

Il corso è finalizzato a fornire gli elementi per un approccio all'attività cicloescursionistica in mountain bike in condizioni di sicurezza e di rispetto ambientale secondo le linee guida del CAI.

Obiettivo del programma è fornire ai partecipanti una preparazione teorica e pratica che permetta loro di:

- frequentare in sicurezza e autonomia percorsi di media difficoltà (secondo la scala CAI);
- organizzare correttamente le proprie escursioni in MTB;

## REQUISITI

I requisiti per l'ammissione al corso sono:

- Essere iscritti al CAI ed in regola con il tesseramento dell'anno 2021;
- Avere compiuto i 18 anni di età;
- Predisposizione all'attività fisica all'aria aperta e preparazione sufficiente a sostenere uscite in ambiente per la giornata intera (pause comprese).

## MODALITA' DI ISCRIZIONE

Le iscrizioni sono aperte dal 1 gennaio 2021

Quest'anno al fine di ridurre al minimo l'accesso alla segreteria sarà possibile iscriversi unicamente seguendo le operazioni riportate qui sotto:

1. inviare la scheda di iscrizione tramite e-mail all'indirizzo [mtb@caiparma.it](mailto:mtb@caiparma.it) entro e non oltre **domenica 14 febbraio**

2. eseguire il bonifico di € 120,00 sul CC intestato a CAI Parma, IBAN: IT67W0306909606100000150681 e inserendo nella causale **21CMTBCE1** seguito dal cognome e nome dell'iscritto e inviare la copia del versamento a [mtb@caiparma.it](mailto:mtb@caiparma.it) entro **domenica 14 febbraio**

3. inviare, sempre tramite e-mail, copia del certificato medico entro il **15 marzo**

## COSTO

La quota di iscrizione al corso è di € 120,00.

I partecipanti al corso, dal momento della loro iscrizione, potranno partecipare gratuitamente alle escursioni giornaliere del calendario MTB 2021 (vedi i programmi su [www.caiparma.it](http://www.caiparma.it)) adeguate al loro livello di difficoltà.

## INFORMAZIONI

Si consigliano i partecipanti che dovessero effettuare acquisti di abbigliamento e attrezzatura, di attendere la specifica serata, in cui verranno dati suggerimenti in merito.

**Vista la situazione sanitaria attuale alcune lezioni teoriche si svolgeranno in modalità online mentre le lezioni in aula si svolgeranno presso la sede del CAI di Parma in Viale Piacenza 40, Parma, alle ore 21.**

Per ulteriori informazioni rivolgersi al direttore del corso ai contatti indicati in calce al presente volantino.

## CALENDARIO

### LEZIONI TEORICHE

**Martedì 16 febbraio:** Equipaggiamento, materiali e attrezzatura

**Martedì 23 febbraio:** Meccanica MTB

**Martedì 2 marzo:** Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna – Cicloescursionismo CAI e scala delle difficoltà

**Martedì 9 marzo:** Riparazioni di emergenza, gestione e riduzione del rischio

**Martedì 16 marzo:** Cartografia e orientamento

**Martedì 23 marzo:** Tecniche di guida

**Martedì 30 marzo:** Meteorologia

**Martedì 6 aprile:** Geografia e Geologia

**Martedì 13 aprile:** Uso del GPS

**Martedì 20 aprile:** Alimentazione e allenamento

**Martedì 27 aprile:** Soccorso alpino ed elementi di primo soccorso

**Martedì 4 maggio:** Preparare una cicloescursione - sentieristica

### LEZIONI IN AMBIENTE

**domenica 21 marzo:** Boschi di Carrega (PR)

Meccanica e modulo TC

**domenica 11 aprile:** – Boschi di Carrega(PR)

Modulo TC. Fondamentali: corretta postura, uso del cambio, uso del freno

Tecniche base: posizione guida e progressione (pedalata in piano e in salita), ciclistica di base, discese

**domenica 25 aprile:** Marzolaro (PR) Modulo MC. Pratica di lettura della carta topografica, uso della bussola. Lettura del paesaggio, ricerca degli elementi naturalistici e

culturali del territorio, meteo

**domenica 9 maggio:** Modulo MC. Fondamentali: sterzata, fuorisella, conduzione attiva. Tecniche di base: precisione di guida, progressione in salita, scendere e ripartire in salita e in discesa, tecniche di spinta e portata

**domenica 26 maggio:** Cicloescursione. Gestione emergenze e meteo.

## REGOLAMENTO

Gli iscritti dovranno prendere visione del calendario delle uscite che sarà tassativo per le date e per gli orari. Le esercitazioni in ambiente si svolgeranno anche in condizioni atmosferiche avverse, qualora queste, a giudizio della direzione del corso, non pregiudichino la sicurezza dei partecipanti.

Con l'iscrizione il **partecipante si impegna a frequentare tutte le uscite in ambiente e a non abbandonarle fino al loro termine**. Le località potranno essere modificate se le condizioni non permetteranno lo svolgimento delle esercitazioni previste.

Gli allievi impossibilitati a partecipare all'uscita in programma dovranno darne comunicazione con adeguato anticipo alla direzione del corso. Sono a carico dei soci partecipanti tutte le spese delle uscite pratiche.

La direzione del corso si riserva la facoltà di escludere i partecipanti che operino in contrasto con gli obiettivi del programma. L'adozione di tale provvedimento non determina alcun diritto al rimborso della quota d'iscrizione.

Si ricorda che la pratica del cicloescursionismo, al pari di tutte le attività in ambiente montano, comporta dei rischi che il socio, iscrivendosi, dichiara di accettare. In ogni circostanza i partecipanti sono tenuti ad attenersi scrupolosamente alle disposizioni impartite dagli accompagnatori; Durante le uscite non sono ammesse attività individuali da parte dei partecipanti.

I trasferimenti, effettuati con mezzi propri, da e per le località di svolgimento delle uscite, non sono parte integrante del programma ed escludono quindi qualsiasi coinvolgimento della sezione.

## DIREZIONE DEL CORSO

### Direttore del corso:

Michele Zallocco AC

3356996577

[mtb@caiparma.it](mailto:mtb@caiparma.it)

**Club Alpino Italiano**

**Sezione di Parma**

V.le Piacenza, 40 – Parma

[www.caiparma.it](http://www.caiparma.it)



**Club Alpino Italiano  
Sezione di Parma**

**Scuola di  
escursionismo e cicloescursionismo  
"Giorgio Fallini"**

**Corso base di  
CICLOESCURSIONISMO  
MTB**

**Anno 2021  
XII edizione**