



Club Alpino Italiano
Sezione di Parma
Scuola di escursionismo e cicloescursionismo
"Giorgio Fallini"



Corso di cicloescursionismo 2018

Presentazione serate:

Giovedì 08 Febbraio 2018
ore 21 sede CAI Parma
in Viale Piacenza 40

Inizio iscrizioni:

Giovedì 01 febbraio 2018

Chiusura iscrizioni :

Venerdì 15 febbraio 2018

Per informazioni

Stefano Alinovi
mail: stefano.alinovi@libero.it
tel: 347 4017032

Per iscrizioni

SEDE CAI PARMA
Viale Piacenza 40 - Parma
Tel. 0521-1995241

Regolamento e dettagli

www.caiparma.it

Lezioni teoriche

Tutte le serate si terranno a Parma
presso la sede CAI Parma in Viale Piacenza
40

martedì 20 febbraio - ore 21

Abbigliamento e attrezzature necessarie
al Cicloescursionista

martedì 27 febbraio - ore 21

La MTB (descrizione e nomenclatura della
bici) - Meccanica di base e piccole
riparazioni

martedì 06 marzo - ore 21

Scala delle difficoltà - codice di
comportamento e di autoregolamentazione

martedì 13 marzo - ore 21

Il GPS - teoria e uso dello strumento

martedì 20 marzo - ore 21

Tecnica di guida (lezione video)

martedì 27 marzo - ore 21

Nozioni essenziali di meteorologia

martedì 10 aprile - ore 21

Alimentazione e Allenamento

martedì 17 aprile - ore 21

Cartografia e Orientamento

martedì 08 maggio - ore 21

Soccorso Alpino e primo soccorso in
montagna

martedì 15 Maggio - ore 21

Uscite pratiche in mtb

domenica 25 marzo ore 09:00 (Tabiano
Terme-parco delle Terme)

Tecnica di guida modulo TC- posizione in
sella-piccole riparazioni sulla mtb- breve
escursione

domenica 22 aprile ore 09:00 (Boschi di
Carrega)

Tecniche di guida modulo MC- breve
escursione

domenica 6 maggio ore 09:00 (Parco
del monte Fuso)

Tecnica di guida modulo MC- prove di
orientamento- prova di orienteering

sabato 26-domenica 27 maggio

Week-End di escursioni tra
Lago di Garda e Lago di Ledro