



MECCANICA DI BASE

serate tematiche



GIOVEDÌ 19/1 - 26/1 e 2/2/2017

Ore 20:00 – 23:00

Incontro in tre serate per approfondire la conoscenza dei componenti della bicicletta, come regolarli, montarli, smontarli e far loro una manutenzione corretta per ridurre il logorio e prolungarne la durata. Saranno incontri con una parte teorica, da cui non ci si può esimere, ed una ampia parte pratica in cui i partecipanti saranno invitati a «toccare con mano» (e quindi sporcarsi!!!) le bici per eseguire personalmente le regolazioni.

Quota di partecipazione: 50,00 € (euro 45,00 per soci CAI e Gemini in regola con la quota associativa 2017) comprensiva di manuale d'uso cartaceo.

Numero partecipanti: **14 minimo, 20 massimo.**

Termine iscrizioni: Mercoledì 11 Gennaio 2017 o al raggiungimento del quorum.

In caso di richiesta di ritiro dal corso dopo tale data, la quota pagata sarà rimborsata solo se si troverà un altro partecipante.

Modalità di iscrizione: segnalate il vostro interesse a escursionismo.caibo@gmail.com; riceverete una e-mail di accettazione e le coordinate IBAN del conto corrente sul quale effettuare il bonifico bancario. Inviare copia per conoscenza della contabile di avvenuto pagamento alla e-mail su indicata e la vostra iscrizione sarà definitivamente confermata.

Validità iscrizioni: secondo l'ordine cronologico di ricevimento del pagamento a saldo.

Relatori: PAOLO e CLAUDIO PALMIERI - Gemini
con la partecipazione di VANES NATALINI – Bike World Extreme
Coordinazione: PATRIZIA MONTANARI – C.A.I. gruppo Cicloescursionismo



presso la sede C.A.I. in via Stalingrado, 105 - Bologna



MECCANICA DI BASE

serate tematiche



GIOVEDÌ 02/03 – 09/03 e 16/03/2017

Ore 20:00 – 23:00

Incontro in tre serate per approfondire la conoscenza dei componenti della bicicletta, come regolarli, montarli, smontarli e far loro una manutenzione corretta per ridurre il logorio e prolungarne la durata. Saranno incontri con una parte teorica, da cui non ci si può esimere, ed una ampia parte pratica in cui i partecipanti saranno invitati a «toccare con mano» (e quindi sporcarsi!!!) le bici per eseguire personalmente le regolazioni.

Quota di partecipazione: 50,00 € (euro 45,00 per soci CAI e Gemini in regola con la quota associativa 2017) comprensiva di manuale d'uso cartaceo.

Numero partecipanti: **14 minimo, 20 massimo.**

Termine iscrizioni: Mercoledì 22 Febbraio 2017 o al raggiungimento del quorum.

In caso di richiesta di ritiro dal corso dopo tale data, la quota pagata sarà rimborsata solo se si troverà un altro partecipante.

Modalità di iscrizione: segnalate il vostro interesse a escursionismo.caibo@gmail.com; riceverete una e-mail di accettazione e le coordinate IBAN del conto corrente sul quale effettuare il bonifico bancario. Inviare copia per conoscenza della contabile di avvenuto pagamento alla e-mail su indicata e la vostra iscrizione sarà definitivamente confermata.

Validità iscrizioni: secondo l'ordine cronologico di ricevimento del pagamento a saldo.

Relatori: PAOLO e CLAUDIO PALMIERI - Gemini
con la partecipazione di VANES NATALINI – Bike World Extreme
Coordinazione: PATRIZIA MONTANARI – C.A.I. gruppo Cicloescursionismo



presso la sede C.A.I. in via Stalingrado, 105 - Bologna



SMONTAGGIO E RIMONTAGGIO DELLA BICICLETTA



serate tematiche



GIOVEDÌ 9/2/2017

Ore 20:00 – 23:00

Serata rivolta a chi deve viaggiare con bici al seguito o a chi desidera eseguire in maniera corretta lo smontaggio ed il rimontaggio dei vari componenti.

Si tratterà di cosa smontare, come smontarla e come proteggerla in caso di imballaggio e spedizione o in caso di sostituzione dei pezzi.

Quota di partecipazione: 25,00 € (euro 22,00 per soci CAI e Gemini in regola con la quota associativa 2017) comprensiva di manuale d'uso cartaceo.

Numero partecipanti: **6 minimo, 12 massimo.**

Termine iscrizioni: Mercoledì 1 febbraio 2017 o al raggiungimento del quorum.

In caso di richiesta di ritiro dal corso dopo tale data, la quota pagata sarà rimborsata solo se si troverà un altro partecipante.

Modalità di iscrizione: segnalate il vostro interesse a escursionismo.caibo@gmail.com; riceverete una e-mail di accettazione e le coordinate IBAN del conto corrente sul quale effettuare il bonifico bancario. Inviare copia per conoscenza della contabile di avvenuto pagamento alla e-mail su indicata e la vostra iscrizione sarà definitivamente confermata.

