



SETT./NOV.  
**2024** **16° CORSO DI MTB & E-BIKE**

**Presentazione Mercoledì 11 Settembre 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 sia come Accompagnatori CAI di Ciclo Escursionismo che come Maestri Federali e UISP.

Si occupa di diffondere e approfondire l'utilizzo della Mountain Bike in sicurezza e nel rispetto dell'ambiente. Il corso è rivolto a tutti coloro che già effettuano brevi escursioni fuoristrada, che desiderano approfondire le conoscenze teorico-pratiche ed acquisire autonomia e sicurezza in Mountain Bike.

Aperto a tutti i Soci **SEM** o **CAI**.

### 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
17/09	28/09
24/09	5/10
1/10	6/10
8/10	12/10
15/10	3/11
22/10	
29/10	
5/11	



### Argomenti trattati:

Ciclo escursionismo CAI, struttura e funzionamento di una MTB, tecnica di guida, meccanica, alimentazione, equipaggiamento e materiali, primo soccorso, soccorso alpino, topografia, meteorologia, uso del GPS, organizzazione di un'escursione, conoscenza dell'ambiente montano.

**Costo: 170 € Soci CAI, 230 € non Soci (comprensivi di prima iscrizione al CAI)**

Documenti necessari: certificato medico non agonistico.

Equipaggiamento necessario: mountain bike in perfetta efficienza, caschetto protettivo, guanti e occhiali da ciclismo.

Consigliate le protezioni.

Numero minimo partecipanti 6, massimo 20 (si assicura un rapporto istruttore/allievo di 1:3)

