

**COSTO DEL CORSO: 180 EURO.**

Sono compresi nel prezzo:

- Copertura assicurativa obbligatoria per le uscite in mtb.
- Materiale didattico: dispense, CD-rom.
- Gadget e distintivo del CAI.
- Trattamento di mezza pensione nel week-end
- Costi di organizzazione.

*Il corso è riservato ai soci del CAI (è possibile tesserarsi contestualmente all'iscrizione al corso).  
All'atto dell'iscrizione è necessario presentare un attestato medico di idoneità fisica alla pratica sportiva.  
A tutti i partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione al corso.  
Non è prevista, a corso iniziato, la restituzione delle somme di denaro a qualsiasi titolo versate.*



**SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO**  
**Servizio Regionale Lazio**  
**Via Campo dei Monaci, 40 03043 Cassino (FR)**  
**Per ogni necessità di soccorso in ambiente montano o in grotta chiamate il **118****  
**per informazioni: [www.soccorsoalpinolazio.it](http://www.soccorsoalpinolazio.it)** **per contribuire: C/C postale n. 50905041**



Sezione di Roma



## **IX Corso di Cicloescursionismo in MTB**

**31 marzo al 5 maggio 2016**



**Balduina Bike Shop**

Via Gualtiero Serafino 5b 00136 Roma  
06-39727120

**Direttore del corso: AE-C Sandro Nardini**  
335-7288078 e-mail: sandronardini@ciclocairoma.net  
**Vicedirettore: AE-C Roberto Bernardi**  
3478525589 email: roberto.bernardi@escursionismo.it  
**Segretario: DdC Fabio Conti**

*-Le finalità del corso sono quelle di educare alla conoscenza, al rispetto, alla tutela e alla frequentazione consapevole e in sicurezza della montagna in MTB. Trasmettere le nozioni culturali, tecniche e pratiche per saper organizzare in autonomia e con competenza ciclo escursioni in ambiente su percorsi con difficoltà (TC) e (MC)*

*-Destinatari: Soci con sufficiente autonomia ciclistica che si avvicinano per la prima volta al cicloescursionismo. Soci "bikers" che vogliono approfondire culturalmente e tecnicamente questa disciplina del CAI.*

## **ISCRIZIONI**

in sede, lunedì 21 marzo '16

dalle 18.00 alle 20.00 nei giorni

Dato il numero massimo di iscrizioni fissato a 15

partecipanti si consiglia di effettuare la

preiscrizione on line dal sito

<http://www.ciclocairoma.net>

(preiscrizioni disponibili dal 10 marzo 2016)

**Costo del corso € 180,00**

Per iscriversi al corso occorre:

-essere soci del Club Alpino Italiano. L'iscrizione al CAI può essere effettuata contestualmente a quella al Corso.

-essere maggiorenni

-presentare un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica

Per informazioni e contatti:

**Direttore del Corso: AE-C Sandro Nardini**

cell.335-7288078

e-mail: sandronardini@ciclocairoma.net

Vicedirettore: AE-C **Roberto Bernardi**

Cell 3478525589

email:roberto.bernardi@escursionismo.it

## ***LEZIONI TEORICHE (in sede)***

### **Martedì 31 marzo ore 20.00**

Presentazione del Corso

Organizzazione e Strutture del CAI

Cicloescursionismo CAI

Equipaggiamento e materiali

### **Martedì 5 aprile ore 20.00**

Meccanica della MTB

### **Martedì 12 aprile ore 20.00**

- Soccorso alpino

- Elementi di primo soccorso

### **Giovedì 14 aprile ore 20.00**

-Alimentazione, preparazione fisica

### **Martedì 19 aprile ore 20.00**

-Cartografia e Orientamento

### **Giovedì 21 aprile ore 20.00**

- Gestione e riduzione del rischio - Cenni di meteorologia

### **Giov 28 aprile ore 20.00**

Ambiente Montano e Cultura dell'andare in

Montagna – Flora e Fauna

Geografia e Geologia

### **Giovedì 5 maggio ore 20.00**

Organizzazione di una cicloescursione

Sentieristica

### **Giovedì 12 maggio ore 20.00**

Consegna degli attestati

Festa di fine corso

\* \* \* \* \*

## ***ESCURSIONI***

Sabato 2 aprile

**Roma, Ville e Parchi, Caffarella**

Regolazione delle biciclette, la posizione, le tecniche fondamentali

sabato 9 aprile

**Velletri – Monte Artemisio – Castelgandolfo  
Via Appia Antica, Roma**

Percorso MC/MC, per mettere alla prova le mtb e la nostra preparazione fisica.

Dislivello salita 500m discesa 1000m, km 65  
Treno

sabato 16 aprile

**Oriolo – Bracciano ciclovia dei Boschi**

Percorso MC/MC, percorso molto vario in tratti boscosi a ridosso del lago di Bracciano

Dislivello salita 570 m discesa 900 m, km 35  
Treno

Sabato 30 aprile domenica 1 maggio

**Gran Sasso – da Montecristo, S. Stefano di Sessanio, Roccacalascio, Castel del Monte, Montecristo**

Percorso MC/MC, si pedala in montagna su percorsi di diverse difficoltà e singletracks

Dislivello salita 1000 m discesa 1000 m al giorno Auto private

*Le date ed i luoghi delle uscite potrebbero essere modificate ad insadabile giudizio degli organizzatori in funzione di condizioni meteo o naturali sfavorevoli.*

<http://www.ciclocairoma.net>