



XI CORSO CICLOESCURSIONISMO IN MTB



Direttore AC Fabio Conti cell: 380-7839613

e-mail: fabio.conti@cairoma.net

Vice Direttore AC Sandro Nardini cell: 335-7288078

e-mail: sandro.nardini@fibercop.it

Segretario ANE/AC Roberto Bernardi cell: 347-8525589

e-mail: roberto.bernardi@cairoma.net

DAL 8 OTTOBRE AL 19 NOVEMBRE 2024

6 INCONTRI:

- Il Cicloescursionismo nel CAI
- Cosa serve in montagna
- Il mondo della Montagna
- Come arrivare alla meta
- Gestire le emergenze
- Progettiamo l'escursione

5 USCITE IN MTB:

- Parco Caffarella - "Campo Scuola- le basi"
- Villa Pamphili "Tecnica e dinamica in MTB"
- Monte Mario-Villa Ada-Parco Aniene- "Si fa sul serio"
- Velletri Monte Artemisio "Orientamento e single Track"
- Lago di Castel Gandolfo "Conduciamo noi"

Costo del Corso: 180 Euro

Sono compresi nel prezzo:

Copertura assicurativa obbligatoria per le uscite in mtb

Materiale didattico: dispense esupporti digitali

Gadget e distintivo del CAI

Costi di organizzazione



XI CORSO CICLOESCURSIONISMO IN MTB



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) ovvero di livello tecnico basso e medio;

DESTINATARI: Soci con sufficiente autonomia ciclistica che si avvicinano per la prima volta al cicloescursionismo in MTB; Si sottolinea che è un corso BASE indirizzato a chi si sta avvicinando per la prima volta al mondo della MTB e che discipline come downhill o freeride non sono attività svolte dal Club Alpino Italiano neanche in corsi avanzati



IL CORSO E' RISERVATO AI SOCI CAI (E' POSSIBILE TESSERARSI CONTESTUALMENTE ALL'ISCRIZIONE AL CORSO ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE)

E' NECESSARIO PRESENTARE UN CERTIFICATO MEDICO DI IDONEITA' FISICA ALLA PRATICASPORTIVA.

A TUTTI I PARTECIPANTI VERRA' RILASCIATO UN ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE AL CORSO. NON E' PREVISTA, A CORSO INIZIATO, LA RESTITUZIONE DELLE SOMME DI DENARO GIA' VERSATE

LE LEZIONI SI SVOLGERANNO PRESSO LA SEZIONE IL MARTEDI DALLE 20:00ALLE 22:00

- 1° LEZIONE 8 OTTOBRE; Il Cicloescursionismo nel CAI;
- 2° LEZIONE 15 OTTOBRE: Cosa serve in montagna;
- 3° LEZIONE 22 OTTOBRE: Il mondo della montagna;
- 4° LEZIONE 29 OTTOBRE: Come arrivare alla meta;
- 5° LEZIONE 5 NOVEMBRE: Gestire le emergenze;
- 6° LEZIONE 12 NOVEMBRE: Progettiamo l'escursione
- 19 NOVEMBRE: Fine corso con distribuzione degli attestati.

LE USCITE SARANNO SVOLTE SECONDO IL SEGUENTE CALENDARIO:

- 1° USCITA 13 OTTOBRE: Roma - Parco Caffarella;
- 2° USCITA 20 OTTOBRE: Villa Pamphili;
- 3° USCITA 27 OTTOBRE: Roma -Monte Mario - Villa Ada - Parco Aniene
- 4° USCITA 10 NOVEMBRE: Velletri -Monte Artemisio;
- 5° USCITA 17 NOVEMBRE: Lago di Castel Gandolfo;

ISCRIZIONI

in sede, martedì 1 ottobre 2024

dalle ore 18:00 alle ore 20:00

Dato il numero massimo di iscrizioni fissato a 15 partecipanti, si consiglia di effettuare la prescrizione on line al sito www.cairoma.it

(preiscrizioni possibili dal 24 settembre 2024)

Per iscriversi al corso occorre:

- essere soci del C.A.I. L'iscrizione al CAI potrà essere effettuata contestualmente al Corso;
- essere maggiorenni;

presentare un certificato medico di idoneità alla pratica non agonistica.

LE DATE ED I LUOGHI DELLE USCITE POTREBBERO ESSERE MODIFICATE AD INSIDACABILE GIUDIZIO DEGLI ORGANIZZATORI IN FUNZIONE DI CONDIZIONI METEO O NATURALI SFAVOREVOLI

E' OBBLIGATORIO L'USO DEL CASCO DURANTE LE CICLOESCURSIONI