



Rampichini  
Cai Perugia



## Avvicinamento al cicloescursionismo 2018



Seconda edizione di un ciclo di appuntamenti rivolto a chi vuole apprendere le basi del cicloescursionismo, meglio conosciuto come mountain bike, per andare a scoprire tutti quei luoghi che si possono raggiungere a volte solo in bici, fuori dai percorsi ordinari, come ce ne sono tanti in Umbria, tanto per iniziare. Scopo delle lezioni e delle uscite è quello di insegnare ad andare su strade sterrate e sentieri, a gestire la propria bici in sella e quando poi bisogna fare la necessaria manutenzione, a leggere una carta, orientarsi e sapersi muovere in sicurezza in mezzo alla natura per programmare uscite e viverle al meglio. Non sono richieste esperienze né allenamento particolari. La parte pratica punterà soprattutto sulla conduzione della bici e sul suo controllo in diversi tipi di terreno. Le uscite saranno di pochi chilometri quindi alla portata di tutti. È però necessario avere una bici adatta agli sterrati; propria, prestata o noleggiata non importa. Per partecipare è necessario versare un contributo alla Sezione di € 45 (info al momento dell'iscrizione).

Mer 18 Aprile, ore 21.00	Presentazione del corso e basi del cicloescursionismo
Sab 21 Apr, ore 9.00	Campo scuola (Bosco Collestrada)
Ven 27 Aprile, ore 21.00	Cartografia e orientamento 1 *
Sab 28, ore 9.00	Montelabate
Ven 4 Maggio, ore 21.00	Cartografia e orientamento 2 *
Sab 5 Maggio, ore 9.00	Tevere-Terre d'Arna
Ven 11 Maggio, ore 21.00	Organizzazione di un'escursione, sentieri, TAM *
Dom 13 Maggio, ore 9.00	Giornata dei Parchi regionali - Lago Trasimeno
data da fissare	Giornata finale da stabilire

\* Lezioni insieme al **corso di escursionismo**. I partecipanti all'Avvicinamento al cicloescursionismo potranno prendere parte a tutte le lezioni del Corso di escursionismo ([vedi programma](#))



Per **informazioni** e per **iscriversi** contattare  
**Nicola Biancucci** e-mail [rampichini@caiperugia.it](mailto:rampichini@caiperugia.it) cell **392.0736206**

[www.caiperugia.it](http://www.caiperugia.it)