



SCUOLA DI ESCURSIONISMO
E CICLOESCURSIONISMO
G. FALLINI-CAI PARMA



Club alpino italiano

Sezione di Parma
Viale Piacenza 40,
Parma
www.caiparma.it

Sezione di Reggio
Emilia
Via Caduti delle
Reggiane 1H
www.caireggioemilia.it

Scuola di Escursionismo e Cicloescursionismo MTB CAI Parma e Gruppo MTB CAI Reggio Emilia



Corso di avvicinamento al cicloescursionismo MTB 2026

Per chi vuole provare le emozioni di pedalare nei boschi delle nostre montagne, guidati dagli accompagnatori del Club Alpino Italiano

La mountain bike è uno strumento perfetto per avvicinarsi alla scoperta delle nostre montagne, lontano dal traffico e dai pericoli delle strade e immersi nella quiete e nelle bellezze dei nostri boschi e delle nostre vallate.

Gli accompagnatori di cicloescursionismo del Club Alpino Italiano vi porteranno sui sentieri del Parco dei Cento Laghi per introdurvi a questo bellissimo mondo in due uscite in cui analizzeremo la vostra posizione in sella, regoleremo la vostra mtb e vi faremo imparare i fondamentali della guida in fuoristrada. Le uscite saranno anticipate da due lezioni teoriche in cui vi daremo le nozioni basilari per capire come affrontare questa bellissima esperienza.

Cicloescursionismo MTB





Corso di avvicinamento al cicloescursionismo MTB 2026

Club alpino italiano

Sezione di Parma
Viale Piacenza 40,
Parma
www.caiparma.it

Sezione di Reggio
Emilia
Via Caduti delle
Reggiane 1H
www.caireggioemilia.it

Programma del corso

MER 23/9/26 Sede CAI Parma (ore 21).

Il CAI: cos'è e cosa fa, Il cicloescursionismo CAI, Cosa serve per fare cicloescursionismo: la MTB, lo zaino e l'abbigliamento

DOM 27/9/26 Val d'Enza/Val Cedra (PR).

Uscita in ambiente con regolazioni della mtb, posizione in sella e fondamentali

MER 7/10/26 Sede CAI Parma (ore 21).

Il Codice di autoregolamentazione del cicloescursionista, La scala delle difficoltà cicloescursionistiche e confronto con altre scale, Cosa fare prima di una escursione: studio del percorso, valutazione difficoltà fisica e tecnica, vie di fuga, punti acqua, punti di riparo, lettura bollettini meteo, Cosa fare durante una escursione: cosa fare in caso di incidenti, cosa fare in caso di temporali

DOM 11/10/26 Alta val Parma (PR).

Uscita in ambiente con lettura del paesaggio, sentieristica, valutazione scala delle difficoltà, riparazioni di emergenza e tecnica di guida



Le lezioni si svolgeranno anche in caso di maltempo qualora, secondo il giudizio della direzione del corso, non vi siano rischi per gli allievi. In caso di annullamento le lezioni saranno recuperate nella data successiva slittando il calendario.

Le lezioni in ambiente avranno durata di una giornata intera.

Il trasporto è a carico degli allievi.

Il CAI non è in grado di noleggiare materiale.

L'ordine delle località potrà variare in base alle condizioni meteo.

Per ulteriori informazioni potete contattare il direttore o il vicedirettore del corso.

Direttore del corso: Piergiorgio Rivara (ANC - CAI Parma),
piergiorgio.rivara@gmail.com, 3355334854

Vice direttore: Roberto Ponti (AC - CAI Reggio Emilia),
pontiroberto2@gmail.com, 3357837883

Cicloescursionismo MTB



Corso di avvicinamento al cicloescursionismo MTB 2026

Club alpino italiano

Sezione di Parma
Viale Piacenza 40,
Parma
www.caiparma.it

Sezione di Reggio
Emilia
Via Caduti delle
Reggiane 1H
www.caireggioemilia.it

Requisiti per l'ammissione al corso

- essere maggiorenni alla data di inizio del corso;
- sapere andare in bicicletta su strada con sicurezza
- essere iscritti al CAI ed in regola con il tesseramento dell'anno 2026;
- certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica valido per tutta la durata del corso (da presentare tassativamente entro la prima uscita del corso)
- possedere una mtb con ruote tassellate (no city bike), freni efficienti e caschetto protettivo. Sono ammesse le ebike.

Modalità di iscrizione

- Costo del corso: **60 euro**
- Le iscrizioni verranno aperte dal **15/7/26** e saranno raccolte solo online tramite [questo link](#). L'iscrizione si riterrà perfezionata solo alla ricezione della quota di pagamento via bonifico. Le istruzioni per il pagamento saranno comunicate dal direttore del corso dopo la ricezione della iscrizione online. Il termine per le iscrizioni è **lunedì 21/9/26**
- Posti disponibili: **15**. In caso di sovrannumero verrà stilata una lista di attesa in base all'ordine di preiscrizione.
- Gli iscritti al corso che rinnoveranno il bollino 2027 avranno diritto a partecipare alle escursioni del calendario 2027 senza pagare la quota giornaliera soci (5 euro) laddove richiesta
- Numero minimo per effettuazione del corso: 6 partecipanti

Cicloescursionismo MTB

