



Club Alpino Italiano
Sezioni di Parma



Corso base di cicloescursionismo

INIZIO ISCRIZIONI

14 GENNAIO

CHIUSURA ISCRIZIONI

8 FEBBRAIO

Per informazioni

Enrico Pozzi **AC** Dir, CE-1
335 6699007

corsiMTBParma@yahoo.com

Per iscrizioni

SEDE CAI PARMA
Viale Piacenza 40 - Parma
Tel. 0521-1995241

Scala delle difficoltà:

TC = Turistico

MC = Medie capacità

BC = Buone capacità

OC = Ottime capacità

Regolamento e dettagli su

www.caiparma.it

LEZIONI IN AULA

Martedì 12 Febbraio - ore 21

Abbigliamento materiali e attrezzatura

Mercoledì 20 Febbraio - ore 21

Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna - Cicloescursionismo CAI e scale delle difficoltà

Martedì 26 Febbraio - ore 21

Meccanica MTB

Martedì 5 Marzo - ore 21

Riparazioni di emergenza, gestione e calcolo del rischio

Martedì 12 Marzo - ore 21

Cartografia e orientamento

Martedì 19 Marzo - ore 21

Tecnica di guida

Martedì 26 Marzo - ore 21

Metereologia - Geologia

Martedì 9 Aprile - ore 21

Uso del GPS - Organizzazione e struttura del CAI

Martedì 16 Aprile - ore 21

Alimentazione e allenamento

Martedì 7 Maggio - ore 21

Soccorso Alpino e primo soccorso

Martedì 21 Maggio - ore 21

Preparare una Cicloescursione

LEZIONE IN AMBIENTE (CE-1)

Domenica 31 Marzo

Meccanica e modulo pratico TC (Salsomaggiore-PR)

Sabato 4 Maggio 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 (Monte Fuso-PR)*

Domenica 5 Maggio 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 25 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 (Riva del Garda-TN)*

Domenica 26 Maggio Cicloescursione

Gestione emergenze meteo (Riva del Garda-TN)