenti.

L'organico Istruttori è composto dagli Accompagnatori dell'Escursionismo con specializzazione in Cicloescursionismo (AE-C) MTB CAI di Liguria Piemonte e Valle d'Aosta, da Accompagnatori Sezionali di escursionismo con specializzazione in Cicloescursionismo (ASE-C) e da aiuto Accompagnatori (aASE-C) appartenenti alle Sezioni CAI Torinesi organizzatrici del corso, che prestano la loro opera gratuitamente, a titolo volontario. Per frequentare il corso è requisito indispensabile essere soci CAI in regola con il tesseramento annuale 2012 ed avere compiuto 16 anni (i minorenni saranno ammessi con autorizzazione firmata da entrambi i genitori).

E' richiesta una pre-iscrizione non vincolante comunicando agli organizzatori i propri dati anagrafici e recapiti vari (telefonici, e-mail).

### Iscrizioni

La raccolta delle iscrizioni avviene alla serata di presentazione del corso Base-MTB1 ove verranno fornite le indicazioni su attrezzatura e equipaggiamento minimo obbligatori e verranno raccolte le iscrizioni definitive.

Per l'iscrizione occorre consegnare:

- le quote di partecipazione
- il certificato medico di sana e robusta costituzione obbligatorio
- 1 photessera anche in formato digitale
- inoltre occorre avere la tesserata CAI valida per l'anno 2012

### Calendario Corso Base MTB1

#### Presentazione Corso

**Mercoledì 7 marzo 2012** ore 21,00 nella Sede del CAI UGET Torino, presso il Parco della Tesoriera in corso Francia 192.

Chiusura iscrizioni: sabato 10 marzo 2012

#### Lezioni teoriche

Le lezioni teoriche si terranno tutti i martedì sera precedenti l'uscita pratica nelle varie sedi CAI scelte di volta in volta nei dintorni di Torino.

- 13 marzo (cos'e' una MTB, equipaggiamento)
- 27 marzo (meccanica della MTB, riparazioni)
- 10 aprile (alimentaz., preparaz. atletica, 1° socc.)
- 17 aprile (cultura alpina, ambiente montano)

### Uscite pratiche

- Sabato 17 marzo – fondamentali con campo scuola  
Località: Caselette
- Domenica 1 aprile – prove pratiche di meccanica e ripasso fondamentali  
Località: Chieri
- Sabato 14 aprile – tecniche di salita e discesa su percorsi TC  
Località: Rivoli
- Domenica 22 aprile – tecniche di salita e discesa su percorsi MC  
Località: Coazze

Le destinazioni per le uscite pratiche potranno subire cambiamenti nel caso di condizioni climatiche avverse.



**Vendita e assistenza  
biciclette in Val di Susa**

Via Torino, 48 - 10057 S. Ambrogio (TO)  
T.-Fax 011.9399373

**Da cento anni al Vostro servizio!**

**RUDINO**  
Gruppo

**napoleone**  
SPORT  
SINCE 1969

**ABBIGLIAMENTO PERSONALIZZATO PER GRUPPI SPORTIVI**

**RUDINO GRUPPO di Rudino Piercarlo**  
Via Caduti della polveriera, 21 - Avigliana TO  
Tel. 011 19887316 [info@rudinogruppo.com](mailto:info@rudinogruppo.com)

## ORGANICO ISTRUTTORI

- Direttore: **Luca Masiero (AE-C)**  
[luca.masiero.1975@alice.it](mailto:luca.masiero.1975@alice.it)  
Tel.: 329.0163002
- Vicedirettore: **Afonso Mucciante (AE-C)**  
mucciantealfonso@virgilio.it  
Tel.: 347.4162122
- Segreteria: **Adriana Cucco (AE-C)**  
a.cucco@ragionieri.com  
Tel.: 335.7327228  
**Stellina Giovannini**  
Stellina.giovannini@libero.it  
Tel.: 333.8175708

Apostolo Guido (AE-C)	Belloni Luca (AE-C)
Bivanti Valter (aASE-C)	Bonzanino Paolo (ASE-C)
Borgo Marco (aASE-C)	Cafiero Giuseppe (AE-C)
Cavallo Toni (AE-C)	Commisso Enrico (aASE-C)
Fornero Claudio (AE-C)	Geninatti Luigino (AE-C)
Giovine Luca (aASE-C)	Grandi Massimo (AE-C)
Lavezzo Marco (AE-C)	Marchetti Luca (ASE-C)
Marcolin Pierluigi (AE-C)	Marretta Pier (AE-C)
Musso Beppe (AE-C)	Pellegatta Alessandro (ASE-C)
Pistonò Tiziano (AE-C)	Salassa Beppe (AE-C)
Savio Roberto (AE-C)	Torta Davide (AE-C)
Varetto Paolo (AE-C)	

### Sezioni CAI Organizzatrici

Info e pre-iscrizioni presso le Sezioni e Sottosez. sotto indicate oppure sul sito [www.mtbcai.it](http://www.mtbcai.it)

#### CAI Alpignano

[www.caialpignano.too.it](http://www.caialpignano.too.it)  
Referenti: Adriana Cucco, Luigino Geninatti

#### CAI Chieri

(Sottosez. CAI Torino) - [www.caichieri.it](http://www.caichieri.it)  
Referenti: Marco Lavezzo, Luca Masiero

#### CAI Chivasso

[www.caichivasso.it](http://www.caichivasso.it)  
Referenti: Alfonso Mucciante, Tiziano Pistono

#### CAI Coazze

[www.caicoazze.com](http://www.caicoazze.com)  
Referente: Stellina Giovannini

<b>CAI Giaveno</b> <a href="http://www.caigiaveno.com">www.caigiaveno.com</a> Referenti: Franco Tonda Roc
<b>CAI Moncalieri</b> <a href="http://www.caimoncalieri.it">www.caimoncalieri.it</a> Referenti: Gigi Marcolin
<b>CAI Orbassano</b> <a href="http://www.caiorbassano.it">www.caiorbassano.it</a> Referente: Piercarlo Marocco
<b>CAI Pianezza</b> <a href="http://www.caipianezza.it">www.caipianezza.it</a> Referente: Luca Belloni
<b>CAI SUCAI Torino</b> (Sottosez. CAI Torino) - <a href="http://www.sucait.it">www.sucait.it</a> Referenti: Paolo Bonzanino, Davide Torta
<b>CAI Uget Torino</b> <a href="http://www.caiuget.it">www.caiuget.it</a> Referente: Massimo Grandi
<b>CAI Venaria Reale</b> <a href="http://www.caivenaria.it">www.caivenaria.it</a> Referenti: Roberto Savio, Guido Apostolo
<b>CAI Volpiano</b> <a href="http://www.caivolpiano.it">www.caivolpiano.it</a> Referente: Enrico Commisso



[www.mtbcai.it](http://www.mtbcai.it)



[www.ciclisumindario.it](http://www.ciclisumindario.it)  
**DARIO SUMIN**  
Sant'Ambrogio di Torino -TO-



## Club Alpino Italiano



Sezioni e Sottosezioni CAI di  
Alpignano - Chieri - Chivasso  
Coazze - Giaveno - Moncalieri  
Orbassano - Pianezza - SUCAI  
Uget Torino - Venaria - Volpiano