Validità iscrizioni: secondo l'ordine cronologico di ricevimento del pagamento a saldo.

Relatori: PAOLO e CLAUDIO PALMIERI - Gemini

Coordinazione: PATRIZIA MONTANARI – C.A.I. gruppo Cicloescursionismo



presso la sede C.A.I. in via Stalingrado, 105 - Bologna



SMONTAGGIO E RIMONTAGGIO DELLA BICICLETTA



serate tematiche

GIOVEDÌ 06/04/2017

Ore 20:00 – 23:00

Serata rivolta a chi deve viaggiare con bici al seguito o a chi desidera eseguire in maniera corretta lo smontaggio ed il rimontaggio dei vari componenti.

Si tratterà di cosa smontare, come smontarla e come proteggerla in caso di imballaggio e spedizione o in caso di sostituzione dei pezzi.

Quota di partecipazione: 25,00 € (euro 22,00 per soci CAI e Gemini in regola con la quota associativa 2017) comprensiva di manuale d'uso cartaceo.

Numero partecipanti: 6 minimo, 12 massimo.

Termine iscrizioni: Mercoledì 15 MARZO 2017 o al raggiungimento del quorum.

In caso di richiesta di ritiro dal corso dopo tale data, la quota pagata sarà rimborsata solo se si troverà un altro partecipante.

Modalità di iscrizione: segnalate il vostro interesse a escursionismo.caibo@gmail.com; riceverete una e-mail di accettazione e le coordinate IBAN del conto corrente sul quale effettuare il bonifico bancario. Inviare copia per conoscenza della contabile di avvenuto pagamento alla e-mail su indicata e la vostra iscrizione sarà definitivamente confermata.

Validità iscrizioni: secondo l'ordine cronologico di ricevimento del pagamento a saldo.

Relatori: PAOLO e CLAUDIO PALMIERI - Gemini

Coordinazione: PATRIZIA MONTANARI – C.A.I. gruppo Cicloescursionismo



presso la sede C.A.I. in via Stalingrado, 105 - Bologna



POSIZIONE IN SELLA

serate tematiche



GIOVEDÌ 23/02/2017

Ore 20:00 – 23:00

La scelta della dimensione della bici

La corretta posizione in sella

Quale sella, pipa, manubrio ??

Errori di postura

Come evitare o ridurre dolori temporanei o permanenti

Quota di partecipazione: 15,00 € (euro 12,00 per soci CAI e Gemini in regola con la quota associativa 2017) comprensiva di manuale d'uso cartaceo.

Numero partecipanti: **14 minimo, 30 massimo.**

Termine iscrizioni: Mercoledì 15 febbraio 2017 o al raggiungimento del quorum.

In caso di richiesta di ritiro dal corso dopo tale data, la quota pagata sarà rimborsata solo se si troverà un altro partecipante.

Modalità di iscrizione: segnalate il vostro interesse a escursionismo.caibo@gmail.com; riceverete una e-mail di accettazione e le coordinate IBAN del conto corrente sul quale effettuare il bonifico bancario. Inviare copia per conoscenza della contabile di avvenuto pagamento alla e-mail su indicata e la vostra iscrizione sarà definitivamente confermata.

Validità iscrizioni: secondo l'ordine cronologico di ricevimento del pagamento a saldo.

Relatori: PAOLO PALMIERI - Gemini
in collaborazione con Luca Calzolari – Istruttore A.M.I.
Coordinazione: PATRIZIA MONTANARI – C.A.I. gruppo Cicloescursionismo



presso la sede C.A.I. in via Stalingrado, 105 - Bologna



SOSPENSIONI E GEOMETRIE DEI TELAI



serate tematiche

GIOVEDÌ 23/03/2017

Ore 20:00 – 23:00

Geometrie dei telai front e full

Angoli di sterzo e dimensioni ruote

VPP e schemi degli snodi dei carri posteriori

Quota di partecipazione: 20,00 € (euro 17,00 per soci CAI e Gemini in regola con la quota associativa 2017) comprensiva di manuale d'uso cartaceo.

Numero partecipanti: 14 minimo, 30 massimo.

Termine iscrizioni: Mercoledì 15 MARZO 2017 o al raggiungimento del quorum.

In caso di richiesta di ritiro dal corso dopo tale data, la quota pagata sarà rimborsata solo se si troverà un altro partecipante.

Modalità di iscrizione: segnalate il vostro interesse a escursionismo.caibo@gmail.com; riceverete una e-mail di accettazione e le coordinate IBAN del conto corrente sul quale effettuare il bonifico bancario. Inviare copia per conoscenza della contabile di avvenuto pagamento alla e-mail su indicata e la vostra iscrizione sarà definitivamente confermata.

Validità iscrizioni: secondo l'ordine cronologico di ricevimento del pagamento a saldo.

Relatori: PAOLO PALMIERI - Gemini
con la partecipazione di VANES NATALINI – Bike World Extreme
Coordinazione: PATRIZIA MONTANARI – C.A.I. gruppo Cicloescursionismo



presso la sede C.A.I. in via Stalingrado, 105 - Bologna