

est MONTEROSA



CICLO
ESCURSIONISMO



Corso di mountain bike per MTB ed E-MTB

In omaggio per i partecipanti una maglietta tecnica



2023

dal 19 maggio all'11 giugno

Corso di mountain bike per MTB ed E-MTB



Per imparare a divertirsi sulle due ruote in montagna



PROGRAMMA DEL CORSO: LEZIONI TEORICHE

| n | Data / Orario | Luogo | Argomento/i della lezione |
|---|-----------------------------|---|---|
| 1 | 12/05/2023 20.45 - 23.00 | Sedi delle Sezioni CAI di Omegna, Pallanza e Arona (in base alla distribuzione geografica degli iscritti) | Presentazione del Corso (aspetti positivi e criticità) • Struttura CAI • Accoglienza e ricettività in montagna |
| 2 | 19/05/2023 20.45 - 23.00 | | Alimentazione • Preparazione fisica e mentale • Equipaggiamento e materiali per la mtb |
| 3 | 26/05/2023 20.45 - 23.00 | | Sentieristica e viabilità in montagna • Ambiente paesaggio • Cultura |
| 4 | 02/06/2023 20.45 - 23.00 | | Cartografia e orientamento • L'utilizzo del gps in mtb |
| 5 | 09/06/2023 20.45 - 23.00 | | Meteorologia • Gestione delle emergenze |
| 6 | 10/06/2023 20.45 - 23.00 | | Preparazione della cicloescursione • Gestione della cicloescursione • Scala delle difficoltà e gestione del rischio |

PROGRAMMA DEL CORSO: USCITE IN AMBIENTE

| n | Data / Orario | Luogo | Argomento/i della lezione |
|---|-----------------------------|---|--|
| 1 | 13/05/2023 08.00 - 18.00 | Lagoni di Mercurago Arona (Novara) | Campo scuola • Prime nozioni di guida • Gestione della mtb su tracciato naturale • Tema didattico: simulazione guida su tracciati misti (sterrato/strada) |
| 2 | 21/05/2023 08.00 - 18.00 | Rive Rosse MTB Track – Curino (Biella) | Campo scuola itinerante • Gestione della guida su tracciato naturale • Tema didattico: nozioni di meccanica |
| 3 | 28/05/2023 08.00 - 18.00 | Monterosso MTB Trail (Verbania) | Campo scuola naturale (radici, scale, tratti ripidi in salita e in discesa, conduzione attiva) • Gestione della guida in salita su sterrato • Tema didattico: gestione della guida in discesa su sterrato • Guida su single track |
| 4 | 04/06/2023 08.00 - 18.00 | Monte Spalavera da Monte Morissolo (Verbania) | Gestione della guida su ostacoli naturali • Conduzione attiva • Gestione della guida con imprevisti • Gestione della guida in salita e in discesa su fondo naturale alpino • Tema didattico: guida su sentiero/orientamento/segnaletica/codice di comportamento • Orientamento • Gestione dell'emergenze |
| 5 | 11/06/2023 08.00 - 18.00 | Monte Falò (Novara) | Uscita in ambiente • Tema didattico: organizzazione di una gita |

In omaggio per i partecipanti una maglietta tecnica.

Informazioni e modulo di iscrizione su www.estmonterosa.it

Per informazioni: Direttore del corso – AC Giuseppe Cangialosi +39 329 8617820 e-mail: cangexmail@gmail.com

• Segretario del corso – ASC Davide Ceron +39 339 8758054 e-mail: ceron.davide@gmail.com