



# 2021

## Corso base di cicloescursionismo

### LEZIONI IN AULA

- Martedì 16 Febbraio - ore 21**  
*Equipaggiamento, materiali e attrezzatura*
- Martedì 23 Febbraio - ore 21**  
*Meccanica MTB*
- Martedì 2 Marzo - ore 21**  
*Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna - Cicloescursionismo CAI e scala delle difficoltà*
- Martedì 9 Marzo - ore 21**  
*Riparazioni di emergenza, gestione e riduzione del rischio*
- Martedì 16 Marzo - ore 21**  
*Cartografia e orientamento*
- Martedì 23 Marzo - ore 21**  
*Tecnica di guida*
- Martedì 30 Marzo - ore 21**  
*Metereologia*
- Martedì 6 Aprile - ore 21**  
*Geografia e geologia - flora e fauna*
- Martedì 13 Aprile - ore 21**  
*Uso del GPS - Organizzazione e struttura del CAI*
- Martedì 20 Aprile - ore 21**  
*Alimentazione e allenamento*
- Martedì 27 Aprile - ore 21**  
*Soccorso Alpino ed elementi di primo soccorso in montagna*
- Martedì 4 Maggio - ore 21**  
*Preparare una cicloescursione - Sentieristica*

### LEZIONE IN AMBIENTE (CE-1)

- Domenica 21 Marzo**  
*Meccanica e Modulo pratico TC (Boschi di Carrega-PR)*
- Domenica 11 Aprile Modulo TC**  
*Fondamentali: corretta postura, uso del cambio, uso del freno  
Tecnica base: posizione guida e progressione (pedalata in piano e in salita), ciclistica di base, discese (Boschi di Carrega - PR)*
- Domenica 25 Aprile Modulo MC**  
*Pratica di lettura della carta topografica, uso della bussola. Lettura del paesaggio, ricerca degli elementi naturalistici e culturali del territorio, meteo (Caletano- PR)*
- Domenica 9 Maggio Modulo MC**  
*Fondamentali: sterzata, fuorisella, conduzione attiva  
Tecnica di base: precisione di guida, progressione in salita, scendere e ripartire in salita e in discesa, tecniche di spinta e portata (Monte Caio - PR)*
- Domenica 23 Maggio**  
*Cicloescursione  
Gestione emergenze meteo e geologia in ambiente (Val Baganza - PR)*

**INIZIO ISCRIZIONI**  
**1 GENNAIO**  
**CHIUSURA ISCRIZIONI**  
**14 FEBBRAIO**

### Per informazioni

Michele Zallocco  
AC Dir, CE-1  
335 6996577  
[mtb@caiparma.it](mailto:mtb@caiparma.it)

Scala delle difficoltà:  
TC = Turistico  
MC = Medie capacità  
BC = Buone capacità  
OC = Ottime capacità

**Regolamento e dettagli su**  
[www.caiparma.it](http://www.caiparma.it)

**CAI PARMA**  
Viale Piacenza 40 - Parma  
Tel. 0521-984901

**Presentazione del programma il 2 Febbraio online**  
**le iscrizioni si accettano solo online, consultare il volantino per le modalità**