



# CORSO NAZIONALE TECNICO DI 1° LIVELLO CICLOTURISMO – Assistente tecnico, Accompagnatore, Allenatore di base

## Programma

### **Venerdì 13 settembre 2024 – sessione on line su piattaforma zoom**

- h. 15.00 Accoglienza dei partecipanti e presentazione US Acli e del Corso
- h. 15.30 Introduzione al cicloturismo
- h. 17.00 Sessione Scientifica: - Cenni di Anatomia, Fisiologia e sistemi energetici legati al ciclismo
- h. 19.30 Pausa cena
- h. 20.30 Gestione fiscale, amministrativa ed assicurativa delle attività di cicloturismo
- h. 22.00 Conclusione prima giornata

### **Sabato 14 settembre 2024 – sessione in presenza. Partenza da Impianti Sportivi Cà Rasi Padova**

- h. 9.00 Lezione in bicicletta: tecniche di guida e materiali
- h. 12.30 Pausa
- h. 13.30 Lezione in bicicletta: gestione del gruppo in bicicletta
- h. 16.30 Pausa
- h. 17.00 Funzionamento della bicicletta a gestione delle emergenze. Laboratorio Pratico
- h. 19.30 Pausa cena
- h. 20.30 Cartografia e utilizzo di mappe e app specifiche – lezione in aula
- h. 22.00 Conclusione seconda giornata

### **Domenica 15 settembre 2024 – sessione in presenza. Partenza da Impianti Sportivi Cà Rasi Padova**

- h. 9.00 Lezione in bicicletta: tecniche di guida e materiali seconda sessione
- h. 12.00 Pausa
- h. 13.30 TEST FINALE - prova in bicicletta con gestione del gruppo, prova scritta, prova meccanica
- h. 18.00 Conclusioni, Consegna dei diplomi e maglia del corso.

**DOTAZIONE DEI PARTECIPANTI:** Ogni partecipante dovrà munirsi di bicicletta, casco, adeguato abbigliamento e KIT Multitool con leva copertoni, una camera d'aria e uno smagliacatena portatile. Per accedere al corso è richiesto il certificato medico di idoneità sportiva non agonistica

**NOLEGGIO E-BIKE:** Per chi non fosse dotato di bicicletta propria è possibile il noleggio c/o CICLI MORBIATO,

<https://www.ciclilmorbiato.com> nei pressi della sede del corso al costo di € 35,00 per due giorni

**PERNOTTAMENTO:** per chi proviene da fuori Padova è possibile alloggiare presso hotel Lo Zodiaco di Abano Terme

<https://www.hotelozodiaco.it/>

## Docenti:

**Daniele Frigerio:** Guida Alpina e Cicloturistica, Istruttore CAI

**Fabio Balsano:** Dottore in Scienze Motorie

**Elisabetta Mastro Simone:** Dottore in Scienze Motorie, Responsabile Nazionale Area Formazione US Acli

**Sede:** Il corso si terrà on-line in videoconferenza, su piattaforma zoom; e in presenza a Padova c/o IMPIANTI SPORTIVI Cà Rasi

**ISCRIZIONE:** SU PIATTAFORMA FAD AL SEGUENTE LINK <https://formazione.usacli.it/> con il pagamento della quota di € 300,00.

iban: **IT45C050180320000000110506** **Causale:** (nome e cognome) iscrizione corso TECNICO CICLOTURISMO

Il corso è aperto ai tesserati US ACLI. La quota di partecipazione individuale è comprensiva di CORSO – DISPENSA (in file) –

ISCRIZIONE ALBO NAZIONALE – CERTIFICAZIONE TECNICA valida fino a Dicembre 2025.

**INFO:** [formazione.usacli@gmail.com](mailto:formazione.usacli@gmail.com); [ciclismo@usaclipadova.org](mailto:ciclismo@usaclipadova.org)