Corso Intersezionale MTB per ragazzi

Dalla sezione

Inviato da : CAIAlmese

Inviato il : 05/03/22

9° Corso Monotematico Intersezionale di Cicloescursionismo in MTB per Alpinismo Giovanile

Sezioni di Alpignano, Casale Monferrato, Chivasso, Ciriè, Giaveno, Orbassano, Pianezza, Torino/Chieri, Venaria Reale e Volpiano

(*In collaborazione con la Scuola di Alpinismo Giovanile "Giuseppe Lavesi" – Sezione di Torino*)

PROGRAMMA

Sabato 26 Marzo - ore 14,00: presentazione del corso e preselezione presso la sede della ASD Ciclistica Rostese

Domenica 10 Aprile - ore 14,00: regolarizzazione delle iscrizioni e perfezionamento tecnico – Rosta (TO)

Sabato 30 Aprile - ore 14,00: Volpiano (TO)

Sabato 14 Maggio - ore 14,00: Chieri (TO)

Domenica 29 Maggio - ore 9,00: Val Troncea – Pragelato (TO)

Domenica 19 Giugno - ore 9,00: Oulx (TO)

Sabato 10 Settembre - ore 9,00: Laghi di Ivrea (TO)

Domenica 2 Ottobre - ore 9,00: Giaveno (TO)

Durante le escursioni verranno fornite nozioni di tecniche di guida, educazione stradale, ambientale e di comportamento in ambiente montano

PER ISCRIVERSI:

- Tessera CAI
- Certificato medico non agonistico (consigliato)
- Modulo di iscrizione compilato e firmato dai genitori
- Green Pass Rafforzato per i ragazzi dai 12 anni

COSTO DEL CORSO: 15 euro

Pre-iscrizione presso la propria sezione e regolarizzazione durante l'uscita del 10 Aprile

Il Corso è rivolto a ragazze e ragazzi di età compresa tra i 7 e i 17 anni in regola con il tesseramento CAI

PER INFORMAZIONI e PRE ISCRIZIONI rivolgersi alla sede CAI più vicina che partecipa all'iniziativa oppure tramite mail a: alpgiovanile@gmail.com

Un ringraziamento per la gentile disponibilità e la preziosa collaborazione va a:

CICLISTICA ROSTESE SQUADRA CORSE

PROGRAMMA:

Sabato 26 marzo - ore 14,00: Presentazione del corso e preselezione presso la sede della ASD Ciclistica Rostese

Domenica 10 aprile - ore 14,00:
Regolarizzazione delle iscrizioni e perfezionamento tecnico - "Rosta" - Torino

Sabato 30 aprile - ore 14,00:
"Volpiano" - Torino

Sabato 14 maggio - ore 14,00:
"Chieri" - Torino

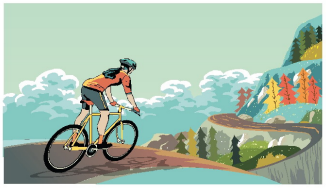
Domenica 29 Maggio - ore 9,00:
"Val Troncea - Pragelato" - Torino

Domenica 19 giugno - ore 9,00:
"Oulx" - Torino

Sabato 10 settembre - ore 9,00:
"Laghi di Ivrea" - Torino

Domenica 2 ottobre - ore 9,00:
Giaveno - Cicloescursione in Val Sangone e merenda sinoira presso la sezione del CAI Giaveno

Le località potranno variare in funzione delle capacità degli allievi e delle condizioni meteo-climatiche.



NOTE TECNICHE:

