



COMITATO REGIONALE CSAIn LOMBARDIA C.S.A.In.

Viale dell'Astronomia, 30-00144 Roma-Tel. 06-54221580/5918900-fax 06-5903242/484-e-mail info@csain.it

Codice Fiscale 96135840583

Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. il 22 febbraio 1979 ai sensi dell'art. 31 del D.P.R. 530/1974

Ente di Promozione Sportiva Paralimpico riconosciuto ai sensi dello Statuto CIP art.6 comma 4 lett.c, e degli artt.26 e27

Ente di Promozione Sociale riconosciuto dal Ministero del Lavoro e Politiche Sociali iscritto al Registro Nazionale delle Associazioni di Promozione sociale L. 7 dic. 2000 n.383 - con il n. 192

Ente di Assistenza Sociale riconosciuto dal Ministero dell' Interno il 29 Nov 1979 ai sensi e per gli effetti di cui all'art. 2 IV comma della legge 14 Ott 1974 n. 524 ed all'art. 20 del D.P.R. 26 ottobre 1972 n. 640

CORSO DI GUIDA CICLOTURISTICA MOUNTAIN BIKE CSAIn PROGRAMMA UFFICIALE 2022

LA FIGURA DELLA GUIDA

La figura della Guida Cicloturistica di MTB è una figura moderna, legata al territorio ed allo sviluppo dell'outdoor. La Guida dev'essere in grado non solamente di condurre un gruppo durante un'escursione ma saper immaginare, organizzare e promuovere il proprio sport in autonomia ed all'interno di un team.

OBIETTIVI

L'obiettivo del corso è quello di formare il candidato nella conduzione e nella gestione di un'escursione guidata in MTB o in E-BIKE, fornendo le necessarie competenze per organizzare e condurre sia singoli che gruppi in tour programmati.

Il corso valuterà le capacità atletiche, fisiche e relazionali del candidato, dando una valutazione al momento dell'esame, sempre migliorabile nel tempo partecipando agli aggiornamenti CSAIn.

DATE, ORARIO e PROGRAMMA

Presso: **STADIO COMUNALE DI CHIAVENNA (BIKE PARK)**

Via Falcone Borsellino 24 - Chiavenna (SO)

5 maggio

- ore 20.00 – parte teorica online
- presentazione del corso, lezione su conduzione del gruppo e figura della guida di mtb (3h)

7 maggio

- ore 09.00 - ritrovo e conclusione prima lezione teorica (1h)
- ore 10.00 - controllo bici ed attrezzature
- ore 10.30 - parte tecnica presso bike park (2h)
- ore 13.00 - pranzo
- ore 14.00 - I° tour (4h)
- ore 19.00 - cena
- ore 20.00 - lezione teorica su cos'è lo CSAIn, fiscalità e legislatura (3h)

8 maggio

- ore 08.30 - lezione su meccanica e manutenzione di base (1h)
- ore 09.30 – II° tour (3h)
- ore 13.00 - pranzo
- ore 14.00 - III° tour con annessa lezione di primo soccorso (3h + 1h)



Centri Sportivi
Aziendali e Industriali
ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI
Comitato Regionale
C.S.A.In. Lombardia

COMITATO REGIONALE CSAIn LOMBARDIA C.S.A.In.

Viale dell'Astronomia, 30-00144 Roma-Tel. 06-54221580/5918900-fax 06-5903242/484-e-mail info@csain.it

Codice Fiscale 96135840583

Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. il 22 febbraio 1979 ai sensi dell'art. 31 del D.P.R. 530/1974

Ente di Promozione Sportiva Paralimpico riconosciuto ai sensi dello Statuto CIP art.6 comma 4 lett.c, e degli artt.26 e27

Ente di Promozione Sociale riconosciuto dal Ministero del Lavoro e Politiche Sociali iscritto al Registro Nazionale delle Associazioni di Promozione sociale L. 7 dic. 2000 n.383 - con il n. 192

