



MTB
CicloCai
Bologna



Corso di Mountain Bike Livello base CE1 2026

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

Il corso base di CicloEscursionismo MTB si rivolge a tutte le persone che intendono avvicinarsi alla scoperta e alla frequentazione dell'ambiente montano attraverso la mountain bike. Pur essendo un corso base è richiesta una buona forma fisica per svolgere attività in ambiente per diverse ore al giorno. Non è richiesta nessuna particolare abilità tecnica pregressa nella guida della mountain bike. Lo scopo del corso è educare alla conoscenza, al rispetto, alla tutela e alla frequentazione consapevole e in ragionevole sicurezza della montagna, trasmettere le nozioni tecniche e pratiche per saper organizzare in autonomia cicloescursioni su percorsi di media difficoltà tecnica.

mountain bike



Club Alpino Italiano
Sezione di Bologna *Mario Fantin*
Via dei Fornaciai 25/A, Bologna
caibo.it / ciclocai.caibo.it



Programma Corso CE1

Giovedì 07.05.26	Il cicloescursionismo secondo il CAI. Le problematiche della montagna. Il CAI e il ruolo della sezione.
Giovedì 14.05.26	Alimentazione e preparazione fisica. Equipaggiamento e materiali specifici.
Sabato 16.05.26	1ª uscita in ambiente Parco della Resistenza (San Lazzaro di Savena)
Giovedì 21.05.26	Ambiente montano, lettura del paesaggio, flora e fauna.
Sabato 23.05.26	2ª uscita in ambiente In sede: meccanica teorica e pratica. A seguire: campo scuola e breve cicloescursione.
Giovedì 28.05.26	Cartografia e orientamento. Sentieristica.
Sabato 30.05.26	3ª uscita in ambiente Parco dei Gessi della Croara
Giovedì 04.06.26	Gestione del rischio. Primo soccorso. Soccorso alpino.
Sabato 06.06.26	4ª uscita in ambiente Riserva Naturale del Contrafforte Pliocenico
Martedì 09.06.26	Organizzazione di una cicloescursione. Caratteristiche dei materiali e sostenibilità.
Giovedì 11.06.26	Meteorologia base. Scala delle difficoltà dei percorsi mtb.
Sabato 13.06.26	5ª uscita in ambiente Parco Regionale dei Laghi di Suviana e Brasimone

Tutte le lezioni in aula avranno una durata di 2 ore e si terranno presso la Sede della Sezione CAI di Bologna in Via Fornaciai 25/A e inizieranno alle ore 20,30 nelle giornate indicate nel presente programma. Le uscite in ambiente inizieranno alle ore 9 e termineranno circa alle ore 16.

Costi, requisiti e modalità di iscrizione

Per frequentare il corso è indispensabile essere socio CAI in regola con il tesseramento annuale 2026 ed aver compiuto 18 anni di età.

La quota di partecipazione è: € 190 quota ordinaria, € 140 quota ridotta per i minori di 25 anni.

La quota comprende l'organizzazione, i supporti didattici e l'assicurazione infortuni. L'iscrizione al CAI non è inclusa nella quota di iscrizione. I costi dei viaggi e dei pasti sono a carico di ciascun partecipante.

Stiamo valutando la possibilità di attivare alcune lezioni teoriche in modalità DAD per le sole persone che vivono a più di 40 km dalla sede CAI di Bologna. Per tutti gli altri iscritti sarà obbligatoria la presenza in aula.

Per l'iscrizione al corso occorrono:

- Compilare la domanda di iscrizione online sul sito web <https://ciclocai.caibo.it/>
- Effettuare il bonifico entro giovedì 30 aprile 2026
- Tessera CAI con bollino 2026
- Certificato medico per attività sportiva non agonistica, valido per l'intera durata del corso da presentare tassativamente entro giovedì 14 maggio

Dotazione minima richiesta:

Mountain bike in buono stato con almeno ammortizzatore anteriore e casco omologato obbligatorio.

Si consiglia ai partecipanti che dovessero effettuare acquisti di abbigliamento ed equipaggiamento di attendere la lezione del 14.05.26 durante la quale verranno dati utili suggerimenti in merito.

Le uscite pratiche, svolgendosi in ambiente naturale e mantenendo una potenzialità di rischio imprevedibile, devono essere affrontate con un minimo di preparazione fisica indispensabile per la buona riuscita del corso.

Regolamento:

Le esercitazioni in ambiente si svolgeranno anche in condizioni atmosferiche non ottimali, qualora queste, a giudizio degli istruttori, non pregiudichino in alcun modo la sicurezza dei partecipanti. Eventuali variazioni di date e orario delle lezioni verranno comunicate con sufficiente anticipo.

Per ottenere l'attestato di partecipazione al Corso è necessario partecipare ad almeno a 4 uscite in ambiente e 5 lezioni in aula.

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 o attrezzatura non sufficientemente adeguata. L'adozione di tale provvedimento non determina alcun diritto al rimborso della quota di iscrizione.

Per maggiori informazioni scrivere a paolo.giorgi@caibo.it