



Club Alpino Italiano - Sez. Livorno



1° CORSO BASE CICLOESCURSIONISMO - CE1 -

Direttore del corso: Massimo Tuccoli
Allievi: massimo 18
Iscrizioni: Mercoledì e Venerdì dalle ore 17:00 alle 19:00 presso la sede sociale (P.za Dante 77, Livorno)
Quota d'iscrizione: 50 euro comprensiva di materiale didattico e utilizzo di materiale collettivo.
Materiali: I partecipanti al corso dovranno avere una MTB efficiente (in buono stato) ed un casco.

Programma

Lezione teorica 27/05/19 - ore 21,00	Bike Store MTB Cafè Via dei Ramai, 1	Organizzazione e strutture del CAI Cicloescursionismo CAI Organizzazione di una escursione
Lezione teorica 08/06/19 - ore 15,00	Struttura in gestione CAI Pian della Rena Loc. Castellaccio	Meccanica della MTB
Lezione teorica 10/06/19- ore 21,00	Bike Store MTB Cafè Via dei Ramai, 1	Alimentazione, preparazione fisica e movimento Equipaggiamento e materiali Sentieristica
Lezione teorica 17/06/19 - ore 21,00	Bike Store MTB Cafè Via dei Ramai, 1	Cartografia e Orientamento GPS
Uscita in ambiente 22/06/19 - ore 15,00	Colline Livornesi	Meccanica e modulo pratico TC
Lezione teorica 24/06/19 - ore 21,00	Bike Store MTB Cafè Via dei Ramai, 1	Gestione e riduzione del rischio Conoscenze meteo / Meteorologia
Uscita in ambiente 29/06/19 - ore 15,00	Colline Livornesi	Meccanica e modulo pratico TC
Lezione teorica 01/07/19 - ore 21,00	Bike Store MTB Cafè Via dei Ramai, 1	Elementi di primo soccorso Soccorso alpino
Uscita in ambiente 06/07/19 - ore 15,00	Colline Livornesi	Modulo pratico MC
Lezione teorica 08/07/19 - ore 21,00	Bike Store MTB Cafè Via dei Ramai, 1	Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna Geografia e Geologia Flora e Fauna
Uscita in ambiente 13/07/19 - ore 15,00	Colline Livornesi	Modulo pratico MC
Uscita in ambiente 20/07/19 - ore 15,00	Colline Livornesi	Cicloescursione con gestione emergenze, orientamento, meteo e lettura del paesaggio