## PROGRAMMA

### *Uscite didattiche obbligatorie:*

**Sabato 14 marzo (pomeriggio): Presentazione del corso e preselezione presso il Parco della Tesoriera, Torino**

**Sabato 21 marzo (pomeriggio): Campo scuola a Orbassano con regolarizzazione delle iscrizioni**

**Domenica 12 aprile: Collina Torinese**

### *Escursioni:*

**Domenica 10 maggio (uscita didattica): dintorni di Lanzo**

**Domenica 24 maggio: Sampeyre**

**Domenica 7 Giugno (uscita didattica): Monfol**

**Domenica 14 giugno: Raduno LPV (Altare – SV)**

**Domenica 26 luglio: Passo della Mulattiera (per i ragazzi più grandi)**

**Domenica 27 settembre: Langhe**

La località è modificabile 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 (compiuti entro il 28 Ferbbraio 2015) e 15 anni in regola con il tesseramento CAI per l'anno 2015. 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) - Con la collaborazione degli Accompagnatori di Alpinismo Giovanile e di Cicloescursionismo delle sezioni CAI del torinese.

# 4° Corso monotematico Intersezionale di Cicloescursionismo in mtb per Alpinismo Giovanile

**Sezioni di Alpignano, Coazze, Giaveno, Orbassano, Torino/Chieri, Torino/Uget e Venaria Reale**

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, cenni su 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.**

**Pre-iscrizione entro Mercoledì 11 Marzo (presso la propria sezione)**

**Iscrizione durante l'uscita del 21 Marzo ad Orbassano (previo avviso)**

**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.

**PER INFO:**

Marco Lavezzo, Beppe Musso

in Sede CAI, Via Vittorio Emanuele 76 – Chieri
il Giovedì sera dalle 21.00 alle 22.30

mtb@caichieri.it