



MAGGIO/GIUGNO
2024

1° CORSO MTB AVANZATO

TECNICA CICLOESCURSIONISTICA PERCORSI "OC" (MODULO B)

Presentazione 7 maggio 2024 ore 21.00
Sede SEM – P.zza Coriolano 2 - Milano

Il corso è organizzato dal gruppo **Raggio x Raggio del CAI SEM**, capostipite dei corsi di MTB a Milano. Lo staff è composto da Istruttori qualificati Accompagnatori CAI di Ciclo Escursionismo e Maestri AMI-CSI. Finalità del corso è **affinare le conoscenze e le tecniche di conduzione**, in sicurezza e nel rispetto del Codice di Autoregolamentazione e dell'ambiente, **sui percorsi categorizzati come "OC"** nella scala delle difficoltà CAI.

Aperto ai **Soci SEM o CAI**, in possesso di buone capacità "BC", che abbiano già frequentato un corso **CE2 o dietro prova valutativa di idoneità** (eventuale "uscita conoscitiva") ad insindacabile giudizio del **Direttore del Corso**.

Programma del Corso

Il corso prevede lezioni teoriche affiancate da uscite pratiche con destinazione comunicata di volta in volta in base al meteo.

Lezioni teoriche	Uscite pratiche
14/05	12/05*
21/05	18/05
	25/05
	09/06

* eventuale uscita "conoscitiva"



Argomenti trattati:

Materiale, allenamento e sicurezza. Diversità fra Ciclo escursionismo e discipline "gravity". Percorsi "OC". Approccio e fondamentali della guida. La scala delle difficoltà. La lettura del percorso. Fondamentali e Tecniche "OC" su sentiero (OC-F, OC-TS, OC-TD, OC-GC).

Costo: 120 € Soci CAI, 180 € non Soci (comprensivi di prima iscrizione al CAI)

Documenti necessari: certificato medico non agonistico.

Equipaggiamento necessario: mountain bike in perfetta efficienza, casco, guanti e occhiali da ciclismo, protezioni obbligatorie. Numero massimo partecipanti 7 (si assicura un rapporto istruttore/allievo di 1:2). In caso di maggiori iscrizioni, fermo restando le buone capacità "BC", la priorità sarà data ai soci SEM e a chi abbia frequentato il Corso CE2 con SEM.

info.raggioxraggio@gmail.com

www.raggioxraggio.it