

SERATA DI PRESENTAZIONE
MARTEDI' 12 MARZO
ORE 21.15

C.A.I. VARESE
Via Speri della Chiesa 6

REGOLAMENTO E COSTI SU:

<http://www.caivarese.it/gruppi-sezionali/cicloescursionismo-mtb>

Facebook: **cicloescursionismo**



CORSO
Di cicloescursionismo in
MOUNTAIN BIKE
CAI VARESE

Per info: Damiano 3405621150
 Mauro 3403311481
 Elio 3284226740



MARZO - LUGLIO 2019

10 INCONTRI TEORICI

6 USCITE PRATICHE *

26-mar	PRESENTAZIONE CORSO E SEZIONE, ORGANIZZAZIONE E STRUTTURE DEL CAI CICLOESCURSIONISMO CAI EQUIPAGGIAMENTO E MATERIALI PER IL CICLOESCURSIONISMO	14-apr	USCITA INTRODUTTIVA: VERIFICA EQUIPAGGIAMENTO - MECCANICA PARTE TEORICA E PRATICA
2-apr	ALIMENTAZIONE, PREPARAZIONE FISICA ELEMENTI DI PRIMO SOCCORSO	12-mag	MODULO PRATICO (difficoltà contenuta)
9-apr	SOCCORSO ALPINO GESTIONE E RIDUZIONE DEL RISCHIO	26-mag	MODULO PRATICO (difficoltà media)
23-apr	CARTOGRAFIA E ORIENTAMENTO	9-giu	DIDATTICA DEL PAESAGGIO E DELL'AMBIENTE
30-apr	FLORA E FAUNA	23-giu	GESTIONE EMERGENZE
9-mag	METEOROLOGIA	20-21 lug	2 GG IN RIFUGIO - ORIENTAMENTO, METEO E LETTURA PAESAGGIO
21-mag	AMBIENTE e CULTURA MONTANA SENTIERISTICA	* CONTENUTO INDICATIVO PER CHI, GIÀ FREQUENTATORE DELLA MONTAGNA, VUOLE AVVICINARSI AD ESSA CON UN NUOVO MEZZO MA ANCHE PER GLI UTILIZZATORI ABITUALI DELLA MTB CHE VOGLIONO AMPLIARE LE PROPRIE CONOSCENZE NELL'AMBITO DEL CICLO-ESCURSIONISMO IN AMBIENTE MONTANO	
11-giu	GEOGRAFIA E GEOLOGIA		
18-giu	ORGANIZZAZIONE DI UN'ESCURSIONE		
25-giu	SISTEMI DI NAVIGAZIONE SATELLITARE: PRINCIPI ED UTILIZZO ESCURSIONISTICO E CICLOESCURSIONISTICO DEL GPS		