



Club Alpino Italiano  
sezione di Sassuolo (MO)



## 3° corso di ciclo escursionismo enogastronomico - 2014

La bicicletta non è solo uno sport, è anche un modo per socializzare, per apprezzare la natura e per conoscere meglio il nostro territorio, non solo da un punto di vista storico e paesaggistico ma anche enogastronomico. Per diffondere la cultura e la passione per il CicloEscursionismo abbiamo organizzato, anche per il 2014, un corso di avvicinamento a questa pratica sportiva. Cambia però la formula, il corso è completamente **GRATUITO!** Le lezioni teoriche sono aperte a tutti mentre, per partecipare alle uscite pratiche, è sufficiente essere iscritti ad una delle tre associazioni per la necessaria copertura assicurativa.

### CALENDARIO

#### LEZIONI TEORICHE:

**mercoledì 09 aprile 2014:**

abbigliamento, attrezzatura e meccanica della bicicletta

**mercoledì 30 aprile 2014:**

manutenzione e meccanica della nostra bicicletta; come effettuare le principali riparazioni (es. foratura della gomma) e come mantenere al meglio la nostra attrezzatura

**mercoledì 07 maggio 2014:**

cenni di cartografia e orientamento, prima parte

**mercoledì 21 maggio 2014:**

cenni di cartografia e orientamento, seconda parte. Utilizzo del GPS, come si organizza un'uscita in bicicletta

#### USCITE PRATICHE:

**domenica 13 aprile 2014:**

Facile uscita in mtb a Cervia. Tra spiaggia, pineta e saline. Pranzo di pesce (o piadina) a fine gita e visita guidata al museo del sale.

**domenica 04 maggio 2014:**

Tranquilla escursione tra le prime colline di Maranello e Castelvetro. A fine gita visita dell'Azienda Agricola Casone di Sotto con degustazione di prodotti tipici del territorio.

**domenica 11 maggio 2014:**

Saliamo un po' di quota per affrontare i facili saliscendi che caratterizzano il territorio di Pavullo. Visita di un'importante stalla che produce latte per Parmigiano Reggiano con tanto di pranzo in stalla a base di Borlenghi e Crescentine.

**domenica 25 maggio 2014:**

caccia al tesoro in mtb, un modo divertente per mettere in pratica quello che abbiamo appreso su cartografia e orientamento, finale con premiazione dei vincitori e abbuffata

#### FAQ:

- **D:** è possibile partecipare solo ad alcune lezioni teoriche o ad alcune uscite pratiche? **R:** Ma certo!
- **D:** non sono sicuro/a di avere l'attrezzatura idonea, come posso fare? **R:** nessun problema, basta presentarsi ad una delle serate di teoria con l'attrezzatura e i nostri tecnici ti diranno se può andare bene o no!
- **D:** ho una scarsa attitudine allo sport ma vorrei partecipare alla parte EnoGastronomica, si può? **R:** Ma certo!
- **D:** non dispongo di alcuna tessera, è possibile regolarizzarsi in occasione delle uscite pratiche? **R:** Ma certo!

N.B. le lezioni teoriche si terranno presso il CAI di Sassuolo sito in piazza Risorgimento,52 (Sassuolo-MO) alle ore 21:15 circa dei giorni sopra indicati. Per iscriversi occorre:

#### Per informazioni contattare:

CAI SASSUOLO:	tel. 0536-870273 (segreteria)	Posta elettronica: <a href="mailto:sassuolo@cai.it">sassuolo@cai.it</a>
CICLONATURA:	tel. 335-6830394 (Enrico)	Posta elettronica: <a href="mailto:ciclonaturaweb@libero.it">ciclonaturaweb@libero.it</a>
LEROTTEDELMERLO:	tel. 339-5071545 (Andrea)	Posta elettronica: <a href="mailto:info@lerottedelmerlo.it">info@lerottedelmerlo.it</a>