



Club Alpino Italiano - Sez. Livorno



1° CORSO BASE CICLOESCURSIONISMO - CE1 -

Direttore del corso: Massimo Tuccoli
Allievi: massimo 18
Iscrizioni: Mercoledì e Venerdì dalle ore 17:00 alle 19:00 presso la sede sociale (P.za Dante 77, Livorno)
Quota d'iscrizione: 50 euro comprensiva di materiale didattico e utilizzo di materiale collettivo.
Materiali: I partecipanti al corso dovranno avere una MTB efficiente (in buono stato) ed un casco.

Programma

12 marzo	lezione teorica	Organizzazione e struttura del CAI / Cycloescursionismo CAI / Organizzazione di un'escursione
16 marzo	lezione teorica	Meccanica della MTB
16 marzo	uscita pratica	Colline livornesi - Meccanica e modulo pratico TC
19 marzo	lezione teorica	Alimentazione, preparazione fisica e movimento / Equipaggiamento e materiali / Sentieristica
23 marzo	uscita pratica	Colline livornesi - Meccanica e modulo pratico TC
26 marzo	lezione teorica	Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna / Geografia e Geologia / Flora e Fauna
30 marzo	uscita pratica	Modulo pratico MC
2 aprile	lezione teorica	Cartografia e Orientamento / GPS
6 aprile	uscita pratica	Modulo pratico MC
9 aprile	lezione teorica	Gestione e riduzione del rischio / Conoscenze meteo Meteorologia
23 aprile	lezione teorica	Elementi di primo soccorso / Soccorso alpino
27 aprile	uscita pratica	Cicloescursione con gestione delle emergenze, orientamento, meteo e lettura del paesaggio