

## Corso avanzato di mountain bike CicloEscursionismo CE2 2024

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

Il **Corso avanzato di mountain bike** è rivolto ai soci CAI che abbiano già acquisito una preparazione di base e intendono migliorare e padroneggiare con sicurezza le tecniche di guida della mountain bike. Non è obbligatorio aver già frequentato un corso base CE1. Oltre alle uscite pratiche in ambiente, molto spazio verrà dedicato all'equipaggiamento, agli aspetti culturali e naturalistici della montagna, alla pianificazione di un'escursione, all'orientamento, alla meccanica, alla valutazione dei pericoli e alla riduzione dei rischi. Lo scopo di questo Corso è di fornire a tutti i partecipanti gli strumenti 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 consigli agli istruttori.



## Programma del corso

Martedì 23.04.24	<b>Presentazione del Corso.</b> Cultura del CAI. Rischi nella pratica della mountain bike. Apertura delle domande di iscrizione.
Martedì 30.04.24	Cartografia e orientamento di base. Meteorologia di base.
<b>Sabato 04.05.24</b>	<b>1ª uscita in ambiente e valutazione degli allievi.</b> Riserva Naturale del Contrafforte Pliocenico.
Martedì 07.05.24	Organizzazione di una ciclo-escursione impegnativa.
Giovedì 09.05.24	Orientamento avanzato. Cenni di cartografia digitale.
<b>Sabato 11.05.24</b>	<b>2ª uscita in ambiente.</b> Riserva Naturale del Contrafforte Pliocenico.
Martedì 14.05.24	Sentiero Italia CAI in mountain bike. Vestiaro e materiali.
Giovedì 16.05.24	Cultura della montagna.
<b>Sabato 18.05.24</b>	<b>3ª uscita in ambiente.</b> Parco Storico di Monte Sole.
Martedì 21.05.24	Regolazione del mezzo e meccanica avanzata. Dotazioni specifiche e funzionamento della E-MTB.
<b>Sabato 25.05.24</b>	<b>4ª uscita in ambiente.</b> Alpe di Monghidoro.
Martedì 28.05.24	Meteorologia avanzata. Primo soccorso.
<b>Sabato e Domenica 01-02.06.24</b>	<b>5ª e 6ª uscita in ambiente.</b> Palazzuolo sul Senio.

Le lezioni teoriche si terranno presso la Sede della Sezione CAI di Bologna in Via Fornaciai 25/a dalle ore 20,30 alle ore 23.

Le lezioni pratiche in ambiente si terranno dalle ore 9,00 alle ore 17,00.

## Requisiti per l'iscrizione al Corso:

- Riservato ai soci CAI in regola con il tesseramento CAI 2024 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 seconda uscita in ambiente prevista per **sabato 11 maggio**. Qualora non si presenti tale documento non si potrà partecipare alla lezione pratica in ambiente.
- Coloro che hanno già ottenuto un attestato di partecipazione a un precedente corso base CE1 non sono obbligati a seguire la lezione teorica di martedì 30 aprile.
- Durante la prima uscita in ambiente prevista per **sabato 4 maggio** sarà fatta una valutazione delle capacità di guida degli allievi (anche chi ha già seguito un corso base CE1). Coloro che non hanno un livello sufficiente per affrontare il corso avanzato non potranno proseguire il percorso formativo. La partecipazione al corso sarà riservata solo alle persone ritenute idonee a cui verranno comunicate le modalità per procedere all'iscrizione. La partecipazione alla giornata di valutazione è gratuita per coloro che sono già iscritti al CAI. Chi non è ancora iscritto al CAI dovrà versare una quota di € 5 per la copertura assicurativa. La quota d'iscrizione al corso dovrà essere versata solo dopo la giornata di valutazione e solo dalle persone ritenute idonee a proseguire il percorso formativo.

## 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 ed equipaggiamento 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:** Giulio Schweizer AC

**Segreteria:** Nadia Orsini

**Informazioni:** [ciclocai.caibo@gmail.com](mailto:ciclocai.caibo@gmail.com)

## Modalità di iscrizione:

- Costo del corso:
  - € 100 per le persone che al momento dell'iscrizione non abbiano ancora compiuto 25 anni;
  - € 130 per le persone che hanno già compiuto 25 anni e hanno già ottenuto un attestato di partecipazione a un corso base CE1;
  - € 160 per le persone che hanno già compiuto 25 anni e non hanno mai partecipato a un corso base CE1. 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 modalità di partecipazione verranno comunicate durante la presentazione del corso prevista per **martedì 23 aprile** alle ore 20,30 presso la sede della sezione. Per fare domanda di iscrizione è obbligatorio assistere alla presentazione.
- Verranno accettate solo 20 domande d'iscrizione, dando la precedenza a chi ha già un attestato di partecipazione a un corso CE1, chi ha meno di 25 anni e chi ha più di 3 anni di iscrizione al CAI. Ma per assicurare un adeguato rapporto tra istruttori e allievi è stato fissato un numero massimo di 12 partecipanti. Per poter attivare il corso è stato fissato un numero minimo di 8 partecipanti.
- L'ammissione al corso è a insindacabile giudizio del direttore.
- È possibile partecipare alle sole lezioni di teoria a un costo di € 80 per tutte le lezioni oppure € 20 per una singola lezione.

---

## Club Alpino Italiano

Sezione di Bologna *Mario Fantin*  
Via dei Fornaciai 25/a, Bologna  
[caibo.it](http://caibo.it) / [ciclocai.caibo.i](http://ciclocai.caibo.i)

**MTB CicloCai Bologna**  
**Gruppo di**  
**CicloEscursionismo**