

REGOLAMENTO:

- aver compiuto **16 anni** prima dell'inizio delle uscite pratiche in ambiente (per i minorenni è necessaria l'autorizzazione scritta);
- essere **socio CAI** (qualsiasi sezione) in regola con il tesseramento per l'anno 2021 (si raccomanda di scegliere l'opzione di estensione dell'assicurazione infortuni ai massimali maggiori);
- godere di un **buono stato di salute** comprovato da certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica valido per tutta la durata del corso;
- avere una **buona preparazione fisica**, sufficiente ad effettuare gite di 6/8 ore;
- l'**uso del casco è obbligatorio** in ogni fase della gita (salita e discesa);
- il **materiale** personale **minimo** richiesto (si consiglia l'eventuale acquisto dopo la prima lezione teorica) è il seguente:
 - ⇒ mountain bike in buone condizioni (front o biammortizzata), kit riparazione camera d'aria o tubeless;
 - ⇒ protezioni: casco omologato per uso ciclistico, occhiali, guanti da ciclismo (leggeri e pesanti);
 - ⇒ abbigliamento adatto all'ambiente montano, scarpe da bici (suola in gomma morbida e adatte a brevi tratti a piedi), zaino da 25/30 litri.
- le **E-MTB (con pedalata assistita) NON SONO AMMESSE**;
- gli organizzatori si riservano il diritto inappellabile di allontanare dalla frequentazione del corso le persone che riterranno non adatte alle gite per comportamento inadeguato o incapacità fisica.

ISCRIZIONI:

- **martedì, 29.06.2021** dalle **ore 21:00**, presso la sede del CAI Varese;
- i successivi venerdì e martedì dalle ore 21:00 fino al raggiungimento del **limite massimo di 16 allievi** (numero minimo 8 allievi);
- la quota di partecipazione è di **€ 90,00=** a persona comprensiva di assicurazione infortuni, dispense e spese organizzative. Sono escluse le spese di trasporto in auto ed i soggiorni nei rifugi.

CONTATTI

per informazioni ed iscrizioni:



CAI Varese

via Speri della Chiesa Jemoli, 12 - Varese
il martedì o il venerdì dalle ore 21:00

REFERENTI del CORSO:

Fabio Basilico	+39 328 593 0702
Mauro Carrara	+39 340 331 1481
Elio Pesci	+39 328 422 6740
Damiano Noce	+39 340 562 1150

SCOPRI DI PIÙ:

-  www.caivarese.it
-  mtb@caivarese.it
-  www.facebook.com/cai.varese.1
-  [instagram.com/varesecai/](https://www.instagram.com/varesecai/)



CAI Varese



CORSO DI CICLOESCURSIONISMO

2021



Immaginati in sella alla tua bici in mezzo ai boschi, a sudare per una ripida salita e poi divertirti affrontando una discesa adrenalinica.

Faticoso sì, ma anche eccitante, appagante ed in compagnia! Tu, il gruppo CAI e la natura circostante: foreste, prati, ruscelli ed animali selvatici visti dal più bel punto di vista: in sella ad una MTB!

La sezione MTB del CAI Varese propone, in affiancamento all'ormai classico appuntamento annuale del corso di escursionismo, il **corso di cicloescursionismo (incontri di teoria e uscite specifiche)** pensato per chi unisce la passione della montagna e quella della mountain-bike (bici da montagna, appunto!).

Il risultato sono **10 lezioni teoriche** (alcune delle quali in comune con il corso di escursionismo, proprio per la comunanza dell'argomento di fondo, l'andar per monti in sicurezza) e **6 escursioni**, di cui una di 2 giorni in ambiente di alta montagna, che permetteranno di mettere a frutto le conoscenze acquisite nel corso, pianificando una gita sulla cartina e con l'ausilio di strumenti GPS, preparando la propria mountain bike per affrontare salite e discese che richiederanno l'ausilio delle tecniche imparate per condurre in sicurezza su qualunque terreno e pendenza la vostra MTB.

Il corso si pone quindi come un **mix interessante di passioni ed abilità**, alternativo rispetto ai più diffusi corsi di mountain-bike che privilegiano la tecnicità del gesto e l'agonismo, spesso a discapito della **conoscenza e della tutela dell'ambiente montano** che sono al contrario, secondo lo spirito del CAI, il vero obiettivo del **frequentare consapevolmente la montagna**; da questo discende il nome della disciplina, **cicloescursionismo**, termine che (citando Annibale Salsa) **"Sta ad indicare una scelta etica prima ancora che tecnica"**.

Se queste parole ti hanno incuriosito...
ti aspettiamo

martedì, 29.06.2021

alle ore **21:00**

presso la sede del CAI Varese

per la **PRESENTAZIONE** del

**corso di cicloescursionismo
2021**

CALENDARIO del CORSO

TEORIA

Introduzione al corso
e al cicloescursionismo CAI.
Equipaggiamento e materiali.

07
SET



Alimentazione.
Preparazione fisica e movimento.
Cicloescursionismo CAI.

14
SET



Tutela dell'ambiente montano:
mitigazione impatto attività escursionistica
e cultura dell'andare in montagna.
Flora e fauna dell'ambiente alpino.

21
SET



Cartografia
e orientamento

28
SET



Meteorologia

05
OTT



Geografia, geologia
e cenni di glaciologia.
Sentieristica.

12
OTT



Soccorso alpino.
Elementi di primo soccorso.

19
OTT



Organizzazione di un'escursione.
Gestione e riduzione del rischio.

26
OTT



Sistemi di navigazione satellitare:
principi ed utilizzo del GPS.

02
NOV



PRATICA

19
SET



Uscita introduttiva:

- verifica equipaggiamento;
- meccanica di base (teorica e pratica).

26
SET



Seconda uscita:

- modulo pratico (difficoltà contenuta);
- gestione delle emergenze.

02-03
OTT



Due giorni in rifugio:

- modulo pratico (difficoltà media);

17
OTT



Quarta uscita:

- modulo pratico (difficoltà media);
- didattica del paesaggio e dell'ambiente.

07
NOV



Sesta uscita:

- modulo pratico (difficoltà media);
- orientamento, meteo e lettura del paesaggio.

Le uscite in ambiente
avranno una durata di almeno 6 ore.

Le mete saranno definite
in base al livello tecnico degli allievi
e alle condizioni meteo.