



Dal 19 Marzo al 15 Maggio 2022

## Cicloescursionismo FIAB

### 1° Corso MTB BASE



#### CAPIGITA - INFORMAZIONI

Stefano Nironi 335 591 9675  
[agente.nironi@gmail.com](mailto:agente.nironi@gmail.com)

#### Corso MTB BASE:

avviamento al cicloescursionismo.

#### Capacità in ingresso:

ciclistica di base + minimo allenamento

#### Obiettivi:

Fornire le nozioni culturali, tecniche e pratiche per partecipare in sicurezza a cicloescursioni organizzate fino al livello tecnico MC.

#### AVVERTENZE

MTB o E-MTB mono o bi-ammortizzate in buone condizioni con copertoni ben scolpiti e freni efficienti. Per partecipare alle uscite è necessario il **certificato di abilitazione alla attività sportiva NON agonistica.**

#### Casco omologato OBBLIGATORIO

La partecipazione implica l'accettazione ed il rispetto del regolamento gite e anti-Covid pubblicato su: [www.tuttinbici.org/cicloturismo/](http://www.tuttinbici.org/cicloturismo/)

**Quota di partecipazione: 60,00 € (inclusa assicurazione infortuni).**

#### ISCRIZIONI

Il corso è riservato ai SOCI FIAB maggiori di 16 anni. E' necessaria la presenza di adulto responsabile per i minori di 18 anni.

Le iscrizioni saranno aperte durante la serata di presentazione. Nel caso i posti non venissero esauriti dal giorno successivo sarà possibile iscriversi on line al seguente link:

<http://bit.do/MTBBASE22>

**Il numero di partecipanti è limitato. Verranno applicate le norme anti Covid-19 in vigore.**

## PROGRAMMA SERATE

**02 Marzo 22 – Mercoledì – ore 21:00**

**Centro Sociale Orologio (ex stalla)**

**Presentazione del corso ed apertura iscrizioni**

Si consiglia di non fare acquisti di materiali ed attrezzatura prima di questa serata

**06 Aprile 22 – Mercoledì – ore 21:00**

**Centro Sociale Orologio (sala primo piano)**

**Etica e principi FIAB**

FIAB Tuttinbici; codice di autoregolamentazione; la locandina; scala delle difficoltà; come si descrive una cicloescursione.

**Equipaggiamento e materiali specifici per il cicloescursionismo**

Indumenti e dispositivi di protezione individuali; preparazione dello zaino e attrezzature al seguito; meccanica e trasporto della bici

**27 Aprile 22 – Mercoledì - ore 21:00**

**Centro Sociale Orologio (sala primo piano)**

**Comportamento su strada e sentiero**

Cenni del codice della strada; tecnica di guida ciclo escursionistica.

**Meccanica MTB**

Caratteristiche delle MTB; cura e manutenzione.

**11 Maggio 22 – Mercoledì – ore 21:00**

**Centro Sociale Orologio (sala primo piano)**

**Allenamento ed alimentazione:**

Basi di fisiologia e corretta alimentazione

**Cicloescursionismo come scoperta e conoscenza dell'ambiente**

Rete sentieristica e manutenzione.

Letture del paesaggio: le Apuane di Davide Frattini; una cicloescursione cittadina.



Le lezioni si terranno presso il Centro Sociale Orologio, v. J. E. Massenet, 19 (RE), nel rispetto delle norme e controlli di accesso anti Covid-19 vigenti.



## PROGRAMMA USCITE

**19 Marzo 22 – Sabato – ore 14:30**

**Sede FIAB via Zandonai (RE)**

Verifica e messa in misura MTB; verifica attrezzatura; breve test pratico; perfezionamento iscrizioni.

**27 Marzo 22 – Domenica - ore 8:30**

**Centro Sociale Orologio e Parco Nilde Iotti (RE)**

Formazione dei gruppi; esercizi in campo scuola; meccanica della MTB; controlli di sicurezza; kit per riparazioni di emergenza; breve cicloescursione.

**09 Aprile 22 – Sabato – ore 14:30**

**Parco delle Caprette, V. Monte Cisa (RE)**

Esercizi in campo scuola; percorso didattico; breve cicloescursione

**30 Aprile 22 – Sabato – ore 9:00**

**Borzano di Albinea (RE)**

Esercizi in campo scuola; percorso didattico; riparazioni di emergenza.

Cicloescursione con lettura del paesaggio: I Gessi Messiniani e La Tana della Mussina.

**15 Maggio 22 – Domenica – ore 9:00**

**Parco di Monte Fuso (PR)**

Esercizi in campo scuola; percorso didattico; riparazioni di emergenza.

Cicloescursione di fine corso.

FIAB Reggio Emilia Tuttinbici APS - Via Zandonai, 15 - 42124 Reggio Emilia  
Tel. 328 1850980 - email: [info@tuttinbici.org](mailto:info@tuttinbici.org) - web: <https://www.tuttinbici.org/>