

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.

- organizzare correttamente le proprie escursioni in MTB;

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

- frequentare in sicurezza e autonomia percorsi di media difficoltà (secondo la scala CAI).

## REQUISITI

I requisiti per l'ammissione al corso sono:

- essere iscritti al CAI ed in regola con il tesseramento dell'anno 2022;
- avere compiuto i 18 anni di età;
- predisposizione all'attività fisica all'aria aperta e preparazione sufficiente a sostenere uscite in ambiente per la giornata intera (pause comprese).

## MODALITA' DI ISCRIZIONE

Le iscrizioni aprono il 01/02/22 e terminano il 09/02/20. Le iscrizioni si ricevono in segreteria negli orari di apertura (MER-VEN 18-19.30 e GIO 21-22.30) oppure alla serata di presentazione del corso Martedì 01/02/2022.

All'atto dell'iscrizione i candidati dovranno:

- Compilare il modulo di iscrizione
- Versare la quota di iscrizione
- Fornire un certificato medico di buona salute

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 di € 120,00.

I partecipanti al corso, dal momento della loro iscrizione, potranno partecipare gratuitamente alle escursioni giornaliere del calendario MTB 2022 (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 lezioni in aula si svolgeranno presso la sede del CAI di Parma in Viale Piacenza 40, Parma, alle ore 21.

Per ulteriori informazioni rivolgersi al direttore del corso ai contatti indicati in calce al presente volantino.

## CALENDARIO

### LEZIONI IN AULA

#### Lunedì 14 Febbraio - ore 21

Equipaggiamento, materiali e attrezzatura

#### Lunedì 21 Febbraio - ore 21

Riparazioni di emergenza, gestione e riduzione del rischio

#### Lunedì 28 Febbraio - ore 21

Meccanica MTB

#### Mercoledì 9 Marzo - ore 21

Il Cicloescursionismo CAI-Scala e Codice di autoregolamentazione

#### Lunedì 14 Marzo - ore 21

Cartografia e orientamento

#### Lunedì 21 Marzo - ore 21

Tecnica di guida

#### Lunedì 28 Marzo - ore 21

Metereologia

#### Lunedì 4 Aprile - ore 21

Geografia e geologia

#### Lunedì 11 Aprile - ore 21

Uso del GPS

#### Lunedì 18 Aprile - ore 21

Alimentazione e allenamento

#### Mercoledì 27 Aprile - ore 21

Soccorso Alpino ed elementi di primo soccorso in montagna

#### Lunedì 2 Maggio - ore 21

Preparare una cicloescursione

## LEZIONI IN AMBIENTE

### Domenica 20 Marzo

Meccanica e Modulo pratico TC

(Boschi di Carrega-PR)

### Domenica 10 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

(Boschi di Carrega - PR)

### Domenica 24 Aprile Modulo MC

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

### Domenica 8 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

(Monte Fuso - PR)

### Domenica 22 Maggio Cicloescursione

Gestione emergenze meteo e geologia in ambiente (Monte Caio- PR)

## 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 della direzione del corso, non pregiudichino la sicurezza dei partecipanti.

Con l'iscrizione **il partecipante si impegna a frequentare tutte le uscite in ambiente e a non abbandonarle fino al loro termine.** Le località potranno essere modificate se le condizioni non permetteranno lo svolgimento delle esercitazioni previste.

Gli allievi impossibilitati a partecipare all'uscita in programma dovranno darne comunicazione con adeguato anticipo alla direzione del corso. Sono a carico dei soci partecipanti tutte le spese delle uscite pratiche.

La direzione del corso 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 della sezione.

## DIREZIONE DEL CORSO

**Andrea Dondi**

AC Dir, CE-1

335 1358836

**Michele Zallocco**

AC Vice Dir, CE-1

335 6996577

mtb@caiparma.it

**Club Alpino Italiano**

**Sezione di Parma**

V.le Piacenza, 40 – Parma

www.caiparma.it



**Club Alpino Italiano  
Sezione di Parma**

**Scuola di  
escursionismo e cicloescursionismo  
"Giorgio Fallini"**

**Corso base di  
CICLOESCURSIONISMO  
MTB**

**Anno 2022  
XIII edizione**

