

## ***Programma 7° corso monotematico di***

### ***Cicloescursionismo in mountain bike per A.G. 2018***

#### **Prima parte del corso (per tutti)**

- **Sabato 24 Marzo 2018 alle ore 17:30, presso la sede CAI di via Sommeiller 26 a Pinerolo**  
**Presentazione del corso:** Verrà presentata l'attività svolta negli anni passati e quella prevista per il settimo corso. Saranno dati consigli su attrezzatura, abbigliamento, equipaggiamento necessario per lo svolgimento dell'attività, informazioni sulla logistica delle uscite pratiche per i più grandi e sui pericoli che comporta la disciplina del cicloescursionismo in mountain bike.
- **14 Aprile 2018:** Ritrovo al Parco Olimpico alle ore 14:30 per tutti: i gruppi 1 e 2 lavorano al campo scuola, i gruppi 3 e 4 escono in collina e lavorano in ambiente. In questa giornata si vuole far conoscere la bicicletta ed imparare ad usare la mtb in modo corretto su ostacoli con esercizi di equilibrio e conduzione.
- **21 Aprile 2018:** Ritrovo al Parco Olimpico alle ore 14:30 per tutti: i gruppi 1 e 2 lavorano al campo scuola ancora con esercizi di abilità di conduzione della bici. I gruppi 3 e 4 escono sulla collina dedicando particolare attenzione al comportamento sulle strade con traffico automobilistico e sulle piste ciclabili seguendo il codice della strada per i velocipedi.
- **28 Aprile 2018:** Ritrovo al Parco Olimpico alle ore 14:30 per tutti: i gruppi 1 e 2 scopriranno le sterrate del pinerolese con nozioni di guida sicura su fondo sterrato, i gruppi 3 e 4 usciranno in collina.
- **12 Maggio 2018:** Ritrovo in via Novarea alle ore 14:30 per tutti: i gruppi 1 e 2 andranno sulle ciclabili e sterrate di Pinerolo, i gruppi 3 e 4 andranno in Collina con i primi approcci alle salite impegnative applicando le tecniche di partenza in salita e l'impostazione per la discesa.
- **26 Maggio 2018:** ; Ritrovo in Via Novarea alle ore 14:30 per tutti: i gruppi 1 e 2 andranno lungo le sterrate del Torrente Chisone dove saranno impartite nozioni di meccanica semplice ed i grandi saliranno verso Prarostino e la val chisone.
- **2 Giugno 2018:** Ritrovo in Val Troncea per la gita d'alta quota. Il ritrovo sarà per le ore 10:00, pranzo al sacco e merenda al parcheggio tutti insieme! (Ognuno porta qualcosa).
- **1 Settembre 2018:** Ritrovo in Via Novarea alle ore 14:30 per tutti: i gruppi 1 e 2 andranno lungo le sterrate del Torrente Chisone dove saranno impartite nozioni sulla fauna e flora locali, i grandi saliranno verso la Val Pellice.
- **22 Settembre 2018:** Ritrovo al Talucco alle ore 14:00 per i più grandi e Borgata Dairin alle 14:30 per i più piccoli per l'ultima data del corso 2018, festeggiando al nostro rifugio Melano Casa Canada la fine del corso!

## **Seconda parte del corso Grandi idonei (DAI 12 ANNI\*)**

### **Da quest'anno, la seconda parte del corso si rinnova completamente:**

Ci saranno delle uscite in montagna al Sabato che prevedono tecniche di guida avanzate e teoria. Il martedì verranno invece fatte le uscite con verifica degli argomenti trattati il sabato precedente.

Questa seconda parte, ha un costo di **euro 20,00**.

Il corso avrà inizio con un minimo di **10 partecipanti** per la formula martedì + sabato, altrimenti verranno effettuate solo le gite al Sabato (in questo caso la quota è ridotta ad euro 15,00).

Non è vincolante aver partecipato alla prima parte del corso, ma ci sarà una gita di "prova" delle capacità minime degli iscritti.

Il pagamento dei 20,00 euro verrà effettuato alla prima gita della seconda parte.

### **Sabati:**

**16 Giugno:** Ritrovo alle ore 8,30 in Piazza 3° Alpini Pinerolo alla volta del Monte 7 Confini.

**23 Giugno:** Ritrovo alle ore 8,30 in Piazza 3° Alpini Pinerolo alla volta del Colle della Vaccera.

**7 Luglio:** Ritrovo alle ore 8,30 in Piazza 3° Alpini Pinerolo alla volta del Monte Morefredo.

**21 Luglio:** Ritrovo alle ore 8,30 in Piazza 3° Alpini Pinerolo alla volta del Monte Ciantiplagna.

### **Martedì:**

**19 Giugno:** Verifica Nozioni del 16 in ambiente (destinazione da Stabilire)

**26 Giugno:** Verifica Nozioni del 23 in ambiente (destinazione da Stabilire)

**3 Luglio:** Lezione di consolidamento in alta montagna (destinazione da Stabilire)

**10 Luglio:** Verifica Nozioni del 7 in ambiente (destinazione da Stabilire)

**17 Luglio:** Lezione di consolidamento in alta montagna (destinazione da Stabilire)

**26 e 27 Luglio** gita 2 giorni: Consolidamento e verifica lezione del 21.

**N.B.** Le uscite si faranno compatibilmente con le previsioni meteo favorevoli, in caso contrario il giorno e/o la destinazione della gita potrebbe subire variazioni.

