

Il sottoscritto

.....

nato il

residente a

@mail.....

iscritto alla Sez. CAI di

codice socio

chiede

di essere ammesso al corso

1° Corso base di Cicloescursionismo

Il sottoscritto, presa visione
del programma
e del regolamento,
dichiara
di accettarli Integralmente.

Firma.....

Quota di iscrizione € 90,00

SCUOLA DI ESCURSIONISMO "EST MONTE ROSA"



1° CORSO BASE DI CICLOESCURSIONISMO (MTB1)

Direttore: Maurizio Orlandin AEC

Vice Direttore: Roberto Locarni ASEC

ORGANICO ISTRUTTORI SCUOLA ESCURSIONISMO E CICLOESCURSIONISMO CAI ESTMONTEROSA

Barcellini Paolo	ANE/EAI	Piedimulera
Bertolasi Stefania	AE	Gravellona
Boschi Renato	AE	Villadossola
Cangialosi Giuseppe	ASEC	Verbania Pallanza
Della Mora Fabio	AE/EAI	Pallanza
Fattalini Luciana	AE	Piedimulera
Fioramonti Gianni	AE/EAI	
Galletti Massimo	AE/EAI	Varzo
Locarni Roberto	ASEC	Verbania Pallanza
Martini Marco	AE/EAI	Piedimulera
Mencarelli Massimo	AE/EAI	Varzo
Minotti Marco	AE/EAI	Sott.Sez.Cameri
Montani Antonio	AE/EAI	Verbania Pallanza
Orlandin Maurizio	AEC	Omegna
Perovani Vicari Alberto	ANE/EAI	Arona
Ruga Riva Carlo	ASEC	Verbania Pallanza
Torreggiani Ruggero	ANE/EAI	Gozzano
Zaninetti Carla	AE	Borgomanero
Zirotti Enrico	ASEC	Arona



1° CORSO BASE DI CICLOESCURSIONISMO (CE1)



**SCUOLA DI ESCURSIONISMO
"EST MONTE ROSA"**



PROGRAMMA DEL CORSO

NOTE E MODALITA' D'ISCRIZIONE:

Il Corso è aperto ad un numero massimo di 16 iscritti.

E' possibile iscriversi presso la propria Sezione di appartenenza **ENTRO 1/9/2015 oppure in caso di residua disponibilità di posti anche alla PRESENTAZIONE DEL CORSO che si terrà VENERDI 4/9/2015 ore 21**

c/o Sede sezione CAI OMEGNA – Via Comoli 63
ALL'ISCRIZIONE VERRÀ RICHIESTO UN CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA E UNA FOTO TESSERA.

Per maggiori informazioni sul programma e sulle caratteristiche del Corso visita il sito www.estmonterosa.it

CONTATTI:

Maurizio Orlandin orlamao@hotmail.it
☎ 329/2108395

Roberto Locarni roberto.locarni@gmail.com
☎ 331/5707713

4 Settembre 2015	Presentazione del Corso Proiezione, foto e racconti di una stagione in MTB
-------------------------	--

11 Settembre 2015	Apertura Corso e lezione teorica -Tipologia MTB e rudimenti di meccanica e verifica attrezzatura -Equipaggiamento e materiali Relatore Maurizio Orlandin
	c/o sede Sezione CAI Omegna
13 Settembre 2015	USCITA IN MTB - Alto vergante
18 Settembre 2015	Lezione teorica -Ambiente montano, cultura alpina -Cenni di geografia, geologia, flora fauna. Relatore Alberto Pirovani -Sentieristica Relatore Enrico Zirotti
	c/o sede Sezione CAI Arona
20 Settembre 2015	USCITA IN MTB Scopello Mera
25 Settembre 2015	Lezione teorica/pratica -Cicloescursionismo CAI e codice di autoregolamentazione, classi di difficoltà Relatore Carlo Ruga Riva
	c/o sede Sezione CAI Omegna

27 Settembre 2015	USCITA IN MTB – Ossola
9 Ottobre 2015	Lezione teorica - Cartografia, orientamento cenni uso del GPS. -Soccorso e soccorso alpino Relatore Roberto Locarni
	c/o sede Sezione CAI Pallanza
11 Ottobre 2015	USCITA IN MTB- Val Vigezzo
16 Ottobre 2015	Lezione teorica -Alimentazione e preparazione fisica (relatore Marco Tagliaferri) -Meteorologia e preparazione di una gita Relatore Giuseppe Cangialosi
	c/o sede Sezione CAI Pallanza
18 Ottobre 2015	USCITA IN MTB – Spalavera e Monte Bavarone al tramonto con pizza finale

In caso di maltempo le uscite pratiche verranno recuperate in altre date da destinarsi