

## 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](mailto: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](mailto:segreteria@slowbikeap.it)  
Sito: [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)