

## ORGANICO DELLA SCUOLA

Antonio FABIANO	Direttore del corso A.C. A.S.A.G. Direttore del corso
Fausto PAPINI	I.S.F.E., I.N.V., A.N.E., A.C. (Vicedirettore Corso)
Fabrizio ACANFORA	A.C.
Alberto FERRARI	A.S.C.
Alberto MORTARA	A.S.C.
Andrea SERENA	A.S.C.
Lorenzo GHIGGINI	A.S.C.
Rita Safiullina	A.S.C..
Massimo DE MARTINI	A.S.C.

I.S.F.E. = Istruttore Sci Fondo Escursionismo

SEZ = Istruttore Sezionale

I.N.V. = Istruttore Neve e Valanghe

A.N.E. = Accompagnatore Nazionale di Escursionismo

A.C. = Accompagnatore Cicloescursionismo

A.S.C. = Accompagnatore Sezionale di Cicloescursionismo

A.S.A.G. = Accompagnatore Sezionale Alpinismo Giovanile

## ATTIVITA' DELLA SEZIONE

Terminato il corso, gli allievi potranno partecipare a tutte le attività proposte dalla Sezione che, oltre alle escursioni in MTB comprendono: scialpinismo (a tallone bloccato o a tallone libero), escursionismo, alpinismo, trekking, escursioni in mountain bike, escursioni con racchette da neve, orientamento, ferrate, raduni di telemark

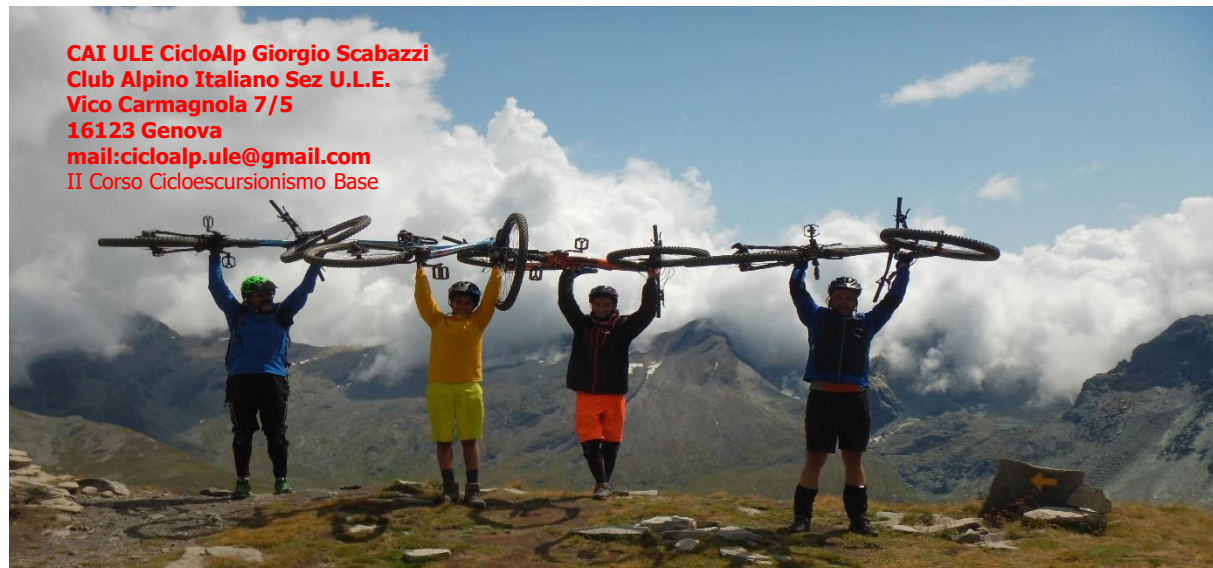
Le attività cicloescursionistiche in ambiente montano comportano rischi.

Gli istruttori e accompagnatori adottano tutte le misure precauzionali e si adoperano affinché si operi con ragionevole sicurezza.

Con la loro adesione i partecipanti sono consapevoli che nelle attività in ambiente montano un rischio residuo è sempre presente e non è mai azzerabile.

I partecipanti all'escursione in MTB si impegnano al rispetto del codice di condotta e del Codice di autoregolamentazione del Club Alpino Italiano.

Gli istruttori del CAI della Scuola svolgono la loro opera a carattere non professionale e non possono ricevere retribuzioni, ai sensi dell'art. 21 comma 2 legge 8/3/91.



Il Gruppo CicloAlp Giorgio Scabazzi, appartenente alla Scuola di Escursionismo F.Barbicinti CAI ULE organizza un corso di CicloEscursionismo Base il cui scopo è fornire ai Soci CAI le basi teoriche e pratiche per l'utilizzo della MTB in ambiente escursionistico montano secondo le linee guida del CAI.

Per l'iscrizione al corso viene richiesta una cifra di 80€ a persona a titolo di contributo spese organizzative. La cifra è ridotta a 40€ per i soci giovani di età compresa tra 16 e 18 anni.

Direttore del corso: Antonio Fabiano (AC).

