



**La Scuola  
Intersezionale di  
Cicloescursionismo  
ed Escursionismo  
CICLOALP presenta**

# 13° Corso Monotematico di Cicloescursionismo in MTB per Alpinismo Giovanile

**21 marzo - 11 ottobre 2026**

## Programma

**Sabato 21 marzo - ore 13:00 - ALPIGNANO**

Labicicletta, questasconosciuta. Presentazione del corso TC/TC

**Domenica 12 aprile - ore 9:30 - CAMPO SCUOLA & PUMP TRACK**

Ilmioprimo camposcuola TC/MC

**Domenica 26 aprile - ore 9:00 - ALMESE**

Attentianon scivolare! MC/MC

**Domenica 17 maggio - ore 9:00 - SERRA D'IVREA**

Giochiamo con ledueruoete MC/BC

**Domenica 7 giugno - ore 9:00 - BARDONECCHIA**

Seguendo il sentierocome gli Indiani MC/BC

**Domenica 13 settembre - ore 9:00 - BRUSSON**

Cacciaal tesoro MC/MC

Quando l'allievo superailmaestro MC/BC

**Weekend 26-27 settembre - ore 13:00 - OULX**

Ilgitone MC/BC

**Domenica 11 ottobre - ore 9:00 - LANZO**

Gitafinale MC/BC

**Le località potranno variare in funzione delle capacità degli allievi e delle condizioni meteo-climatiche.**

## 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 e una salita.

## Note tecniche

Si richiedono biciclette MTB in ordine ed a taglia adeguata, casco obbligatorio (omologato, di taglia adeguata), zainetto, giacca impermeabile, cambio completo da lasciare in auto, almeno una camera d'aria di riserva della giusta misura, borraccia o bottiglietta d'acqua (possibilmente di plastica), consigliati guanti e occhiali, consigliato abbigliamento tecnico (pantaloncini, antivento), pranzo/merenda al sacco.

Il CAI non è in grado di noleggiare attrezzature; 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 febbraio 2026) e 17 anni (nati nel 2009) in regola con il tesseramento CAI per l'anno 2026. Certificato medico consigliato. Costo di iscrizione: 40 € per il primo figlio iscritto e 30 € per i successivi. Sono esclusi costi di trasporto e vitto. Si ricorda che

l'iscrizione al corso presuppone la partecipazione a tutte le lezioni, essendo ciascuna propedeutica alla successiva: assenze significative possono determinare l'esclusione dal corso.

**Direttore del corso** - ANC Franco Tonda Roc - 338 15 93 404

**Vice direttori** - AC Luca Fassio - 348 45 00 465

- AC Roberto Rosato - 347 30 86 473

- AC Dario Torresan - 339 34 93 871

**Segretario** - ASC Maurizio Quirino - 328 10 99 289

Con la collaborazione degli Accompagnatori di Alpinismo Giovanile e di Cicloescursionismo delle sezioni CAI del Torinese.

**Per informazioni contattare:**

- [alpgiovanile@gmail.com](mailto:alpgiovanile@gmail.com)
- la sede CAI di appartenenza
- la direzione del corso

**Preiscrizioni:**



## Cicloescursionismo in ambito CAI

Trattandosi di un corso per bambini/ee ragazzi/e, la formazione sarà essenzialmente pratica e improntata al gioco e alla scoperta della montagna, nel rispetto dell'obiettivo didattico.

**I contenuti di massima sono:**

- apprendimento delle abilità tecniche primarie in bici sotto forma di gioco (fondamentali e tecniche di base in campo scuola);
- tecnica di guida, tecniche di salita e discesa, sicurezza sui percorsi fuoristrada;
- nozioni di educazione stradale e di andatura in gruppo;
- comportamento durante un'escursione in ambiente, orientamento, nozioni di comportamento in caso di incidente;
- cultura del rispetto ambientale e della salvaguardia del terreno
- manutenzione semplice della bici e piccole riparazioni (per i più grandi).

**Durante la presentazione** verranno fornite indicazioni sulla logistica, orari, luoghi di ritrovo e trasporto bici, sull'equipaggiamento, sulle norme di autoregolamentazione.

**PER ISCRIVERSI:** tessera CAI - certificato medico (consigliato) - modulo di iscrizione compilato e firmato dai genitori.

**Pre-iscrizioni:** entro venerdì 20 marzo (salvo esaurimento posti).

**Iscrizione durante l'uscita del 12 aprile.**

