



Dal 10 Marzo al 20 Giugno 2021

2° Corso MTB CE1

Cicloescursionismo base



Acquisire le capacità e le abilità tecniche necessarie ad affrontare in sicurezza le sterrate ed i sentieri in sella alla MTB; conoscere il cicloescursionismo ed acquisire le competenze necessarie a frequentare l'ambiente naturale in modo consapevole e responsabile. La maggior parte delle lezioni teoriche si svolgeranno in zone protette ma all'aperto, così da consentire la didattica in presenza nel rispetto delle norme di distanziamento Covid.

Le uscite pratiche e le cicloescursioni didattiche si svolgeranno in gruppi di 5 persone con abilità tecniche omogenee sotto la guida di accompagnatori CAI. Verranno dimostrati gli esercizi e le tecniche di guida previste dal manuale di Cicloescursionismo CAI.

I partecipanti con MTB assistita verranno inseriti in appositi gruppi con didattica dedicata.

10/03	Serate in DAD CAI e Cicloescursionismo Scala delle difficoltà	13/03	Uscite in ambiente Sabato pomeriggio - Parco di Via Monte Cisa (RE) Equipaggiamento e materiali - Meccanica della MTB Verifica MTB degli allievi e formazione dei gruppi
24/03	Alimentazione ed allenamento Soccorso Alpino Organizzazione e chiamata di soccorso	27/03	Sabato pomeriggio - Parco di Via Monte Cisa (RE) Pratica MTB modulo TC /1 Elementi di primo soccorso
20/04	Meteorologia – Fenomeni e previsioni	10/04	Sabato - Borzano di Albinea (RE) Pratica MTB modulo TC /1 Geologia: La tana della Mussina - carsismo dei gessi Rischi e pericoli della montagna
06/05	Cartografia e orientamento	08/05	Sabato - Ventoso di Scandiano (RE) Percorso di Orienteering Pratica MTB modulo TC/2
27/05	Introduzione al GPS	16/05	Domenica - Parco di Roncolo (RE) Meccanica – Riparazioni di emergenza Sentieristica
10/06	Organizzare una cicloescursione Studio di una cicloescursione	30/05	Pratica MTB modulo MC/1 Domenica - Parco di Monte Fuso (PR) Flora e Fauna Pratica MTB modulo MC/2
		19/06	Prealpi o prossimità in base alle regole Covid Cicloescursione condotta dagli allievi
		20/06	Ambiente e cultura dell'andare in montagna Cicloescursione didattica finale Simulazione di chiamata di soccorso

CAI - SEZIONE DI REGGIO EMILIA - APS

Via Caduti delle Reggiane 1H (Zona Campovolo) - Fax 0522/430266 - Tel. 0522/436685 Cell. 393 9171764 (attivo solo negli orari di apertura)
Orari: Mercoledì 19.00 - 22.00 - Giovedì e Venerdì 20.30 - 22.00 - www.caireggioemilia.it info@caireggioemilia.it



Dal 13 Marzo al 20 Giugno 2021

2° Corso MTB CE1

Cicloescursionismo base



REQUISITI ED ISCRIZIONI

- predisposizione all'attività sportiva all'aria aperta e preparazione fisica sufficiente a sostenere uscite in ambiente per una giornata intera; eventuali problematiche fisiche andranno segnalate.
- **certificato medico di idoneità alla pratica di attività sportive non agonistiche, valido per tutta la durata del corso;**
- per il Corso MTB CE1 è necessario avere capacità ciclistiche cicloturistiche quali uso del cambio e dei freni, nonché un minimo di allenamento ed abitudine a restare in sella per diverse ore;
- essere maggiorenni, iscritti al CAI ed in regola con il tesseramento per l'anno in corso.

Quota di partecipazione 2° Corso MTB CE1: 100,00 €

La quota comprende accompagnamento e materiale didattico; la quota non comprende il viaggio ed eventuali soste pranzo/buffet. I partecipanti al corso CE1 potranno partecipare alle cicloescursioni di un giorno del calendario MTB CAI RE 2021 senza pagare il contributo di iscrizione (2€/gg).

