

Regolamento

Gli iscritti dovranno prendere visione del calendario delle uscite che sarà tassativo per le date e per gli orari. Le esercitazioni in ambiente si svolgeranno anche in condizioni atmosferiche avverse, qualora queste, a giudizio della direzione del corso, non pregiudichino la sicurezza dei partecipanti.

Con l'iscrizione **il partecipante, in regola col tesseramento CAI, si impegna a frequentare tutte le uscite in ambiente e a non abbandonarle fino al loro termine.** Le località potranno essere modificate se le condizioni non permetteranno lo svolgimento delle esercitazioni previste.

Gli allievi impossibilitati a partecipare all'uscita in programma dovranno darne comunicazione con adeguato anticipo alla direzione del corso. Sono a carico dei soci partecipanti tutte le spese delle uscite pratiche.

La direzione del corso si riserva la facoltà di escludere i partecipanti che operino in contrasto con gli obiettivi del programma. L'adozione di tale provvedimento non determina alcun diritto al rimborso della quota d'iscrizione.

Si ricorda che la pratica del cicloescursionismo, al pari di tutte le attività in ambiente montano, comporta dei rischi che il socio, iscrivendosi, dichiara di accettare. In ogni circostanza i partecipanti sono tenuti ad attenersi scrupolosamente alle disposizioni impartite dagli accompagnatori; Durante le uscite non sono ammesse attività individuali da parte dei partecipanti.

I trasferimenti, effettuati con mezzi propri, da e per le località di svolgimento delle uscite, non sono parte integrante del programma ed escludono quindi qualsiasi coinvolgimento della sezione.

Informazioni e Iscrizioni

Direttore del Corso:

Lorenzo Monelli AC

Tel. 340 9109257

Segretario:

Adriano Ribichini ASC

Tel. 371 3701063

Club Alpino Italiano Sezione di Fermo

Largo Mora n. 5

63900 Fermo

www.caifermo.it



**CLUB ALPINO
ITALIANO
SEZIONE DI FERMO**



2° CORSO BASE CE1 CICLOESCURSIONISMO

CAI Fermo



**dal 21 marzo
al 27 maggio 2023**

Il corso è finalizzato a fornire gli elementi per un approccio all'attività cicloescursionistica in mountain bike in condizioni di sicurezza e di rispetto ambientale secondo le linee guida del CAI.

- **organizzare correttamente le proprie escursioni in MTB;**

Obiettivo del programma è fornire ai partecipanti una preparazione teorica e pratica che permetta loro di:

- **frequentare in sicurezza e autonomia percorsi di media difficoltà (secondo la scala CAI).**

REQUISITI

I requisiti per l'ammissione al corso sono:

- **essere iscritti al CAI ed in regola con il tesseramento dell'anno 2023;**
- **avere compiuto i 18 anni di età;**
- **predisposizione all'attività fisica all'aria aperta e preparazione sufficiente a sostenere uscite in ambiente per la giornata intera (pause comprese).**

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Le iscrizioni aprono il 03/03/23 e terminano il 21/03/23. Le iscrizioni si ricevono in segreteria il venerdì sera dalle ore 21,30.

All'atto dell'iscrizione i candidati dovranno:

- **Compilare il modulo di iscrizione**
 - **Versare la quota di iscrizione**
 - **Fornire un certificato medico di buona salute**
- Il numero dei posti è limitato, si procederà all'accettazione delle domande secondo l'ordine cronologico di iscrizione.

COSTO

La quota di iscrizione al Corso è di € 75,00 , per i non tesserati CAI € 125,00 (iscrizione corso + tessera CAI 2023)

LEZIONI IN AULA

21 marzo - Fermo

Presentazione del corso; Le problematiche della montagna; L'escursionismo secondo il CAI; Il Cai e il ruolo delle sezioni. Il rifugio

23 marzo - Porto San Giorgio c/o Palestra Wave Fitness

Alimentazione, preparazione fisica e di coordinamento; con il Preparatore Atletico Emanuele Piattoni e la Nutrizionista Jennifer Bastianelli

29 marzo - Fermo

La Posizione in Sella e gli adattamenti all'esercizio fisico con il Chinesiologo e Biomeccanico Riccardo Iena

04 aprile - Fermo

Ambiente, paesaggio, cultura dell'andare in montagna; Sentieristica

06 aprile - Fermo

Cartografia e orientamento – 1° lezione

12 aprile - Fermo

Equipaggiamento e materiali specifici per il cicloescursionismo, Scale delle difficoltà tra escursionismo e cicloescursionismo

18 aprile - Fermo

Meccanica base – 1° Lezione

20 aprile - Fermo

Meccanica base – 2° Lezione

03 maggio - Fermo

Cartografia e orientamento - 2° lezione focus sul "GPS"

09 maggio - Fermo

Meteorologia

11 maggio - Fermo

Organizzazione di un'escursione; Gestione e riduzione del rischio; Soccorso alpino

LEZIONI IN AMBIENTE

15 aprile - Monterubbiano

Campo Scuola presso il Bike Village La Cava - Ass. Black Sheep

22 aprile - Fermo

Meccanica base ed uscita in ambiente

06 maggio - Monterubbiano

Campo Scuola presso il Bike Village La Cava - Ass. Black Sheep

14 maggio - Parco Nazionale dei Monti Sibillini

Uscita in ambiente- Preci, Forca di Ancarano Sant'Eutizio

27 maggio - Parco Nazionale dei Monti Sibillini

Uscita in ambiente - Amandola, Montefortino, Montemonaco e Comunanza: "*al cospetto delle grandi Montagne*"