

Obiettivi

Percorso formativo rivolto a giovani e meno giovani che vogliono conoscere le opportunità offerte dalla bicicletta per frequentare la montagna in ragionevole sicurezza e in conformità ai principi del cicloescursionismo promossi dal CAI.

L'obiettivo è quello di fornire ai partecipanti una preparazione di base teorica e pratica. Il percorso permetterà 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: Alberto Monzali (AC)

Vicedirettore: Fabio Borsari (AC)

Coordinatore: Ivan Ferretti (ASE-C)

Segreteria: Patrizia Montanari (ASE-C)

Informazioni

Patrizia Montanari (ciclocai.caibo@gmail.com)



Regolamento

Gli iscritti al **Percorso formativo di approccio alla 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 Scuola si riserva la facoltà di escludere, anche durante lo svolgimento del percorso formativo, 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 si terranno presso la sede CAI in Via Stalingrado 105 a Bologna con il seguente orario: **dalle 20.30 alle 23.00**

MTB CicloCai Bologna



Percorso formativo di approccio alla mountain bike 2021

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 percorso formativo 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 di attività sportiva non agonistica.
- * Essere iscritti al CAI e in regola con il tesseramento per l'anno in corso.
- * Aver compiuto 18 anni di età.

* **Presentazione del percorso formativo:**

lunedì 6 settembre 2021 alle ore 20.30 presso la sede CAI in Via Stalingrado 105 a Bologna. Nella stessa serata verranno anche aperte le iscrizioni.

* **Numero di partecipanti:** massimo 14.

Le iscrizioni saranno accettate in ordine cronologico di domanda a seguito di compilazione del modulo di richiesta di partecipazione.

* **Chiusura delle iscrizioni:** lunedì 13 settembre 2021 (oppure anticipatamente al raggiungimento del numero massimo di partecipanti).

* Nel caso in cui gli allievi non siano già soci CAI, entro l'inizio del percorso formativo 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** (18.09.2021) 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 65.

- * Agli iscritti con età inferiore ai 30 anni (nati dopo il 1991) verrà applicato uno sconto del 20%.
- * Sono escluse dalla quota di partecipazione le spese vive dei trasferimenti per tutte le uscite in ambiente e le spese per il proprio equipaggiamento personale.

Si consiglia ai partecipanti che dovessero fare acquisti di abbigliamento e/o attrezzatura, di attendere la specifica lezione (in calendario il 13.09.2021) in cui verranno dati suggerimenti in merito, oppure di rivolgersi agli istruttori. 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 la lezione di geologia e cartografia che verrà trattata come *uscita didattica in ambiente* e avrà luogo la domenica. I coordinatori 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

06.09 lun	Sede	Presentazione del Percorso formativo e apertura delle iscrizioni Gestione del rischio
13.09 lun	Sede	Organizzazione di un'escursione Abbigliamento
18.09 sab		1ª Uscita in ambiente
20.09 lun	Sede	Meccanica base
25.09 sab		2ª Uscita in ambiente
27.09 lun	Sede	Elementi di primo soccorso
02.10 sab		3ª Uscita in ambiente
10.10 dom		Geologia e cartografia uscita didattica in ambiente
11.10 lun	Sede	Preparazione atletica
16.10 sab		4ª Uscita in ambiente
23.10 sab		5ª Uscita in ambiente