

## Materiale necessario ( Lezioni pratiche )

- Casco;
- Occhiali;
- Guanti;
- Pantaloni lunghi con imbottitura e giacca invernale;
- Mtb in condizioni di efficienza;
- Kit per riparazione forature :camera d'aria, pompa ecc.
- Kit per piccole riparazioni, chiave multiuso.
- Borraccia;
- Zaino ( da mtb )



## Organico

**Direzione del corso**  
Enrico Olivieri AE-C/IA  
Stipa Sonia AE-C

### Istruttori

Carloni Fabio AE-C  
Camillini Gianluigi  
Federici Alessandro AE-C  
Laganà Franco AE-C  
Maggiori Nicola ASE-C  
Olivieri Enrico AE-C/IA  
Orsini Anna Maria AE-C  
Peroli Roberto AE-C  
Stipa Sonia AE-C  
Valentini Renato  
Vallesi Domenico AE-C

Legenda: AE-C : Accompagnatore di Escursionismo, specialità Ciclo Escursionismo; IA : Istruttore di Alpinismo ;ASE-C :Accompagnatore Sezionale di Ciclo Escursionismo



CAI Ascoli Piceno  
Via S. Cellini n 10 tel 0736 45158  
63100 Ascoli Piceno  
segreteria@slowbikeap.it  
slowbikeap.it



## I corso di avvicinamento al ciclo escursionismo

Corso base per la conoscenza delle tecniche necessarie alla pratica dell'escursionismo in mtb, in sicurezza e nel rispetto dell'ambiente



**Pedala per conoscere  
insieme a noi!**

## Informazioni

Il corso si rivolge ai soci che abbiano compiuto 16 anni, che intendono apprendere le nozioni di base per praticare il ciclo escursionismo in sicurezza e nel rispetto dell'ambiente. Si prevedono 8 lezioni teoriche in aula e 5 sedute pratiche in campo scuola ed in ambiente. Le iscrizioni potranno essere effettuate dal giorno 8 febbraio e termineranno il 22 febbraio 2012.

### Iscrizioni

Le iscrizioni si possono effettuare:

Per e-mail : [segreteria@slowbikeap.it](mailto:segreteria@slowbikeap.it)

Sito: [slowbikeap.it](http://slowbikeap.it)

Presso la sede sociale di Via S. Cellini n 10, il mercoledì ed il venerdì dalle 19.00 alle 20.00.

Il costo del corso è di € 60,00, da versare all'atto di conferma dell'iscrizione, indispensabile per la validazione.

La quota comprende:

- Materiale didattico;
- Copertura assicurativa socio;
- Partecipazione gratuita a due escursioni previste nel programma Slow Bike 2012.

Per iscriversi occorre:

Essere soci CAI in regola per l'anno in corso;

Presentare certificato medico di sana e robusta costituzione;

Una foto tessera (se possibile in digitale).

La realizzazione del corso è vincolata al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti fissato in 5 allievi; saranno accettate fino a 16 richieste di iscrizione.

## Calendario

### Lezioni teoriche

Le lezioni teoriche avranno inizio alle ore 21,00 presso la sede sociale di Via Cellini

8 febbraio - presentazione corso ed apertura iscrizioni;

23 febbraio — Cultura ambiente montano ;

Sceita del mezzo, abbigliamento ed equipaggiamento;

2 marzo - Viabilità montana Scala difficoltà; Sicurezza;

23 marzo — Allenamento ed alimentazione - Nozioni di primo soccorso e di Soccorso alpino.

### Lezioni Pratiche

Le lezioni pratiche avranno luogo in siti che saranno comunicati durante il corso:

26 febbraio

4 marzo

10 marzo

18 marzo

25 marzo



## Regolamento del corso

La direzione si riserva di:

- Accettare le iscrizioni o di escludere gli allievi non ritenuti idonei;
- Escludere gli allievi che non rispettino il regolamento del corso o che diano prova di indisciplina;
- E' indispensabile rispettare le indicazioni impartite dagli istruttori durante le lezioni;
- La Direzione del corso rilascerà agli allievi che lo supereranno un attestato di partecipazione;
- Il calendario potrà subire variazioni che saranno comunicate in tempo utile;
- La Direzione e gli istruttori declinano ogni responsabilità per eventuali danni subiti o provocati durante lo svolgimento del corso.



CAI Ascoli Piceno  
Via S. Cellini n 10 tel 0736 45158  
63100 Ascoli Piceno  
[segreteria@slowbikeap.it](mailto:segreteria@slowbikeap.it)  
[slowbikeap.it](http://slowbikeap.it)