

Incontri di meccanica 2026 Livello base e intermedio

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

Calendario del corso

- Mercoledì 08.04.26
- 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 15.04.26
- 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.
 - Ruote tubeless:** verifica/rabbocco lattice.
 - Regolazione delle sospensioni:** come impostare il sag delle sospensioni per una guida ottimale.



Mercoledì 22.04.26

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.

Regolazione del cambio: come regolare il deragliatore anteriore e posteriore per cambiate precise e fluide.

Sostituzione dei cavi e delle guaine: come sostituire i cavi e le guaine del cambio.

Mercoledì 29.04.26

Manutenzione freni: tipologie pastiglie e dischi, controllo usura pastiglie freno/dischi ed eventuale sostituzione.

Regolazione dei freni: come regolare la pinza dei freni a disco per una frenata efficace e sicura.

Montaggio e regolazione dei componenti: sostituzione sella, manubrio e pedali.

Reggisella telescopico: quali misure fare per acquistare quello giusto nel caso volessimo sostituire quello fisso.

Gli incontri si terranno presso la Sede della Sezione CAI di Bologna in Via Fornaciai 25/a dalle ore 20,30 alle ore 22,30.

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

I partecipanti soci CAI, che volessero eseguire controlli o prove pratiche sulle loro biciclette potranno utilizzare la ciclofficina in sede di mercoledì sera previo accordo con i coordinatori.

Modalità di iscrizione

Numero di partecipanti: minimo 6, massimo 10.

Le domande di iscrizione si fanno sul seguente modulo:

<https://forms.gle/8qRcnvqRaCtF6Pe1A>

Hanno la precedenza i 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 con più di 25 anni, 100€ per i non soci CAI, da pagare con bonifico alla Sezione di Bologna seguendo le indicazioni che vi saranno inviate. In caso di rinuncia, la quota d'iscrizione, verrà restituita solo in caso di subentro di un altro partecipante.

Per maggiori informazioni scrivere a ciclocai@caibo.it