

Percorso di avvicinamento al ciclotrekking

Ciclo di incontri finalizzati alla programmazione e realizzazione di viaggi in autonomia in bicicletta, senza l'appoggio di strutture alberghiere e ristoranti, su percorsi escursionistici.



Mercoledì 3 aprile 2024 Prima lezione teorica

Programmazione di un'escursione in bikepacking (prima parte).

Programmazione del percorso, ricognizione fonti di acqua e approvvigionamento alimentare, valutazione dislivelli e fondo del terreno, reperimento informazioni, reperimento foto del fondo e delle zone interessate, individuazione bivacco.

Mercoledì 10 aprile 2024 Seconda lezione teorica

Programmazione di un'escursione in bikepacking (seconda parte).

Alimentazione. Piano A, piano B, Piano C. Vie di fuga. Sicurezza.

Presentazione del project work: gli allievi verranno divisi in due gruppi con il compito di presentare il loro lavoro l'ultimo giorno del corso. Dovranno proporre un itinerario di 3 giorni



e 2 notti in bikepacking con la pianificazione che gli viene insegnata durante il corso. Gli allievi verranno seguiti da un tutor. L'ultima lezione del corso esporranno i loro lavori.

Martedì 16 aprile 2024 Terza lezione teorica

Tipologie di biciclette da bikepacking e cicloescursionismo, componentistiche, telai, borse da bikepacking e cicloescursionismo, assetto bici.

Verranno presentate tutte le più moderne soluzioni bike e borse, con un'attenzione alle politiche di sostenibilità delle marche proposte. Verranno spiegate le motivazioni di carattere biomeccanico alla base della scelta di ogni assetto.

Giovedì 18 aprile 2024 Quarta lezione teorica

Meccanica della bicicletta da viaggio.

Lunedì 22 aprile 2024 Quinta lezione teorica

Tende, materassini, sacchi a pelo, fornellini e pentolame da campeggio.

Verranno presentate tutte le più moderne soluzioni, con un'attenzione alle politiche di sostenibilità delle marche proposte. Verranno spiegate le motivazioni di carattere chimico/fisico alla base della scelta di ogni materiale.

Lunedì 6 maggio 2024 Sesta lezione teorica

I due gruppi di allievi presenteranno i loro lavori.

Domenica 12 maggio 2024 Lezione pratica in ambiente

Lezione in ambiente con simulazione di bike in assetto.

Giovedì 6 – Domenica 9 giugno 2024 Il viaggio

Viaggio di tre giorni a fine corso, aperta anche a partecipanti esterni al corso a seconda del numero degli allievi.

Partenza giovedì 6 giugno nel pomeriggio. Rientro domenica 9 giugno in serata.

Titolo del viaggio : Simbruini ciclotrekking. Luogo: Parco Regionale dei Monti Simbruini (Lazio)

Informazioni escursione 1° giorno: Cervara di Roma - Monte Autore - Camporotondo.

Lunghezza 26 km / Dislivello salita 970 m / Difficoltà salita MC / Difficoltà discesa MC-BC

Tratti a spinta 30' / Note: c'è un breve tratto esposto che faremo a piedi.

Informazioni escursione 2° giorno: Camporotondo - Marsia.

Lunghezza 30 km / Dislivello salita 680 m / Difficoltà salita MC / Difficoltà discesa MC

Informazioni escursione 3° giorno: Marsia - Cervara di Roma.

Lunghezza 30 km / Dislivello salita 450 m / Difficoltà salita MC / Difficoltà discesa MC

Tratti a spinta 20'

Le lezioni teoriche si svolgeranno presso la Sede della Sezione CAI di Bologna in Via Fornaciai 25/a dalle ore 20,30 alle ore 22,30.

Relatori:

Anna Battistella, Nicolò Peli, Marco Mazzanti, Alberto Monzali

Costi e modalità d'iscrizione:

Per partecipare occorre essere in regola con l'iscrizione al CAI.

80 € per chi ha meno di 25 anni

100 € per chi ha già fatto un corso CE1 o CE2 negli ultimi 3 anni

120 € per tutti gli altri.

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 domande d'iscrizione si fanno su questo [modulo](#)

Verrà data precedenza ai soci CAI con più di 3 anni di iscrizione e chi ha già frequentato un corso CE1 o CE2.

Per maggiori info scrivere a ciclocai.caibo@gmail.com oppure chiamare Anna Battistella al 347.291.6588



Club Alpino Italiano

Sezione di Bologna *Mario Fantin*
Via dei Fornaciai 25/a, Bologna
caibo.it / ciclocai.caibo.it

MTB CicloCai Bologna
Gruppo di
CicloEscursionismo