



La Scuola  
Intersezionale di  
Cicloescursionismo  
ed Escursionismo  
CICLOALP presenta

# 12° Corso Monotematico di Cicloescursionismo in MTB per Alpinismo Giovanile

**29 marzo - 19 ottobre 2025**

## Programma

**Sabato 29 marzo - ore 13:00 - VENARIA (Giaveno)**  
La bicicletta, questa sconosciuta. Presentazione del corso TC/TC

**Domenica 13 aprile - ore 9:30 - TAVAGNASCO**  
Il mio primo campo scuola TC/MC

**Domenica 4 maggio - ore 9:00 - VOLPIANO**  
Attenti a non scivolare! MC/MC

**Domenica 18 maggio - ore 9:00 - RIVALTA**  
Giochiamo con le due ruote MC/BC

**Domenica 8 giugno - ore 9:00 - PRAGELATO**  
Seguendo il sentiero come gli Indiani MC/BC

**Domenica 14 settembre - ore 9:00 - MONCENISIO**  
Caccia al tesoro MC/MC  
Quando l'allievo supera il maestro MC/BC

**Weekend 27-28 settembre - ore 13:00 - OULX**  
Il gitone MC/BC

**Domenica 19 ottobre - ore 9:00 - GIAVENO**  
Gita finale MC/BC

Le località potranno variare in funzione delle capacità degli allievi e delle condizioni meteo-climatiche.

## Cicloescursionismo in ambito CAI

Trattandosi di un corso per bambini/e e ragazzi/e, la formazione sarà essenzialmente pratica e improntata al gioco e alla scoperta della montagna, nel rispetto dell'obiettivo didattico.

### I contenuti di massima sono:

- apprendimento delle abilità tecniche primarie in bici sotto forma di gioco (fondamentali e tecniche di base in campo scuola);
- tecnica di guida, tecniche di salita e discesa, sicurezza sui percorsi fuoristrada;
- nozioni di educazione stradale e di andatura in gruppo;
- comportamento durante un'escursione in ambiente, orientamento, nozioni di comportamento in caso di incidente;
- cultura del rispetto ambientale e della salvaguardia del terreno
- manutenzione semplice della bici e piccole riparazioni (per i più grandi).

**Durante la presentazione** verranno fornite indicazioni sulla logistica, orari, luoghi di ritrovo e trasporto bici, sull'equipaggiamento, sulle norme di autoregolamentazione.

**PER ISCRIVERSI:** tessera CAI - certificato medico (consigliato) - modulo di iscrizione compilato e firmato dai genitori.

**Pre-iscrizioni:** entro venerdì 28 marzo (salvo esaurimento posti).  
**Iscrizione durante l'uscita del 13 aprile a Tavagnasco**

## Obiettivo didattico

**Formare cicloescursionisti in grado di praticare l'attività in piena sicurezza per sé e per gli altri, rispettando l'ambiente.**

Con gli esercizi squisitamente tecnici gli allievi potranno:

**divertirsi**, sviluppando al contempo diverse capacità motorie, condizionali e coordinative come la destrezza, l'abilità, la capacità reattiva, l'organizzazione spazio-temporale, la forza, la resistenza e la velocità;

**imparare** ad usare correttamente e con sicurezza la MTB, a leggere il terreno, a valutare ed affrontare correttamente un ostacolo, ad impostare in modo efficace una discesa e una salita.

## Note tecniche

Si richiedono bici tipo MTB in ordine e di taglia adeguata, casco obbligatorio (omologato, di taglia adeguata), zainetto, giacca impermeabile, cambio completo da lasciare in auto, almeno una camera d'aria di riserva della giusta misura, borraccia o bottiglietta d'acqua (possibilmente di plastica), consigliati guanti e occhiali, consigliato abbigliamento tecnico (pantaloncini, antivento), pranzo/merenda al sacco.

Il CAI non è in grado di noleggiare attrezzature; metterà a disposizione solo il materiale didattico e del campo scuola.

Il corso è riservato a ragazzi/e di età compresa tra 7 (compiuti entro il 28 febbraio 2025) e 17 anni (nati nel 2008) in regola con il tesseramento CAI per l'anno 2025. Certificato medico consigliato. Costo di iscrizione: 25 €. Sono esclusi costi di trasporto e vitto.

Si ricorda che l'iscrizione al corso presuppone la partecipazione a tutte le lezioni, essendo ciascuna propedeutica alla successiva: assenze significative possono determinare l'esclusione dal corso.

**Direttore del corso** - AC Franco Tonda Roc - 338 15 93 404

**Vice direttore** - AC Luca Fassio - 348 45 00 465

**Segretario** - ASC Maurizio Quirino - 328 10 99 289

Con la collaborazione degli Accompagnatori di Alpinismo Giovanile e di Cicloescursionismo delle sezioni CAI del Torinese.

**Per informazioni contattare:**

- [alpgiovanile@gmail.com](mailto:alpgiovanile@gmail.com)
- la sede CAI di appartenenza
- la direzione del corso

**Preiscrizioni:**

