

Incontri di meccanica 2024 Livello base e intermedio

Quattro incontri serali per imparare il funzionamento e fare manutenzione alla nostra mountain bike.

Calendario del corso

-
- Mercoledì 30.10.24
- Competenze meccaniche di base:** identificare una filettatura, corretto utilizzo di chiavi e cacciaviti. Utilizzo delle chiavi dinamometriche. Attrezzatura specifica per intervenire sulla meccanica delle biciclette.
 - Pulizia e lubrificazione:** tecniche corrette per lavare la bici, scelta dei prodotti e lubrificanti adatti per i diversi componenti.
 - Controllo generale:** come effettuare un check-up completo della bicicletta prima di ogni uscita, verificando serraggi, pressioni degli pneumatici e usura dei componenti. Controllo giochi parti in movimento (mozzi ruote, pedali, movimento centrale, articolazioni sospensioni, sterzo).
 - Regolazioni biomeccaniche:** come adattare la bicicletta alla propria morfologia: sella, manubrio, freni, manettini cambio.
-
- Mercoledì 06.11.24
- Regolazione dei freni:** come regolare i freni a disco per una frenata efficace e sicura.
 - Regolazione del cambio:** come regolare il deragliatore anteriore e posteriore per cambiate precise e fluide.
 - Montaggio e smontaggio delle ruote:** come rimuovere e installare le ruote in sicurezza.
 - Sostituzione della camera d'aria:** come riparare una foratura e sostituire la camera d'aria e/o copertone.



Mercoledì 13.11.24

Regolazione delle sospensioni: come impostare il sag delle sospensioni per una guida ottimale.
Ruote tubeless: verifica/rabbocco lattice.
Manutenzione della catena: come pulire e lubrificare la catena, come verificare l'allungamento, verificare usura corona e cassetta pignoni, riparazione catena in caso di rottura.

Mercoledì 20.11.24

Sostituzione dei cavi e delle guaine: come sostituire i cavi e le guaine del cambio.
Manutenzione freni: controllo usura pastiglie freno/dischi ed eventuale sostituzione.
Montaggio e regolazione dei componenti: sostituzione sella, manubrio e pedali.

Nel caso in cui le quattro serate previste non fossero sufficienti per esaminare tutti gli argomenti, ne verrà effettuata una aggiuntiva.
Le lezioni si terranno presso la Sede della Sezione CAI di Bologna in Via Fornaciai 25/a dalle ore 20,30 alle ore 22,30.

Modalità di iscrizione

Le iscrizioni si fanno su questo [modulo](#). Verranno selezionate 10 persone, dando la precedenza ai soci CAI con più di tre anni di iscrizione e agli allievi dei passati corsi CE1 e CE2.

Costo del corso

50 € per chi ha meno di 25 anni, 80 € per i soci CAI, 100 € per i non soci.

Ai partecipanti verrà chiesto di inviare la foto della propria mountain bike e dei componenti che sono montati.

Per maggiori informazioni scrivere a ciclocai.caibo@gmail.com