

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 Multiuso;
- Borraccia;
- Zaino (da mtb).



*Pedala per conoscere
insieme a noi!*

Organico

Direzione del corso

Alessandro Federici ACE

Istruttori

Fabio Carloni ACE

Alessandro Federici ACE

Simone Ferranti

Franco Laganà ACE

Anna Maria Orsini ACE

Roberto Peroli ACE

Mario Salvi

Nicola Santini

Sonia Stipa ACE

Domenico Vallesi ACE

Mariano Valori ASCE

ACE: Accompagnatore Ciclo Escursionismo

ASCE: Accompagnatore Sezionale Cicloescursionismo



Sezione CAI Ascoli Piceno

Via S. Cellini 10 - 63100 Ascoli Piceno - tel 0736 45158

Sezione CAI Fermo - Largo Mora 5 - 63900 Fermo

Informazioni ed iscrizioni

Ascoli: segreteria@slowbikeap.it - www.slowbikeap.it

Fermo: segreteria@caifermo.it - 3409109257



Club Alpino Italiano

Sezione di Ascoli Piceno - Gruppo Slowbike

Sezione di Fermo - Gruppo Monti e Vai

**I corso base intersezionale di
Cicloescursionismo
19 aprile - 21 maggio 2017**



**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 email 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.

Ascoli: apertura mercoledì e venerdì ore 19-20.
Fermo: apertura venerdì ore 21,30-22,30

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, hanno inizio alle ore 21,00 e durano 2 ore.

- **19 aprile, mercoledì, sede di Ascoli:** Organizzazione e strutture del CAI. Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna. Cicloescursionismo CAI.
- **27 aprile, giovedì, Sede di Fermo:** Cartografia ed orientamento. GPS.
- **4 maggio, giovedì, sede di Ascoli:** Gestione riduzione del rischio. Elementi di primo soccorso. Meteorologia.
- **10 maggio, mercoledì, Sede di Fermo:** Meccanica della mtb. Equipaggiamento e materiali.
- **16 maggio, martedì, sede di Ascoli:** 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.



Sezione CAI Ascoli Piceno

Via S. Cellini 10 - 63100 Ascoli Piceno - tel 0736 45158

Sezione CAI Fermo - Largo Mora 5 - 63900 Fermo

Informazioni ed iscrizioni

Ascoli: segreteria@slowbikeap.it - www.slowbikeap.it

Fermo: segreteria@caifermo.it - 3409109257