## **Gita di due giorni con pernottamento in rifugio**

**26 e 27 Luglio uscita finale di due giorni, solo per coloro che nell'arco dell'attività estiva sono stati ritenuti idonei:**

**Gita in alta Val Chisone con pernottamento al rifugio Salleries (vitto e alloggio non inclusi; itinerario e data possono subire variazioni)**

## Linee Guida e Note Tecniche

Si richiedono bici di tipo **MountainBike con le marce, meccanicamente in ordine** e di taglia adeguata, **casco obbligatorio (omologato)**, zainetto, guanti e occhiali. Per i più piccoli (7-10 anni) sono ammesse anche bici più semplici, purché sufficientemente robuste da sopportare percorsi sterrati, perfettamente funzionanti meccanicamente e rigorosamente con il cambio posteriore (non sono accettate singlespeed, bmx).

**Per il 2018 il limite degli iscritti è fissato a 75 + 5 Riserve (nella prima parte del corso)**

La prima parte prevede come orario indicativo dalle 14:30 alle 17:00 (18:00 gite fuori dal campo scuola al Parco Olimpico in caso di ritardo)

La seconda parte prevede come orario indicativo dalle 8:00 alle 18:00 (pertanto sarà necessario portarsi il pranzo al sacco).

Verrà istituito un gruppo WHATSAPP informativo con cui verranno ricordate le lezioni del corso, annullate eventuali lezioni per maltempo ed annunciati eventuali ritardi dei gruppi durante le gite. L'inserimento del numero di cellulare in fase di iscrizione, prevede automaticamente all'inserimento dello stesso nel gruppo di CHAT.

Il CAI non è in grado di noleggiare materiale. Metterà a disposizione solo il materiale didattico, il campo scuola, kit primo soccorso e strumentazione di sicurezza base.

**Si richiede inoltre di saper andare in bici nel senso lato del termine (Restare in equilibrio senza rotelle).**

Il corso è riservato a ragazzi/e delle scuole primarie e secondarie (**dalla prima elementare in avanti**) in regola con il tesseramento CAI per l'anno in corso. Il costo del rinnovo annuo al CAI è di 16,00 € comprensivo di polizza infortuni in attività CAI. In caso di nuovo iscritto si aggiungono 4,00 € per il costo della tessera CAI (una tantum, tessera valida a vita).

**Costo di iscrizione al corso: 30,00 € cadauno e € 10,00 dal secondo figlio in avanti per la prima parte comune a tutti.**

**20,00 € per la parte seconda, riservata ai più grandi ritenuti idonei. (5 Martedì + 4 Sabati + 2 Giorni)**

**15,00 € nel caso in cui non ci siano minimo 10 partecipanti (4 Sabati + 2 Giorni)**

Si richiede certificato di idoneità alla pratica sportiva non agonistica, oppure in sua assenza, di **autocertificazione**.

**Sono esclusi i costi di trasporto e di vitto.**

Per quanto non specificato, si applica il Regolamento gite di alpinismo giovanile della Sezione di Pinerolo. Si ricorda che l'iscrizione al corso presuppone la partecipazione a tutte le lezioni, essendo ciascuna propedeutica alla successiva: assenze significative possono causare l'esclusione dal corso per mancanza di allenamento, soprattutto nella seconda parte del corso, in cui sono previste lezioni propedeutiche in ambiente di alta montagna, con relativa verifica dei rudimenti appresi nella lezione successiva infrasettimanale.

Il sottoscritto presa visione del programma sopra esposto, dichiara di essere pienamente consapevole ed informato che la pratica dell'alpinismo e del Cicloescursionismo in MTB, in tutte le sue forme e specializzazioni, comporta dei rischi. Dichiara pertanto di accettarli e s'impegna a osservare scrupolosamente tutte le prescrizioni che verranno impartite dal Direttore del Corso e dagli istruttori-accompagnatori.

Per quanto riguarda i GENITORI che hanno piacere nel seguire i gruppi durante le loro gite, avvisiamo che per poterlo fare dovranno **NECESSARIAMENTE** essere tesserati CAI ed avere il CASCO, in quanto giuridicamente vige un principio di affidamento e di responsabilità verso gli accompagnatori. Non potendoci assumere ulteriori responsabilità in quanto volontari e già impegnati con i ragazzi iscritti al corso, la tessera CAI tutela noi accompagnatori e voi genitori in caso di incidente con infortunio. Si rammenta in ogni caso, che il genitore dovrà rimanere al fondo del gruppo, essere autonomo in tutto ed osservare tutte le indicazioni degli accompagnatori, senza aver alcun diritto di parola durante le lezioni didattiche, eseguite come da quaderni didattici redatti e validati del CAI centrale e da tutti gli organi competenti.

Si ricorda, che tutti gli istruttori ed accompagnatori, agiscono in pieno volontariato non ricevendo compenso alcuno dall'attività che svolgono per il CAI Pinerolo.

I COSTI di iscrizione al CORSO saranno totalmente impiegati per rinnovare il CAMPO SCUOLA, i MediKit, le Radio PMR, le dotazioni minime di sicurezza, eventuali guide esterne, accessi a parchi, merenda finale al rifugio Melano, attrezzatura di riconoscimento, maglie accompagnatori e le spese di cancelleria. Eventuali residui verranno donati al CAI Pinerolo per le spese di manutenzione ordinaria e straordinaria del Rifugio Melano Casa Canada di proprietà della sezione di Pinerolo.

L'iscrizione al CORSO e la Tessera CAI non sono detraibili ai fini del 730 o UNICO dichiarazione dei redditi, in quanto il CLUB ALPINO ITALIANO non rientra nelle associazioni sportive dilettantistiche e non soggetto ad IVA.

Per ulteriori linee guida e chiarimenti si invitano i soci a consultare lo statuto generale del CAI e del CAI Pinerolo, oltre che i relativi regolamenti redatti a livello centrale e sezionale.



**\*SALVO OTTIME DOTI TECNICHE E FISICHE RICONTRATE NELLA PRIMA PARTE DEL CORSO.**