

Obiettivi

Il cicloescursionismo è la frequentazione dell'ambiente naturale impiegando la mountain bike con finalità escursionistiche su percorsi condivisi con altri fruitori.

Il Corso permetterà di ottenere la conoscenza degli elementi fondamentali per poter organizzare correttamente le proprie escursioni in mountain bike frequentando la montagna in ragionevole sicurezza e in conformità ai principi del cicloescursionismo promossi dal Club Alpino Italiano.

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

Suggeriamo ai partecipanti che dovessero fare acquisti di abbigliamento e attrezzatura di chiedere consiglio agli istruttori.

Organizzazione

Direttore: Alberto Monzali (AC)

Coordinatore: Cesare Prampolini (ASC)

Segreteria: Nadia Orsini

Informazioni

ciclocai.caibo@gmail.com



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. Il direttore del corso si riserva 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.

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.
- * La Scuola si riserva la facoltà di escludere, anche durante lo svolgimento del Corso, 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 escursioni** del gruppo CicloCai pubblicato sul sito ciclocai.caibo.it e delle relative norme di comportamento. **Il casco è sempre obbligatorio e la bicicletta deve essere in ottime condizioni meccaniche! Le protezioni sono consigliate.**

MTB CicloCai Bologna



Corso di mountain bike 2022

CicloEscursionismo
livello avanzato **CE2**

Scuola Sezionale di
Escursionismo &
CicloEscursionismo MTB
Cai Bologna

Club Alpino Italiano

CAI Bologna

Sezione *Mario Fantin*

Via Stalingrado 105, Bologna

caibo.it / ciclocai.caibo.it

Struttura del Corso e modalità di iscrizione

Il Corso è strutturato in due fasi. La prima fase è chiamata **Modulo di Raccordo** ed è rivolta a coloro che possiedono già una preparazione tecnica di base ma non hanno mai frequentato un Corso di CicloEscursionismo livello base CE1 organizzato dal Club Alpino Italiano. Questo modulo serve a colmare eventuali lacune culturali e tecniche prima di accedere al **Corso di CicloEscursionismo livello avanzato CE2**. Coloro che invece hanno già frequentato un Corso di CicloEscursionismo livello base CE1 non avranno l'obbligo di partecipare al Modulo di Raccordo, ma potranno comunque fare richiesta di parteciparvi qualora sentano l'esigenza di fare un ripasso delle tecniche di base prima di accedere al corso avanzato.

Per accedere al **Modulo di Raccordo** e al **Corso di CicloEscursionismo livello avanzato CE2** tutti gli allievi (anche coloro che hanno un attestato CE1) dovranno sostenere una verifica sul campo delle loro abilità tecniche e della loro preparazione culturale: coloro che non verranno giudicati idonei per il corso avanzato saranno invitati a frequentare o ripetere un corso base. La verifica tecnica e culturale si svolgerà sabato 12 marzo al Parco dei Cedri (San Lazzaro).

Presentazione del Corso: lunedì 7 marzo 2022 alle ore 20.30 presso la sede del CAI, oppure in videoconferenza nel caso la situazione pandemica non ne consenta lo svolgimento in presenza. Nella stessa serata verranno aperte le iscrizioni al Modulo di Raccordo e al Corso di CicloEscursionismo CE2.

Per partecipare alla **Presentazione del Corso** bisogna registrarsi al seguente Google Form. Vi sarà comunicato per e-mail la modalità di svolgimento (in presenza oppure in videoconferenza).

<https://forms.gle/5q3Y27E4mDgFbK71A>

* **Numero di partecipanti alla verifica sul campo e test culturale:** massimo 14.

* **Numero di partecipanti al MdR e al Corso CE2:** per motivi di sicurezza il regolamento nazionale del CAI definisce un rapporto ben preciso fra allievi e istruttori: al momento il nostro organico consente di accettare massimo 8 allievi.

* Per partecipare al MdR e al Corso CE2 gli allievi devono essere in regola con il tesseramento al CAI per l'anno in corso. Il rinnovo del tesseramento e le nuove iscrizioni si effettuano in sede negli orari di segreteria (vedi sito web <http://caibo.it>).

* Per partecipare alle lezioni in ambiente del MdR e del Corso CE2 gli iscritti dovranno fornire il **certificato medico di idoneità sportiva**. In caso di mancata consegna non sarà possibile parteciparvi.

* Al momento dell'iscrizione bisogna aver compiuto 18 anni di età.

La quota di iscrizione è comprensiva del materiale didattico digitale, spese organizzative, diritti di segreteria. 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.

* Verifica sul campo: per garantire la copertura assicurativa i non soci CAI dovranno versare **5 Euro** in contanti. I soci CAI in regola con il tesseramento per l'anno in corso non pagano.

* Modulo di Raccordo: **30 Euro**

* Corso di CicloEscursionismo CE2: **120 Euro**

Tutte le lezioni di teoria si terranno presso la sede del CAI in Via Stalingrado 105 a Bologna dalle 20.30 alle 23. Per accedere ai locali della sede è obbligatorio mostrare il Green Pass rafforzato e indossare la mascherina FFP2. Qualora non sia possibile effettuare le lezioni in presenza, le stesse verranno tenute in videoconferenza.

Calendario

07.03 lun sede Presentazione del Corso.
Cultura del CAI.
Apertura delle iscrizioni.

12.03 sab Verifica sul campo abilità tecniche e test culturale

Modulo di Raccordo

21.03 lun sede Pericoli e riduzione del rischio.
Percorsi e difficoltà.

28.03 lun sede Meteorologia base. Soccorso organizzato.

04.04 lun sede Cartografia, orientamento, navigazione.
L'ambiente e il mondo della montagna.

09.04 sab Uscita in ambiente

Corso di CicloEscursionismo CE2

11.04 lun sede Organizzazione di una cicloescursione.

27.04 mer sede Regolazione del mezzo
e meccanica avanzata.

30.04 sab 1ª Uscita in ambiente

02.05 lun sede Meteorologia avanzata.

07.05 sab 2ª Uscita in ambiente

09.05 lun sede Utilizzo del GPS e cartografia digitale.

14.05 sab Uscita didattica in ambiente
Cultura dell'ambiente e della montagna.
Orientamento avanzato.

16.05 lun sede Ciclotrekking e Sentiero Italia CAI.

21.05 sab 3ª Uscita in ambiente

28.05 sab 4ª Uscita in ambiente