

Obiettivi del corso

Corso completo rivolto a giovani e meno giovani che vogliono conoscere e approfondire le opportunità offerte dalla bicicletta per frequentare la montagna in ragionevole sicurezza e in conformità ai principi del cicloescursionismo CAI.

L'obiettivo è quello di fornire ai partecipanti del primo livello una preparazione di base teorica e pratica; condurre i partecipanti del secondo livello verso la consapevolezza delle proprie capacità consolidando tecniche già acquisite. Entrambi i percorsi permetteranno di ottenere la conoscenza degli elementi fondamentali per poter organizzare correttamente le proprie escursioni in mountain bike e riconoscere i pericoli dell'ambiente montano che maggiormente interessano l'attività cicloescursionistica.

Le lezioni non hanno alcun indirizzo agonistico ma necessitano di abitudine alla sella e un adeguato allenamento fisico.

Organizzazione

Direttore del corso: Alberto Monzali (AC)
Vicedirettore del corso: Fabio Borsari (AC)
Coordinatore CE1: Ivan Ferretti (ASE-C)
Coordinatore CE2: Alberto Monzali (AC)
Segreteria: Patrizia Montanari (ASE-C)

Informazioni

Patrizia Montanari (escursionismo.caibo@gmail.com)

Con il sostegno di:

MBE spedizione valigie, biciclette, sci.

Viaggiare senza pensieri, senza bagagli, senza preoccupazioni.

Stampa MBE Pianoro

051.77.68.13
mbe745@mbe.it / www.mbe.it



Regolamento

Gli iscritti al **Corso di mountain bike** dovranno prendere visione del calendario con invito al **rispetto degli orari di inizio delle lezioni**. Le uscite in ambiente si svolgeranno anche in condizioni atmosferiche non ottimali qualora queste, a giudizio degli istruttori, non pregiudichino la sicurezza dei partecipanti.

Si richiede l'impegno a frequentare tutte le lezioni teoriche e le uscite in ambiente. Gli allievi impossibilitati a partecipare all'uscita in programma dovranno darne comunicazione di volta in volta agli istruttori durante la lezione che precede l'uscita.

- * Mancare a 2 lezioni pratiche consecutive può pregiudicare la possibilità di partecipare alla lezione successiva a insindacabile giudizio dell'istruttore.
- * Sono a carico degli allievi tutte le spese vive relative alle trasferte per le uscite in ambiente.
- * La Direzione si riserva la facoltà di escludere, anche durante lo svolgimento del corso di mountain bike, gli allievi che operino in contrasto con gli obiettivi indicati. L'adozione di tale provvedimento non determina alcun diritto al rimborso della quota di iscrizione.

La Direzione ricorda che, pur garantendo l'attuazione delle misure necessarie per la prevenzione e la sicurezza, **il cicloescursionismo con la mountain bike è un'attività nella quale è insita una componente di rischio ineliminabile**. Pertanto durante le uscite in ambiente non sono ammesse attività individuali da parte degli allievi che dovranno, altresì, prendere visione del **Regolamento Gite** del gruppo CicloCai pubblicato sul sito ciclocai.caibo.it e delle relative norme di comportamento ad esse collegate.

- * Tutte le lezioni teoriche del corso si terranno presso la sede CAI in Via Stalingrado 105 a Bologna con il seguente orario: **dalle 20.45 alle 23.00** (ritrovo ore 20.30 e inizio tassativo ore 20.45).

MTB CicloCai Bologna



Corso di mountain bike 2020

CicloEscursionismo
primo livello **CE1**
secondo livello **CE2**



Club Alpino Italiano

CAI Bologna
Sezione Mario Fantin
Via Stalingrado 105, Bologna
caibo.it / ciclocai.caibo.it

Scuola di Escursionismo e Cicloescursionismo

Requisiti e modalità di iscrizione

Per partecipare al corso si richiede:

- * Predisposizione e preparazione fisica sufficiente a sostenere uscite in ambiente con durata media di circa 6 ore e almeno 500 m di dislivello.
- * Certificato medico di idoneità fisica per la pratica del cicloescursionismo non agonistico.
- * Essere iscritti al CAI e in regola con il tesseramento per l'anno in corso.
- * Aver compiuto 18 anni di età.
- * Aver frequentato in precedenza un corso CAI base di mountain bike è motivo preferenziale, ma in ogni caso **tutti gli allievi sono tenuti a partecipare a una delle due giornate di selezione in ambiente (22 e 29 febbraio) per valutarne la preparazione tecnica.**

* **Presentazione del corso e apertura delle iscrizioni:** lunedì 27 gennaio 2020 alle ore 21.00 presso la sede CAI in Via Stalingrado 105 a Bologna.

