



La Scuola
Intersezionale di
Cicloescursionismo
ed Escursionismo
CICLOALP presenta

13° Corso Monotematico di Cicloescursionismo in MTB per Alpinismo Giovanile

21 marzo - 11 ottobre 2026

Programma

Sabato 21 marzo - ore 13:00 - ALPIGNANO

La bicicletta, questa sconosciuta. Presentazione del corso TC/TC

Domenica 12 aprile - ore 9:30 - CAMPO SCUOLA
Il mio primo campo scuola TC/MC & PUMP TRACK

Domenica 26 aprile - ore 9:00 - ALMESE
Attenti a non scivolare! MC/MC

Domenica 17 maggio - ore 9:00 - SERRA D'IVREA
Giochiamo con le due ruote MC/BC

Domenica 7 giugno - ore 9:00 - BARDONECCHIA
Seguendo il sentiero come gli Indiani MC/BC

Domenica 13 settembre - ore 9:00 - BRUSSON
Caccia al tesoro MC/MC
Quando l'allievo supera il maestro MC/BC

Weekend 26-27 settembre - ore 13:00 - OULX
Il gitone MC/BC

Domenica 11 ottobre - ore 9:00 - LANZO
Gita finale MC/BC

Le località potranno variare in funzione delle capacità degli allievi e delle condizioni meteo-climatiche.

Obiettivo didattico

Formare cicloescursionisti in grado di praticare l'attività in piena sicurezza per sé e per gli altri, rispettando l'ambiente.

Con gli esercizi squisitamente tecnici gli allievi potranno:

divertirsi, sviluppando al contempo diverse capacità motorie, condizionali e coordinative come la destrezza, l'abilità, la capacità reattiva, l'organizzazione spazio-temporale, la forza, la resistenza e la velocità;

imparare ad usare correttamente e con sicurezza la MTB, a leggere il terreno, a valutare ed affrontare correttamente un ostacolo, ad impostare in modo efficace una discesa e una salita.

Note tecniche

Si richiedono bici tipo MTB in ordine e di taglia adeguata, casco obbligatorio (omologato, di taglia adeguata), zainetto, giacca impermeabile, cambio completo da lasciare in auto, almeno una camera d'aria di riserva della giusta misura, borraccia o bottiglietta d'acqua (possibilmente di plastica), consigliati guanti e occhiali, consigliato abbigliamento tecnico (pantaloncini, antivento), pranzo/merenda al sacco.

Il CAI non è in grado di noleggiare attrezzature; metterà a disposizione solo il materiale didattico e del campo scuola.

Il corso è riservato a ragazzi/e di età compresa tra 7 (compiuti entro il 28 febbraio 2026) e 17 anni (nati nel 2009) in regola con il tesseramento CAI per l'anno 2026. Certificato medico consigliato. Costo di iscrizione: 40 € per il primo figlio iscritto e 30 € per i successivi. Sono esclusi costi di trasporto e vitto.

Si ricorda che l'iscrizione al corso presuppone la partecipazione a tutte le lezioni, essendo ciascuna propedeutica alla successiva: assenze significative possono determinare l'esclusione dal corso.

Direttore del corso - ANC Franco Tonda Roc - 338 15 93 404

Vice direttori - AC Luca Fassio - 348 45 00 465

- AC Roberto Rosato - 347 30 86 473

- AC Dario Torresan - 339 34 93 871

Segretario - ASC Maurizio Quirino - 328 10 99 289

Con la collaborazione degli Accompagnatori di Alpinismo Giovanile e di Cicloescursionismo delle sezioni CAI del Torinese.

Per informazioni contattare:

- alpgiovanile@gmail.com
- la sede CAI di appartenenza
- la direzione del corso

Preiscrizioni:



Cicloescursionismo in ambito CAI

Trattandosi di un corso per bambini/e e ragazzi/e, la formazione sarà essenzialmente pratica e improntata al gioco e alla scoperta della montagna, nel rispetto dell'obiettivo didattico.

I contenuti di massima sono:

- apprendimento delle abilità tecniche primarie in bici sotto forma di gioco (fondamentali e tecniche di base in campo scuola);
- tecnica di guida, tecniche di salita e discesa, sicurezza sui percorsi fuoristrada;
- nozioni di educazione stradale e di andatura in gruppo;
- comportamento durante un'escursione in ambiente, orientamento, nozioni di comportamento in caso di incidente;
- cultura del rispetto ambientale e della salvaguardia del terreno
- manutenzione semplice della bici e piccole riparazioni (per i più grandi).

Durante la presentazione verranno fornite indicazioni sulla logistica, orari, luoghi di ritrovo e trasporto bici, sull'equipaggiamento, sulle norme di autoregolamentazione.

PER ISCRIVERSI: tessera CAI - certificato medico (consigliato) - modulo di iscrizione compilato e firmato dai genitori.

Pre-iscrizioni: entro venerdì 20 marzo (salvo esaurimento posti).
Iscrizione durante l'uscita del 12 aprile.

