Althea Formazione S.R.L.
C.F./P.IVA: 02278280512
Agenzia Formativa accreditata alla Regione Toscana
Cod. accreditamento OF0100 del 08.01.19
Via Caponnetto 8, 52100 Arezzo
Tel. 0575.1743006/055.0763665 - Fax. 0575.1743007
www.altheaformazione.it
info@altheaformazione.it

CORSO BASE DI CICLOESCURSIONISMO

DESCRIZIONE DEL CORSO

Il Corso base di Cicloescursionismo è pensato per gli appassionati di cicloturismo, per chi lavora nel settore turistico e vuole accrescere le proprie competenze, per tutti coloro che desiderano accrescere il proprio bagaglio esperienziale e intraprendere nuove strade.
Il corso affronterà le principali tematiche del cicloescursionismo sia da un punto di vista teorico che da un punto di vista pratico, con due uscite di gruppo per mettere in pratica le nozioni apprese in aula e poter fare prove e simulazioni.

1. Ebike: funzionamento e meccanica base della bicicletta
2. Meccanica di emergenza
3. tecniche di conduzione del gruppo
4. Sentieristica, norme di comportamento e normativa vigente
5. Pianificazione percorsi
6. Gestione imprevisti o emergenze
7. Tecnica base della guida della bici fuoristrada

STRUTTURA DEL CORSO:

Il corso prevede un primo incontro teorico in aula presso la nostra sede di via di Ripoli 88, dove si affronteranno le basi teoriche.
Il secondo giorno il gruppo si sposterà nel Parco della Maremma, dove si svolgeranno due giorni di lezioni fra teoria e uscite pratiche.

Prima giornata: attività in aula: 3 ore
Seconda giornata: attività in aula: 3 ore
Seconda giornata: attività in esterna: 6 ore
Terza giornata giornata: attività in aula: 3 ore
Terza giornata giornata: attività in esterna: 5 ore

ATTREZZATURE RICHIESTE:

Mountain bike o ebike adatta a fuoristrada, funzionante e in condizione di pedalare in sicurezza(impianto frenante, trasmissione, telaio e manubrio devono essere in buone condizioni e sicuri)

Althea Formazione S.R.L.
C.F./P.IVA: 02278280512
Agenzia Formativa accreditata alla Regione Toscana
Cod. accreditamento OF0100 del 08.01.19
Via Caponnetto 8, 52100 Arezzo
Tel. 0575.1743006/055.0763665 - Fax. 0575.1743007
www.altheaformazione.it
info@altheaformazione.it

Chi non è in possesso di una bicicletta può noleggiarla tramite noi, chiamandoci almeno due settimane prima del giorno di partenza del corso, o provvedere al noleggio in autonomia.
Si consiglia comunque di rivolgersi prima al docente per essere certi di avere a disposizione l'attrezzatura più utile.

LUOGO E DATE:

- venerdì 17 ottobre 2025 dalle 17.30 alle 20.30 sede di Althea Formazione, via di ripoli 88, Firenze
- sabato 18 ottobre 2025 dalle 09.00 alle 18.00 Parco della Maremma
- domenica 19 ottobre 2025 dalle 09.00 alle 17.00 arco della Maremma

SOGGIORNO E PERNOTTAMENTO

La sede di pernottamento è prevista presso uno o più agriturismi con sede ad Alberese, punto di partenza per le uscite pratiche del corso.
E' compresa una cena la sera dell'arrivo (sabato sera) e la colazione del giorno successivo (domenica), nonché il pranzo al sacco della domenica.
A seconda del numero di partecipanti sarà formato un unico gruppo o due gruppi con possibilità di pernottamento in camera singola o doppia (è previsto un sovrapprezzo per la camera singola).
Nel luogo di pernottamento sarà possibile avere uno spazio dedicato per le biciclette e usufruire dello spazio per le lezioni teoriche.
Per eventuali accompagnatori è previsto una variazione di costo, comprensivo del pernotto e del vitto. Si prega di avvisare la segreteria per avere un prospetto completo.
E' sempre possibile provvedere in autonomia alla prenotazione del
l'alloggio e relativi pranzi/cene, anche in questo caso di prega di contattare la segreteria per i dettagli.

DOCENTI:

Il docente di riferimento sarà Enrico Capecchi, Guida Ambientale Escursionistica, esperto di cicloescursionismo, Guida di Mountain Bike dell'Accademia nazionale di Mountain bike.

COSTO DEL CORSO:

La quota a carico dei corsisti sarà di 690,00 € +iva

Nel costo è compreso:

- Corso di cicloescursionismo
- dispense e materiali del corso
- pernottamento del sabato 18 ottobre 2025 (per la camera singola è previsto un sovrapprezzo)
- cena del sabato 18 ottobre 2025
- colazione sabato domenica 19 ottobre 2025
- pranzo al sacco domenica 19 ottobre 2025

Althea Formazione S.R.L.
C.F./P.IVA: 02278280512
Agenzia Formativa accreditata alla Regione Toscana
Cod. accreditamento OF0100 del 08.01.19
Via Caponnetto 8, 52100 Arezzo
Tel. 0575.1743006/055.0763665 - Fax. 0575.1743007
www.altheaformazione.it
info@altheaformazione.it

Nel costo NON è compreso:

- eventuale noleggio della bicicletta
- spostamenti in auto verso il Parco della Maremma e rientro
- eventuale pernottamento aggiuntivo a Firenze o a Alberese per la sera del 17 ottobre
- eventuale sovraprezzo per la camera singola
- eventuale accompagnatore

La quota dovrà essere interamente corrisposta prima della data di partenza del corso.

Coordinate bancarie:

IBAN: IT07D0326802801052628289180
Banca: Banca Sella
Intestato a: Althea Formazione SRL
Causale: iscrizione corso cicloescursionismo

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

Presso la sede di Firenze in via di Ripoli 88, dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 18.00.
Il mercoledì solo su appuntamento.
Referente: Maddalena Marchioni
e-mail: firenze@altheaformazione.it - m.marchioni@altheaformazione.it - tel: 055.0763665 – 0575.1743006
È possibile inviare la documentazione via mail all'indirizzo sovra indicato o a mezzo fax allo 0575.1743007