

Materiale necessario

(Lezioni pratiche)

- Casco;
- Occhiali;
- Guanti;
- Pantaloni da ciclista;
- Mtb in condizioni di efficienza;
- Kit per riparazione forature: camera d'aria, pompa ecc.;
- Kit per piccole riparazioni, chiave Mul tiuso;
- Borraccia;
- Zaino (da mtb).



*Pedala per conoscere
insieme a noi!*

Organico

Direzione del corso
Alessandro Federici ACE

Istruttori

Fabio Carloni ACE
Alessandro Federici ACE
Franco Laganà ACE
Anna Maria Orsini ACE
Roberto Peroli ACE
Mario Salvi
Nicola Santini
Sonia Stipa ACE
Domenico Vallesi ACE

Legenda

ACE: Accompagnatore di Ciclo Escursionismo



CAI Ascoli Piceno
Via S. Cellini n 10 tel 0736 45158
63100 Ascoli Piceno

Informazioni ed iscrizioni:
segreteria@slowbikeap.it
Sito: www.slowbikeap.it



Club Alpino Italiano - Sezione di Ascoli Piceno
Gruppo Slowbike

19 aprile - 21 maggio 2017
Il corso base intersezionale di
Cicloescursionismo
Sezioni Ascoli Piceno - Fermo



Corso base per la conoscenza delle
tecniche necessarie alla pratica
**dell'escursionismo in mtb, in
sicurezza e nel rispetto
dell'ambiente**

Informazioni

Il corso si rivolge ai soci CAI che abbiano compiuto 16 anni e che intendono apprendere le nozioni di base per praticare il ciclo escursionismo **in sicurezza e nel rispetto dell'ambiente**.

La realizzazione del corso è vincolata al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti fissato in 5 allievi.

Iscrizioni

Le iscrizioni si possono effettuare:

Per e-mail: segreteria@slowbikeap.it
entro il 14 aprile, fatto salvo il raggiungimento del n. max di 15 partecipanti.

Il costo del corso è di € 60,00, da versare all'atto di conferma dell'iscrizione, indispensabile per la validazione. La quota comprende:

- Materiale didattico;
- Copertura assicurativa socio;
- Gadget

Per iscriversi occorre:

- ⇒ **Essere soci CAI in regola per l'anno in corso;**
- ⇒ Presentare certificato medico di sana e robusta costituzione;
- ⇒ Una foto tessera (se possibile in digitale).

I non soci che intendono partecipare al corso devono effettuare con congruo anticipo

l'iscrizione al CAI, facendo richiesta presso la segreteria della Sezione, aperta il mercoledì e venerdì ore 19-20.

Calendario

Si prevedono 5 lezioni teoriche in aula e 5 pratiche, in campo scuola ed in ambiente.

Lezioni teoriche

Le lezioni teoriche si svolgono presso la sede sociale di via Cellini 10, hanno inizio alle ore 21,00 e durano 2 ore.

- **19 aprile, mercoledì:** Organizzazione e struttura del CAI. Ambiente montano e cultura **dell'andare in montagna. Cicloescursionismo CAI.**
- **27 aprile, giovedì:** Cartografia ed orientamento. GPS.
- **4 maggio, giovedì:** Gestione riduzione del rischio. Elementi di primo soccorso. Meteorologia.
- **10 maggio, mercoledì:** Meccanica della mtb. Equipaggiamento e materiali.
- **16 maggio, martedì:** Sentieristica. **Organizzazione di un'escursione. Alimentazione, preparazione fisica e movimento.**

Lezioni Pratiche

- 29 aprile, sabato: Campo scuola
- 6 maggio, sabato: Meccanica, modulo pratico TC
- 14 maggio, domenica: Modulo pratico MC
- 20 maggio, sabato: Modulo pratico MC
- 21 maggio, domenica: Cicloescursione con gestione emergenze, orientamento, meteo e lettura paesaggio

Regolamento del corso

- La direzione si riserva di:
 - accettare le iscrizioni o di escludere gli allievi non ritenuti idonei;
 - escludere gli allievi che non rispettino il regolamento del corso o che diano prova di indisciplina.
- **E' indispensabile rispettare le indicazioni** impartite dagli istruttori durante le lezioni.
- La Direzione del corso rilascerà agli allievi che lo supereranno un attestato di partecipazione.
- Il calendario potrà subire variazioni che saranno comunicate in tempo utile.
- La Direzione e gli istruttori declinano ogni responsabilità per eventuali danni subiti o provocati durante lo svolgimento del corso.



CAI Ascoli Piceno
Via S. Cellini n 10 tel 0736 45158
63100 Ascoli Piceno

Informazioni ed iscrizioni:
segreteria@slowbikeap.it
Sito: www.slowbikeap.it