

## 6° CORSO BASE DI CICLOESCURSIONISMO (CE1)

Si tratta di un corso di avvicinamento, finalizzato a fornire gli elementi per un primo approccio all'attività cicloescursionistica in mountain bike, in condizioni di sicurezza e di rispetto ambientale. Lo scopo è quello di mettere gli allievi in condizioni di affrontare in autonomia percorsi di tipo TC e MC\*, ed è propedeutico per l'eventuale frequentazione del corso avanzato CE2.

### PROGRAMMA

**mercoledì 9 marzo ore 21.00:** presentazione corso e raccolta iscrizioni (posti disponibili max 40), presso sala degli stemmi al Monte dei Cappuccini, Salita al Cai Torino 12 .

**mercoledì 16 marzo:** lez.teorica, equipaggiamenti.

**domenica 20 marzo:** uscita pratica 1

**mercoledì 23 marzo:** lez.teorica, amb. montano

**mercoledì 30 marzo:** lez.teorica, primo soccorso

**sabato 2 aprile:** uscita pratica 2

**mercoledì 13 aprile:** lez.teorica, meteorologia

**domenica 17 aprile:** uscita pratica 3

**mercoledì 4 maggio:** lez.teorica, cartografia

**sabato 7 maggio:** uscita pratica 4

**mercoledì 11 maggio:** lez.teorica, gestione rischio

**mercoledì 18 maggio:** lez.teorica, sentieristica

**domenica 22 maggio:** uscita pratica 5

*\*TC (turistico) percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile.  
MC (per cicloescursionisti di media capacità tecnica) percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.*



### COSTI E REQUISITI

CE1 : 80 euro

CE2 : 60 euro

CE1 + CE2 : 120 euro

La quota comprende l'organizzazione e i supporti didattici, l'assicurazione infortuni. I costi di eventuali pasti, trasferte, sono a carico di ciascun partecipante.

Per l'iscrizione occorre consegnare:

- la quota di partecipazione
- il certificato medico di sana e robusta costituzione obbligatorio
- 1 fototessera anche in formato digitale

**Dotazione minima richiesta:** mountain bike e casco omologato, obbligatorio. I dettagli sul resto dell'equipaggiamento verranno indicati nel corso della prima lezione.

Per frequentare i corsi è requisito indispensabile essere soci CAI in regola con il tesseramento annuale 2016 ed avere compiuto 16 anni (i minori devono presentare autorizzazione scritta da chi esercita la patria potestà).

## 4° CORSO AVANZATO DI CICLOESCURSIONISMO (CE2)

Corso riservato a coloro che abbiano frequentato e superato il corso base di quest'anno o negli anni passati, finalizzato all'acquisizione delle tecniche necessarie per affrontare in sicurezza i percorsi di difficoltà BC\*.

### PROGRAMMA

**mercoledì 14 settembre ore 21.00:**

presentazione corso e raccolta iscrizioni (non oltre 25), presso Monte dei Cappuccini

**sabato 17 settembre:** uscita pratica 1

**mercoledì 28 settembre:** lez.teorica, GPS

**domenica 2 ottobre:** uscita pratica 2

**mercoledì 12 ottobre:** lez.teorica, cartografia

**domenica 16 ottobre:** uscita pratica 3

*\*BC percorso su sterrate molto sconnesse o su mulattiere e sentieri dal fondo sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici)*



cicli

**DUE RUOTE**

Via Italia n° 4 Chivasso (To) tel. 0119109178

P.IVA 06410660010

Le lezioni teoriche e pratiche, che si terranno nelle varie sedi CAI scelte di volta in volta nei dintorni di Torino, saranno tenute a cura dell'Organico Istruttori, composto da Accompagnatori dell'Escursionismo con specializzazione in Cicloescursionismo (AE-C) MTB CAI, da Accompagnatori Sezionali di escursionismo con specializzazione in Cicloescursionismo (ASE-C) e da aiuto Accompagnatori (aASE-C) appartenenti alle Sezioni CAI Torinesi organizzatrici del corso (Alpignano, Bussoleno, Coazze, Chieri, Chivasso, Pianezza, Pino Torinese, Susa, Venaria Reale, Uget TO, Volpiano), che prestano la loro opera gratuitamente, a titolo volontario.



## CONTATTI

*per informazioni e pre iscrizioni*

Alfonso Mucciante (AE-C, direttore CE1 e CE2)  
347.416.2122    [mucciantealfonso@virgilio.it](mailto:mucciantealfonso@virgilio.it)

Toni Cavallo (AE-C, vice direttore CE1)  
328.1830.579    [tonicavallo@libero.it](mailto:tonicavallo@libero.it)

Fiore Ranalli (ASE-C, segreteria CE1)  
393.872.8870    [fiore.ranalli@alice.it](mailto:fiore.ranalli@alice.it)

Roberto Savio (AE-C, vice direttore CE2)  
380.421.8115    [roby.savio@libero.it](mailto:roby.savio@libero.it)

Marco Centin (AE-C, segreteria CE2)  
339.582.9332    [snowlover62@gmail.com](mailto:snowlover62@gmail.com)

[pianezza@cai.it](mailto:pianezza@cai.it)  
[cai.pinotorinese@email.it](mailto:cai.pinotorinese@email.it)  
[susa@cai.it](mailto:susa@cai.it)  
[coazze@cai.it](mailto:coazze@cai.it)  
[cai.alpignano@inwind.it](mailto:cai.alpignano@inwind.it)  
[cai.venariareale@gmail.com](mailto:cai.venariareale@gmail.com)

[mtb@caichieri.it](mailto:mtb@caichieri.it)  
[info@caichivasso.it](mailto:info@caichivasso.it)  
[mtb@caivolpiano.it](mailto:mtb@caivolpiano.it)

## Club Alpino Italiano



## CORSI INTERSEZIONALI DI CICLOESCURSIONISMO IN MOUNTAIN BIKE



# 2016



FRATERNALI

editore