







Intersezionale di Cicloescursionismo ed Escursionismo CICLOALP presenta il:

7° CORSO INTERSEZIONALE DI CICLOESCURSIONISMO AVANZATO IN MOUNTAIN BIKE - CE2

15 Maggio - 29 Giugno 2025

Programma:

LEZIONI TEORICHE

15/05/25 - dalle 21,00 - Monte dei Cappuccini - TORINO

Presentazione del corso e a seguire: Ciclotrekking e Sentiero Italia CAI. Approccio alle escursioni di più giorni.

22/05/25 - dalle 21,00 - CAI ALPIGNANO

Biomeccanica del ciclista. Scelta e regolazione del mezzo. Meccanica avanzata MTB ed E-bike. Manutenzione e pulizia. Riparazioni d'emergenza. Dotazioni ed equipaggiamento.

29/05/25 - dalle 21,00 - CAI PIANEZZA

Orientamento avanzato. Uso del GPS nel cicloescursionismo. Cartografia digitale.

12/06/25 - dalle 21,00 -CAI CHIVASSO

Meteorologia avanzata. La circolazione dell'aria. Auto previsione. Gestione del primo soccorso. Soccorso alpino.

19/06/25 - dalle 21,00 - CAI VOLPIANO

Cultura della montagna. Lettura del paesaggio. La corretta frequentazione come tutela dell'ambiente montano. Elementi di manutenzione del sentiero.

26/06/25 - dalle 21,00 - CAI PIANEZZA

Organizzazione di una cicloescursione: organizzazione con gruppi numerosi, scelta dell'itinerario, equipaggiamento, materiali, accessori di ricambio. Cicloescursionismo in solitaria.

USCITE IN AMBIENTE

25/05/25 - Lanzo Torinese - Punta Serena (1163m)

Campo scuola (modulo BC). Meccanica pratica. Escursione.

15/06/25 - Prali - Rocca Bianca (2384 m) e Lago d'Envie (2329 m) Applicazione della tecnica BC e frequentazione consapevole.

28-29/06/25 - Sampeyre - Uscita in ambiente di due giorni

Escursioni con applicazione di quanto appreso durante il corso. Saranno presenti brevi tratti OC. Richiami di meteorologia, lettura del paesaggio, frequentazione consapevole e gestione delle emergenze. Gestione delle E-bike durante l'escursione.

DIRETTORE DEL CORSO - AC Chirone Gabriele -346.9579662

Vice direttori - ANC Pistono Tiziano - 393 9903066

AC Caputo Luca - 335 487245

Segretario - AC Mattutino Marco - 329 6135205

*Per informazioni e preiscrizioni contattare la direzione:*Gabriele Chirone - verchiro73@gmail.com - 346.9579662

Inquadra il QR CODE per preiscriverti









DESTINATARI:

Il corso avanzato CE2 non si rivolge a tutti i soci indistintamente come necessaria prosecuzione del corso base CE1, ma ha contenuti tecnici, necessità di esperienza e di preparazone psico-fisica relativi alla frequentazione di percorsi impegnativi. Cicloescursionisti con un buon bagaglio culturale e tecnico, predisposti alla frequentazione di itinerari impegnativi. Posti disponibili: **20 allievi.** L'ammissione sarà decisa ad insindacabile giudizio del Direttivo del corso.

FINALITÀ

Educare alla conoscenza, al rispetto, alla tutela e alla frequentazione consapevole e in sicurezza della montagna in mtb. Trasmettere le nozioni culturali, tecniche e pratiche per saper organizzare in autonomia e con competenza cicloescursioni in ambiente su percorsi con difficoltà **BC** (per cicloescursionisti di Buone Capacità tecniche).

Percorsi su sterrate molto accidentate o su mulattiere e sentieri dal fondo abbastanza scorrevole ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici).

Costi e requisiti:

Per frequentare i corsi è requisito indispensabile essere socio CAI in regola con il tesseramento annuale 2025 ed avere compiuto 16 anni (i minori devono presentare autorizzazione scritta da chi esercita la patria potestà). Aver partecipato con successo ad un corso base di cicloescursionismo C.A.I. Essere già in possesso di un'esperienza personale, aver svolto una varia attività cicloescursionistica ed avere capacità di guida su percorsi MC.

La quota di partecipazione è di 100 euro, e comprende l'organizzazione, i supporti didattici e l'assicurazione infortuni. Iscrizione al Cai non inclusa. I costi dei viaggi e dei pasti sono a carico di ciascun partecipante.

Iscrizione:

Per iscriversi compilare il modulo al seguente link o inquadrare il QR: https://forms.gle/JMJQYhqTRqLMQieaA

Durante la compilazione verrà richiesto di caricare i seguenti documenti:
- Certificato medico per attività non agonistica valido fino a fine corso

- Foto tessera
- Certificato di iscrizione al CAI o tessera digitale
- La quota di partecipazione verrà raccolta durante la serata di presentazione del corso dove sarà anche possibile fornire eventuali documenti non caricati online

documenti non caricati online. **Dotazione minima richiesta:**

Mountain bike in buono stato e casco omologato obbligatorio. È consigliato l'uso di protezioni durante le sessioni pratiche. Nel corso della prima lezione teorica verranno indicati i dettagli sul resto dell'equipaggiamento. Le uscite pratiche svolgendosi in ambiente naturale e mantenendo quindi una potenzialità di rischio imprevedibile, devono essere affrontate con una buona preparazione fisica e tecnica indispensabili per la buona riuscita del corso; è inoltre richiesta idonea attrezzatura e adeguato equipaggiamento per garantire la necessaria sicurezza. Durante la prima uscita verrà valutata la presenza di tali requisiti ed

eventualmente restituita parte della quota di partecipazione (80€).