

MONTE in BIKE

CORSO Mountain Bike I° Livello

Chi siamo

CEAS Nuoro con sede al M. Ortobene - Solotti è il Centro di Educazione Ambientale e alla Sostenibilità del Comune di Nuoro, gestito dalla Cooperativa Alternatura. Da tre anni è attivo nel territorio e ha interessato e coinvolto in attività di formazione e di educazione alla Terra diverse centinaia di addetti ai lavori provenienti da tutta la Sardegna e diverse migliaia di alunni delle scuole elementari e medie del territorio. L'obiettivo del Centro è quello di diventare un riferimento forte nel panorama Ambientale, ed offrire attività ed esperienze di Educazione alla Terra e piani di Interpretazione Ambientale, che si distinguono per originalità, innovazione ed efficacia.

Alternatura è il risultato del lavoro sviluppato in 18 anni di esperienza e confronto sul campo con più di migliaia di ragazzi, insegnanti, assistenti sociali, educatori professionali, educatori alla terra, animatori culturali, guide naturalistiche, operatori di strada, psicologi e sociologi. Le linee metodologiche adottate si ispirano e sono state tracciate insieme all'Istituto per L'Educazione alla Terra, al Gruppo Abele, al Consorzio Pracatinat, al Movimento di Cooperazione Educativa (MCE), alla Casa Laboratorio di Cenci, all'Associazione Italiana I.N.E.A. (Interpreti Naturalistici ed Educatori Ambientali), al Consorzio Jona Nexus. L'esperienza di tutti questi anni ci ha convinto che motivatori esponenziali dell'apprendimento sono la cultura emotiva, la pedagogia attiva, l'esperienza diretta e il lavoro sul campo.

Maestro Federale – Giovanni Serra è un Nuorese DOC, grande conoscitore del Monte Ortobene e dei suoi sentieri. E' diventato Maestro Federale di Mountain Bike nel 2008. In tutti questi anni ha condotto decine di gruppi di giovani e "giovani dentro" in percorsi in mountain bike in diverse località della Sardegna: Monte Ortobene; Santa Lucia di Siniscola; Budoni; Gavoi; Lago di Gusana...solo per citare alcune delle ultime.

CALENDARIO E PROGRAMMA DEGLI INCONTRI – CEAS NU – Monte in Bike.

CALENDARIO	CONTENUTI E ATTIVITA'	LEZIONI
Martedì 12 Settembre	Impostazione della bicicletta: manubrio – leve freno – sella; La posizione in sella: testa – braccia - tronco – gambe;	15.00 – 17.30
Giovedì 14 Settembre	Uso del cambio e della frenata: freno anteriore-posteriore; cambio e marce diverse funzioni e diverso utilizzo	15.00 – 17.30
Martedì 19 Settembre	Impostazione base su come impostare le curve in sicurezza	15.00 – 17.30
Giovedì 21 Settembre	Impostazione di base per affrontare al meglio le salite	15.00 – 17.30
Martedì 26 Settembre	Impostazione base su come affrontare le discese in sicurezza	15.00 – 17.30
Giovedì 28 Settembre	Le contropendenze	15.00 – 17.30
Domenica 1 Ottobre	Escursione finale di fine corso	09.00 – 13.00

Dove: le lezioni si svolgeranno presso il CEAS Nuoro in località Solotti. Il punto di incontro dalla Chiesetta della Solitudine dove con l'ausilio di mezzi pubblici e/o privati si raggiungerà il Centro CEAS. è fissato alle 15.00 e il rientro alle 17.30. Si prega quindi di accompagnare i ragazzi alle ore 14.50 così da poter consentire il regolare svolgimento delle lezioni.

NOTA BENE. Il pacchetto offerto prevede l'accompagnamento da e per la Solitudine (presso il piazzale davanti all'omonima chiesetta) e la disponibilità dell'attrezzatura di base: Mountain Bike 24 o 26; Caschetto protettivo.

Partecipanti: max 10 **Età partecipanti** 11-14anni

Coordinatore Gianluca Cacciotto | tel. +39 320 0940906 (dalle 9:00 alle 13:00 e dalle 15:00 alle 19:00)

SCADENZA ADESIONI venerdì 8 Settembre 2017 ore 13.30



SCHEDA di ADESIONE | CEAS NU

MONTE in BIKE

MODALITA' DI PARTECIPAZIONE

1. Telefonare al Referente Corso per avere conferma della disponibilità dei posti liberi.
2. Inviare il modulo di adesione compilato all'indirizzo mail ceasnuoro@gmail.com
3. Effettuare il pagamento (entro la data scadenza adesioni) presso gli uffici alternatura - Piazza S. Satta n. 6, 08100 Nuoro (NU) dalle ore 8.30 alle 13.30 o attraverso bonifico bancario – vedere riquadro sotto;

Il/la sottoscritto/a _____ nato/a a _____

Codice Fiscale _____

Residente in via/Piazza _____ N° _____ CAP _____

Comune di _____ Prov. _____ Telefono _____

E – mail _____

Genitore di (nome del minore) _____

con la presente prenota un posto per il corso di **Monte in Bike** il cui costo è di **€90,00**

da versare – entro venerdì 8 settembre 2017 - presso la **segreteria di alternatura** (dal lunedì al venerdì dalle 8:30 alle 13:30) in Piazza Satta 6, Nuoro; oppure attraverso bonifico al **c/c bancario**: IT51S0312717300000000604481 intestato a alternatura cooperativa sociale onlus (Unipol Banca Nuoro) **causale** "Corso Monte in Bike – CEAS NU – autunno 2017- Nome del partecipante"

N.B. le eventuali spese di bonifico sono da ritenersi a parte.)

Rimborsi

1) E' previsto il rimborso per intero delle quote versate in caso di :

corso annullato da parte del CEAS Nuoro

2) E' previsto il rimborso per intero della quota individuale in caso di:

rinuncia con preavviso di una settimana prima di inizio corso;

3) Non è previsto il rimborso delle quote versate in caso di:

rinuncia dopo la prenotazione senza alcun preavviso o a corso iniziato;

Ai sensi degli artt. 13 e 23 del D. Lgs. 196/2003 (Codice della Privacy),
presto il consenso al trattamento dei dati.

Firma

Data _____

SCADENZA ADESIONI venerdì 8 Settembre 2017 ore 13.30



ALTERNATURA SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE ONLUS

sede legale Via Macciotta 47 | 08100 | NUORO

sede operativa Piazza Satta 6 | 08100 | NUORO

P. IVA 01302600919

C.F. 01302600919

REA NU-90704

Tel. +39 0784 182 3466

Fax. +39 0784 441029

Email. info@alternatura.it