

CORSO PROPEDEUTICO CICLOESCURSIONISMO/MTB Amicinbici CAI Treviso



A tutti coloro che amano pedalare il Gruppo di Cicloescursionismo/MTB Amicinbici del CAI di Treviso propone quest'anno, oltre al ricco e suggestivo programma 2014, un corso propedeutico all'apprendimento delle tecniche per "andare in bicicletta in sicurezza e nel rispetto dell'ambiente", **conoscenza dell'uso della bicicletta e manutenzione del mezzo, tecniche di pedalata in escursione, ambiente e le norme di sicurezza.**

Il Corso sarà condotto dall'Istruttore nazionale di MTB Francesco Enrico Sartorato. Si svolgerà in una serata teorica presso la sede del CAI di Treviso, una prova tecnica nel campo prova MTB di Dosson e una uscita domenicale in MTB per la parte pratica.

PROGRAMMA DEL CORSO 2014

Quando e dove	Argomenti	Strumenti
Venerdì 28 Marzo ore 21:00/22.30 Sede CAI Treviso	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoscere la bicicletta, cambio, freni, ruote, pedali forcella, telaio... 2. Impostazioni e regole di base per un utilizzo confortevole e di lunga durata, manutenzione. 3. Regolamento Codice Norba 	Diapositive esplicative Bicicletta Kit attrezzi
Sabato 29 Marzo Orario da definire mattina o pomeriggio (2/3 ore) Campo prova MTB Dosson	<ol style="list-style-type: none"> 4. Nozioni di base della tecnica in bicicletta. 5. Strumenti, attrezzi, protezioni individuali necessarie per l'uscita (come si usano e prova pratica). 	Bicicletta Casco Zaino
Domenica 30 Marzo Ore 8:00/17:00	Uscita propedeutica del gruppo in MTB per verifica ed applicazione delle nozioni apprese.	Località da definire

ISCRIZIONI:

Quota di iscrizione: 30 Euro per i soci CAI
35 Euro per i non soci CAI

L'iscrizione al corso da diritto a:

- copertura assicurazione CAI contro gli infortuni e quota uscite del 29 e 30 Marzo
- regolamento CAI e materiale cartaceo illustrativo
- attestato di partecipazione al corso

Inizio Iscrizioni:

presso la sede del CAI di Treviso
Fondazione Mazzotti - via A. Marchesan n.11/a - Treviso
Tel 0422 540855 - **Chiusura iscrizioni: venerdì 14 marzo**

Referenti per informazioni e iscrizioni:

Rita Giannetti 348 5105337 (giangas@libero.it)
Gian Antonio Capuzzo 335 7089048
(antonio@capuzzotreviso.it)

**GLI AMICINBICI
VI ASPETTANO
E VI AUGURANO
BUONA BICI!!!**

