



## CORSO DI CICLOESCURSIONISMO BASE (CE1)

### A chi si rivolge

A tutti coloro che desiderano avvicinarsi all'uso della mountain-bike (mtb) su percorsi naturali e montani di livello medio/facile, imparando le tecniche base di guida in sicurezza, di orientamento e di gestione del proprio mezzo in modo da essere perfettamente in grado di partecipare ad una gita sociale ed essere autonomo nell'organizzare la propria cicloescursione privata con i propri amici. Il corso seppur orientato all'uso della bicicletta, trasmette anche una buona parte delle nozioni e tecniche dell'escursionismo a piedi.

### Cosa si ottiene dal corso

L'obiettivo del corso è rendervi capaci e sicuri nella frequentazione della montagna con la mtb su percorsi base fino a difficoltà "medie". Ma innanzitutto farvi scoprire il modo CAI di andare con le due ruote: il *cicloescursionismo*. Le nostre gite sociali sono caratterizzate da forte spirito di unione e solidarietà, amicizia, simpatia e sano divertimento in sicurezza. Usiamo la mtb per esplorare l'ambiente montano nel massimo rispetto della natura e degli altri fruitori.

### Requisiti essenziali per poter partecipare

- Età minima 16 anni ( per i minorenni è richiesto il consenso dei genitori ).
- Essere iscritti ad una sezione CAI per l'anno 2026. *L'iscrizione al CAI può essere richiesta contestualmente al pagamento del corso.*
- Possedere perlomeno una capacità elementare di guida della bici su strada e la conoscenza delle regole del codice stradale per circolare in sicurezza. In due parole: saper andare in bici!
- Essere in possesso di una mtb (muscolare o assistita) in piena efficienza - anche eventualmente a noleggio – e dotata preferibilmente di freni a disco e forcella ammortizzata;
- Possedere un casco da ciclismo e abbigliamento essenziale adeguato ( pantaloncini e guanti da ciclismo ).

### Durata e svolgimento

Il corso inizia il **6 marzo 2026** e termina il **10 maggio 2026**.

Sono previste 6 lezioni teoriche serali e 5 uscite in mtb come da calendario allegato.

Le lezioni si svolgeranno presso la sede CAI di Bergamo ( Palamonti, via Pizzo della Presolana) al venerdì dalle ore 20.30 alle 22.30; le uscite in mtb saranno svolte la domenica. L'ultima uscita sarà di 2 gg in zona Riva del Garda.

*A termine del corso, per chi avrà frequentato almeno 5 lezioni e 4 uscite, sarà rilasciato l'attestato di partecipazione.*

## Costo del corso

Il corso costa € 100 e include solo il materiale didattico eventualmente fornito.

Sono a carico del partecipante l'eventuale iscrizione al CAI e tutte le altre spese di trasferimento, vitto, etc.

## Max partecipanti

Il corso sarà attivato con un minimo di 12 partecipanti fino ad un max di 25.

## Modalità di iscrizione ( domanda – conferma )

E' necessario compilare la **domanda di iscrizione** in una delle due modalità previste:

- tramite il google form disponibile a [questo link](#)
- spedendo via mail il form allegato a fondo pagina debitamente compilato al seguente indirizzo: [cicloescursionismo@caibergamo.it](mailto:cicloescursionismo@caibergamo.it)

entro il 20 febbraio 2026.

Essendo a numero chiuso i posti disponibili saranno assegnati nell'ordine di arrivo delle domande.

Ricevuta la domanda, verrà spedita via mail la **conferma di iscrizione** con la richiesta del versamento della quota tramite bonifico bancario da effettuarsi entro 28 febbraio 2026.

La risposta di conferma conterrà anche le istruzioni per l'eventuale iscrizione al CAI per i non soci.

