

6° CORSO BASE DI CICLOESCURSIONISMO (CE1)

Si tratta di un corso di avvicinamento, finalizzato a fornire gli elementi per un primo approccio all'attività cicloescursionistica in mountain bike, in condizioni di sicurezza e di rispetto ambientale. Lo scopo è quello di mettere gli allievi in condizioni di affrontare in autonomia percorsi di tipo TC e MC*, ed è propedeutico per l'eventuale frequentazione del corso avanzato CE2.

PROGRAMMA

mercoledì 9 marzo ore 21.00: presentazione corso e raccolta iscrizioni (posti disponibili max 40), presso sala degli stemmi al Monte dei Cappuccini, Salita al Cai Torino 12 .

mercoledì 16 marzo: lez.teorica, equipaggiamenti.

domenica 20 marzo: uscita pratica 1

mercoledì 23 marzo: lez.teorica, amb. montano

mercoledì 30 marzo: lez.teorica, primo soccorso

sabato 2 aprile: uscita pratica 2

mercoledì 13 aprile: lez.teorica, meteorologia

domenica 17 aprile: uscita pratica 3

mercoledì 4 maggio: lez.teorica, cartografia

sabato 7 maggio: uscita pratica 4

mercoledì 11 maggio: lez.teorica, gestione rischio

mercoledì 18 maggio: lez.teorica, sentieristica

domenica 22 maggio: uscita pratica 5

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



COSTI E REQUISITI

CE1 : 80 euro

CE2 : 60 euro

CE1 + CE2 : 120 euro

La quota comprende l'organizzazione e i supporti didattici, l'assicurazione infortuni. I costi di eventuali pasti, trasferte, sono a carico di ciascun partecipante.

Per l'iscrizione occorre consegnare:

- la quota di partecipazione
- il certificato medico di sana e robusta costituzione obbligatorio
- 1 fototessera anche in formato digitale

Dotazione minima richiesta: mountain bike e casco omologato, obbligatorio. I dettagli sul resto dell'equipaggiamento verranno indicati nel corso della prima lezione.

Per frequentare i corsi è requisito indispensabile essere soci CAI in regola con il tesseramento annuale 2016 ed avere compiuto 16 anni (i minori devono presentare autorizzazione scritta da chi esercita la patria potestà).

4° CORSO AVANZATO DI CICLOESCURSIONISMO (CE2)

Corso riservato a coloro che abbiano frequentato e superato il corso base di quest'anno o negli anni passati, finalizzato all'acquisizione delle tecniche necessarie per affrontare in sicurezza i percorsi di difficoltà BC*.

PROGRAMMA

mercoledì 14 settembre ore 21.00:

presentazione corso e raccolta iscrizioni (non oltre 25), presso Monte dei Cappuccini

sabato 17 settembre: uscita pratica 1

mercoledì 28 settembre: lez.teorica, GPS

domenica 2 ottobre: uscita pratica 2

mercoledì 12 ottobre: lez.teorica, cartografia

domenica 16 ottobre: uscita pratica 3

**BC percorso su sterrate molto sconnesse o su mulattiere e sentieri dal fondo sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici)*



cicli

DUE RUOTE

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

P.IVA 06410660010

Le lezioni teoriche e pratiche, che si terranno nelle varie sedi CAI scelte di volta in volta nei dintorni di Torino, saranno tenute a cura dell'Organico Istruttori, composto da Accompagnatori dell'Escursionismo con specializzazione in Cicloescursionismo (AE-C) MTB CAI, 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 (Alpignano, Bussoleno, Coazze, Chieri, Chivasso, Pianezza, Pino Torinese, Susa, Venaria Reale, Uget TO, Volpiano), che prestano la loro opera gratuitamente, a titolo volontario.



F R A T E R N A L I
editore



CONTATTI

per informazioni e pre iscrizioni

Alfonso Mucciante (AE-C, direttore CE1 e CE2)
347.416.2122 mucciantealfonso@virgilio.it

Toni Cavallo (AE-C, vice direttore CE1)
328.1830.579 tonicavallo@libero.it

Fiore Ranalli (ASE-C, segreteria CE1)
393.872.8870 fiore.ranalli@alice.it

Roberto Savio (AE-C, vice direttore CE2)
380.421.8115 roby.savio@libero.it

Marco Centin (AE-C, segreteria CE2)
339.582.9332 snowlover62@gmail.com

pianezza@cai.it mtb@caichieri.it
cai.pinotorinese@email.it info@caichivasso.it
susa@cai.it mtb@caivolpiano.it
coazze@cai.it
cai.alpignano@inwind.it
cai.venariareale@gmail.com

Club Alpino Italiano



CORSI INTERSEZIONALI DI CICLOESCURSIONISMO IN MOUNTAIN BIKE



2016