I posti disponibili sono 20; preiscrizione on line al link: <https://bit.ly/cce0221> a partire dal **16 Gennaio 2021**.

Le domande verranno accettate secondo l'ordine cronologico di iscrizione fino ad esaurimento dei posti. Gli iscritti accettati riceveranno via e-mail le istruzioni per perfezionare l'iscrizione.

AVVERTENZE

E' necessaria una MTB in **buone condizioni** con copertoni ben scolpiti e Kit di riparazione per le principali evenienze (foratura, lacerazioni copertone, rottura catena, forcellino ecc.). Abbigliamento ciclo adeguato alla stagione ed alla quota, con giacca antipioggia, maglie/pile, guanti fascia/sottocasco, scarpe adatte a camminare con suola scolpita, zaino di piccole dimensioni, borraccia o sacca idro, barrette/snack.

Si consiglia chi dovesse fare acquisti di materiale, di aspettare la prima serata durante la quale verranno fornite utili informazioni al riguardo. IL CASCO E' OBBLIGATORIO - OCCHIALI CON LENTI CHIARE CONSIGLIATI.

REGOLAMENTO

Gli iscritti dovranno prendere visione del calendario delle uscite che sarà tassativo per le date e per gli orari.

Le esercitazioni in ambiente si svolgeranno anche in condizioni atmosferiche avverse, qualora queste, a giudizio degli accompagnatori, non pregiudichino la sicurezza dei partecipanti.

Coloro che chiedono di partecipare all'iniziativa si impegnano a frequentare tutte le uscite in ambiente.

Le località potranno essere modificate se le condizioni non permetteranno lo svolgimento delle esercitazioni previste. I soci impossibilitati a partecipare all'uscita in programma dovranno darne comunicazione agli accompagnatori.

Sono a carico dei soci partecipanti tutte le spese delle uscite pratiche, comprese eventuali risalite meccaniche.

L'organizzazione si riserva la facoltà di escludere i partecipanti che operino in contrasto con gli obiettivi del programma. L'adozione di tale provvedimento non determina alcun diritto al rimborso della quota d'iscrizione.

Si ricorda che la pratica del cicloescursionismo, al pari di tutte le attività in ambiente montano, comporta dei rischi che il socio, iscrivendosi, dichiara di accettare. In ogni circostanza i partecipanti sono tenuti ad attenersi scrupolosamente alle disposizioni impartite dagli accompagnatori; durante le uscite non sono ammesse attività individuali da parte dei partecipanti. I trasferimenti effettuati con mezzi propri, da e per le località di svolgimento delle uscite, non sono parte integrante del programma ed escludono quindi qualsiasi coinvolgimento della Sezione CAI RE.

COVID-19 Verrà applicato il regolamento CAI che è stato integrato con la regolamentazione sul distanziamento interpersonale (note operative per i partecipanti). Per partecipare è obbligatorio consegnare compilato il modulo di autodichiarazione COVID. Entrambi i documenti verranno inviati ai partecipanti assieme alla conferma di iscrizione.

PER INFORMAZIONI :

Direttore Corso CE1 2021

Roberto Ponti: 335 7837 883

pontiroberto2@gmail.com

La partecipazione comporta la conoscenza integrale e l'accettazione del presente programma e del Regolamento Sezionale disponibile sul sito www.caireggioemilia.it



**CICLI
CORRADINI**



CAI - SEZIONE DI REGGIO EMILIA - APS

Via Caduti delle Reggiane 1H (Zona Campovolo) - Fax 0522/430266 - Tel. 0522/436685 Cell. 393 9171764 (attivo solo negli orari di apertura)

Orari: Mercoledì 19.00 - 22.00 - Giovedì e Venerdì 20.30 - 22.00 - www.caireggioemilia.it info@caireggioemilia.it