



Cicloescursionismo MTB

Corsi e anteprima escursioni 2022



Programma

1. Clip video best of 2021 (2')
2. Corso base adulti (CE1) (2')
3. Bambini 8-12 anni - avviamento al cicloescursionismo (2')
4. Teenager 13-17 - escursioni didattiche (2')
5. Programma juniores 18-25 (cenni)
6. Escursioni 2022 (2')

A landscape photograph showing a mountain peak with a sea of clouds below and a grassy slope in the foreground. The sky is overcast. The text "Best of 2021" and "clip video (courtesy of Michele Zallocco)" is overlaid on the image.

Best of 2021
clip video (courtesy of Michele Zallocco)

A scenic view of a mountain peak with a sea of clouds below and a grassy slope in the foreground. The sky is overcast, and the clouds are thick and white, filling the valley. The mountain peak is rocky and has some sparse vegetation. The foreground shows a grassy slope with dry, yellowish grass.

Corso base adulti (CE1)

Andrea Dondi (AC) - Direttore del Corso

Michele Zallocco (AC) - Vice Direttore



Corso base adulti (CE1)

Cos'è il cicloescursionismo ?

E' la frequentazione della montagna in mountain bike;

Non è ciclismo, non è cicloturismo, è escursionismo ma con la mtb !

...E per andare in montagna servono conoscenze e competenze su tanti argomenti che verranno affrontati in questo corso



Corso base adulti (CE1)

Obiettivo del programma è fornire una preparazione **teorica e pratica** che permetta di:

- **frequentare in sicurezza** percorsi di **media difficoltà (MC** secondo la scala CAI);
- **organizzare correttamente e autonomamente** le proprie escursioni in MTB
secondo le linee guida CAI



Corso base adulti (CE1)

Apertura iscrizioni dal **25 gennaio** per gli esclusi 2021 e ragazzi juniores

Per tutti dal **1 febbraio**

15 posti disponibili

Solo per soci CAI

Costo: 120 euro



Corso base adulti
(CE1)

Programma

12 Lezioni teoriche:

Equipaggiamento materiali e attrezzatura

La Mtb, riparazioni di emergenza

Meccanica

Cartografia

Ambiente montano

Tecnica di Guida

Metereologia

Geologia

Uso del GPS

Alimentazione

Soccorso Alpino

Preparazione di una cicloescursione

5 uscite in ambiente:

Messa in sella, Meccanica

Modulo pratico TC

Modulo pratico MC

Orientamento e lettura del paesaggio

Cicloescursione con gestione Emergenze

A scenic view of a mountain range. In the foreground, a rocky, brownish mountain peak rises above a thick layer of white clouds that fills the valley below. The sky is overcast and grey. The overall atmosphere is misty and serene.

Bambini - avviamento al cicloescursionismo

Piergiorgio Rivara (ANC)



Bambini

Avviamento al
cicloescursionismo

Programma

Età: 8-12 anni

Requisito: MTB e caschetto, certificato medico, iscrizione al CAI.

Date: 10-17-24/9 e 9/10

Formula: 3 sabati pomeriggio e una domenica finale tutto il giorno

Location: percorsi nel verde lontani dal traffico e una giornata in montagna

Finalità educative: Educazione a stare in gruppo, educazione ambientale, educazione stradale

Modalità didattica: Formazione pratica (no aula), Acquisire la tecnica divertendosi

I genitori possono accodarsi nelle uscite in MTB senza interferire

Programma dettagliato in estate su www.caiparma.it

A scenic view of a mountain range. In the foreground, a rocky, brownish mountain peak rises above a thick sea of white clouds. The sky is overcast and grey. The overall atmosphere is misty and serene.

Teenager - uscite didattiche di cicloescursionismo

Alex Radicchi (ASC)
Roberto Ghinelli




Teenager

Uscite didattiche di
cicloescursionismo

Programma

- 3 o 4 uscite escursionistiche di difficoltà progressiva dedicate ai ragazzi fra i 13 e i 17 anni, con nozioni di teoria e tecnica direttamente sul campo;
- L'obiettivo è di creare continuità fra il corso dei bambini (8-12) e quello degli juniores (18-25);
- Durante le escursioni si parlerà di: rispetto ambiente, orientamento, preparazione zaino, riparazioni meccaniche, gestione emergenze
- Prerequisiti:
 - MTB in buone condizioni;
 - Un minimo di esperienza in ambiente;
 - Precedenza a chi ha partecipato a corsi bambini;

Iscrizioni al ciclo di uscite a partire da febbraio (indicativo)

A scenic view of a mountain peak with a sea of clouds below and a grassy slope in the foreground. The sky is overcast, and the clouds are thick and white, filling the valley. The mountain peak is rocky and has some sparse vegetation. The foreground shows a grassy slope with dry, golden-brown grass.

Programma Juniores

Piergiorgio Rivara (ANC)



Programma Juniores

Fascia di età 18-25

E' un **programma multidisciplinare** che permette ai ragazzi maggiorenni (provenienti dall'AG o meno) di sperimentare tutte le discipline CAI con un crescente livello di autonomia.

Gli istruttori e accompagnatori sono di supporto ai ragazzi che sono invitati a farsi parte attiva dell'organizzazione e, quando le condizioni lo consentono, conduzione delle uscite.

Ovviamente sono previste uscite cicloescursionismo (2-3) durante la stagione.

Gli interessati possono segnalare il loro nominativo a mtb@caiparma.it

A scenic mountain landscape featuring a prominent rocky peak in the foreground, partially covered in dry, golden-brown grass. Below the peak, a thick layer of white clouds fills the valley, creating a sea of clouds effect. The sky is overcast with soft, grey clouds. The overall atmosphere is serene and majestic.

Escursioni MTB

Silvia Strata (ASC/ASE)



Grazie !

Per info: mtb@caiparma.it

Facebook:

- @ScuolaEscursionismoMTBParma
- CAI Parma MTB