Vicedirettore: Fausto Papini (AC)

Per informazioni ed iscrizioni occorre rivolgersi in sede negli orari di apertura (Martedì e Venerdì dalle ore 18 alle 19) oppure contattare i seguenti recapiti:

Antonio Fabiano: [fabiano.famiglia@libero.it](mailto:fabiano.famiglia@libero.it) tel. 347/1449545

Fausto Papini: [papini.fausto@gmail.com](mailto:papini.fausto@gmail.com) tel. 392/1715822



**Club Alpino Italiano Sez U.L.E.**  
**Vico Carmagnola 7/5**  
**16123 Genova**  
**Delegazione di Molassana**  
**Giardini Maurizio Orego**  
**mail:cicloalp.ule@gmail.com**



## REGOLAMENTO

La partecipazione al Corso di Cicloescursionismo è aperta a tutti i soci del C.A.I.; coloro che all'atto dell'iscrizione non hanno compiuto il 16° anno di età devono essere accompagnati dai genitori o da persona dagli stessi delegata. I non soci possono partecipare all'iniziativa previa iscrizione al Sodalizio. Gli allievi, in caso di rinuncia, non hanno diritto ad alcuna forma di rimborso della quota di iscrizione.

E' necessaria una MTB, almeno front in buone condizioni generali. E' obbligatorio l'uso del casco durante tutto la durata della lezione pratica o escursione.

## CORSO DI CICLOESCURSIONISMO

Il programma didattico si propone di avvicinare l'allievo alla pratica della MTB attraverso l'apprendimento delle tecniche di guida base e a disimpegnarsi in sicurezza su percorsi di livello poco impegnativo. Il corso prevede 8 lezioni teoriche che si terranno presso la sede durante le quali saranno trattati temi connessi con l'organizzazione e la conduzione di un'escursione (studio del terreno, topografia, sicurezza in montagna e autosoccorso), 1 lezione teorica si terrà presso la Delegazione di Molassana ed avrà come argomento i più elementari interventi di manutenzione del mezzo.

Le 4 uscite pratiche saranno effettuate con mezzi propri e le spese sostenute per viaggi, ed eventuali spese extra sono a carico dei partecipanti.

ISCRIZIONI Si accettano, sino ad esaurimento dei 20 posti disponibili, presso la sede della Sezione il martedì e il venerdì dalle 18,30 alle 19,30 a partire dal 1 Dicembre 2018

- Modulo d'iscrizione (fornito dalla segreteria);
- Una fotografia formato tessera (due per i non soci);
- Domanda d'iscrizione al C.A.I. (per l'anno 2019 per chi non è già socio)
- Certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica, con validità fino al termine dell'attività;

All'atto dell'iscrizione deve essere versata l'intera quota. N.B. La quota di iscrizione è definita a titolo rimborso delle spese di rappresentanza, organizzazione,



**Club Alpino Italiano Sez U.L.E.**  
**Vico Carmagnola 7/5**  
**16123 Genova**  
**Delegazione di Molassana**  
**Giardini Maurizio Orengo**  
**mail: cicloalp.ule@gmail.com**



## PROGRAMMA

Lunedì 04/03/2019 presso la sede in Vico Carmagnola 7/5 (Genova) sede h 20,30 Organizzazione e strutture del CAI, Cicloescursionismo CAI, Equipaggiamento e materiali .

Sabato 09/03/2019 Modulo TC e Meccanica di base uso corretto del mezzo, ciclistica di base Meccanica pratica di base: montaggio/smontaggio ruote, controlli preliminari di sicurezza, regolazioni di base (cambio e freni), riparazioni di emergenza (foratura e rottura catena), manutenzione periodica .Campo Scuola: Postura F1, Cambio F2, Uso Freni F3, Sterzata Base F4, Posizione Guida T1 Posizione Salita T3 Discesa su strada T11, Fuorisella elementare F5

Lunedì 11/03/2019 presso la sede in Vico Carmagnola 7/5 (Genova) sede h 20,30; Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna, Geografia e geologia.

Lunedì 18/03/2019 presso la sede in Vico Carmagnola 7/5 (Genova) sede h 20,30; Alimentazione preparazione fisica e movimento, Elementi di primo soccorso

Sabato 23/03/2019 presso Righi, Località Piattaforma Elicottero. Campo Scuola : Sterzata F4, Fuorisella F5, conduzione attiva F8, precisione di guida T2, progressione in salita e discesa T5 e T9

Lunedì 25/03/2019 presso la sede in Vico Carmagnola 7/5 (Genova) sede h 20,30; Gestione e riduzione del rischio, Meteorologia

Lunedì 01/04/2019 presso la sede in Vico Carmagnola 7/5 (Genova) sede h 20,30; Cartografia e orientamento

Sabato 06/04/2019 presso Le Manie, località Terre Rosse. Sterzata F4, Fuorisella F5, conduzione attiva F8, precisione di guida T2, progressione in salita e discesa T5 e T9

Lunedì 08/04/2019 presso la Delegazione di Molassana (Genova) sede h 20,30; Meccanica della MTB, Sentieristica

Lunedì 15/04/2019 presso la sede in Vico Carmagnola 7/5 (Genova) sede h 20,30; Organizzazione di una escursione, Soccorso Alpino.

Lunedì 29/04/2019 presso la sede in Vico Carmagnola 7/5 (Genova) sede h 20,30; Flora e Fauna, Nozioni sull'uso del GPS.

Sabato 18/05/2019 Valfontanabuona Uscita: percorso MC su sentiero scorrevole con passaggi obbligati naturali, piccoli ostacoli semplici

Sabato 25/05/2019 Foresta della Deiva Cicloescursione: gestione emergenze, orientamento, meteo, lettura del paesaggio