

PROGRAMMA

Sabato 04 marzo (pomeriggio): Presentazione del corso e preselezione presso il Parco di Stupinigi - Tetti Valfrè

Sabato 18 marzo (pomeriggio):
Perfezionamento tecnico a Orbassano con regolarizzazione delle iscrizioni

Sabato 08 aprile (pomeriggio):
Collina morenica di Rivoli, perfezionamento della tecnica

Domenica 07 maggio: Serra di Ivrea
Cicloescursione alle "Terre ballerine"

Domenica 21 maggio : Avigliana
Cicloescursione in Valsusa

Domenica 11 giugno: Moncenisio
Cicloescursione alta Valsusa

Domenica 17 settembre: Giaveno
Cicloescursione in Val Sangone e merenda sinoira finale nella sezione del CAI Giaveno

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

NOTE TECNICHE

- Si richiedono bici tipo mtb in ordine e di taglia adeguata, **casco obbligatorio** (omologato, di taglia adeguata), zainetto, giacca impermeabile, cambio completo da lasciare in auto, almeno 1 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. Per i più piccoli (7-10 anni) sono ammesse anche bici più semplici, purché sufficientemente robuste da sopportare percorsi sterrati. Il CAI non è in grado di noleggiare materiale, 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 2017) e 15 anni (nati nel 2001) in regola con il tesseramento CAI per l'anno 2017. Certificato medico consigliato. Costo di iscrizione: 15,00 €. Sono esclusi i costi di trasporto e di vitto.
- Per quanto non specificato, si applica il Regolamento gite di alpinismo giovanile della Sezione di Torino. Si ricorda che l'iscrizione al corso presuppone la partecipazione a tutte le lezioni, essendo ciascuna propedeutica alla successiva: assenze significative possono causare l'esclusione dal corso.

ORGANICO ISTRUTTORI

Direttore del corso: Angelo Marocco (ANAG) -
Direzione tecnica: Franco Tonda Roc (ACE) - Con la collaborazione degli Accompagnatori di Alpinismo Giovanile e di Cicloescursionismo delle sezioni CAI del torinese.



6° Corso monotematico Intersezionale di Cicloescursionismo in mtb per Alpinismo Giovanile



**Sezioni di Alpi gnano, Chivasso, Giaveno,
Orbassano, Torino/Chieri, Venaria Reale e
Volpiano**

Iscrizione durante l'uscita del 18 Marzo ad Orbassano

Cicloescursionismo in ambito CAI :

Trattandosi di un corso per bambini/e e 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-iscrizione entro Mercoledì 01 Marzo
Presso la Sede CAI di Alpignano



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 ed una salita.

Con le uscite in ambiente verranno proposte:

l'educazione stradale, sviluppando la capacità di inserirsi in modo corretto all'interno del traffico con la massima sicurezza, nel rispetto delle regole del codice della strada;

l'educazione ambientale, sensibilizzando al rispetto per l'ambiente tutelando i terreni e i sentieri percorsi attraverso opportuni accorgimenti nella guida e più in generale il rispetto per la natura, oltre a sviluppare le capacità di orientamento e di lettura del paesaggio;

l'educazione comportamentale, richiamando le modalità di escursione in gruppo e il rispetto per gli altri frequentatori della natura, persone o animali.



PER INFO E PRE-ISCRIZIONI: CAI ALPIGNANO
Via Matteotti, 10 ALPIGNANO - tutti i Venerdì sera -
Rif. Adriana Cucco, Braga Gloria, Doretta Cattaneo
e-mail: cai.alpignano@inwind.it
Sito: www.caialpignano.it