



Club Alpino Italiano Sezioni Est Monte Rosa



www.estmonterosa.it – [f](#) MTB CAI ESTMONTEROSA - mtbcaiemr@gmail.com

CORSO BASE CICLOESCURSIONISMO (CE1)



DOTAZIONE MINIMA e INFO ESSENZIALI:

Casco, MTB in buone condizioni meccaniche, Kit per riparazioni, abbigliamento ciclistico di stagione.

Tessera CAI 2017 in regola. Iscrizioni entro Venerdì 8/9/2017. Numero max 16 iscrizioni. Costo € 90,00

CONTATTI :

AEC Enrico Zirotti – Direttore del corso – tel. 3701203871
enrico.zirotti@gmail.com

AEC Maurizio Orlandin tel 3292108395 orlamao@hotmail.com

AEC Giuseppe Cangialosi tel 3298617820 cangexmail@gmail.com

PROGRAMMA COMPLETO DEL CORSO

LEZIONI TEORICHE

N.	DATA - ORARIO	LUOGO	ARGOMENTO/I DELLA LEZIONE
1	14 settembre ore 21:00	Sede CAI Arona	Presentazione corso, informativa sui rischi dell'attività, equipaggiamento e dotazioni essenziali
2	21 settembre ore 21:00	Sede CAI Pallanza	Alimentazione, primo soccorso, meccanica
3	28 settembre ore 21:00	Sede CAI Omegna	Ambiente montano, codice autoregolamentazione e meteorologia
4	04 ottobre ore 21:00	Sede CAI Pallanza	Orientamento, cartografia e sentieristica e GPS.
5	18 ottobre ore 21:00	Sede CAI Omegna	Gestione del rischio, organizzazione escursione.

USCITE IN MTB

N.	DATA - ORARIO	LUOGO	ARGOMENTI DELLA LEZIONE
1	17 settembre ore 8:00	Colazza (NO)	Posizione in sella, posizione di guida, uso del cambio, uso dei freni, tecniche base di guida in campo scuola.
2	23 settembre ore 8:00	Rive Rosse Roasio (VC)	Pratica sul campo: progressione in salita, discese veloci su strada e sterrati base, sterzata e fuori sella.
3	01 ottobre ore 8:00	Rosswald Vallese (CH)	Pratica sul campo: conduzione attiva, precisione di guida e coordinazione, salita su sterrato e ripartenza in salita, fermata e ripartenza in discesa su sterrato, spinta e portata su tratti non ciclabili.
4	08 ottobre ore 8:00	Monte Pollino (VB)	Affinamento sul campo delle tecniche di guida acquisite nelle precedenti uscite. Orientamento, lettura della carta e sentieristica.
5	15 ottobre ore 8:00	Mottarone (VB)	Affinamento sul campo delle tecniche di guida acquisite nelle precedenti uscite. Meccanica e GPS.
6	21 ottobre ore 8:00	Monterosso (VB)	Affinamento sul campo delle tecniche di guida acquisite nelle precedenti uscite. Gestione del rischio, primo soccorso.

SCUOLA DI ESCURSIONISMO "EST MONTE ROSA"