



## PARCO NAZIONALE ARCIPELAGO TOSCANO E CLUB ALPINO ITALIANO SOTTOSEZIONE ISOLA D'ELBA

Il Club Alpino Italiano Sottosezione Isola d'Elba, con il supporto del CAI Gruppo Regionale Toscana e della Commissione Regionale Escursionismo, e il contributo del Parco Nazionale Arcipelago Toscano, organizzano un week end formativo sul tema **"Mountain bike secondo il CAI, sicurezza e sentieristica nel Parco e in Montagna"**.

L'attività didattica, tenuta da titolari CAI accompagnatori di cicloescursionismo, sarà formata sia da una parte teorica sia da una parte pratica, finalizzate alla sensibilizzazione **degli utenti circa l'utilizzo della mountain bike come strumento di esplorazione della montagna in condizioni di sicurezza, piuttosto che il suo utilizzo ai fini ludico/agonistici**, su percorsi condivisi con altri utenti.

L'evento, organizzato per la prima volta all'isola d'Elba, è aperto anche ai non soci del Club Alpino Italiano, nonché a tutti coloro che sono appassionati di questo sport e sono desiderosi di approfondire la conoscenza teorica e pratica di questo mezzo, o che semplicemente vogliono migliorare la propria tecnica di guida e approfondire in futuro l'attività ciclo con degli specifici corsi di formazione CAI.

L'iscrizione al corso è gratuita e al termine della frequentazione verrà rilasciato un attestato di partecipazione. Per i soci CAI la copertura assicurativa è quella già inclusa nel rinnovo annuale; per i non soci sarà obbligatoria l'assicurazione infortunistica e per il soccorso alpino, attivata e offerta dall'organizzazione, a seguito dell'iscrizione.

**Ritrovo:** h 9:00 presso la struttura "Forte Inglese" Via Giagnoni 5, Portoferraio, Presentazione staff e programma

### **Programma sabato 8 dicembre h 9,15**

**h 9,20** Cultura dell'ambiente

**h 9,50** Norme di comportamento-programmazione cicloescursione

**h 10,30** pausa caffè

**h 10,45** Sentieristica, segnaletica e classificazione del livello di difficoltà

**h 12,30** circa **pausa pranzo**

**h 14,30** Prove tecniche in mtb in campo aperto

### **Programma domenica 9 dicembre h 9,15**

**h 9,20** Meccanica e riparazioni- controlli periodici e abbigliamento

**h 10** **pausa caffè**

**h 10,15** Cartografia + esercizi

**h 12** **pausa pranzo**

**h 14** Prove pratiche in mtb in campo aperto

**Materiale tecnico necessario: casco obbligatorio, così come accessori di ricambio per eventuali guasti meccanici**

Termine iscrizioni: 01 dicembre 2018

Per informazioni: CAI ISOLA D'ELBA 3478625760

**Numero massimo di partecipanti: 40**