* **Numero di partecipanti:** massimo 24. Le iscrizioni saranno accettate in ordine cronologico di domanda a seguito di compilazione del modulo di richiesta di partecipazione e contestuale versamento di una quota di caparra di Euro 20,00 (comprensiva della quota assicurativa per eventuali *non soci* presenti alla giornata di selezione).

* **Chiusura delle iscrizioni:** lunedì 17 febbraio 2020 (oppure anticipatamente al raggiungimento del numero massimo di partecipanti).

* Nel caso in cui gli allievi non siano già soci CAI, entro l'inizio del corso dovranno provvedere al **tesseramento** secondo le quote annuali CAI. Per tesserarsi occorre portare 2 fototessere.

* **Entro e non oltre la data di inizio delle lezioni** (02.03.2020) gli iscritti dovranno fornire il **certificato medico di idoneità sportiva** di cui sopra. Si precisa che in caso di mancata consegna l'allievo non potrà partecipare alle uscite in ambiente con la bicicletta.

Costi e informazioni

La quota di iscrizione è comprensiva del materiale didattico cartaceo e informatico, spese organizzative, diritti di segreteria ed è fissata in:

- * Euro 85,00 per il primo livello CE1
- * Euro 110,00 per il secondo livello CE2

* Agli iscritti con età inferiore ai 30 anni (nati dopo il 1990) verrà applicato uno sconto del 20%.

* Chi vorrà proseguire al livello CE2 (dopo aver frequentato il livello CE1 e secondo la disponibilità dei posti) potrà usufruire di uno sconto del 50% sulla suddetta quota.

* Sono escluse dalla quota di partecipazione: le spese vive dei trasferimenti per tutte le uscite in ambiente; le spese per il weekend del 23-24.05.2020 (CE2); le spese per il proprio equipaggiamento personale.

* Coloro che volessero frequentare le sole lezioni teoriche potranno partecipare alle serate con una quota di Euro 40,00 comprensivi di materiale didattico.

Si consiglia ai partecipanti che dovessero fare acquisti di abbigliamento e/o attrezzatura, di attendere la specifica lezione (in calendario il 09.03.2020) in cui verranno dati suggerimenti in merito, oppure di rivolgersi ai responsabili del corso. Le lezioni di tecnica di guida in ambiente si terranno sempre nella giornata di sabato; le lezioni teoriche si svolgeranno sempre il lunedì sera tranne alcune lezioni teoriche che verranno trattate come *uscite didattiche in ambiente* e avranno luogo la domenica. I coordinatori del corso si riservano la facoltà di apportare modifiche al programma e/o la cancellazione di lezioni e uscite qualora le condizioni meteo, ambientali, di sicurezza o altri eventi non programmabili lo rendessero necessario.

* **Raccomandazioni: casco obbligatorio e bicicletta in ottime condizioni! Protezioni consigliate.**

Calendario

27.01 lun	Sede	Presentazione del Corso di MTB (CE1 e CE2) e apertura delle iscrizioni
02.03 lun	Sede	Gestione riduzione del rischio Soccorso Alpino
07.03 sab		1ª Uscita in ambiente CE1 (TC)
09.03 lun	Sede	Abbigliamento e materiali
14.03 sab		2ª Uscita in ambiente CE1 (TC)
16.03 lun	Sede	Meccanica base (CE1) Meccanica avanzata (CE2)
21.03 sab		3ª Uscita in ambiente CE1 (MC)
23.03 lun	Sede	Meteorologia / Struttura del CAI
28.03 sab		4ª Uscita in ambiente CE1 (MC)
30.03 lun	Sede	Cartografia e orientamento
04.04 sab		5ª Uscita in ambiente CE1 (MC)
06.04 lun	Sede	Elementi di Primo Soccorso e traumi da caduta
18.04 sab		1ª Uscita in ambiente CE2 (BC)
20.04 lun	Sede	Organizzazione di un'escursione Elementi di GPS
25.04 sab		2ª Uscita in ambiente CE2 (BC)
26.04 dom		Uscita didattica per tutti: Flora e fauna / Geologia
04.05 lun	Sede	Preparazione fisica e movimento, traumi da sforzo / Cenni di alimentazione
09.05 sab		3ª Uscita in ambiente CE2 (BC)
10.05 dom		Uscita didattica per tutti: Pulizia sentieri e sentieristica
16.05 sab		4ª Uscita in ambiente CE2 (OC)
18.05 lun	Sede	Ambiente montano e cultura dell'andar per montagna Etica del CAI / Codici e normative
23.05 sab		5ª-6ª Uscita in ambiente CE2 (OC)
24.05 dom		