

## REGOLAMENTO

Gli iscritti a LA GUIDA ATTIVA IN MTB 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. **N.B.:** mancare a 2 lezioni pratiche consecutive può pregiudicare la possibilità di partecipare alla lezione successiva ad 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 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 e la sicurezza, 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](http://www.caibo.it) e delle relative norme di comportamento ad esse collegate.

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

Orario per tutte le lezioni, dalle 21.00 alle 23.00.  
(ritrovo ore 20.45, inizio tassativo ore 21.00)



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
CAI BOLOGNA  
Sezione "M. Fantin"  
Via Stalingrado, 105— BOLOGNA



Corso completo rivolto agli adulti che vogliono approfondire la loro conoscenza della mountain bike in conformità ai principi del ciclo escursionismo C.A.I.

OBIETTIVO di LA GUIDA ATTIVA IN MTB è di condurre i partecipanti verso la consapevolezza delle proprie capacità, di consolidare una base di tecniche di guida che permetta loro di frequentare, in ragionevole sicurezza ed autonomia, percorsi di difficoltà medio-alta (MC-BC, secondo la scala CAI); organizzare correttamente le proprie escursioni in MTB e conoscere i pericoli dell'ambiente montano che maggiormente interessano l'attività ciclo escursionistica.

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

Coordinatore MTB: Alberto Monzali (AE-C)  
Logistica e Segreteria: Patrizia Montanari (ASE-C)  
Laura Raitè

Per **INFORMAZIONI** :

Patrizia Montanari  
([escursionismo.caibo@gmail.com](mailto:escursionismo.caibo@gmail.com))

# **LA GUIDA ATTIVA IN MOUNTAIN BIKE 2018**

**Scuola di Escursionismo e  
Cicloescursionismo**

[www.caibo.it](http://www.caibo.it)  
[ciclocai.bo.it](http://ciclocai.bo.it)

## REQUISITI

- Predisposizione e preparazione fisica sufficiente a sostenere uscite in ambiente con durata media di 4-6 ore;
- Aver frequentato un corso base di mtb e/o comunque superare - a discrezione dell'Istruttore - la prova di ammissione in ambiente;
- **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' 29 GENNAIO 2018 alle ore 21.00 presso la SEDE CAI.

Numero dei posti: 12 persone massimo; le iscrizioni saranno accettate in ordine cronologico di domanda, a seguito di compilazione del modulo di richiesta di partecipazione e contestuale versamento della quota.

**Chiusura delle iscrizioni il lunedì 26/02/2018** (o prima, al raggiungimento del numero massimo).

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.

Entro e, comunque, non oltre la data di **inizio delle lezioni (05/03/2018)** gli iscritti dovranno:

- Fornire il certificato medico di cui sopra;

**Si precisa che in caso di mancata consegna di certificato medico di idoneità sportiva, l'allievo non potrà partecipare alle uscite in ambiente con la mtb.**

Il Coordinatore di LA GUIDA ATTIVA IN MTB 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 OTTIME CONDIZIONI!!!**  
**PROTEZIONI CONSIGLIATE**

## COSTI

- **La quota di iscrizione è fissata in € 85,00** 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 30 anni (nati dopo il 1987) verrà applicato uno sconto del 20%. (quota € 68,00)**
- Sono escluse dalla quota di partecipazione le spese vive dei trasferimenti per tutte le uscite in ambiente e la sistemazione alberghiera per il weekend di fine corso (19-20 maggio 2018), 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 alle serate, con una quota di euro 40,00** comprensivo di materiale didattico.

## INFORMAZIONI

Si consiglia i partecipanti che dovessero fare acquisti di abbigliamento e/o attrezzatura, di attendere la specifica lezione (la 1°) in cui verranno dati suggerimenti in merito o di rivolgersi ai responsabili del corso.

Le lezioni in ambiente si terranno sempre nella giornata di SABATO e le lezioni teoriche si svolgono il LUNEDI' sera (salvo non cada in un giorno festivo).

*Per ulteriori informazioni rivolgersi al responsabile della Segreteria Organizzativa del CICLO-CAI, vedi riferimenti su questo volantino*

## CALENDARIO

29/01 LUN	Sede	Presentazione "APPROCCIO ALLA MTB"; - Organizzazione e struttura del percorso formativo.
05/03 LUN	Sede	<b>1° lezione:</b> Equipaggiamento e materiali;
12/03 LUN	Sede	Prevenzione e Sicurezza (come abbassare il livello di rischio); Soccorso Alpino
<b>17/03</b>		<b>USCITA IN AMBIENTE BIKE</b>
19/03 LUN	Sede	Meteorologia
<b>24/03</b>		<b>USCITA IN AMBIENTE BIKE</b>
26/03 LUN	Sede	Meccanica avanzata: fisica e dinamica della mtb; componenti e manutenzione
03/04 MART	Sede	Cartografia e orientamento
<b>07/04</b>		<b>USCITA IN AMBIENTE BIKE</b>
09/04 LUN	Sede	Elementi di primo soccorso e traumi da caduta
<b>14/04</b>		<b>USCITA IN AMBIENTE BIKE</b>
16/04 LUN	Sede	Sentieristica; cenni di Geologia
07/05 LUN	Sede	Alimentazione, preparazione fisica e movimento, traumi da sforzo
<b>12/05</b>		<b>USCITA IN AMBIENTE BIKE</b>
14/05 LUN	Sede	Ambiente Montano e cultura dell'andar in montagna; Flora-Fauna; Codici e Normative
<b>19-20/05</b>		<b>USCITA IN AMBIENTE BIKE—WEEKEND DI FINE CORSO</b>
21/05 LUN	Sede	Elementi di GPS; Organizzazione di una escursione