

## REGOLAMENTO

Gli iscritti dovranno prendere visione del calendario delle uscite che sarà tassativo per le date e per gli orari. Le esercitazioni in ambiente si svolgeranno anche in condizioni atmosferiche avverse, qualora queste, a giudizio degli accompagnatori, non pregiudichino la sicurezza dei partecipanti.

Coloro che chiedono di partecipare all'iniziativa si impegnano a frequentare tutte le uscite in ambiente. Le località potranno essere modificate se le condizioni non permetteranno lo svolgimento delle esercitazioni previste. La partecipazione alle lezioni teoriche è altamente consigliata.

I soci impossibilitati a partecipare all'uscita in programma dovranno darne comunicazione di volta in volta agli accompagnatori via mail. Sono a carico dei soci partecipanti tutte le spese delle uscite pratiche.

L'organizzazione si riserva la facoltà di escludere i partecipanti che operino in contrasto con gli obiettivi del programma. L'adozione di tale provvedimento non determina alcun diritto al rimborso della quota d'iscrizione.

Si ricorda che la pratica del cicloescursionismo, al pari di tutte le attività in ambiente montano, comporta dei rischi che il socio, iscrivendosi, dichiara di accettare. In ogni circostanza i partecipanti sono tenuti ad attenersi scrupolosamente alle disposizioni impartite dagli accompagnatori; Durante le uscite non sono ammesse attività individuali da parte dei partecipanti.

I trasferimenti, effettuati con mezzi propri, da e per le località di svolgimento delle uscite, non sono parte integrante del programma ed escludono quindi qualsiasi coinvolgimento delle Sezioni organizzatrici.

### PER INFORMAZIONI :

Stefano Alinovi tel. 347.4017032 mail: stefano.alinovi@libero.it

### CAI Parma

v.le Piacenza, 40 - Parma  
www.caiparma.it

## CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI PARMA Scuola di escursionismo e cicloescursionismo "Giorgio Fallini"



## Corso di CICLOESCURSIONISMO IN MTB



anno 2018

Il corso è finalizzato a fornire gli elementi per un approccio all'attività cicloescursionistica in mountain bike in condizioni di sicurezza e di rispetto ambientale secondo le linee guida del CAI.

Obiettivo del programma è fornire ai partecipanti una preparazione pratica che permetta loro di:

- frequentare in sicurezza e autonomia percorsi di media difficoltà (secondo la scala CAI);
- organizzare correttamente le proprie escursioni in MTB;

## REQUISITI

I requisiti per l'ammissione al ciclo di uscite sono:

- predisposizione all'attività sportiva all'aria aperta e preparazione fisica sufficiente a sostenere uscite in ambiente per la giornata intera (pause comprese);
- essere iscritti al CAI ed in regola con il tesseramento dell'anno in corso;
- avere compiuto i 18 anni di età.

## MODALITA' DI ISCRIZIONE

All'atto dell'iscrizione i candidati dovranno:

- versare la quota di iscrizione e compilare un modulo di richiesta di partecipazione alle uscite;
- consegnare una fotografia formato tessera;
- nel caso in cui i partecipanti non siano già soci CAI dovranno provvedere all'iscrizione seguendo le indicazioni reperibili su [www.caiparma.it](http://www.caiparma.it)

Il numero dei posti è limitato, si procederà all'accettazione delle domande secondo l'ordine cronologico di iscrizione.

## COSTO

La quota di iscrizione al corso è fissata in € 90,00.

I partecipanti al corso, dal momento della loro iscrizione, potranno partecipare gratuitamente alle escursioni giornaliere del calendario MTB 2018 (vedi i programmi su [www.caiparma.it](http://www.caiparma.it)) adeguate al loro livello di difficoltà.

## INFORMAZIONI

Si consigliano i partecipanti che dovessero effettuare acquisti di abbigliamento e attrezzatura, di attendere la specifica serata, in cui verranno dati suggerimenti in merito.

Tutte le serate si svolgeranno presso la sede CAI Parma in viale Piacenza n°40 alle ore 21.

## CALENDARIO

### SERATE TEORICHE

**giovedì 08 febbraio - ore 21**

*Serata di presentazione attività Mtb 2018 e Corso di Cicloescursionismo 2018*

**martedì 20 febbraio - ore 21**

*Materiali e abbigliamento*

**martedì 27 febbraio - ore 21**

*Meccanica di base - piccole riparazioni - manutenzione mtb*

**martedì 06 marzo - ore 21**

*Cicloescursionismo (etica, codici di autoregolamentazione, scala difficoltà)*

**martedì 13 marzo - ore 21**

*Uso del GPS-scaricare tracce-seguire tracce*

**martedì 20 marzo - ore 21**

*Tecnica di guida - lezione video*

**martedì 27 marzo - ore 21**

*Cenni di Meteorologia*

**martedì 10 aprile - ore 21**

*Alimentazione e allenamento*

**martedì 17 aprile - ore 21**

*Cartografia e orientamento*

**martedì 08 maggio - ore 21**

*Soccorso Alpino*

**martedì 15 maggio - ore 21**

*Progettazione e preparazione di una cicloescursione*

### USCITE IN AMBIENTE

**domenica 25 marzo (Tabiano Terme-parco delle Terme)**

*Tecnica di guida modulo TC - meccanica e riparazioni di emergenza-Piccola escursione*

**domenica 22 aprile (Boschi di Carrega)**

*Tecnica di guida modulo MC- Piccola escursione*

**domenica 06 maggio (M.te .Fuso)**

*Tecniche di guida - orientamento-prove di orienteering*

**sabato 26 maggio (Riva del Garda (TN))**

*Weekend di escursioni didattiche*

**domenica 27 maggio (Lago di Ledro (TN))**

*Weekend di escursioni didattiche*