



La Scuola  
Intersezionale di  
Cicloescursionismo  
ed Escursionismo  
**CICLOALP**  
presenta il:

## 6° CORSO INTERSEZIONALE DI CICLOESCURSIONISMO AVANZATO IN MOUNTAIN BIKE - CE2

**6 Settembre - 9 Ottobre 2022**

### Programma:

#### LEZIONI TEORICHE

**06/09/2022 - dalle 21,00 - CHIVASSO sede CRI**

Presentazione del corso e a seguire: Organizzazione di una cicloescursione. Problematiche del cicloescursionismo in solitaria.

**13/09/2022 - dalle 21,00 - CAI ALPIGNANO**

Biomeccanica del ciclista. Riparazioni d'emergenza.

**20/09/2022 - dalle 21,00 - CAI VENARIA**

Orientamento: Uso del gps nel cicloescursionismo.

Cenni di cartografia digitale

**27/09/2022 - dalle 21,00 - CAI VOLPIANO**

Cenni di meteorologia sinottica. La circolazione dell'aria. Auto previsione. Tipologie di itinerari a lunga percorrenza.

**04/10/2022 - dalle 21,00 - CAI CHIVASSO**

Lettura del paesaggio. La corretta frequentazione come tutela dell'ambiente montano. Il rapporto con la flora e fauna.

Elementi di manutenzione del sentiero.

#### USCITE IN AMBIENTE

**18/09/2022 - Lanzo Torinese**

Modulo BC, campo scuola. Meccanica pratica

Breve escursione - fondamentali BC

**25/09/2022 - Prali**

Applicazione della tecnica BC e frequentazione consapevole.

**08-09/10/2022**

**Uscita in ambiente di due giorni, Valle d'Aosta**

Mettere in pratica quanto appreso durante tutto il percorso formativo.

**DIRETTORE DEL CORSO - AC Chirone Gabriele - 346.9579662**

**Vice direttore - AC Varetto Paolo - 340.7294482**

**Segretario - AC Ninotti Sergio - 347.9300832**

**Per informazioni e preiscrizioni contattare la direzione:  
Gabriele Chirone - verchiro73@gmail.com - 346.9579662**

#### DESTINATARI:

Il corso avanzato CE2 non si rivolge a tutti i soci indistintamente come necessaria prosecuzione del corso base CE1, ma ha contenuti tecnici, necessità di esperienza e di preparazione psico-fisica relativi alla frequentazione di percorsi impegnativi. Cicloescursionisti con un buon bagaglio culturale e tecnico, predisposti alla frequentazione di itinerari impegnativi. Posti disponibili: **20 allievi**. L'ammissione sarà decisa ad insindacabile giudizio del Direttivo del corso. Verrà data priorità sezionale garantendo almeno un posto per ogni sezione costituente la scuola.

#### 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 **BC (per cicloescursionisti di Buone Capacità tecniche)**.

Percorsi su sterrate molto accidentate o su mulattiere e sentieri dal fondo abbastanza scorrevole ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici).

#### Costi e requisiti:

Per frequentare i corsi è requisito indispensabile essere socio CAI in regola con il tesseramento annuale 2022 ed avere compiuto 16 anni (i minori devono presentare autorizzazione scritta da chi esercita la patria potestà). Aver partecipato con successo ad un corso base di cicloescursionismo C.A.I. Essere già in possesso di un'esperienza personale, aver svolto una varia attività cicloescursionistica ed avere capacità di guida su percorsi MC

La quota di partecipazione è di 80 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 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 una buona 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 la prima uscita verrà valutata la presenza di tali requisiti ed eventualmente restituita parte della quota di partecipazione (60€)

