

## 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).

### Sedi

Sezione CAI Ascoli Piceno  
Via S. Cellini 10 - 63100 Ascoli Piceno

Sezione CAI Fermo  
Largo Mora 5 - 63900 Fermo

Sezione CAI San Benedetto del Tronto  
Via Firenze, 3 - Zona Ischia II - 63066 Grottammare

### Informazioni ed iscrizioni

Ascoli: [segreteria@slowbikeap.it](mailto:segreteria@slowbikeap.it) - [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)  
tel 0736 45158

Fermo: [segreteria@caifermo.it](mailto:segreteria@caifermo.it) - [www.caifermo.it](http://www.caifermo.it)  
340 909257

S. Benedetto del T.: [info@caisanbenedettodeltronto.it](mailto:info@caisanbenedettodeltronto.it)  
[www.caisanbenedettodeltronto.it](http://www.caisanbenedettodeltronto.it)  
347 4090872

## Organico

### Direzione del corso

Sonia Stipa AC

### Istruttori e docenti

Fabio Carloni AC-IS

Alessandro Federici AC

Franco Laganà AC

Anna Maria Orsini AC

Marzia Palestini ISFE

Sonia Stipa AC

Domenico Vallesi AC

Mariano Valori ASC

Paolo Padovani—Medico

AC: Accompagnatore Ciclo Escursionismo

ASC: Accompagnatore Sezionale Cicloescurs.

ISFE: Istruttore Sci Fondo Escursionismo

IS: Istruttore Sezionale Scialpinismo



*Pedala per conoscere  
insieme a noi!*



## Club Alpino Italiano

Sezione di Ascoli Piceno - Gruppo Slowbike

Sezione di Fermo - Gruppo Monti e Vai

Sezione di San Benedetto del Tronto

## II corso base intersezionale di Cicloescursionismo 20 settembre-21 ottobre 2018



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

## Informazioni

Il corso si rivolge ai soci CAI che abbiano compiuto 16 anni e che intendono apprendere le nozioni di base per praticare il ciclo escursionismo in sicurezza e nel rispetto dell'ambiente.

La realizzazione del corso è vincolata al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti fissato in 5 allievi.

### Iscrizioni

Le iscrizioni si possono effettuare per email entro il **19 settembre**, fatto salvo il raggiungimento del n. max di 15 partecipanti.

Il costo del corso è di € 130,00, da versare all'atto di conferma dell'iscrizione, indispensabile per la validazione. La quota comprende:

- Materiale didattico;
- Copertura assicurativa socio;
- Gadget
- Pernotto e pasti weekend Balzo di Montegallo

Per iscriversi occorre:

- ⇒ Essere soci CAI in regola per l'anno in corso;
- ⇒ Presentare certificato medico di sana e robusta costituzione;
- ⇒ Una foto tessera in formato digitale.

I **non soci** che intendono partecipare al corso devono effettuare con congruo anticipo l'iscrizione al CAI, facendo richiesta presso la segreteria della Sezione.

Ascoli: apertura mercoledì e venerdì ore 19-20.

Fermo: apertura venerdì ore 21,30-22,30

SBT: apertura venerdì ore 21,30-23,00

## Calendario

Si prevedono 5 lezioni teoriche in aula e 5 pratiche, in campo scuola ed in ambiente.

### Lezioni teoriche

Le lezioni teoriche si svolgono presso la sede sociale, hanno inizio alle ore 21,00 e durano 2 ore, eccetto sabato 20 ottobre, quando una lezione si svolge al mattino ed una al pomeriggio

- **19 settembre, mercoledì, sede di SBT:** Presentazione del corso. Organizzazione e strutture del CAI. Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna. Cicloescursionismo CAI.
- **28 settembre, venerdì, Sede di AP:** Cartografia ed orientamento. GPS.
- **4 ottobre, giovedì, sede di Fermo:** Gestione riduzione del rischio. Elementi di primo soccorso. Meteorologia.
- **20 ottobre, sabato (intera giornata), week end a Balzo di Montegallo:** Meccanica della mtb. Equipaggiamento e materiali. Sentieristica. Organizzazione di un'escursione. Alimentazione, preparazione fisica e movimento.

### Lezioni Pratiche

- **22 settembre, sabato:** Campo scuola
- **30 settembre, domenica:** Meccanica, Modulo pratico MC
- **6 ottobre, sabato:** modulo pratico TC
- **13 ottobre, sabato:** Modulo pratico MC
- **21 ottobre, domenica, week end a Balzo di Montegallo:** Cicloescursione con gestione emergenze, orientamento, meteo e lettura paesaggio

## 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.