Ente di Assistenza Sociale riconosciuto dal Ministero dell' Interno il 29 Nov 1979 ai sensi e per gli effetti di cui all'art. 2 IV comma della legge 14 Ott 1974 n. 524 ed all'art. 20 del D.P.R. 26 ottobre 1972 n. 640

21 maggio

- ore 09.00 - ritrovo
- ore 09.30 - IV° tour (3h)
- ore 13.00 - pranzo
- ore 14.30 - V° tour (4h)
- ore 20.00 - cena
- ore 21.00 – esame scritto (1h)

22 maggio

- ore 08.30 - VI° tour (4h)
- ore 13.00 - pranzo
- ore 14.00 – esame pratico (3h)
- ore 17.00 – conclusione e saluti

NOTE

- alla fine del corso e superato l'esame l'istruttore sarà inserito nell'Albo Tecnici CSAIn
- sarà rilasciato/a dall'Istituto di Formazione CSAIn:
 - diploma di Guida Cicloturistica Mountain Bike
 - tessera RCT Istruttore
- obbligatorio - corso di aggiornamento annuale in possesso della tessera RCT CSAIn
- obbligatorio – certificato medico sportivo agonistico ciclismo in corso di validità
- in base alle normative vigenti saranno dati indicazioni in merito al Green Pass
- requisiti di iscrizione: essere maggiorenni
- il corso è aperto sia ai bikers di lungo corso che all'amatore con buona conoscenza in merito alla disciplina
- in base alle indicazioni fornite sul modulo di iscrizione, saranno formati di conseguenza i gruppi.
Non è una preparazione a delle gare agonistiche, ma un'occasione di formazione specifica dedicata al cicloturismo

ATTREZZATURA OBBLIGATORIA

Ogni candidato dovrà presentarsi ad inizio corso con le seguenti attrezzature in ordine e in buona condizione, il tutto sarà oggetto di valutazione e di controllo per garantire la sicurezza:

- MTB o E-BIKE, front o full senza distinzione, con pedali sia flat che a sgancio rapido. Le bici a pedalata assistita dovranno sempre essere cariche prima di ogni escursione (l'organizzazione su richiesta può noleggiare entrambe le tipologie di bike)
- casco omologato, abbigliamento sportivo da bici e scarpe ciclo adatte
- zaino da bici e multi tool per le riparazioni base



COMITATO REGIONALE CSAIn LOMBARDIA C.S.A.In.

Viale dell'Astronomia, 30-00144 Roma-Tel. 06-54221580/5918900-fax 06-5903242/484-e-mail info@csain.it

Codice Fiscale 96135840583

Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. il 22 febbraio 1979 ai sensi dell'art. 31 del D.P.R. 530/1974

Ente di Promozione Sportiva Paralimpico riconosciuto ai sensi dello Statuto CIP art.6 comma 4 lett.c, e degli artt.26 e27

Ente di Promozione Sociale riconosciuto dal Ministero del Lavoro e Politiche Sociali iscritto al Registro Nazionale delle Associazioni di Promozione sociale L. 7 dic. 2000 n.383 - con il n. 192

Ente di Assistenza Sociale riconosciuto dal Ministero dell' Interno il 29 Nov 1979 ai sensi e per gli effetti di cui all'art. 2 IV comma della legge 14 Ott 1974 n. 524 ed all'art. 20 del D.P.R. 26 ottobre 1972 n. 640

- protezioni almeno per le ginocchia
Si raccomanda puntualità e rispetto

CONVENZIONI

Hotel San Lorenzo - Corso Giuseppe Garibaldi, 23022 Chiavenna (SO)

Servizi:

- rimessa videosorvegliata per le bike

Nota: per i costi convenzionati dell'Hotel e del facoltativo "pacchetto esterni" comprensivo dei pranzi in gruppo rivolgersi a:
sondrio.csain@gmail.com