

## 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

Carloni 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](mailto: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](mailto:segreteria@slowbikeap.it)  
[slowbikeap.it](http://slowbikeap.it)  
Sito: [slowbikeap.it](http://slowbikeap.it)