

**COSTO DEL CORSO: 180 EURO.**

Sono compresi nel prezzo:

- Copertura assicurativa obbligatoria per le uscite in mtb.
- Materiale didattico: dispense, CD-rom.
- Gadget a sorpresa e distintivo del CAI.
- Trasporti in treno e in auto private.
- Trattamento di mezza pensione nel week-end
- Costi di organizzazione.

*Il corso è riservato ai soci del CAI (è possibile tesserarsi contestualmente all'iscrizione al corso).*

*All'atto dell'iscrizione è necessario presentare un attestato medico di idoneità fisica alla pratica sportiva.*

*A tutti i partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione al corso.*

*Non è prevista, a corso iniziato, la restituzione delle somme di denaro a qualsiasi titolo versate.*



**SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO**  
**Servizio Regionale Lazio**  
**Via Campo dei Monaci, 40 03043 Cassino**  
**(FR)**  
**Per ogni necessità di soccorso in**  
**ambiente montano o in grotta chiamate il**  
**118**  
per informazioni: [www.soccorsoalpinolazio.it](http://www.soccorsoalpinolazio.it) per contribuire: C/C postale n. 50905041

**ciclab**®  
**ciclofficina**  
Via Nicola Nisco, 3 - 00179 Roma - TEL. 06.78344744



Sezione di Roma



## Corso di Cicloescursionismo in MTB

**24 settembre – 19 novembre 2013**

**Direttore del corso: AE-C Sandro Nardini**

**Vicedirettore: AE-C Stefano Passarini**

Club Alpino Italiano Sezione di Roma  
Via Galvani n.10 – 00153 Roma

*Introduzione:*

*Il corso si propone di fornire all'allievo, appassionato di mtb, le conoscenze di base per frequentare l'ambiente con il necessario rispetto secondo i principi guida del Club Alpino Italiano e con la conoscenza delle tecniche di conduzione della mtb.*

Il numero di partecipanti al Corso è limitato ad un numero di 15. E' consigliabile quindi effettuare la preiscrizione on line sul sito [www.ciclocairoma.net](http://www.ciclocairoma.net) dal 1 al 15 settembre ed effettuare il pagamento della quota di partecipazione martedì 17 settembre dalle ore 18.00 alle ore 20.00

Il corso è riservato ai soci del Club Alpino Italiano, l'iscrizione al CAI potrà essere effettuata anche contestualmente a quella del corso

All'atto dell'iscrizione è necessario presentare un attestato medico di idoneità fisica alla pratica sportiva.

A tutti i partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione al corso.

Non è prevista, a corso iniziato, la restituzione delle somme di denaro a qualsiasi titolo versate.

Per informazioni e contatti:

Direttore del Corso: AE-C **Sandro Nardini**  
cell. 335 7288078  
e-mail: sandronardini@ciclocairoma.net

Vicedirettore: AE-C **Stefano Passarini**

<http://www.ciclocairoma.net>

**LEZIONI TEORICHE**

**(Presso la sede CAI via Galvani n.10))**

**Martedì 24 settembre ore 20.00**

Presentazione del Corso  
Abbigliamento e attrezzatura

**Martedì 1 ottobre ore 20.00**

La bicicletta da MTB

**Martedì 8 ottobre ore 20.00**

Manutenzione e piccole riparazioni

**Martedì 15 ottobre ore 20.00**

Fisiologia e allenamento

**Martedì 22 ottobre ore 20.00**

Preparazione di una escursione in mtb, cartografia

**Martedì 29 ottobre ore 20.00**

L'utilizzo del gps funzioni e uso

**Martedì 5 novembre ore 20.00**

Ambiente CAI pericoli

**Martedì 12 novembre ore 20.00**

Primo soccorso

**Martedì 19 novembre ore 20.00**

Attestati-cena

\* \* \* \* \*

**ESCURSIONI**

Sabato 12 ottobre

**Roma, Ville e Parchi Caffarella**

Regolazione delle biciclette, la posizione, le tecniche fondamentali (bicicletta)

Sabato 19 ottobre

**Roma i 2 laghi**

Percorso MC/MC, per mettere alla prova le mtb e la nostra tecnica.

Dislivello salita 400m discesa 400m, km 35  
(auto/treno/bicicletta)

Sabato 26 ottobre

**S.Oreste**

Percorso MC/MC, si pedala in montagna su percorsi di diverse difficoltà

Dislivello salita 500 m discesa 500 m km 30  
Auto private

Sabato 9 novembre

**Monte fogliano**

Percorso BC/BC, percorso molto vario e a tratti impegnativo

Dislivello salita 850 m discesa 850m, km 30  
Auto private

Sabato 16 e domenica 17 novembre

**Monti Sibillini**

Percorso BC/BC, escursioni in montagna su percorsi di diverse difficoltà e singletracks

Dislivello salita 600 m discesa 600 m al giorno circa

Auto private