



**Scuola Sezionale di
Escursionismo &
CicloEscursionismo MTB
Cai Bologna**

**MTB
CicloCai
Bologna**

Corso base di mountain bike CicloEscursionismo CE1 2023

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

Il **Corso base di CicloEscursionismo CE1** è rivolto ai soci CAI che intendono imparare le tecniche di guida fondamentali della mountain bike e conoscere l'ambiente della montagna per affrontarlo in ragionevole sicurezza in conformità ai valori etici del cicloescursionismo promossi dal Club Alpino Italiano. Grande ruolo rivestono le parti pratiche dove l'esempio e la semplice spiegazione rafforzano una base di comportamenti virtuosi da utilizzare nell'attività che verrà svolta. Oltre alle tecniche di guida, molto spazio verrà dedicato all'equipaggiamento, agli aspetti culturali e naturalistici della montagna, alla pianificazione di un'escursione, all'orientamento, alla sicurezza, alla preparazione fisica. Lo scopo di questo Corso è quello di dare gli strumenti a tutti i partecipanti affinché possano coltivare la passione per la montagna, imparare a conoscere il territorio frequentandolo con consapevolezza, utilizzando la mountain bike in modo sicuro e con il minimo impatto ambientale possibile.

Le lezioni non hanno alcun indirizzo agonistico ma necessitano di un'adeguata preparazione fisica. Sugeriamo ai partecipanti che dovessero fare acquisti di abbigliamento e attrezzatura di chiedere consiglio agli istruttori.

mountain bike



Club Alpino Italiano
Sezione di Bologna *Mario Fantin*
Via dei Fornaciai 25/a, Bologna
caibo.it / scuolaescursionismo.caibo.it



Programma Corso CE1

Lunedì 06.02.23	Presentazione del Corso. Struttura del CAI e ruolo delle sezioni. Il CicloEscursionismo secondo il CAI. Le problematiche della montagna.
Sabato 11.02.23	Selezione degli allievi. Campo scuola allestito al Parco dei Cedri (San Lazzaro).
Lunedì 27.02.23	Equipaggiamento e materiali specifici per il CicloEscursionismo. Normative tecniche dei materiali specifici.
Giovedì 02.03.23	Alimentazione. Elementi di primo soccorso.
Sabato 04.03.23	1ª uscita in ambiente. Parco dei Cedri (San Lazzaro) e Oasi fluviale del Molino Grande (San Lazzaro).
Lunedì 06.03.23	Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna. Sentieristica. Scala delle difficoltà.
Sabato 11.03.23	2ª uscita in ambiente. Ciclovía del Navile (zona Arcoveggio). In sede: teoria e pratica di meccanica
Lunedì 13.03.23	Cartografia e orientamento. Cenni di cartografia digitale.
Sabato 18.03.23	3ª uscita in ambiente. Parco dei Gessi della Croara (San Lazzaro).
Lunedì 20.03.23	Meteorologia.
Sabato 25.03.23	4ª uscita in ambiente. Monte Mario (Sasso Marconi).
Lunedì 27.03.23	Organizzazione di un'escursione. Gestione e riduzione del rischio.
Sabato e Domenica 01-02.04.23	5ª-6ª uscita in ambiente. Lago Brasimone (Castiglione dei Pepoli).

Le lezioni teoriche si terranno presso la Sede della Sezione CAI di Bologna in Via Fornaciai 25/a ed avranno inizio tassativamente alle ore 20,15 nelle giornate indicate nel presente programma.

Requisiti per l'iscrizione al Corso:

- Riservato ai soci CAI in regola con il tesseramento CAI 2023 che abbiano compiuto il 18° anno di età.
- Certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica (valido per l'intera durata del corso) da presentare entro la prima uscita in ambiente prevista **sabato 4 marzo**. Qualora non si presenti tale documento non si potrà partecipare alla lezione pratica in ambiente.

Modalità di iscrizione:

- Costo del corso: € 150 per le persone che al momento dell'iscrizione abbiano superato i 30 anni di età, € 130 per le persone che al momento dell'iscrizione abbiano fino a 30 anni di età. La quota comprende: rimborso spese docenti e accompagnatori, utilizzo dei materiali e supporti didattici della scuola, dispense informatiche. Dalla quota sono escluse tutte le voci non citate.
- Le richieste di iscrizione verranno aperte il giorno successivo alla presentazione del Corso a partire dalle ore 9 mediante un modulo online. Potranno fare richiesta di iscrizione solo le persone che hanno assistito alla presentazione del Corso. Tra le richieste pervenute ne verranno selezionate 20, dando la precedenza ai 10 più giovani, a 5 donne e a 5 iscritti al CAI da almeno 3 anni. Nella giornata di mercoledì 8 febbraio verranno avvisate tramite e-mail le persone selezionate, che dovranno dare la disponibilità a partecipare a un test culturale e una prova tecnica di

guida della mountain bike in campo scuola che si svolgerà **sabato 11 febbraio** alle ore 8,30 al Parco dei Cedri di San Lazzaro. In mancanza di risposta si passerà al nominativo successivo della graduatoria.

- A seguito della valutazione del test culturale e la prova tecnica, verranno selezionate 12 persone che dovranno confermare l'iscrizione rinnovando il tesseramento al CAI per l'anno in corso oppure associandosi per la prima volta. Dovranno anche versare la quota d'iscrizione entro **lunedì 20 febbraio**. Il mancato versamento farà perdere il diritto al posto.
- L'ammissione è a insindacabile giudizio del direttore del Corso.
- La somma dovrà essere versata tramite bonifico bancario al **Club Alpino Italiano Sezione di Bologna** indicando nella causale **Iscrizione corso CE1 2023** Iban IT5920627002413CC0130635275 - La Cassa di Ravenna, Via Ferrarese 160/5 - 40128 Bologna.
- Le persone non ammesse al Corso potranno comunque seguire le lezioni di teoria a un costo di € 80 per tutte le lezioni oppure € 20 per una singola lezione.

Regolamento

Gli iscritti al Corso dovranno prendere visione del calendario delle uscite che sarà tassativo per le date e per gli orari. Le esercitazioni in ambiente si svolgeranno anche in condizioni atmosferiche non ottimali, qualora queste, a giudizio degli accompagnatori, non pregiudichino in alcun modo la sicurezza dei partecipanti. Coloro che intendono partecipare al Corso si impegnano a frequentare tutte le lezioni teoriche e le uscite in ambiente. Gli allievi impossibilitati a partecipare alle uscite in programma dovranno darne comunicazione di volta in volta al Direttore del Corso durante la lezione che precede l'uscita o previo contatto telefonico. Per ottenere l'attestato di partecipazione al Corso è obbligatorio partecipare almeno a 4 uscite in ambiente e 5 lezioni in aula. In ogni circostanza gli allievi sono tenuti ad attenersi scrupolosamente alle disposizioni impartite dal corpo docente; durante le uscite del Corso non sono ammesse attività individuali da parte degli allievi. Il Direttore del Corso ha la facoltà di escludere, anche durante lo svolgimento dello stesso, gli allievi che operino in contrasto con gli obiettivi del Corso o che si presentano con mezzo/attrezzatura non sufficientemente adeguata. L'adozione di tale provvedimento non determina alcun diritto al rimborso della quota di iscrizione. Anche il ritiro dovuto a cause personali (ad esempio infortunio, malattia, problemi di lavoro o familiari, ecc.) non danno luogo al rimborso.

Direttore del Corso: Alberto Monzali ANC

Vice direttore: Roberto Ponti AC

Coordinamento: Giulio Schweizer ASC

Segreteria: Nadia Orsini