



Club Alpino Italiano
sez. di San Benedetto del Tronto



CE1

1° CORSO DI CICLOESCURSIONISMO BASE

FINALITÀ
PROGRAMMA
ISCRIZIONI
CONTATTI

Dal 7 al 31 maggio 2025
Dal 3 al 28 settembre 2025



Club Alpino Italiano

sez. di San Benedetto del Tronto



FINALITÀ

Il corso di cicloescursionismo base CE1, organizzato in collaborazione con il gruppo di cicloescursionismo Slow Bike della sezione CAI di Ascoli Piceno, è rivolto ai soci CAI che intendono sia imparare le tecniche fondamentali di conduzione della mountain bike, sia conoscere l'ambiente montano per affrontarlo in ragionevole sicurezza secondo i principi promossi dal Club Alpino Italiano. Anche la pratica assumerà un ruolo importante; spiegazione teorica ed esempio andranno a costituire, insieme, una base tecnica e culturale illuminante nel progredire del corso ma anche "oltre" il corso. Spazio adeguato verrà dato alle tecniche di guida, all'equipaggiamento, agli aspetti culturali e naturalistici della montagna, alla pianificazione di un'escursione, all'orientamento, alla sicurezza, alla preparazione fisica. Lo scopo del corso è di fornire strumenti adeguati a tutti i partecipanti, affinché possano coltivare e rafforzare la passione per la natura e per la montagna, imparare a conoscere il territorio frequentandolo con consapevolezza, utilizzare lo strumento mountain bike in modo sicuro e riducendo al minimo l'impatto ambientale.

PROGRAMMA

LEZIONI TEORICHE

Mercoledì 7 maggio

Il cicloescursionismo nel CAI. Presentazione del corso: finalità e struttura, impegno richiesto, regole di frequenza, i docenti.

Mercoledì 14 maggio

Cosa serve in montagna. Alimentazione, preparazione fisica e coordinamento. Equipaggiamento e materiali specifici per il ciclo escursionismo.

Mercoledì 21 maggio

Il mondo della montagna. Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna. Sentieristica.

Mercoledì 3 settembre

Come arrivare alla meta. Cartografia ed orientamento.

Mercoledì 17 settembre

Come gestire le emergenze. Meteorologia. Soccorso alpino.

Mercoledì 24 settembre

Progettiamo l'escursione. Organizzazione di un'escursione. Gestione e riduzione del rischio.

USCITE IN AMBIENTE *

* Le date indicate sono suscettibili di variazioni

Domenica 11 maggio

Domenica 25 maggio

Sabato 31 maggio

Domenica 7 settembre

Sabato 27 e domenica 28 settembre (con Pernotto in Rifugio)

Le lezioni teoriche si svolgeranno presso la **Sezione del CAI di San Benedetto del Tronto**, via Antonio Gramsci, 16 (ex Cinema delle Palme), dalle ore 21:00 alle ore 23:00.



Club Alpino Italiano

sez. di San Benedetto del Tronto



ISCRIZIONI

La partecipazione al corso è riservata ai soci CAI con età minima 18 anni e in regola con il tesseramento 2025. **Massimo 10 partecipanti.**

La quota di partecipazione al corso è euro 100,00. La quota è comprensiva di materiale didattico, attestato di partecipazione, e spese organizzative. NON comprende eventuale tesseramento CAI, trasferimenti e ospitalità in rifugio.

Per iscriversi occorre compilare la domanda di ammissione (allegata alla locandina) e consegnarla in sede nei giorni e orari di apertura: tutti i VENERDÌ dalle 18:30 alle 20:00, entro e non oltre **VENERDÌ 18 aprile.**

L'ammissione formale e definitiva avverrà a insindacabile giudizio della Direzione del Corso, sulla base delle informazioni fornite nel modulo d'iscrizione, eventualmente approfondite durante un breve colloquio conoscitivo.

Al fine di regolarizzare l'iscrizione, **solo in caso di AMMISSIONE** al corso che sarà opportunamente comunicata in risposta alla domanda, è necessario fornire:

- Ricevuta del pagamento della quota di iscrizione al corso;
(**Euro 100** da versare in sede o tramite bonifico bancario all'**IBAN: IT27N0306924419100000002385** indicando nella causale "**Corso CE1**" accompagnato dal proprio **Nome e Cognome**)
- certificato medico di idoneità per **attività sportiva NON agonistica** valido per l'intera durata del corso;
- 1 fototessera.

L'attività cicloescursionistica presenta dei rischi e chi la pratica se ne assume la piena responsabilità. Le Scuole e le Commissioni del CAI adottano tutte le misure precauzionali affinché nei vari ambienti si operi con il maggior grado di sicurezza possibile, ma comunque il rischio è sempre presente e mai azzerabile.

CONTATTI

Dino Recchi

AC

Direttore

328 7180755

dinorecchi@gmail.com

Nicola Santini

AC

Vicedirettore

335 7691213

nicolasantini@tin.it

Giovanni Procacci

Segretario

334 3707824

procacci.gio@gmail.com

1° Corso di Cicloescursionismo Base – CE1



Via A.Gramsci, 16
San Benedetto del Tronto
(ex Cinema delle Palme)



Apertura Invernale
VENERDÌ, dalle 18:30 alle 20:00

Apertura Estiva
VENERDÌ, dalle 21:30 alle 23:00



www.caisanbenedettodeltronto.it
info@caisanbenedettodeltronto.it