



MONTAGNE DA VIVERE MONTAGNE DA CONOSCERE

Per frequentarle con rispetto e consapevolezza

Un titolo che vuole essere il motivo conduttore delle attività proposte dalla Scuola Sezione di Escursionismo "Pino Lorusso" della Sezione di Sampierdarena del Club Alpino Italiano.

Con il CAI la mountain bike è un'altra cosa

Con il Club alpino italiano la mountain bike è cicloescursionismo nella sua espressione più pura. In sella alla mountain bike è più facile e divertente raggiungere villaggi "sospesi nel tempo", vecchie fortificazioni, rifugi, cime, laghi e percorrere anelli e traversate intervallive - sia collinari che di montagna - lungo sentieri, mulattiere e carrarecce. Senza fretta, tra i profumi ed i colori dei boschi, la vastità degli alpeggi, entrando in punta di pedali nella civiltà delle donne e degli uomini delle Terre Alte. Usare la bicicletta per esplorare la montagna con noi ti farà entrare in una nuova dimensione fatta di divertimento, avventura, cultura, tutela ambientale, conoscenza del territorio, amicizia e tanto altro ancora. I nostri accompagnatori ti seguiranno nell'apprendimento delle tecniche di guida rispettose dell'ambiente e ti condurranno alla scoperta della natura e della montagna in mountain bike.

Disposizioni di sicurezza per Covid-19
Durante l'intero periodo del corso verranno adottate tutte le misure previste per prevenire il rischio pandemico da Covid-19, secondo quanto indicato dalle normative e dalle disposizioni CAI.

ISCRIZIONI

Per iscriversi è necessario avere compiuto 18 anni ed essere soci del CAI. Per chi non fosse socio è possibile iscriversi presso la sez. di Sampierdarena per l'anno 2022. **Le iscrizioni sono aperte a partire da martedì 28 febbraio dalle 21 alle 22:30.**

La quota di partecipazione al corso è di 80 € per spese organizzative e uso dei materiali collettivi della scuola. La quota non comprende: materiali ed attrezzature personali, spese di viaggio, vitto e alloggio, tesseramento al CAI. Alle destinazioni delle uscite pratiche gli allievi si recheranno con auto proprie.

AL FINE DELL'ISCRIZIONE NECESSITANO:

- **essere soci CAI, portare fotocopia della tessera** (per chi non fosse socio è inderogabile l'iscrizione al CAI prima della 1-a uscita);
- modulo di iscrizione al corso compilato e regolamento, entrambi sottoscritti;
- una fototessera (anche in formato digitale);
- pagamento: all'iscrizione al corso;

La quota di iscrizione al CAI comprende l'assicurazione per ogni attività sociale.

In conformità con le disposizioni CAI si richiede ad ogni allievo che partecipa al corso di produrre un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica o ludico-motoria, in corso di validità (va bene anche una fotocopia).

REGOLAMENTO

Con l'iscrizione l'allievo si impegna ad osservare le disposizioni impartite dagli Accompagnatori tramite la sottoscrizione del regolamento al momento dell'iscrizione.

L'assenza a più del 30% delle lezioni teoriche e al 30% delle uscite pratiche non ci permette di rilasciare l'attestato di partecipazione al corso.

Le uscite eventualmente annullate per maltempo potranno essere recuperate alle date indicate.



LEZIONI TEORICHE

- Gi 16/3 Presentazione del corso; le problematiche della montagna; l'escursionismo secondo il CAI; il CAI e il ruolo delle sezioni; la sezione CAI; il rifugio di montagna.
- Gi 23/3 Alimentazione, preparazione fisica e di coordinamento; equipaggiamento e materiali specifici per il cicloescursionismo.
- Gi 30/3 Ambiente, paesaggio, cultura dell'andare in montagna; sentieristica.
- Gi 6/4 Cartografia e orientamento
- Gi 13/4 Meteorologia; soccorso alpino
- Gi 20/4 Organizzazione di un'escursione; scala delle difficoltà tra escursionismo e cicloescursionismo; gestione e riduzione del rischio.
- Gi 11/5 Serata di fine corso e consegna attestati.

USCITE PRATICHE

- Do 26/3
- Do 2/4
- Do 15/4
- Do 22/4
- Do 7/5

14 e 20 maggio per eventuali recuperi

Le lezioni teoriche avranno luogo dalle 21:00 alle 23 presso la Sede del CAI di Sampierdarena o eventualmente "on line".

Le uscite pratiche si svolgeranno con mezzi propri

Direttore del corso

Paolo Viglietti

Vice Direttore: Fabrizio Acanfora

Segretario: Massimiliano Oddenino

ORGANICO DEL CORSO

Fabrizio Acanfora (AC, ORTAM)

Silvio Andolfatto (ASC)

Antonio Bobba (AC)

Francesca Fabbri (AE-EAI, ORTAM)

Giorgio Ferrero (AC)

Franco Magnozzi (ANE, ORTAM)

Giorgio Mazzuccato (AC)

Massimiliano Oddenino (ASE)

Paolo Viglietti (AC)

Collaboratori

Carlo Fusco, Vittorio Macciò, Barbara Mazzone,

Domenico Parodi, Giuseppe Politanò

LEGENDA SIGLE

AC Accompagnatore di ciclo escursionismo

AE Accompagnatore di escursionismo

ANE Accompagnatore nazionale di escursionismo

ASE Accompagnatore sezionale di escursionismo

EAI AE con specializzazione "in ambiente innevato"

EEA AE con specializzazione "con attrezzatura"

LPV Liguria - Piemonte - Valle d'Aosta

ONC Operatore naturalistico e culturale

ORTAM Operatore reg. tutela ambiente montano

ONV Osservatore neve e valanghe SVI

TDA Tecnico del distacco artificiale SVI

SVI Servizio Valanghe Italiano del CAI

AVVERTENZA

La frequentazione della montagna presenta rischi.

Gli istruttori/accompagnatori adottano tutte le misure precauzionali per muoversi nei vari ambienti con ragionevole sicurezza. Con la loro adesione i partecipanti sono consapevoli che nell'attività è presente un rischio residuo non completamente eliminabile.

Vedi Regolamento del corso.

CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE di SAMPIERDARENA

VIA B.AGNESE, 1 cancello

TEL 010 466709

La sede è aperta

Martedì dalle 21.00 alle 22.30

E-mail:

sampierdarena@cai.it

Sito internet

<https://www.caisampierdarena.it/>

Facebook

CAI SAMPIERDARENA

**Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi
in sede il martedì dalle ore 21 alle
ore 22:30 a partire dal 28 febbraio
oppure contattare:**

pviglietti@gmail.com

fabrizio.acanfora@libero.it

Massimiliano Oddenino tel. 327 2573592

Il corso è organizzato da:

Scuola Sezionale di Escursionismo

"Pino Lorusso" della

Sezione CAI di Sampierdarena con

autorizzazione della Commissione

Escursionismo L.P.V.



CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA



V.21/2/23



CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE di SAMPIERDARENA
La Scuola di Escursionismo "Pino Lorusso" della Sezione

organizza il

2° CORSO DI CICLOESCURSIONISMO BASE CE1

2023

