

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 di Cicloescursionismo (AE-C) MTB CAI, da Accompagnatori Sezionali di Cicloescursionismo (ASE-C) e da aiuto Accompagnatori (aASE-C) appartenenti alle Sezioni CAI Torinesi organizzatrici del corso (Alpignano, Bussoleno, Coazze, Chieri, Chivasso, Pianezza, Pinerolo, Pino Torinese, Susa, Venaria Reale, Uget TO, Volpiano), che prestano la loro opera gratuitamente, a titolo volontario.



Stampa: www.maecone.it

## CONTATTI

*per informazioni e pre iscrizioni*

### Direzione

AE-C Alfonso Mucciante 347.416.2122  
[mucciantealfonso@virgilio.it](mailto:mucciantealfonso@virgilio.it)

### Vice direzione

AE-C Toni Cavallo 328.1830.579  
[tonicavallo@libero.it](mailto:tonicavallo@libero.it)  
AE-C Roby Savio 380.4218.115  
[roby.savio@libero.it](mailto:roby.savio@libero.it)

### Segreteria

ASE-C Enrico Massucco 348.7401.501  
[enricomassucco@msn.com](mailto:enricomassucco@msn.com)  
ASE-C Gabriele Chirone 346.9579.662  
[verchiro@libero.it](mailto:verchiro@libero.it)

[mtb@caichieri.it](mailto:mtb@caichieri.it)  
[mtb@caichivasso.it](mailto:mtb@caichivasso.it)  
[mtb@caivolpiano.it](mailto:mtb@caivolpiano.it)  
[pianezza@cai.it](mailto:pianezza@cai.it)  
[cai.pinotorinese@email.it](mailto:cai.pinotorinese@email.it)  
[susa@cai.it](mailto:susa@cai.it)  
[cai@caipinerolo.it](mailto:cai@caipinerolo.it)  
[coazze@cai.it](mailto:coazze@cai.it)  
[caiuget@caiuget.it](mailto:caiuget@caiuget.it)  
[cai.venariareale@gmail.com](mailto:cai.venariareale@gmail.com)  
[cai.alpignano@inwind.it](mailto:cai.alpignano@inwind.it)  
[caibussoleno@libero.it](mailto:caibussoleno@libero.it)

# Club Alpino Italiano



## 7° CORSO INTERSEZIONALE DI CICLOESCURSIONISMO IN MOUNTAIN BIKE



# 2017

## 7° 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\*.

\*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.



### PROGRAMMA

**Giovedì 9 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 15 marzo:** equipaggiamenti.

**Sabato 18 marzo:** uscita pratica 1

**Mercoledì 22 marzo:** ambiente montano e geologia

**Domenica 26 marzo:** meccanica + uscita pratica 2

**Mercoledì 29 marzo:** alimentazione, primo soccorso

**Mercoledì 5 aprile:** meteorologia

**Domenica 9 aprile:** uscita pratica 3

**Mercoledì 3 maggio:** orientamento e cartografia

**Sabato 6 maggio:** uscita pratica 4

**Mercoledì 10 maggio:** gestione rischio, organizzazione escursioni

**Mercoledì 17 maggio:** sentieristica, GPS

**Domenica 21 maggio:** uscita pratica 5

### COSTI E REQUISITI

La quota di partecipazione è di 80 euro, e comprende l'organizzazione, i supporti didattici e 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 2017 ed avere compiuto 16 anni (i minori devono presentare autorizzazione scritta da chi esercita la patria potestà).

cicli  
**DUE RUOTE**

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

P. IVA 06410660010