



Club Alpino Italiano
Sezione di Parma - Sottosezione di Fidenza



Avvicinarsi al cicloescursionismo con il CAI Fidenza mtb

**PRESENTAZIONE SERATE
MARTEDÌ 17 GENNAIO 2017**
ore 21 sala comunale
Paolo Barabaschi
via Ariosto 15/A
Fidenza

**INIZIO SERATE
GIOVEDÌ 02 FEBBRAIO 2017**
ore 21 sala civica Taddei
largo Leopardi n. 2
Fidenza

Per informazioni

Stefano Alinovi
mail:
stefano.alinovi@libero.it
tel: 347 4017032

Serate (aperte a tutti)

Tutte le serate si terranno a Fidenza presso la sala civica Taddei in Largo Leopardi 2

giovedì 02 febbraio - ore 21
Cos'è il cicloescursionismo - Classificazione delle difficoltà
giovedì 09 febbraio - ore 21
La MTB (descrizione e nomenclatura della bici) - Manutenzione essenziale
giovedì 16 febbraio - ore 21
Alla ricerca dell'abbigliamento e materiale più adatto per la cicloescursione
giovedì 23 febbraio - ore 21
Alimentazione
giovedì 02 marzo - ore 21
Teoria della tecnica di guida (TC/MC)
martedì 07 marzo (insieme all'escursionismo) - ore 21
Nozioni di topografia e orientamento
martedì 14 marzo (insieme all'escursionismo) - ore 21
Utilizzo della bussola e del gps
martedì 21 marzo (insieme all'escursionismo)
Divertirsi a tavolino con carta e Bussola - Tecniche di orientamento
giovedì 23 marzo
Regolazione della mtb - Piccole riparazioni
martedì 28 marzo (insieme all'escursionismo)
Guida alla meteorologia alpina
martedì 04 aprile (insieme all'escursionismo)
Nozioni di patologia e primo soccorso relativi alla attività escursionistica
giovedì 13 aprile
Preparazione di una uscita cicloescursionistica - Il viaggio di Max

Uscite in mtb a difficoltà crescente (con iscrizione)

Le uscite, della durata di mezza giornata, si svolgeranno sui colli fidentini e salsesi

domenica 05 marzo (Fidenza, partenza dalla sede CAI in Largo Leopardi)
Escursione sui colli fidentini
domenica 26 marzo (Tabiano Terme, parcheggio delle Terme)
Escursione sui colli di Tabiano Castello e nel parco delle Terme
domenica 16 aprile (Salsomaggiore Terme)
Escursione con prova di orientamento

con la collaborazione di:

NATURE FOOD STORE
**INTEGRATORI ALIMENTARI
PER LO SPORT E IL BENESSERE**
SALSOMAGGIORE - FIDENZA
www.naturefoodstore.it

