



Dal 15 Febbraio al 24 Maggio

## Didattica MTB 2018

Livello Base e Avanzato



### 5 Uscite - Livello BASE

Per chi, in possesso delle elementari capacità ciclistiche, intende avvicinarsi in sicurezza al cicloescursionismo in MTB.

### 3 Uscite - Livello AVANZATO

Per chi intende migliorare le proprie competenze ed abilità così da poter affrontare in sicurezza cicloescursioni di significativo impegno tecnico.

### 4 Serate - Aperte a tutti

Per "conoscere" il cicloescursionismo CAI, le sue regole e la sua etica

Le uscite/cicloescursioni didattiche si svolgeranno a piccolo gruppo (5-6 persone massimo) di omogenee capacità tecniche sotto la guida di accompagnatori CAI e/o maestri/accompagnatori di altre associazioni. Verranno presentati e dimostrati gli esercizi previsti dalla didattica CAI con particolare riferimento ai moduli MC, BC e, compatibilmente con le capacità degli iscritti, elementi di OC. Nel modulo base verranno anche trattati argomenti quali attrezzatura e meccanica di base, nozioni di cartografia ed orientamento, primo soccorso.

## PROGRAMMA

Le serate si terranno alle ore 20:45 presso Cicli Corradini – Via Kennedy, 7, Reggio E.		
15/2	<b>Cos' è il cicloescursionismo CAI + Materiali e abbigliamento</b> Claudio Torreggiani e Stefano Nironi	Serata
4/3	<b>Parco delle caprette (RE)</b> <b>BASE:</b> Tecniche di guida + meccanica e foratura	Uscita
22/3	<b>Pedalaré sull'asfalto</b> - Norme e buone prassi per i bikers – Daniele Donelli e Claudio Torreggiani	Serata
25/3	<b>Quattro Castella (RE)</b> <b>BASE:</b> Tecniche di guida + Scala delle difficoltà, sentieristica Meccanica freni e trasmissione	Uscita
8/4	<b>Parco di Roncolo (RE) - Primo soccorso e chiamata di emergenza</b> (Alex Stecchezini) <b>BASE</b> - Tecniche di guida in ambiente <b>AVANZATO</b> - Formazione dei gruppi e tecniche di guida modulo BC	Uscita
17/4	Basi di fisiologia sportiva - <b>Allenamento e preparazione atletica</b> – Silvia Strata ; CAI Parma	Serata
6/5	<b>Parco di Monte Fuso (PR)</b> <b>BASE</b> - Tecniche di guida in ambiente + uso del GPS e cicloescursione di orientamento. <b>AVANZATO</b> – Tecniche di guida moduli BC e OC	Uscita
20/5	<b>Cervarezza (RE)</b> <b>BASE</b> - Cicloescursione didattica <b>AVANZATO</b> – Centro bike Cerwood – tecniche di discesa	Uscita
24/5	Serata di chiusura - <b>Mustang in MTB</b> di e con Alberto e Giovanna (CAI Bologna)	Serata

## REQUISITI ED ISCRIZIONI

I requisiti per l'ammissione alle cicloescursioni didattiche sono:

- 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.
- per il livello base avere capacità ciclistiche elementari/cicloturistiche ed un minimo di allenamento.
- per il livello avanzato avere esperienza con la MTB tale da saper percorrere in sicurezza sentieri e sterrate sconnesse anche con piccoli ostacoli, ed avere un allenamento sufficiente a percorrere dislivelli giornalieri di 800/1000 mt. circa.
- essere maggiorenni, iscritti al CAI ed in regola con il tesseramento per l'anno in corso.

### Quota di iscrizione (Livello BASE e AVANZATO): 75,00 €.

La quota comprende accompagnamento e materiale didattico; la quota non comprende il viaggio ed eventuali soste pranzo/buffet. I partecipanti al ciclo di uscite potranno partecipare alle cicloescursioni del calendario MTB CAI RE 2018 senza pagare il contributo di iscrizione (2€/gg).

I posti disponibili sono 30 (15 Base + 15 Avanzato); le **iscrizioni si apriranno il 12 Gennaio 2018** durante la serata di presentazione del Calendario MTB CAI RE 2018; verrà data la precedenza ai soci che hanno partecipato alla Didattica MTB 2017; dal 13 gennaio si procederà all'accettazione delle altre domande fino ad esaurimento posti secondo l'ordine cronologico di iscrizione.



CAI - SEZIONE DI REGGIO EMILIA

Viale dei Mille 32, Reggio Emilia - Tel. 0522 436684 - [attivitasezionali@caireggioemilia.it](mailto:attivitasezionali@caireggioemilia.it) - [www.caireggioemilia.it](http://www.caireggioemilia.it)  
Orari di apertura: mercoledì dalle 19.00 alle 22.00; giovedì e venerdì dalle 18.00 alle 19.30





Dal 15 Febbraio al 24 Maggio  
**Didattica MTB 2018**  
Livello Base e Avanzato



## AVVERTENZE

All'atto dell'iscrizione i candidati dovranno:

- versare la quota di iscrizione e compilare un modulo di richiesta di partecipazione alle uscite;
- consegnare una fotografia formato tessera;
- essere in regola con l'iscrizione al CAI per l'anno 2018

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 anti-pioggia, 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.**

**CASCO OBBLIGATORIO - OCCHIALI 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. La partecipazione alle serate aperte a tutti è altamente consigliata.

I soci impossibilitati a partecipare all'uscita in programma dovranno darne comunicazione di volta in volta agli accompagnatori via mail.

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.

PER INFORMAZIONI :

Stefano Nironi: 335 5919675 e-mail: [agente.nironi@gmail.com](mailto:agente.nironi@gmail.com)

Claudio Torreggiani: 324 8234444 e-mail: [claudiotorreggiani@tiscali.it](mailto:claudiotorreggiani@tiscali.it)

La partecipazione comporta la conoscenza integrale e l'accettazione del presente programma e del Regolamento Sezionale disponibile sul sito [www.caireggioemilia.it](http://www.caireggioemilia.it)



**CAI - SEZIONE DI REGGIO EMILIA**  
Viale dei Mille 32, Reggio Emilia - Tel. 0522 436684 - [attivitasezionali@caireggioemilia.it](mailto:attivitasezionali@caireggioemilia.it) - [www.caireggioemilia.it](http://www.caireggioemilia.it)  
Orari di apertura: mercoledì dalle 19.00 alle 22.00; giovedì e venerdì dalle 18.00 alle 19.30

