

Il corso è rivolto agli ex allievi dei corsi base di cicloescursionismo CAI (CE1) che hanno già acquisito le competenze teoriche e pratiche per frequentare in sicurezza e autonomia l'ambiente montano in mountainbike fino al livello di difficoltà MC (secondo la scala CAI).

L'obiettivo del corso è fornire ai partecipanti una preparazione pratica per frequentare in sicurezza e consapevolezza percorsi di difficoltà BC;

REQUISITI

I requisiti per l'ammissione al corso sono:

- Essere iscritti al CAI ed in regola con il tesseramento dell'anno 2019;
- Avere compiuto i 18 anni di età;
- Possedere predisposizione all'attività fisica all'aria aperta e preparazione sufficiente a sostenere uscite in ambiente per la giornata intera (pause comprese).
- Avere frequentato e superato il corso CE1

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Le iscrizioni aprono il 14/1/19 e terminano il 8/2/19. Le iscrizioni si ricevono in segreteria negli orari di apertura (MER-VEN 18-19.30 e GIO 21-22.30) oppure alla serata di presentazione del corso il martedì 29/1/19.

All'atto dell'iscrizione i candidati dovranno:

- Compilare il modulo di iscrizione
- Versare la quota di iscrizione
- Fornire un certificato medico di buona salute

Il numero dei posti è limitato, si procederà all'accettazione delle domande secondo l'ordine cronologico di iscrizione.

COSTO

La quota di iscrizione al corso è di € 100,00.

I partecipanti al corso, dal momento della loro iscrizione, potranno partecipare gratuitamente alle escursioni giornaliere del calendario MTB 2019 (vedi i programmi su www.caiparma.it) adeguate al loro livello di difficoltà.

INFORMAZIONI

Durante la prima uscita del corso verrà effettuata una prova di preselezione su difficoltà MC. Gli allievi che non la dovessero superare potranno optare per rifare il corso CE1 oppure rinunciare al corso (con restituzione della quota di iscrizione)

Per gli allievi che desiderino un ripasso degli argomenti teorici è possibile partecipare alle lezioni in aula del corso CE1.

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

CALENDARIO

LEZIONI IN AULA

Per chi lo desidera è possibile partecipare alle lezioni del corso base CE1 (vedi apposito calendario)

LEZIONI IN AMBIENTE

domenica 31 marzo - Salsomaggiore (PR)
Meccanica modulo avanzato. Tecniche di guida BC: equilibrio, superamento ostacoli, conduzione attiva.

domenica 5 maggio - M.Barigazzo (PR)
Tecniche di guida BC: progressione in salita (perfezionamento), superamento ostacoli in salita, ripartenza in salita su ripido smosso, curve strette in salita.

domenica 26 maggio – Riva del Garda (TN)
Tecniche di guida BC: ostacoli elementari in discesa, curve strette in discesa, discese veloci, superamento di ostacoli su sentieri veloci, scelta delle traiettorie.

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:

Andrea Dondi (AC)

Tel. 335 1358836

corsimtbparma@yahoo.com

Club Alpino Italiano

Sezione di Parma

V.le Piacenza, 40 – Parma

www.caiparma.it



**Club Alpino Italiano
Sezione di Parma**

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

**Corso avanzato di
CICLOESCURSIONISMO
MTB
modulo BC**

**Anno 2019
II edizione**