



## **Approccio alla mountain bike Il CicloEscursionismo secondo il Cai**

**Il CicloEscursionismo è la frequentazione dell'ambiente naturale impiegando la mountain bike con finalità escursionistiche su percorsi condivisi con altri fruitori. Nella pratica della mountain bike si possono ridurre i rischi, ma non si possono mai eliminare del tutto.**

Queste pillole di CicloEscursionismo sono una introduzione alle **tecniche di guida base** della mountain bike. Oltre alle tre lezioni di pratica in campo scuola, vi sarà una lezione teorica dedicata all'etica dell'utilizzo della mountain bike in ambiente naturale e ai comportamenti di sicurezza da adottare durante un'escursione per ridurre i rischi.

### **Martedì 23 maggio 2023**

Introduzione teorica al CicloEscursionismo secondo l'etica del Cai e l'utilizzo consapevole della mountain bike. Presso la sede in Via Fornaciaci 25/a, Bologna, ore 20.30

### **Sabato 27 maggio 2023**

Prima lezione di guida in campo scuola:  
Posizione in sella. Uso del cambio. Piccoli slalom.  
Partenza e arrivo con fermata. Spiegazione delle varie tipologie di mtb, sospensioni cambi ruote ecc.  
Seguirà pranzo al sacco e breve ciclo-escursione.  
Ritrovo: Parco dei Cedri, via Cracovia, Bologna, ore 9

### **Sabato 17 giugno 2023**

Seconda lezione di guida in campo scuola:  
Fuori sella. Sterzata. Curve e Slalom. Piccoli surplace.  
Equilibrio. Inversione a U. Seguirà pranzo al sacco e breve ciclo-escursione.  
Ritrovo: Parco dei Cedri, via Cracovia, Bologna, ore 9

### **Sabato 24 giugno 2023**

Terza lezione di guida in campo scuola:  
Salite e discese. Partenze in discesa e in salita.  
Curve e slalom più stretti anche in salita e discesa.  
Surplace. Guida attiva. Seguirà pranzo al sacco e breve ciclo-escursione.  
Ritrovo: Parco dei Cedri, via Cracovia, Bologna, ore 9

**Per partecipare occorre essere in regola con il tesseramento CAI 2023.**

#### **Costo complessivo:**

50 € per le persone over 30  
35 € per le persone under 30

#### **Informazioni:**

Ivan Ferretti 348 446 4534

#### **Iscrizioni:**

Scrivendo a [ciclocai.caibo@gmail.com](mailto:ciclocai.caibo@gmail.com) vi saranno indicate le modalità di iscrizione.