## Regolamento del corso

1. L'allievo deve dichiarare di godere di buono stato di salute ed essere idoneo alla attività sportiva non agonistica. Non è espressamente richiesto il certificato medico.
2. L'iscrizione e partecipazione al corso è consentita solo ai soci CAI in regola con il tesseramento per l'anno in corso (di qualunque sezione).
3. Se non già preventivamente caricato o trasmessa via mail è necessario presentarsi con la foto tessera.
4. E' richiesta una minima padronanza di guida della mtb su strada e la conoscenza base del codice della strada per frequentarla in sicurezza.
5. Il materiale personale minimo richiesto è mtb / e-mtb in buono stato di manutenzione e funzionamento; casco protettivo, pantaloncini da ciclismo.
6. Tutti gli allievi sono tenuti a partecipare alle lezioni teoriche. A discrezione della direzione del corso, la reiterata assenza alle lezioni teoriche e/o pratiche può precludere la partecipazione alle uscite seguenti.
7. La direzione del corso si riserva la facoltà di allontanare, in qualsivoglia momento e senza alcun rimborso della quota di iscrizione, l'allievo che non si dimostri idoneo al proseguimento in sicurezza, verso sé e verso terzi, del corso; o che mantenga ripetutamente una condotta non idonea all'etica e principi del CAI ovvero che risulti moralmente indecorosa o inappropriata per il contesto pubblico.
8. È a discrezione della Direzione del corso apportare modifiche alle date e ai luoghi delle uscite pratiche, anche in base alla situazione meteorologica o in caso eccezionale all'impossibilità di garantire un numero adeguato di Istruttori per il gruppo allievi.
9. L'allievo è tenuto ad osservare un comportamento di stretta dipendenza disciplinare verso gli istruttori presenti alle uscite, nonché a prestare debita attenzione alle comunicazioni dirette e/o fornite a mezzo email dalla Direzione del corso o dal corpo istruttori, sia durante la preparazione della gita che durante lo svolgimento della stessa, affinché affronti l'escursione con consapevolezza e sicurezza.
10. **Accettazione del Rischio.** Il cicloescursionismo, l'escursionismo (in tutte le sue forme), l'arrampicata in montagna e in falesia e lo scialpinismo, sono attività che presentano dei rischi e chi le pratica se ne

assume la piena responsabilità; sono soprattutto le competenze ed il livello di preparazione fisica e psichica che possiede l'individuo a stabilire il grado di percezione del rischio e ad imporre le conseguenti azioni. L'accettazione del rischio è parte integrante del cicloescursionismo; la conoscenza ed il rispetto della montagna sono condizioni indispensabili per una sicura pratica dell'alpinismo. L'obiettivo delle sezioni e scuole CAI è quello di adottare tutte le misure precauzionali affinché nella frequentazione dell'ambiente si operi con il maggior grado di sicurezza possibile; si parla quindi di **“ragionevole sicurezza”** in quanto nella pratica di montagna un rischio residuo è sempre presente e non è mai azzerabile. L'allievo, chiedendo di essere ammesso al corso, accetta il presente regolamento e dichiara di aver ricevuto dalla Direzione del corso un'adeguata informazione preventiva e introduttiva sui contenuti, sulle attività e sulle finalità del corso, nonché sui rischi e pericoli a cui si esporrà.

## Informazioni aggiuntive

Per eventuali informazioni aggiuntive o chiarimenti è possibile contattare i seguenti numeri:

**333-8402549** Cesare Adobati ( direttore ) ANC Cai Bergamo

**348-3848386** G. Battista Stefanoni ( vice direttore ) ANC Cai Piazza Brembana

**Consigliatissimo! guardate su youtube le “pillole” del cicloescursionismo**

clicca sull'immagine o vai al seguente link: [https://www.youtube.com/watch?v=cPoD\\_LACoUM](https://www.youtube.com/watch?v=cPoD_LACoUM)



## Calendario delle Lezioni e delle uscite

Data / orario	Tipo di attività	Luogo / attività / argomento
<b>6/3/2026</b> 20.30-22.30	LEZIONE 1	<b>Bergamo, presso il Palamonti:</b> <i>presentazione del corso, cenni sulla storia e struttura del CAI, le problematiche della montagna, aspetti etici della frequentazione</i>
<b>8/3/2026</b> 8.30 – 17.00	USCITA 1	<b>Bergamo</b> “Campo Scuola” presso il Palamonti + uscita sui colli di Città Alta.
<b>13/3/2026</b> 20.30-22.30	LEZIONE 2	<b>Bergamo, presso il Palamonti:</b> <i>Equipaggiamento di base e materiali; alimentazione e preparazione fisica.</i>
<b>20/3/2026</b> 20.30-22.30	LEZIONE 3	<b>Bergamo, presso il Palamonti:</b> <i>Ambiente Montano e cultura dell’andare in montagna; nozioni di sentieristica.</i>
<b>22/3/2026</b> 8.30 – 17.00	USCITA 2	<b>Bergamo, presso Palamonti</b> + uscita sui colli di Scanzarosciate / plis D’argon
<b>27/3/2026</b> 20.30-22.30	LEZIONE 4	<b>Bergamo, presso il Palamonti:</b> <i>Cartografia e orientamento; strumenti e tecniche tradizionali e l’utilizzo del GPS e della cartografia digitale.</i>
<b>10/4/2026</b> 20.30-22.30	LEZIONE 5	<b>Bergamo, presso il Palamonti:</b> <i>Autosoccorso, gestione delle emergenze e incidenti tipici del cicloescursionismo, valutazione e gestione dei rischi.</i>
<b>12/4/2026</b> 8.30 – 17.00	USCITA 3	<b>Grassobbio (BG)</b>
<b>24/4/2026</b> 20.30-22.30	LEZIONE 6	<b>Bergamo, presso il Palamonti:</b> <i>Scala delle difficoltà ed organizzazione di una cicloescursione in autonomia. Metereologia.</i>
<b>26/4/2026</b> 8.30 – 17.00	USCITA 4	<b>Piazza Brembana (BG)</b>
<b>9-10/5/2026</b> giornata	USCITA 5	<b>Riva del Garda (BS)</b>



