



SCUOLA DI ESCURSIONISMO
E CICLOESCURSIONISMO
G FALLINI-CAI PARMA



Scuola Sezionale di Escursionismo e Cicloescursionismo MTB CAI Parma

XIV Corso base di cicloescursionismo MTB (CE1) 2023

Club alpino italiano
Sezione di Parma
Viale Piacenza 40,
Parma
www.caiparma.it

Il cicloescursionismo è la frequentazione dell'ambiente naturale impiegando la mountain bike con finalità escursionistiche su percorsi condivisi con altri fruitori

Il corso base di cicloescursionismo mtb (CE1) si rivolge a tutte le persone che intendano avvicinarsi alla scoperta e alla frequentazione dell'ambiente montano attraverso la mountain bike. Pur essendo un corso base è richiesta una buona forma fisica per svolgere attività in ambiente per diverse ore al giorno. Nessuna particolare pratica precedente in mtb è invece richiesta.

Lo scopo del corso è trasmettere agli allievi le nozioni di base per effettuare in autonomia e ragionevole sicurezza uscite in mountain bike su percorsi fino alla difficoltà MC della scala CAI (percorsi di Media Difficoltà). Oltre alla tecnica di guida nel corso vengono affrontate tematiche legate alla conoscenza della mtb, dell'ambiente naturale e delle competenze di base che servono per valutare i rischi oggettivi e soggettivi insiti nella pratica e nella frequentazione dell'ambiente montano.



Cicloescursionismo MTB



Club alpino italiano
Sezione di Parma
Viale Piacenza 40,
Parma
www.caiparma.it

XIV Corso base di cicloescursionismo MTB (CE1) 2023

Programma del corso

- LUN 20/2/23 L'escursionismo e il cicloescursionismo nel CAI
- MAR 28/2/23 Cosa serve in montagna: Equipaggiamento e materiali specifici per il cicloescursionismo
- MAR 7/3/22 La Mountain bike: come è fatta e cosa dobbiamo fare prima delle uscite
- MAR 14/3/22 Cosa serve in montagna: Alimentazione, preparazione fisica e di coordinamento
- **DOM 19/3/22 Prima uscita - Modulo TC campo scuola**
- MAR 21/3/23 Il mondo della montagna
- MAR 28/3/23 Come arrivare alla meta
- **DOM 2/4/23 Seconda uscita - Meccanica teorica, breve escursione con applicazione dei fondamentali visti nella 1a uscita. Meccanica base**
- MAR 4/4/23 Come gestire le emergenze-Meteorologia
- **DOM 16/4/23 Terza uscita - Modulo MC campo scuola**
- MAR 2/5/23 Come gestire le emergenze-Soccorso Alpino
- **DOM 7/5/23 Quarta uscita - Percorso MC: Cicloescursione con gestione emergenze, orientamento, meteo, lettura paesaggio. Applicazione pratica delle tecniche di guida su percorsi MC**
- MAR 16/5/23 Progettiamo l'escursione
- **DOM 21/5/23 Quinta uscita - Gli allievi saranno chiamati a mettere in pratica quanto appreso durante il percorso formativo. Pratica di lettura della carta con uso della bussola**
- Da fissare - Pizzata di fine corso e consegna diplomi

Le uscite in ambiente si svolgeranno tutte sull'appennino parmense.

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

Tutte le lezioni in aula si svolgeranno presso la sede del CAI di Parma in Viale Piacenza 40, Parma, alle ore 21.

Per ulteriori informazioni mtb@caiparma.it o rivolgersi al direttore del corso

Direttore del corso: Piergiorgio Rivara (ANC) 3355334854
Vice direttore: Michele Zallocco (AC)



XIV Corso base di cicloescursionismo MTB (CE1) 2023

Club alpino italiano
Sezione di Parma
Viale Piacenza 40,
Parma
www.caiparma.it

Requisiti per l'ammissione al corso

- avere compiuto i 18 anni di età;
- essere iscritti al CAI ed in regola con il tesseramento dell'anno 2023;
- certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica valido per tutta la durata del corso (da presentare tassativamente entro la prima uscita del corso)

Modalità di iscrizione

- Costo del corso: **120 euro**
- Le iscrizioni verranno aperte al termine della serata di presentazione della stagione mtb di **martedì 31/1/23** e saranno raccolte solo online tramite **questo link**. L'iscrizione si riterrà perfezionata solo alla ricezione della quota di pagamento via bonifico. Le istruzioni per il pagamento saranno comunicate al momento della iscrizione online. Il termine per le iscrizioni è **venerdì 17/2/23**
- Posti disponibili: **15**. In caso di sovrannumero verrà stilata una priorità in base al curriculum e all'età anagrafica, privilegiando gli iscritti più giovani.
- Gli iscritti al corso potranno partecipare gratuitamente alle escursioni giornaliere del calendario 2023

Regolamento del corso

- 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 le lezioni in aula e 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.
- Al termine del corso verrà rilasciato l'attestato a chi avrà partecipato ad almeno 4 uscite e 7 lezioni. L'attestato è condizione necessaria per frequentare eventuali corsi avanzati CE2