



Cicloescursionismo **MTB** per ragazzi (13 - 17 anni)

Ed. 2022 (22CMTBTEEN)



Programma della serata

- Benvenuto e presentazione
- Organico CAI Parma
- Cicloescursionismo MTB ragazzi
- Domande dei partecipanti

A topographic map of a mountainous region, likely in the Alps. The map features contour lines indicating elevation, with colors ranging from green at lower elevations to brown and grey at higher elevations. Several peaks are labeled with their names and elevations, such as Monte Carlo (2881), Monte Tardo (1581), Monte Moro (1881), Monte Orzi (1781), Monte Arca (1878), and Monte Sestier (1681). A prominent river, the Isère, flows through the region. The town of Pralognan is visible in the upper left. The map also shows various smaller settlements and geographical features like lakes and valleys.

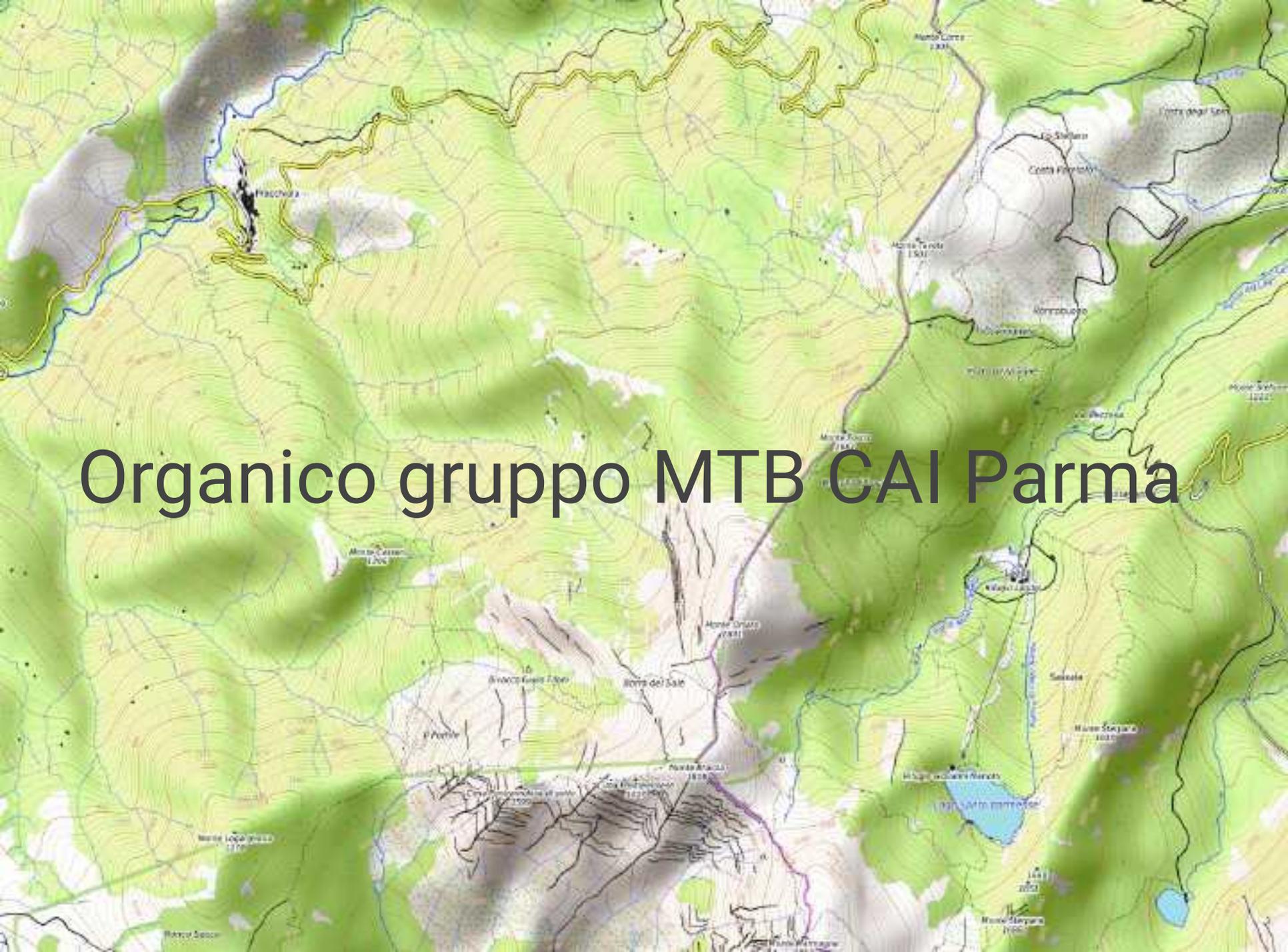
Benvenuto e presentazione

- Piergiorgio Rivara (**Pier**)
- Roberto Ghinelli (**Paco**)
- Alexandre Radicchi (**Alex**)



Benvenuto e Presentazione

- CAI - cos'è e cosa fa
- La sezione di Parma del CAI
- Il gruppo di cicloescursionismo MTB CAI Parma
- Cos'è il Cicloescursionismo MTB



Organico gruppo MTB CAI Parma



Organico Gruppo MTB CAI Parma

Un gruppo di **volontari non retribuiti** ma **qualificati** e appassionati

- 1 Accompagnatore nazionale di cicloescursionismo CAI
- 6 Accompagnatori regionali di cicloescursionismo CAI
- 4 Accompagnatori sezionali di cicloescursionismo CAI
- 13 Direttori di escursione non titolati

Obiettivi del ciclo di uscite

Proseguire un percorso di frequentazione della natura e della montagna in MTB, attraverso:

- Creare continuità fra il corso bambini (<13 anni) ed il programma “Juniores” (>17 anni);
- Pratica in ambiente attraverso escursioni di difficoltà tecnica progressiva (20/30km, 300/500m D+);
- Momenti dedicati ai temi più teorici direttamente sul campo;
- Scoprire percorsi MTB nell’Appennino Parmense.





