



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI PERUGIA
"G. Bellucci" fondata nel 1875



2° Corso base di cicloescursionismo (CE1) 2024

Il Corso base di cicloescursionismo (CE1) si rivolge a coloro che si vogliono avvicinare alla frequentazione degli ambienti naturali in bicicletta acquisendo le basi fondamentali, tecniche e culturali, per affrontare anche terreni impervi e per immergersi nella natura in condizioni di sicurezza, di rispetto dell'ambiente e di rispetto degli altri frequentatori. Non è richiesta una particolare preparazione fisica. La bici deve essere della tipologia "mountain bike", in buona efficienza, non importa con quali specifiche di componenti tecniche; può essere anche a pedalata assistita. Il Corso è riservato ai Soci Cai. Il programma prevede 6 serate di teoria e 5 giornate in ambiente come sintetizzato nella tabella.

LEZIONI TEORICHE

3/5/2024

Presentazione del corso. L'escursionismo e il cicloescursionismo nel CAI.

8/5/2024

Cosa serve in cicloescursione. Alimentazione, preparazione fisica, abbigliamento, attrezzatura.

15/5/2024

L'ambiente e il mondo della montagna. Paesaggio, cultura, flora, fauna, sentieristica.

22/5/2024

Come arrivare alla meta. Cartografia e orientamento.

5/6/2024

Cenni di meteorologia generale. Come gestire le emergenze e Soccorso.

12/6/2024

Progettare e organizzare un'escursione.

USCITE IN AMBIENTE

5/5/2024

Campo scuola. Parco Cappuccini, Monte Malbe - Perugia.

12/5/2024

Sede Cai Museo delle acque - Meccanica: teoria e pratica + Escursione Monte Pacciano

9/6/2024

Montelabate - Perugia, campo scuola e cicloescursione breve.

15-16/6/2024

Rifugio Cai Perugia Casetta Ciccaia, Trevi (PG)

(Giorno 1) Campo scuola. Cicloescursione con gestione emergenze, orientamento, meteo, lettura paesaggio.

(Giorno 2) Cicloescursione con itinerario progettato e organizzato dagli allievi.

Le lezioni si svolgeranno presso la sede del Cai Perugia ai Conservoni di Monte Pacciano (ex Museo delle acque), alle ore 21.00 e avranno la durata di circa due ore. Le uscite saranno nelle località indicate con inizio alle ore 9.00 e durata per l'intera giornata. I dettagli saranno forniti direttamente ai partecipanti e durante le lezioni.

La quota di iscrizione è di € 100,00 e comprende il materiale didattico e una copia della pubblicazione "Montagne a pedali". Il corso verrà attivato con un numero minimo di 9 partecipanti e per un massimo di 15. In caso di un maggior numero di richieste di iscrizione sarà considerato l'ordine di presentazione.

Per chi non fosse già Socio/a Cai è possibile effettuare l'iscrizione prima dell'inizio del Corso. Per le modalità di iscrizione al Cai vai su www.caiperugia.it/index.php/tesseramento/iscriversi-e-rinnovare.

Per informazioni e iscrizioni contattare: Nicola 392.0736206, rampichini@caiperugia.it

Successivamente, la richiesta di iscrizione va inviata a rampichini@caiperugia.it entro il 2 Maggio 2024 compilando il Modulo di iscrizione allegato.

Regolamento

Gli iscritti dovranno prendere visione e accettare il calendario delle uscite. Le esercitazioni in ambiente si svolgeranno anche in condizioni atmosferiche avverse, qualora queste, a giudizio della direzione del corso, non pregiudichino la sicurezza dei partecipanti.

Con l'iscrizione il partecipante si impegna a frequentare le lezioni in aula e le uscite in ambiente fino al loro termine. Le località potranno essere modificate se le condizioni non permetteranno lo svolgimento delle attività previste.

Gli allievi impossibilitati a partecipare all'uscita in programma dovranno darne comunicazione alla direzione del corso. Sono a carico dei soci partecipanti le spese di trasporto delle uscite pratiche e il vitto per le giornate in ambiente e per la due giorni di fine corso.

La direzione del corso si riserva la facoltà di escludere i partecipanti che operino in contrasto con queste regole e con gli obiettivi del programma. L'adozione di tale provvedimento non determina alcun diritto al rimborso della quota d'iscrizione.

La pratica del cicloescursionismo comporta dei rischi che i partecipanti, sia come allievi sia come soci Cai, dichiarano di accettare. In ogni circostanza i partecipanti sono tenuti ad attenersi scrupolosamente alle disposizioni impartite dagli accompagnatori. Durante le uscite non sono ammesse iniziative individuali da parte dei partecipanti.

I trasferimenti, effettuati con mezzi propri, da e per le località dove verranno dati gli appuntamenti, non sono parte integrante del programma ed escludono quindi qualsiasi coinvolgimento della Sezione e degli organizzatori.

Direttore del corso
ANC Nicola Biancucci
cell. 392 0736206
email rampichini@caiperugia.it

Club alpino italiano
Sezione di Perugia
Via della Gabbia, 9 - Perugia
www.caiperugia.it





CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI PERUGIA
"G.Bellucci" fondata nel 1875



Domanda di iscrizione al Corso base di Cicloescursionismo (CE1) 2024

Io (nome e cognome) _____

nato/a a _____ il _____

cellulare _____ e-mail _____

iscritto/a per il 2024 al Cai Sezione di _____

(chi deve iscriversi al Cai può inviare la richiesta che sarà accettata con riserva, fino a conferma iscrizione)

chiedo di partecipare al 2° Corso base di Cicloescursionismo CE1 2024

organizzato dalla Sezione Cai di Perugia dal 3.5.2024 al 16.6.2024

e dichiaro di:

- aver preso visione del calendario e del programma del Corso e di accettarli;
- essere consapevole che il Direttore potrà apportare modifiche al programma;
- conoscere i regolamenti Cai e di impegnarmi a rispettarli.

Verserò la quota di partecipazione di 100,00 € dopo aver ricevuto, all'email che ho indicato, la comunicazione di accettazione dell'iscrizione da parte della Segreteria del Corso. Per completare l'iscrizione invierò a rampichini@caiperugia.it:

- ricevuta del versamento (le modalità di pagamento verranno comunicate via e-mail);
- certificato di iscrizione Cai (scaricabile da MyCai su soci.cai.it).

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali, ai sensi dell'RGPD 2016/679/UE, per i soli fini della gestione del corso e autorizzo la comunicazione di nome, cognome, email e cellulare agli Accompagnatori, ai collaboratori e agli altri partecipanti al Corso.

(obbligatorio) Data _____ Firma _____

Voglio essere iscritto/a alla mailing list e alla chat Whatsapp del Gruppo Rampichini.

(facoltativo) Data _____ Firma _____

Autorizzo la diffusione di foto e video del corso nei quali io sia presente sulle pagine web e sui Social Media della Sezione Cai di Perugia e del Gruppo Rampichini.

(facoltativo) Data _____ Firma _____