

Materiale necessario (Lezioni pratiche)

- *Casco;*
- *Occhiali;*
- *Guanti;*
- *Pantaloni da ciclista*
- *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
Stipa Sonia AE-C

Istruttori

Carlone Fabio AE-C
Federici Alessandro AE-C
Laganà Franco AE-C
Orsini Anna Maria AE-C
Peroli Roberto AE-C
Salvi Mario
Santini Nicola
Stipa Sonia AE-C
Vallesi Domenico AE-C

Legenda: AE-C : Accompagnatore di Escursionismo, specialità Ciclo Escursionismo.



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno



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



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno

9 settembre — 9 ottobre 2016 II corso di avvicinamento al Cicloescursionismo

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 7 lezioni teoriche in aula, in collaborazione con la Commissione Escursionismo e 4 pratiche, in campo scuola ed in ambiente.

Iscrizioni

Le iscrizioni si possono effettuare:

Per e-mail: segreteria@slowbikeap.it dal giorno 28 luglio fino al 9 settembre, fatto salvo il raggiungimento del n. max di 15 partecipanti.

Il costo del corso è di € 40,00, da versare all'atto di conferma dell'iscrizione, indispensabile per la validazione.

La quota comprende:

- Materiale didattico;
- Copertura assicurativa socio;
- Gadget

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.

Calendario Lezioni teoriche

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

9 settembre: presentazione, il CAI, materiali ed equipaggiamento;

14 settembre: tecnica, etica, organizzare un'escursione;

16 settembre: cultura alpina e ambiente montano;

21 settembre: Soccorso Alpino, elementi di primo soccorso;

23 settembre: cartografia ed orientamento;

28 settembre: meteorologia e pericoli in montagna;

30 settembre: sentieristica.

Lezioni Pratiche

17 settembre: colline di Offida;

2 ottobre: Urbisaglia e Abbazia di Fiastra;

8 e 9 ottobre: week end didattico a Preta—Amatrice.



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
slowbikeap.it
Sito: slowbikeap.it