

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