



La Scuola
Intersezionale di
Cicloescursionismo
ed Escursionismo
CICLOALP
presenta il:

10° CORSO INTERSEZIONALE DI CICLOESCURSIONISMO IN MOUNTAIN BIKE

7 Marzo - 28 Maggio 2023

Programma

LEZIONI TEORICHE

07/03/2023 - dalle 21,00 - CHIVASSO salone Croce Rossa Italiana
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.

14/03/2023 - dalle 21,00 - CAI ALPIGNANO

Alimentazione, preparazione fisica e coordinamento.
Equipaggiamento e materiali specifici per il cicloescursionismo.

28/03/2023 - dalle 21,00 - CAI VENARIA

Ambiente, paesaggio e cultura dell'andare in montagna. Sentieristica.

11/04/2023 - dalle 21,00 - CAI VOLPIANO

Organizzazione di un'escursione. Scala delle difficoltà.
Gestione e riduzione del rischio.

02/05/2023 - dalle 21,00 - CAI CIRIÈ

Meteorologia. Soccorso Alpino

23/05/2023 - dalle 21,00 - CAI CHIVASSO

Cartografia e orientamento. Cartografia digitale e introduzione al GPS

USCITE IN AMBIENTE

19/03/2023 - VOLPIANO

Modulo TC, campo scuola. Breve escursione - fondamentali TC

02/04/2023 - PINO TORINESE

Meccanica di base. Breve escursione fondamentali TC

16/04/2023 - CANDIA

Modulo MC, campo scuola. Breve escursione - fondamentali.

07/05/2023 - BORGONE DI SUSÀ

Cicloescursione con gestione emergenze, orientamento, meteo
e lettura del paesaggio.

27-28/05/2023 - Uscita in ambiente di due giorni, PRAGELATO

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 2023 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€)

Per informazioni e preiscrizioni contattare la direzione:
Carlo Sottit - 1410carlo@gmail.com - 333.2973149

DIRETTORE DEL CORSO - AC Sottit Carlo - 333.2973149

Vice direttore - AC Massucco Enrico - 348.7401501

Segretario - AC Ninotti Sergio - 347.9300832

