

3° CORSO INTERSEZIONALE MTB CAI DI AVVICINAMENTO E PERFEZIONAMENTO AL CICLOESCURSIONISMO

Il 3° Corso Intersezionale Torinese MTB CAI di avvicinamento e perfezionamento al Cicloescursionismo e' articolato su due livelli:

- **Base (MTB1):** finalizzato a fornire gli elementi base per un primo approccio all'attività cicloescursionistica in Mountain Bike in condizioni di sicurezza e di rispetto ambientale secondo le linee guida del CAI, preparando gli allievi ad affrontare in sufficiente autonomia percorsi di difficoltà tecnica facile e media.

(Scala difficoltà CAI MTB → TC e MC).

Numero massimo 40 allievi, costo: 40€ esclusi viaggi e eventuali pernottamenti.

- **Avanzato (MTB2):** rivolto a coloro i quali hanno già padronanza delle tecniche di base per l'utilizzo della MTB e che desiderano affrontare in sicurezza percorsi di difficoltà superiore.

(Scala difficoltà CAI MTB → BC).

Numero massimo 30 allievi, costo: 40€ esclusi viaggi e eventuali pernottamenti.

Possono accedervi coloro i quali hanno affrontato con esito positivo il Corso Base MTB1.

L'organico Istruttori è composto dagli Accompagnatori di Cicloescursionismo MTB CAI (AC) di Liguria Piemonte e Valle d'Aosta appartenenti alle Sezioni CAI Torinesi organizzatrici il Corso. Per frequentare il corso è requisito indispensabile essere soci CAI in regola con il tesseramento annuale 2011 ed avere compiuto 16 anni (i minorenni saranno ammessi con autorizzazione firmata da entrambi i genitori).

E' richiesta una pre-iscrizione non vincolante comunicando agli organizzatori i propri dati anagrafici e recapiti vari (telefonici, e-mail).

PROGRAMMA DEL CORSO

Raccolta iscrizioni

Alle due serate di presentazione rispettivamente del corso Base-MTB1 e Avanzato-MTB2, verranno fornite le indicazioni su attrezzatura e equipaggiamento minimo obbligatori e verranno raccolte:

- le iscrizioni definitive
- le quote di partecipazione
- il certificato medico di sana e robusta costituzione obbligatorio
- 1 fototessera anche in formato digitale

Lezioni teoriche tutti i martedì sera precedenti l'uscita pratica.

Le destinazioni per le uscite pratiche e le sedi CAI per le lezioni teoriche saranno scelte di volta in volta nei dintorni di Torino.

Corso Base MTB1

Presentazione Corso

Martedì 1 marzo 2011 ore 21,00 presso la Sede storica del CAI Torino al Monte dei Cappuccini, Sala Monviso.

Chiusura iscrizioni: sabato 5 marzo 2011

Lezioni teoriche

- 8 marzo (cos'è una MTB, equipaggiamento)
- 22 marzo (meccanica della MTB, riparazioni)
- 5 aprile (alimentaz., preparaz. atletica, 1° socc.)
- 12 aprile (cultura alpina, ambiente montano)

Uscite pratiche

- Sabato 12 marzo - fondamentali
- Domenica 27 marzo - prove pratiche di meccanica e ripasso fondamentali
- Sabato 9 aprile - tecniche di salita e discesa su percorsi TC
- Domenica 17 aprile - tecniche di salita e discesa su percorsi MC

Corso Avanzato MTB2

Presentazione Corso

Mercoledì 7 settembre 2011 ore 21,00 presso la Sede storica del CAI Torino al Monte dei Cappuccini, Sala degli Stemmi.

Chiusura iscrizioni: sabato 10 settembre 2011

Lezioni teoriche

- 27 settembre (meteorologia, pericoli in montagna)
- 11 ottobre (cartografia ed uso GPS)

Uscite pratiche

- Domenica 18 settembre - tecniche di salita e discesa su percorsi BC
- Sabato 1 ottobre - escursione completa su percorso BC
- Sabato 15 e domenica 16 ottobre week-end full immersion

GRAFICA AVANZATA
STAMPA SUBLIMATICA
LAVORAZIONI TESSILI

RUDINO Gruppo
Via Rubatera 22
10057 Sant'Ambrogio di Torino -TO-
P. IVA 09527450010
TEL 0039 340 126 32 31

info@napoleonesport.com

www.ciclisumindario.it
DARIO SUMIN
Sant'Ambrogio di Torino -TO-

ORGANICO ISTRUTTORI

- Direttore MTB1-2: **Guido Apostolo (AC)**
guido_apo@yahoo.it
Tel.: 348.7431317
- Vicedirettori MTB1: **Pier Marretta (AC)**
cesy66@hotmail.com
Tiziano Pistono (AC)
ti2012@katamail.com
- Vicedirettore MTB2: **Luca Masiero (AC)**
luca.masiero-1975@poste.it
- Segreteria MTB1: **Luca Belloni (AC)**
lucabelloni2007@alice.it
- Segreteria MTB2: **Adriana Cucco (AC)**
a.cucco@ragionieri.com
Tel.: 335.7327228

Albertelli Andrea (aAC) Ariano Gianluigi (AC)
Bonzanino Paolo (AC) Cafiero Giuseppe (AC)
Cavallo Toni (AC) Cocco Danilo (AC)
Fornero Claudio (AC) Geninatti Luigino (AC)
Grandi Massimo (AC) Lavezzo Marco (AC)
Marchetti Luca (aAC) Marcolin Pierluigi (AC)
Marocco Piercarlo (AC) Mucciante Alfonso (AC)
Musso Beppe (AC) Pellegatta Alessandro (aAC)
Salassa Beppe (AC) Savio Roberto (AC)
Tonda Roc Franco (AC) Torta Davide (AC)
Varetto Paolo (AC)

Sezioni CAI Organizzatrici

Info e pre-iscrizioni presso le Sezioni e Sottosez. sotto indicate oppure sul sito www.mtbcai.it

CAI Alpignano

www.caialpignano.too.it
Referenti: Adriana Cucco, Luigino Geninatti

CAI Chieri

(Sottosez. CAI Torino) - www.caichieri.it
Referenti: Marco Lavezzo, Luca Masiero

CAI Chivasso

www.caichivasso.it
Referenti: Alfonso Mucciante, Tiziano Pistono

CAI Coazze

www.caicoazze.com Referente: Gianluigi Ariano

CAI Giaveno

www.caigiaveno.com
Referenti: Danilo Cocco, Franco Tonda Roc

CAI Moncalieri

www.caimoncalieri.it Referenti: Gigi Marcolin

CAI Orbassano

www.caiorbassano.it Referente: Piercarlo Marocco

CAI Pianezza

www.caipianezza.it Referente: Luca Belloni

CAI SUCAI Torino

(Sottosez. CAI Torino) - www.sucai.it
Referenti: Paolo Bonzanino, Davide Torta

CAI Uget Torino

www.caiuget.it Referente: Massimo Grandi

CAI Venaria Reale

www.caivenaria.it
Referenti: Roberto Savio, Guido Apostolo



www.mtbcai.it



**Vendita e assistenza
biciclette in Val di Susa**

Via Torino, 48 - 10057 S.Ambrogio (TO)
T.-Fax 011.9399373

Da cento anni al Vostro servizio!



Club Alpino Italiano

3° Corso MTB CAI Intersezionale 2011



Sezioni e Sottosezioni CAI di

Alpignano – Chieri

Chivasso – Coazze - Giaveno

Moncalieri – Orbassano

Pianezza – SUCAI e UGET Torino

Venaria Reale