COMMISSIONE CICLOESCURSIONISMO INTERSEZIONALE  
SEZIONE di BERGAMO E SOTTOSEZIONI – SEZIONE di PIAZZA BREMBANA

**DOMANDA DI ISCRIZIONE**  
**CORSO DI CICLOESCURSIONISMO BASE (CE1)**  
**ANNO 2026 PERIODO 06/3/2026 - 10/5/2026**

Nota: il presente modulo PDF, va compilato, salvato e spedito a [cicloescursionismo@caibergamo.it](mailto:cicloescursionismo@caibergamo.it) entro il 20/02/2026

II/La sottoscritto/a

Cognome:	Nome:	
Luogo nascita:	Data nascita	
Residente a:	CAP	
Via	n.	
Codice Fiscale	Nr tel/Cellulare	E-mail
<input type="checkbox"/> SONO GIA' SOCIO CAI	Appartenente alla Sezione di	(eventuale) Sottosezione di
<input type="checkbox"/> NON SONO SOCIO CAI	Chiedo pertanto l'iscrizione a CAI BERGAMO per anno 2026	

**Chiede di essere ammesso/a alla frequenza del Corso di CICLOESCURSIONISMO BASE (CE1) ANNO 2026**

consapevole che chiunque rilascia dichiarazioni mendaci è punito ai sensi del codice penale e delle leggi speciali in materia e per gli effetti dell'art. 46 DPR n. 445/2000, dichiara sotto la propria responsabilità:

- di godere dei diritti civili, essere regolarmente iscritto/a al CAI per l'anno di effettuazione del corso o di richiederne l'iscrizione.
- di essere in stato di buona salute e idoneo alla pratica di attività sportiva non agonistica ( facoltativo allegare il certificato medico)
- di essere a conoscenza delle norme del codice della strada impegnandosi a rispettarlo durante i trasferimenti su strada.
- di aver preso visione e accettare il regolamento del corso così come pubblicato sul sito di CAI Bergamo – corso CE1
- di autorizzare l'uso dei propri dati personali per le comunicazioni del CAI e le finalità del corso. Accetta la modalità di trattamento e conservazione dei dati operata dalla sezione organizzatrice, consapevole che saranno mantenuti ai fini organizzativi e limitatamente per gli scopi del suddetto corso, salvo che debbano essere conservati per obblighi di legge o ai fini di tutela dei diritti giudiziari.

**Informazioni aggiuntive**

**HO GIA' FREQUENTATO ALTRI CORSI CAI?**

- Corso di Escursionismo E1 o E2
- Corso di alpinismo / sci-alp. / arrampicata
- Corso di torrentismo / speleo
- Nessuno

**PRATICO REGOLARMENTE I SEGUENTI SPORT**

- Mtb su percorsi fuori strada
- Escursionismo
- Ciclismo su strada
- Alpinismo / arrampicata
- Altro

**PARTECIPO CON LA SEGUENTE BICICLETTA**

- Mtb Front/biammortizzata (muscolare)
- E-Mtb Front/biammortizzata (elettrica)
- Non lo so ancora

**LA MIA ESPERIENZA CON LA MTB**

- Nessuna. Sono alle prime uscite
- Uso sporadico su sterrate / non impegnative
- Uso in montagna su percorsi impegnativi
- Uso in competizioni ( DH, XC.. )

**CHE DISLIVELLO (SALITA) SONO IN GRADO DI SUPERARE?**

- 0 – 500 mt
- 500-1000 mt
- > 1000 mt

+ Allegare una propria fotografia ( formato tessera ) dimensioni max 300 kb.