



## 4° corso di avviamento al CicloEscursionismo - 2015

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 2015, un corso di avvicinamento a questa pratica sportiva. 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 due associazioni per la necessaria copertura assicurativa.

### CALENDARIO

#### LEZIONI TEORICHE:

**martedì 21 aprile 2015:**

Abbigliamento e attrezzatura. Chi avesse dubbi in merito alla propria attrezzatura (in particolare la bici) può tranquillamente portarla in sede per un consiglio da parte dei nostri tecnici.

**martedì 05 maggio 2015:**

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

**martedì 19 maggio 2015:**

Manutenzione e meccanica della bicicletta (seconda parte).

**martedì 26 maggio 2015:**

Utilizzo del GPS.

#### 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 informazioni ed iscrizioni contattare:

CICLONATURA:

tel. 335-6830394 (Enrico)

LEROTTEDELMERLO:

tel. 339-5071545 (Andrea)

Posta elettronica: [ciclonaturaweb@libero.it](mailto:ciclonaturaweb@libero.it)

Posta elettronica: [info@lerottedelmerlo.it](mailto:info@lerottedelmerlo.it)