

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. 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 MTB, 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, la **MTB (cicloescursionismo) è una attività nella quale è insita una componente di rischio ineliminabile.** Pertanto, in ogni circostanza gli allievi sono tenuti ad attenersi alle disposizioni impartite dal corpo insegnante; durante le uscite in ambiente non sono ammesse attività individuali da parte degli allievi che dovranno, altresì, prendere visione del Regolamento Gite del gruppo Ciclo-Cai pubblicato sul sito www.caibo.it e delle relative norme di comportamento ad esse collegate.

Tutte le altre lezioni del corso si terranno presso la sede CAI in via Stalingrado n° 105.

La lezione teorica che si terrà in collaborazione con il Corso di Escursionismo avrà luogo presso la sala esterna della Associazione Cà Bura, via Arcoveggio 59/8 (nel parco, fronte trattoria Cà Bura).

Orario per tutte le lezioni, dalle 20.30 alle 23.00.



Corso completo rivolto agli adulti che vogliono avvicinarsi alla Mountain bike in maniera corretta e pedalando anche con un sorriso ...

OBIETTIVO del CORSO è fornire ai partecipanti una preparazione di base TEORICA e PRATICA che permetta loro di frequentare in ragionevole sicurezza ed autonomia, percorsi di media difficoltà (TC e MC, secondo la scala CAI); organizzare correttamente le proprie escursioni in MTB e conoscere gli aspetti dell'ambiente montano che maggiormente interessano l'attività ciclo escursionistica. Le lezioni non hanno alcun indirizzo agonistico e possono essere affrontate da chiunque abbia una normale e sana condizione fisica.

Direttore della Scuola: Alberto Monzali (AE-C)

Coordinatore MTB: Ivan Ferretti (ASE-C)

Logistica e Segreteria: Patrizia Montanari (ASE-C)

Per **INFORMAZIONI :**

Patrizia Montanari
(escursionismo.caibo@gmail.com)



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione "M. Fantin"

Via Stalingrado, 105— BOLOGNA

CORSO MOUNTAIN BIKE 2017

*in collaborazione
con il Corso di Escursionismo*

**Scuola di Escursionismo e
Cicloescursionismo**

www.caibo.it

ciclocai.bo.it

REQUISITI

- Predisposizione e preparazione fisica sufficiente a sostenere uscite in ambiente con durata media di 4-6 ore;
- **Certificato medico di idoneità fisica per la pratica del ciclo escursionismo non agonistico;**
- Essere iscritti al CAI ed in regola con il tesseramento per l'anno in corso;
- Aver compiuto i 18 anni di età.

MODALITA' DI ISCRIZIONE

PRESENTAZIONE DEL CORSO ED APERTURA DELLE ISCRIZIONI: LUNEDI' 30 GENNAIO 2017 alle ore 21.00 presso la SEDE CAI.

Numero dei posti limitati; le iscrizioni saranno accettate in ordine cronologico di domanda, a seguito di compilazione del modulo di richiesta di partecipazione e contestuale versamento della quota.

Entro e, comunque, non oltre la data di **chiusura delle iscrizioni (06/03/2017)** gli iscritti dovranno:

- **Fornire il certificato medico di cui sopra;**
- Nel caso in cui gli allievi non siano già SOCI CAI, si dovrà provvedere al - contestuale - NUOVO TESSERAMENTO (secondo le quote annuali CAI) N.B.: Per tesserarsi occorre portare 2 foto.

Si precisa che in caso di mancata consegna di certificato medico idoneo, l'allievo non potrà partecipare alle uscite in ambiente con la mountain bike

Il Direttore del Corso di Mountain Bike si riserva la facoltà di apportare modifiche al programma e/o la cancellazione di lezioni o uscite, qualora condizioni meteo, ambientali, di sicurezza o altri eventi non programmabili, lo rendessero necessario.

OBBLIGATORIO CASCO E BICICLETTA IN BUONE CONDIZIONI !!

COSTO

- **La quota di iscrizione è fissata in € 70,00** ed è comprensiva del materiale didattico cartaceo ed informatico, spese organizzative, diritti di segreteria.
- **Agli iscritti al CORSO DI MTB teorico e pratico, con età inferiore ai 35 anni (nati dopo il 1981) verrà applicato uno sconto del 20%.**
- Sono escluse le spese vive dei trasferimenti per tutte le uscite in ambiente e l'albergo del weekend del 27-28 maggio 2017; oltre che quelle per il proprio equipaggiamento personale.
- Coloro che—già più esperti delle tecniche di guida mtb—volessero frequentare le **sole lezioni teoriche, potranno partecipare al corso, con una quota di euro 35,00** comprensivo di materiale didattico. (Per i NON iscritti al corso completo, la quota di partecipazione al weekend del 27-28 maggio è di euro 10,00 + spese vive).

INFORMAZIONI

Si consiglia i partecipanti che dovessero fare acquisti di abbigliamento e/o attrezzatura, di attendere la specifica lezione, in cui verranno dati suggerimenti in merito o di rivolgersi ai responsabili del corso.

Per ulteriori informazioni rivolgersi al responsabile della Segreteria Organizzativa del CICLO-CAI, vedi riferimenti in fondo al volantino

CALENDARIO

30/01 LUN	Sede	Presentazione "CORSO MTB"; introduzione sulla Organizzazione e struttura del CAI.
06/03 LUN	Sede	1° lezione: Equipaggiamento e materiali; Introduzione teorica alla tecnica di guida cicloescursionistica
13/03 LUN	Cà Bura	Meteorologia e gestione riduzione del rischio
18/03		USCITA IN AMBIENTE BIKE
20/03 LUN	Sede	Meccanica: componentistica e manutenzione
25/03		USCITA IN AMBIENTE BIKE
27/03 LUN	Sede	Sentieristica; cenni di Geografia e Geologia
01/04		USCITA IN AMBIENTE BIKE
03/04 LUN	Sede	Cartografia e orientamento
08/04		USCITA IN AMBIENTE BIKE (lettura della carta e del territorio)
10/04 LUN	Sede	Alimentazione, preparazione fisica e movimento; traumi da sforzo
18/04 MART	Sede	Ambiente Montano e cultura dell'andar in montagna; Flora-Fauna; Cicloescursionismo
06/05		USCITA IN AMBIENTE BIKE
08/05 LUN	Sede	Soccorso Alpino, Pronto Soccorso; Prevenzione e sicurezza; Gps
13/05		USCITA IN AMBIENTE BIKE
15/05 LUN	Sede	Organizzazione di una escursione
27- 28/05	weekend	USCITA IN AMBIENTE — WEEKEND DI FINE CORSO