Contenuti delle uscite

- Consolidamento delle **abilità tecniche di base** in MTB (già acquisite nel corso per bambini);
- Ripasso delle tecniche di guida, **tecniche di salita e discesa**, **sicurezza** sui percorsi cicloescursionistici (anche sentieri);
- **Manutenzione semplice** della bicicletta e piccole riparazioni;
- Materiale da portare nello zaino durante le cicloescursioni;
- Cultura del **rispetto ambientale** e della salvaguardia del terreno;
- Orientamento, lettura della carta topografica, uso della bussola, **segnaletica dei sentieri**;



Struttura del corso

3 uscite Domenicali (da mattina a pomeriggio)

Calendario Uscite	
3 Aprile	Boschi di Carrega
19 Giugno	Monte Fuso
2 Ottobre	Monte Caio
23 Ottobre	<i>Data di riserva</i>



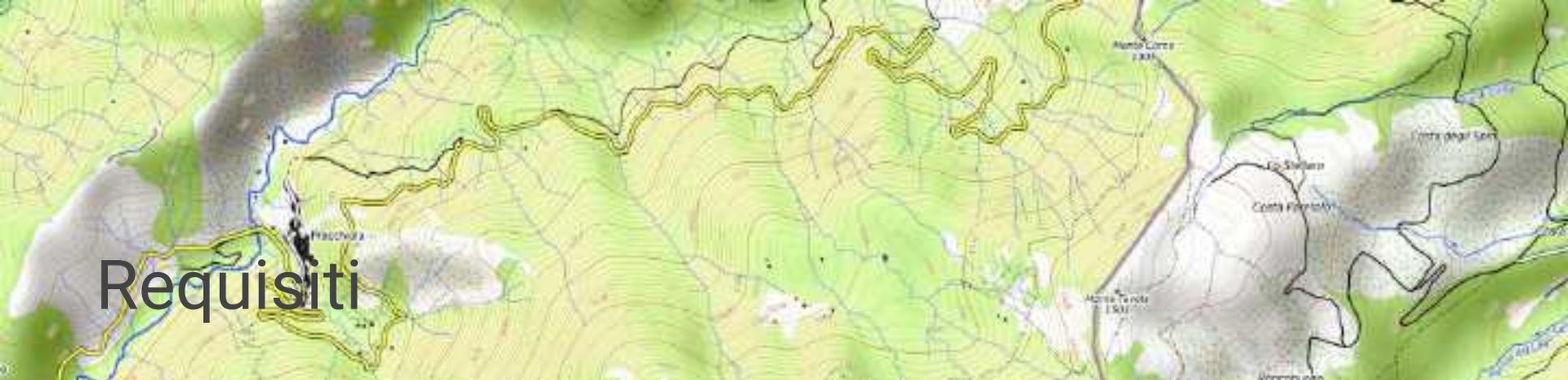
Info Logistiche

I trasporti sono a carico dei genitori.

Il **venerdì precedente** l'uscita gli accompagnatori comunicheranno via mail ai genitori le istruzioni per l'uscita: luogo di partenza e luogo di arrivo dell'escursione.

I genitori che lo desiderino possono aggregarsi in mtb alle uscite ma restando in coda al gruppo e **senza interferire con il lavoro degli accompagnatori e senza interagire con i ragazzi** se non richiesto.

Prima di ogni uscita i genitori dovranno consegnare **l'autodichiarazione anti COVID** firmata (verrà inviata via mail)



Requisiti

- Essere nati negli anni dal 2005 al 2009
- **Green pass rafforzato** (e autocertificazione) coerentemente con le linee guida CAI del momento;
- MTB in condizioni efficienti (ruote tassellate, freni funzionanti)
- Casco (obbligatorio)
- Tessera CAI (da stipulare prima della prima uscita)
- Certificato medico in corso di validità (anche non agonistico) per tutta la durata del corso (da fornire prima della prima uscita)
- Zainetto con:
 - acqua, pranzo al sacco
 - impermeabile, strato caldo
 - 2 camere d'aria di riserva
- *Consigliati:*
 - guanti da bici (possibilmente lunghi)
 - occhiali protettivi



Come iscriversi (max 15 posti)

Compilare il **form online** (link in locandina e sui social dei gruppi mtb):

<https://forms.gle/hGmV8kBEtdYoo3nH6>

Tesseramento in sede CAI a Parma (oppure rinnovo online <https://soci.cai.it>)

Inviare via mail a mtb@caiparma.it entro il 2 aprile 2022:

1. Scansione leggibile del **certificato medico** (anche non agonistico) del ragazzo/a valido per tutta la durata del corso
2. Contabile del **bonifico di 40 euro** intestato al Club Alpino Italiano - sezione di Parma, IBAN IT44D0623012781000036408533, causale "(22CMTBTEEN) Cognome Nome ragazzo/a"



Cosa comunicare agli accompagnatori

Al fine di gestire al meglio potenziali situazioni impreviste chiediamo ai genitori di comunicare in via privata

- *Allergie*: insetti, piante, alimenti, ...
- *Difficoltà*: altezza, vuoto, animali, insetti, ...
- *Temporanei problemi psico-fisici*
- *Note caratteriali particolari*: timidezza, esuberanza, ...



Domande.....e risposte

Grazie per l'attenzione e per la partecipazione!

Spazio per domande e risposte