

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 2020;
- 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 aprono il 29/01/20 e terminano il 14/02/20. 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 mercoledì 29/01/2020.

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 € 120,00.

I partecipanti al corso, dal momento della loro iscrizione, potranno partecipare gratuitamente alle escursioni giornaliere del calendario MTB 2020 (vedi i programmi su 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.

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

CALENDARIO

LEZIONI IN AULA

Mercoledì 19 febbraio - ore 21

Abbigliamento, materiali e attrezzatura

Giovedì 27 febbraio - ore 21

Meccanica MTB

Martedì 3 marzo - ore 21

Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna - Cicloescursionismo CAI e scala delle difficoltà – Organizzazione e struttura CAI

Martedì 10 marzo - ore 21

Riparazioni di emergenza, gestione e riduzione del rischio

Martedì 17 marzo - ore 21

Cartografia e orientamento

Martedì 24 marzo - ore 21

Tecniche di guida

Martedì 31 marzo - ore 21

Meteorologia – Geografia e Geologia

Martedì 7 aprile - ore 21

Uso del GPS

Martedì 21 aprile - ore 21

Alimentazione e allenamento

Martedì 5 maggio - ore 21

Soccorso alpino ed elementi di primo soccorso

Martedì 21 maggio - ore 21

Preparare una cicloescursione - sentieristica

LEZIONI IN AMBIENTE

Domenica 22 marzo – Boschi di Carrega (PR)

Meccanica e modulo TC

Domenica 5 aprile- Calestano (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 19 aprile - M.Barigazzo (PR)

Modulo MC. Pratica di lettura della carta topografica, uso della bussola. Lettura del paesaggio, ricerca degli elementi naturalistici e

culturali del territorio, meteo

Sabato 23 maggio – Levico Terme (TN)

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 24 maggio – Levico Terme (TN)
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 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.

DIREZIONE DEL CORSO

Direttore del corso:

Michele Zallocco (AC)

Tel. 335 6996577

mtb@caiparma.it

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 base di
CICLOESCURSIONISMO
MTB**

Anno 2020
XI edizione