



Club Alpino Italiano Sezioni di Parma



Corso base di Cicloescursionismo

INIZIO ISCRIZIONI

28 GENNAIO

CHIUSURA ISCRIZIONI

14 FEBBRAIO

Per informazioni

Michele Zalocco AC Dir, CE-1

335.6996577

Stefano Alinovi AC Vice Dir

347.4017032

mtb@caiparma.it

Per iscrizioni

SEDE CAI PARMA

Viale Piacenza 40 - Parma

Tel. 0521-1995241

Scala delle difficoltà tecniche

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.

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

LEZIONI IN AULA

Mercoledì 19 Febbraio - ore 21

Equipaggiamento, materiali e attrezzatura

Giovedì 27 Febbraio - ore 21

Meccanica MTB

Martedì 3 Marzo - ore 21

Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna - Cicloescursionismo CAI e scala delle difficoltà - Organizzazione e struttura CAI

Martedì 10 Marzo - ore 21

Riparazione di emergenza - Gestione e riduzione del rischio

Martedì 17 Marzo - ore 21

Cartografia e orientamento

Martedì 24 Marzo - ore 21

Tecnica di guida

Martedì 31 Marzo - ore 21

Meteorologia - geografia e geologia

Martedì 7 Aprile - ore 21

Uso del GPS

Martedì 21 Aprile - ore 21

Alimentazione e allenamento

Martedì 5 Maggio - ore 21

Soccorso Alpino ed elementi di primo soccorso in montagna

Martedì 12 Maggio - ore 21

Preparare una cicloescursione - Sentieristica

LEZIONE IN AMBIENTE (CE-1)

Domenica 22 Marzo

Meccanica e modulo pratico TC
(Boschi di Carrega-PR)

Domenica 5 Aprile Modulo TC

Fondamentali: corretta postura, uso del cambio, uso del freno

Tecniche base: posizione guida e progressione (pedalata in piano e in salita), ciclistica di base, discese
(Caletano-PR)

Domenica 19 Aprile Modulo MC

Pratica di lettura della carta topografica, uso della bussola. Lettura del paesaggio, ricerca degli elementi naturalistici e culturali del territorio, meteo
(Monte Barigazzo-PR)

Sabato 23 Maggio Modulo MC

Fondamentali: sterzata, fuorisella, conduzione attiva
Tecniche di base: precisione di guida, progressione in salita, scendere e ripartire in salita e in discesa, tecniche di spinta e portata
(Levico Terme-TN)

Domenica 24 Maggio Cicloescursione

Gestione emergenze meteo
(Levico Terme-TN)

Regolamento e dettagli su

www.caiparma.it