



SETT./OTT. 2025 **16° CORSO DI MTB & E-BIKE**

Presentazione Giovedì 5 giugno 2025 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
9/09	28/09
16/09	4/10
23/09	5/10
30/09	19/10
7/10	26/10
14/10	
21/10	
28/10	



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)

