

Datti una mossa!

In collaborazione con AUSL

Nell'ambito dell'evento **Datti una mossa!** il Club Alpino Italiano - Sezione di Bologna *Mario Fantin* collabora con l'AUSL per la partecipazione del proprio gruppo di Cicloescursionismo a questo progetto.

Organizzazione, logistica e accompagnamento a cura di Alberto Monzali (AE-C) e Michele Trenta (DE)
Riferimenti per l'evento:
Alberto Monzali (halverman@libero.it)
Patrizia Montanari (sissy.pm@virgilio.it)

Percorso formativo all'approccio della **mountain bike** rivolta **ai soli dipendenti AUSL** con un minimo di preparazione fisica (no esperti) che sono alle prime armi e vogliono avvicinarsi a questo mezzo e alla montagna. La proposta si sviluppa in 2+2 incontri/uscite, di cui le prime 2 sono riconosciute con crediti ECM.

Si vuole ribadire che questo percorso formativo è destinato solo a dipendenti AUSL, alle prime armi e con un minimo di preparazione fisica, in età compresa tra 18-67 anni (l'ammissione sarà subordinata alla accettazione fatta dagli organizzatori).

Materiali richiesti per la partecipazione:

Mountain bike in buono stato e in ordine; camera d'aria di scorta e kit riparazione; casco e guanti; abbigliamento sportivo adeguato e, possibilmente, pantaloncini da ciclista con fondello.

Numero massimo partecipanti ammessi: 10-15

Datti una mossa in MTB

Mercoledì 17 giugno 2020

Approccio all'uso responsabile della bici

Teoria dalle ore 14 alle 16

- . Postura e scelta del mezzo (A. Monzali CAI)
- . Gestione del rischio e benefici del suo uso (A. Monzali CAI e dott. Casimiri AUSL)

Tecnica pratica dalle ore 17 alle 19

- . Campus Tecnico (campo di prova per valutazione partecipanti)
- . 1ª uscita pratica e insegnamento dei basilari per la gestione del mezzo

Mercoledì 24 giugno 2020

Come muoversi in modo sicuro in ambiente, cosa serve

Teoria dalle ore 14 alle 16

- . Abbigliamento specifico per mtb e per l'outdoor
- . Cenni di cartografia

Tecnica pratica dalle ore 16 alle 19

- . Campus Tecnico esercizi di tecnica (come si affronta un ostacolo, una discesa, ecc.)
- . 2ª uscita pratica

Gli incontri si terranno presso la **sede AUSL**

Dipartimento di prevenzione in Via Seminario 1, San Lazzaro di Savena.

A seguire, nei giorni mercoledì 1 luglio e mercoledì 8 luglio dalle ore 16,30 alle 19,30 si effettueranno 2 cicloescursioni in zona condotte dai nostri accompagnatori (queste uscite non sono riconosciute come ECM e si svolgono al di fuori dell'orario di lavoro).



Club Alpino Italiano
Sezione di Bologna *Mario Fantin*
Via Stalingrado 105, Bologna
ciclocai.caibo.it

**Scuola di Escursionismo
e Cicloescursionismo**