



La Scuola
Intersezionale di
Cicloescursionismo
ed Escursionismo
CICLOALP
presenta il:

12° CORSO INTERSEZIONALE DI CICLOESCURSIONISMO IN MOUNTAIN BIKE

27 Febbraio - 11 Maggio 2025

Programma

LEZIONI TEORICHE

27/02/2025 - dalle 20,30 - TORINO MONTE DEI CAPPUCCINI

Presentazione del corso e a seguire:

L'escursionismo secondo il Cai. Il Cai e il ruolo delle Sezioni.

13/03/2025 - ore 21,00 - CAI VOLPIANO

Alimentazione, preparazione fisica e coordinamento.

Equipaggiamento e materiali specifici per il cicloescursionismo.

27/03/2025 - ore 21,00 - CAI PIANEZZA

Ambiente, paesaggio e cultura dell'andare in montagna. Sentieristica.

03/04/2025 - ore 21,00 - CAI CHIVASSO

Organizzazione di un'escursione. Scala delle difficoltà.

Gestione e riduzione del rischio.

10/04/2025 - ore 21,00 - CAI VOLPIANO

Meteorologia. Soccorso Alpino

08/05/2024 - ore 21,00 - CAI CHIVASSO

Cartografia e orientamento. Cartografia digitale e introduzione al GPS

USCITE IN AMBIENTE

08/03/2025 - BOSCO DEL VAJ

Uscita di prova. Verifica attrezzatura e valutazione attitudinale.

16/03/2025 - CASELETTE

Modulo TC, campo scuola. Breve escursione - fondamentali TC

30/03/2025 - PARCO DI SUPERGA

Meccanica di base. Breve escursione fondamentali TC

06/04/2025 - PINEROLO

Modulo MC, campo scuola. Breve escursione - fondamentali.

13/04/2025 - MONTI PELATI

Cicloescursione con gestione emergenze, orientamento, meteo e lettura del paesaggio.

10-11/05/2025 - Uscita in ambiente di due giorni, SAINT OYEN (AO)

Mettere in pratica quanto appreso durante tutto il percorso formativo.

Le sedi delle lezioni e le destinazioni per le uscite potranno subire variazioni e verranno comunicate con congruo anticipo.

Link e QR code preiscrizione diretta:

<https://forms.gle/aePBbgkPiXc5vPEn6>

La preiscrizione non comporta nessun obbligo, l'iscrizione si formalizzerà durante la serata di presentazione del Corso.



Si tratta di un **Corso finalizzato** a fornire gli elementi per un primo approccio all'**ATTIVITÀ CICLOESCURSIONISTICA IN MOUNTAIN BIKE**.

DESTINATARI:

Soci con sufficiente autonomia ciclistica e che si avvicinano al cicloescursionismo. Bikers che vogliono approfondire culturalmente e tecnicamente questa disciplina del Cai.

FINALITÀ

Educare alla conoscenza, al rispetto, alla tutela e alla frequentazione consapevole e in sicurezza della montagna in mtb. Trasmettere le nozioni culturali, tecniche e pratiche per saper organizzare in autonomia e con competenza cicloescursioni in ambiente su percorsi con difficoltà TC (turistico) percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile ed MC (cicloescursionisti di media capacità tecnica) Percorso su sterrate con fondo poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo scorrevole.

Costi e requisiti

Per frequentare i corsi è requisito indispensabile essere socio CAI in regola con il tesseramento annuale 2025 ed avere compiuto 16 anni (i minori devono presentare autorizzazione scritta da chi esercita la patria potestà).

La quota di partecipazione è di 120 euro, e comprende l'organizzazione, i supporti didattici e l'assicurazione infortuni. **Iscrizione al CAI non inclusa.** I costi dei viaggi e dei pasti sono a carico di ciascun partecipante.

Per l'iscrizione occorre consegnare:

- scheda di adesione debitamente compilata e firmata
- la quota di partecipazione
- il certificato medico di sana e robusta costituzione obbligatorio valido fino a fine corso
- 1 fototessera anche in formato digitale

Dotazione minima richiesta:

Mountain bike in buono stato equipaggiata con freni a disco e forcella ammortizzata e casco omologato obbligatorio. Nel corso della prima lezione teorica verranno indicati i dettagli sul resto dell'equipaggiamento. Le uscite pratiche svolgendosi in ambiente naturale e mantenendo quindi una potenzialità di rischio imprevedibile, devono essere affrontate con un minimo di preparazione fisica e tecnica indispensabili per la buona riuscita del corso; è inoltre richiesta idonea attrezzatura e adeguato equipaggiamento per garantire la necessaria sicurezza. Durante l'uscita di prova verrà valutata la presenza di tali requisiti ed eventualmente restituita parte della quota di partecipazione (100€)

Per informazioni e preiscrizioni contattare:

DIRETTORE - ANC Mucciante Alfonso - 347.4162122

Vice direttore - AC Cuatto Tullio - 331.6139218

Vice direttore - AC Ninotti Sergio - 347.9300832

Segretario - ASC Giuliani Francesca - 348.6845668

