



Le lezioni teoriche e pratiche si terranno nelle varie sedi CAI scelte di volta in volta nei dintorni di Torino e saranno tenute a cura dell'Organico Istruttori composto da accompagnatori titolati e qualificati CAI delle Sezioni organizzatrici del corso (Alpignano, Chatillon, Chieri, Chivasso, Ciriè, Coazze, Pianezza, Pinerolo, Pino Torinese, Venaria Reale, Uget TO, Volpiano), che prestano la loro opera gratuitamente, a titolo volontario.



CONTATTI

per informazioni e pre iscrizioni

Direzione

AC Alfonso Mucciante - 347.416.2122
mucciantealfonso@virgilio.it

Vice direzione

AC Roby Savio 380.4218.115
roby.savio@libero.it

Segreteria

AC Enrico Massucco - 348.7401.501
enricomassucco@msn.com
AC Gabriele Chirone - 346.9579.662
verchiro@libero.it

Info sezioni

chatillon@cai.it
mtb@caichieri.it
mtb@caichivasso.it
cirie@cai.it
mtb@caivolpiano.it
pianezza@cai.it
cai@caipinerolo.it
caipino@email.it
coazze@cai.it
caiuget@caiuget.it
cai.venariareale@gmail.com
cai.alpignano@inwind.it

Realizzazione e stampa: www.maccone.it



Club Alpino Italiano



8° CORSO INTERSEZIONALE DI CICLOESCURSIONISMO IN MOUNTAIN BIKE

5 MARZO - 19 MAGGIO 2019

8° CORSO BASE DI CICLOESCURSIONISMO (CE1)

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-MC*

*TC (turistico) percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile.

MC (cicloescursionisti di media capacità tecnica) percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.



PROGRAMMA

Martedì 5 marzo - ore 21.00: Presentazione del corso e raccolta delle iscrizioni (posti disponibili max 40), al Monte dei Cappuccini (via Salita al Cai Torino 12) presso la sala degli stemmi.

Mercoledì 13 marzo:
equipaggiamento e materiali

Sabato 16 marzo: uscita pratica

Mercoledì 20 marzo:
ambiente montano, cultura alpina e geologia

Domenica 24 marzo:
meccanica + uscita pratica

Mercoledì 3 aprile:
alimentazione, preparazione fisica, primo soccorso

Domenica 7 aprile: uscita pratica

Mercoledì 17 aprile: meteorologia

Mercoledì 23 aprile:
orientamento e cartografia

Sabato 4 maggio: uscita pratica

Mercoledì 8 maggio:
organizzazione di un'escursione e gestione del rischio

Mercoledì 15 maggio: sentieristica

Sabato 18 e Domenica 19 maggio:
uscita pratica di due giorni
(con pernottamento in rifugio o albergo)
nozioni sull'uso Gps

COSTI E REQUISITI

Per frequentare i corsi è requisito indispensabile essere soci CAI in regola con il tesseramento annuale 2019 ed avere compiuto 16 anni (i minori devono presentare autorizzazione scritta da chi esercita la patria potestà).

La quota di partecipazione è di 80 euro, e comprende l'organizzazione, i supporti didattici e l'assicurazione infortuni. 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€)

cicli
DUE RUOTE

Via Italia n° 4 - Chivasso (To) - tel. 0119109178

P. IVA 06410660010