

Possono iscriversi

I soci CAI in regola con il tesseramento 2024 che abbiano compiuto il 18° anno di età.

Iscrizione

Le iscrizioni apriranno **giovedì 7 marzo** e chiuderanno al raggiungimento dei 15 partecipanti.

Per iscriversi è necessario recarsi nelle sedi sezionali di Rovigo o Lendinara negli orari di apertura, compilare il modulo di iscrizione e versare la quota di iscrizione.

La quota è fissata in € 60,00 ed è comprensiva del materiale didattico digitale, assicurazione kasko per trasferimenti su mezzi propri e spese organizzative; sono escluse dalla quota di iscrizione le spese dei trasferimenti su mezzi propri per le uscite in ambiente e le spese per il proprio equipaggiamento personale.

Per informazioni

Contattare: **Elisa Carotta**
e-mail: corsi.cairovigo@gmail.com



CONTATTACI

SEZIONE CAI DI ROVIGO
VIA GIORDANO BRUNO 15
45100 ROVIGO

 WWW.CAIROVIGO.IT

 INFO@CAIROVIGO.IT

 [SEZIONECAIROVIGO](https://www.facebook.com/SEZIONECAIROVIGO)

 [cairovigo](https://www.instagram.com/cairovigo)

MERCOLEDÌ ORE 18.00-19.30
GIOVEDÌ ORE 21.15 - 22.30

SEZIONE CAI DI LENDINARA
VIA MONTE GRAPPA, 31
45026 LENDINARA

 WWW.CAILENDINARA.IT

 INFO@CAILENDINARA.IT

 [CAILENDINARA](https://www.facebook.com/CAILENDINARA)

GIOVEDÌ 21.00 - 23.00



**PILLOLE DI
CICLO-
ESCURSIONISMO**

CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONI DI ROVIGO E LENDINARA

OBIETTIVI

Le Sezioni CAI di Rovigo e Lendinara, con la collaborazione del CAI di San Donà di Piave, propongono 3 serate di approfondimento e 2 uscite in ambiente rivolte a coloro che si vogliono avvicinare alla mountain bike con l'obiettivo di fornire ai partecipanti le basi culturali, tecniche e pratiche per affrontare una ciclo escursione secondo i principi promossi dal CAI nel rispetto della montagna, dell'ambiente e della sicurezza.



ALPMANIA snc



LEZIONI TEORICHE

lun 18 marzo

Ciclo escursionismo secondo CAI, preparazione ad una ciclo escursione.

lun 25 marzo

La mountain bike: meccanica e manutenzione.

lun 8 aprile

Cenni di cartografia e GPS; sentieristica e viabilità; programmazione escursione.

Le lezioni si terranno dalle **21,00 alle 22,30** presso la **Sede del CAI di Rovigo**, Via G. Bruno 15, Rovigo.

ORGANIZZAZIONE

Elisa Carotta - ASE CAI Rovigo
Francesco Galli - AE CAI Rovigo
Massimiliano Riberto - AE CAI Rovigo
Cristofolletto Renzo - AC CAI San Donà di Piave
Nicola Ave - ASC CAI San Donà di Piave
Catia Carazzolo - CAI Rovigo
Giordano Sattin - CAI Rovigo
Franco Ramazzina - CAI Rovigo

USCITE IN AMBIENTE

dom 7 aprile

San Donà di Piave (VE)

Campo scuola e breve escursione

sab 13 aprile

Colli Euganei (PD)

Escursione finale

Le uscite in ambiente si svolgeranno anche in condizioni atmosferiche non ottimali qualora queste, a giudizio degli accompagnatori, non pregiudichino la sicurezza dei partecipanti.

Le uscite non hanno alcun indirizzo agonistico ma necessitano di un minimo allenamento fisico e un minimo di abitudine alla sella.

EQUIPAGGIAMENTO

Bici tipo MTB in buone condizioni meccaniche, casco omologato per bici.