

COSTO DEL CORSO: 180 EURO.

Sono compresi nel prezzo:

- Copertura assicurativa obbligatoria per le uscite in mtb.
- Materiale didattico: dispense, CD-rom.
- Gadget e distintivo del CAI.
- 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 **per contribuire: C/C postale n. 50905041**



Sezione di Roma



VIII Corso di Cicloescursionismo in MTB

24 marzo al 19 maggio 2015

Direttore del corso: AE-C Sandro Nardini

Vicedirettore: AE-C Roberto Bernardi

Segretario : DdC Fabio Conti

-Le finalità del corso sono quelle di 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 ciclo escursioni in ambiente su percorsi con difficoltà (TC) e (MC)

-Destinatari: Soci con sufficiente autonomia ciclistica che si avvicinano per la prima volta al cicloescursionismo. Soci "bikers" che vogliono approfondire culturalmente e tecnicamente questa disciplina del CAI.

ISCRIZIONI

in Sede, dalle 18.00 alle 20.00 nei giorni di Lunedì 16 marzo 2015

Dato il numero massimo di iscrizioni fissato a 15 partecipanti si consiglia di effettuare la preiscrizione on line dal sito <http://www.ciclocairoma.net> (preiscrizioni disponibili dal 10 al 15 marzo 2015)
Costo del corso € 180,00

Per iscriversi al corso occorre:

-essere soci del Club Alpino Italiano. L'iscrizione al CAI può essere effettuata contestualmente a quella al Corso.

-essere maggiorenni

-presentare un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica

Per informazioni e contatti:

Direttore del Corso: AE-C Sandro Nardini

cell.335-7288078

e-mail: sandronardini@ciclocairoma.net

Vicedirettore: AE-C **Roberto Bernardi**

Cell 3478525589

email:roberto.bernardi@escursionismo.it

<http://www.ciclocairoma.net>

LEZIONI TEORICHE (in sede)

Martedì 24 marzo ore 20.00

Presentazione del Corso

storia del CAI

Equipaggiamento e materiali

Martedì 31 marzo ore 20.00

La bicicletta

Cenni di meccanica

Martedì 7 aprile ore 20.00

-Cartografia e Orientamento

-sentieristica

Martedì 14 aprile ore 20.00

- Gestione e riduzione del rischio - Cenni di meteorologia

Martedì 21 aprile ore 20.00

- Soccorso alpino

- Elementi di primo soccorso

- Alimentazione, preparazione fisica e movimento

Martedì 28 aprile ore 20.00

Ambiente Montano e Cultura dell'andare in Montagna

Martedì 5 maggio ore 20.00

- serata feed back domande

Martedì 12 maggio ore 20.00

Organizzazione di una cicloescursione

Martedì 19 maggio ore 20.00

Consegna degli attestati

Festa di fine corso

* * * * *

ESCURSIONI

Sabato 11 aprile

Roma, Ville e Parchi Caffarella

Regolazione delle biciclette, la posizione, le tecniche fondamentali

domenica 19 aprile

Roma lago Castelgandolfo

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

Dislivello salita 400m discesa 400m, km 60

Domenica 3 maggio

Monte Fogliano

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

Dislivello salita 900 m discesa 900 m, km 35

Auto private

Sabato 9 e domenica 10 maggio

Gran Sasso – da Montecristo, S. Stefano di Sessanio, Roccalascio, Castel del Monte, Montecristo

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

Dislivello salita 600 m discesa 600 m al giorno

Auto private

Le date ed i luoghi delle uscite potrebbero essere modificate ad insadabile giudizio degli organizzatori in funzione di condizioni meteo o naturali sfavorevoli.