



Domenica 10 Maggio 2015:
**VI° Mini-Corso di Perfezionamento
alla Tecnica di Mountain Bike**

a cura degli Accompagnatori di Cicloescursionismo della Sezione di Chivasso e Volpiano

**Giornata per approfondire la tecnica di guida in sicurezza e conoscere meglio il
Cicloescursionismo in mtb.**

Massimo 28 posti

Ritrovo ore 9:00

**A seconda delle condizioni la giornata si svolgerà o zona Castagneto Po o zona Terre Erbaluce
Consultare la posta per eventuali variazioni dell'ultima ora!**

Al momento dell'iscrizione dichiarare il proprio livello di capacità ed esperienza

Programma:

Controllo dei mezzi, suddivisione in gruppi, didattica sulle tecniche di salita e discesa, conduzione in single track, conoscenza del mezzo e sicurezza.

Verranno affrontate difficoltà MC, BC e OC a seconda delle capacità individuali.

Materiali necessari: Mountain bike in buone condizioni e revisionata, ruote ben tassellate, NO sacche e portapacchi, camera d'aria di scorta, kit riparazioni, pranzo al sacco e borraccia.

È OBBLIGATORIO L'USO DEL CASCO

L'escursione terminerà verso le ore 16:00 **seguirà merenda fai da te siete tutti invitati a partecipare e a contribuire !**

Istruttori: Alfonso (AE-C) 3474162122, Beppe (AE-C) 3209608213, Tiziano (AE-C) 3939903066, Luca (ASE-C) 3498801529, Enrico G.(ASE-C) 3470702311, Daniela (ASE-C), Enrico M. (aASE-C),

Iscrizioni e info entro venerdì 8 maggio presso mtb@caichivasso.it

Per i non soci comunicare al momento dell'iscrizione la data di nascita e il codice fiscale

Quota di partecipazione: **SOCI CAI 2 € - minorenni gratis**

NON SOCI CAI 13 € - minorenni 8 €

Le quote non soci sono comprensive di assicurazione infortuni e soccorso alpino

Non possono essere accettate iscrizioni di NON SOCI il Sabato



REGOLAMENTO:

- Lo scopo delle gite è quello di trascorrere una giornata in compagnia, nel massimo della sicurezza e nel pieno rispetto per l'ambiente: ogni decisione, azione e reazione da parte dei Capigita, così come di ciascun partecipante, deve sempre rapportarsi a tale considerazione.
- Le escursioni non sono gare e qualunque forma di agonismo, anche amichevole, è vietata.
- Le decisioni dei Capigita devono essere scrupolosamente rispettate, sia prima che durante l'escursione. Sono assolutamente da escludere le iniziative personali: chi si discosta dal gruppo di propria iniziativa o non segue le indicazioni dei responsabili se ne assume la piena responsabilità.
- I Capigita, qualora le condizioni atmosferiche, del percorso e delle condizioni fisico/tecniche dei partecipanti non siano favorevoli potranno variare la località e il percorso in programma o annullare l'escursione.
- Tutti i partecipanti, senza distinzione alcuna, sono obbligati a prestare soccorso e comunque a collaborare in caso di necessità.
- Nel caso di percorrenza di strade aperte al traffico veicolare, tutti i partecipanti devono attenersi alle disposizioni del vigente Codice della Strada.
- I Capigita si configurano come persone volontarie che agiscono gratuitamente e il cui accompagnamento costituisce prestazione di mera cortesia.