



# MECCANICA DI BASE



serate tematiche

**GIOVEDÌ 18/1 - 25/1 e 1/2/2018**

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» i componenti delle bici (e quindi sporcarsi!!! 😊) per eseguire personalmente le regolazioni.*

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

**Quota di partecipazione:** 50,00 € (euro 45,00 per soci CAI o Gemini in regola con la quota associativa 2018) comprensiva di manuale d'uso cartaceo.

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

**Termine iscrizioni:** Mercoledì 10 Gennaio 2018 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](mailto: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.

Si prega di presentarsi puntuali all'inizio delle lezioni

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



# MECCANICA PRATICA

serate tematiche



## GIOVEDÌ 15/2 – 22/2

Ore 20:00 – 23:00

*Incontro in due 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 **COMPLETAMENTE PRATICI** e la teoria sarà spiegata mentre si opera; i partecipanti saranno invitati «toccare con mano» i componenti delle bici (e quindi sporcarsi!!! 😊) per eseguire personalmente le regolazioni.*

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 PRATICA



serate tematiche

**Quota di partecipazione:** 48,00 € (euro 44,00 per soci CAI o Gemini in regola con la quota associativa 2018) comprensivo di manuale d'uso cartaceo.

**Numero partecipanti:** **12 minimo, 18 massimo.**

**Termine iscrizioni:** Mercoledì 7 Febbraio 2018 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. Si prega di indicare la propria preferenza per mtb, bici da corsa o bici da cicloturismo.

**Modalità di iscrizione:** segnalate il vostro interesse a [escursionismo.caibo@gmail.com](mailto: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 per 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.

Si prega di presentarsi puntuali all'inizio delle lezioni

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



# POSIZIONE IN SELLA

serate tematiche



**GIOVEDÌ 8/3/2018**

Ore 20:00 – 23:00

*La scelta della dimensione della bici*

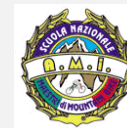
*La corretta posizione in sella*

*Quale sella, pipa, manubrio ??*

*Errori di postura, come evitare o ridurre dolori temporanei o permanenti*

*Ampia parte pratica*

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



# POSIZIONE IN SELLA

serate tematiche



**Quota di partecipazione:** 15,00 € (euro 12,00 per soci CAI o Gemini in regola con la quota associativa 2018) da pagarsi all'atto dell'iscrizione.

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

**Termine iscrizioni:** Mercoledì 28 Febbraio 2018 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](mailto: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 per 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.

Si prega di presentarsi puntuali all'inizio delle lezioni

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



# SOSPENSIONI E FRENI A DISCO



serate tematiche



## GIOVEDÌ 22/03/2018

Ore 20:00 – 23:00

*Analisi dei tipi di sospensioni e ammortizzatori,  
relative regolazioni e manutenzione.  
Freni a disco, regolazione e manutenzione*

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



# SOSPENSIONI E FRENI A DISCO



serate tematiche

**Quota di partecipazione:** 20,00 € (euro 17,00 per soci CAI o Gemini in regola con la quota associativa 2018) da pagarsi all'atto dell'iscrizione.

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

**Termine iscrizioni:** Mercoledì 14 Marzo 2018 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](mailto: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 per 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.

Si prega di presentarsi puntuali all'inizio delle lezioni

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