- Si richiedono bici tipo mtb in ordine e di taglia adeguata, casco obbligatorio (omologato, di taglia adeguata), zainetto, giacca impermeabile, cambio completo da lasciare in auto, almeno 1 camera d'aria di riserva della giusta misura, borraccia o bottiglietta d'acqua (possibilmente di plastica), consigliati guanti e occhiali, consigliato abbigliamento tecnico (pantaloncini, antivento), pranzo/merenda al sacco. Per i più piccoli (8-10 anni) sono ammesse anche bici più semplici, purché sufficientemente robuste da sopportare percorsi sterrati. Il CAI non è in grado di noleggiare materiale, metterà a disposizione solo il materiale didattico e del campo scuola.
- Il corso è riservato a ragazzi/e di età compresa tra 7 (compiuti entro il 28 Febbraio 2022) e 17 anni (nati nel 2005) in regola con il tesseramento CAI per l'anno 2022. Certificato medico consigliato. Costo di iscrizione: 15,00 €. Sono esclusi i costi di trasporto e di vitto.
- È richiesto il Green Pass rafforzato per i ragazzi dai 12 anni.
- Per quanto non specificato, si applica il Regolamento gite di alpinismo giovanile della Sezione di Torino. Si ricorda che l'iscrizione al corso presuppone la partecipazione a tutte le lezioni, essendo ciascuna propedeutica alla successiva: assenze significative possono causare l'esclusione dal corso.

ORGANICO ISTRUTTORI

Direttore del corso: **Chiara Curto (ANAG)**
Direzione tecnica: **Andrea Bertarelli (AC)**
Con la collaborazione degli Accompagnatori di Alpinismo Giovanile e di Cicloescursionismo delle sezioni CAI del torinese.

9° Corso monotematico Intersezionale di Cicloescursionismo in MTB per Alpinismo Giovanile

Sezioni di Alpignano, Casale Monferrato, Chivasso, Ciriè, Giaveno, Orbassano, Pianezza, Torino/Chieri, Venaria Reale e Volpiano

(In collaborazione con la Scuola di Alpinismo Giovanile "Giuseppe Lavesi" – Sezione di Torino)

Cicloescursionismo in ambito CAI

Trattandosi di un corso per bambini/e e ragazzi/e, la formazione sarà essenzialmente pratica e improntata al gioco e alla scoperta della montagna, nel rispetto dell'obiettivo didattico.

I contenuti di massima sono:

- apprendimento delle abilità tecniche primarie in bici sotto forma di gioco (fondamentali e tecniche di base in campo scuola)
- tecnica di guida, tecniche di salita e discesa, sicurezza sui percorsi fuoristrada
- nozioni di educazione stradale e di andatura in gruppo
- comportamento durante un'escursione in ambiente, orientamento, nozioni di comportamento in caso di incidente
- cultura del rispetto ambientale e della salvaguardia del terreno
- manutenzione semplice della bici e piccole riparazioni (per i più grandi)

Durante la presentazione verranno fornite indicazioni sulla logistica, orari, luoghi di ritrovo e trasporto bici, sull'equipaggiamento, sulle norme di autoregolamentazione.

PER ISCRIVERSI: tessera CAI - certificato medico (consigliato) - modulo di iscrizione compilato e firmato dai genitori.

Pre-iscrizioni: entro Venerdì 18 Marzo (salvo esaurimento posti disponibili) contattando i referenti.

Iscrizione durante l'uscita del 10 Aprile a Rosta

OBIETTIVO DIDATTICO

Formare cicloescursionisti in grado di praticare l'attività in piena sicurezza per sé e per gli altri, rispettando l'ambiente.

Con gli esercizi squisitamente tecnici, gli allievi potranno:

divertirsi, sviluppando al contrempo diverse capacità motorie, conduzionali e coordinative come la destrezza, l'abilità, la capacità reattiva, l'organizzazione spazio-temporale, la forza, la resistenza e la velocità;

imparare ad usare correttamente e con sicurezza la mtb, a leggere il terreno, a valutare ed affrontare correttamente un ostacolo, ad impostare in modo efficace una discesa e una salita.

Con le uscite in ambiente verranno proposte:

l'educazione stradale, sviluppando la capacità di inserirsi in modo corretto all'interno del traffico con la massima sicurezza, nel rispetto delle regole del codice della strada;

l'educazione ambientale, sensibilizzando al rispetto per l'ambiente, tutelando i terreni e i sentieri percorsi attraverso opportuni accorgimenti nella guida e più in generale il rispetto per la natura, oltre a sviluppare le capacità di orientamento e di lettura del paesaggio;

l'educazione comportamentale, richiamando le modalità di escursione in gruppo e il rispetto per gli altri frequentatori della natura, persone o animali.

PER INFORMAZIONI e PRE ISCRIZIONI rivolgersi alla sede CAI più vicina che partecipa all'iniziativa

oppure tramite mail a:
alpgiovanile@gmail.com