

PRESENTAZIONE CORSI BICI – Anno 2023

Corso MTB (mountain bike) e STRADA (corsa)

Il corso MTB della scuola Bici Camogli è dedicato ai bambini/ragazzi dai 6 ai 18 anni. Il responsabile del settore giovanile, e maestro, **Roberto Cherchi** può contare sull'aiuto dei maestri federali **Gianluca Arata, Giovanni Casagrande, Gabriele Chiesa, Gigi Collia, Beppe Evangelista, Luca Garsi e Matteo Vallone**.

Il corso MTB prevede uscite all'aperto negli splendidi scenari del Monte di Portofino, oltre a sessioni in un ambiente chiuso e protetto come il Velodromo dello stadio Carlini di Genova.

I corsi sono suddivisi in:

Corso BASE (indicativamente per età comprese dai 6 ai 9 anni)

Obiettivo della scuola è principalmente quello di sviluppare le capacità primarie, coordinative e motorie (andare in bicicletta: mantenere l'equilibrio, pedalare, curvare e frenare) non mirate allo sviluppo della velocità.

Corso AVANZATO (indicativamente per età comprese dagli 8 ai 10 anni)

Obiettivo della scuola è quello di migliorare le capacità tecniche e le abilità in percorsi di media difficoltà, ed incrementare gradualmente le metodologie per una migliore prestazione sportiva, aumentando la durata dell'uscita in bicicletta (capacità di fondo).

Corso PRE AGONISTICO (indicativamente per età comprese dai 10 ai 12 anni)

Obiettivo della scuola è quello di preparare i ragazzi all'attività agonistica, simulando in allenamento i percorsi e le difficoltà tipiche di una competizione MTB: nelle uscite i ragazzi saranno affiancati da atleti già inseriti nel settore giovanile.

Corso AGONISTICO (indicativamente per età comprese dai 13 ai 16 anni)

Obiettivo della scuola è quello di insegnare ai ragazzi come affrontare la carriera agonistica, insegnare la concentrazione e la focalizzazione della propria attenzione sulle difficoltà tecniche sempre maggiori, insegnare il miglioramento della propria capacità fisica, insegnare la postura, le performance e le tecniche di respirazione tutte necessarie per affrontare al meglio gli sforzi richiesti dalle gare di livello esordiente/allievo.

COPERTURE ASSICURATIVE

Contestualmente all'iscrizione al corso sarà sottoscritta dal genitore la richiesta di tesseramento del minore alle categorie giovanili della FCI (Federazione Ciclistica Italiana) che comprende la copertura assicurativa in caso d'incidente durante gli allenamenti e le competizioni.

Per il rilascio del cartellino è necessario fornire alla società certificato medico per l'attività agonistica del minore, rilasciato da un centro di Medicina dello Sport.

TIPOLOGIE DI ALLENAMENTO

Gli allenamenti in bici sono svolti dai nostri istruttori federali e durano per tutto l'anno solare (da gennaio a dicembre, anche in estate).

Indipendentemente dalle fasce di età, spetta ai responsabili del settore giovanile la decisione circa l'immissione dei ragazzi al corso successivo, dopo aver valutato le competenze acquisite durante gli allenamenti.

ORARI INDICATIVI DELLE SESSIONI DI ALLENAMENTO

- Lunedì dalle 14.30 alle 16.30 al Velodromo Carlini (per tutti con bici da strada, da novembre a marzo)
- Lunedì dalle 17.30 alle 19.30 in passeggiata a mare a Recco (solo corso BASE e AVANZATO, da novembre a marzo)
- Martedì dalle 15 alle 17 sul Monte di Portofino (solo corso PRE-AGONISTICO, da settembre a luglio)
- Mercoledì dalle 15 alle 17 sul Monte Cornua/Fasce (solo corso AGONISTICO, da settembre a luglio)
- Giovedì dalle 18.15 alle 19 in piscina a Camogli (da gennaio a marzo)
- Giovedì dalle 18 alle 20 sul Monte di Portofino (da maggio a ottobre)
- Giovedì dalle 17 alle 19 a Sestri Levante (solo corso AVANZATO, con bici da strada, in via sperimentale, da gennaio a marzo)
- Venerdì dalle 17.30 alle 19.30 su strada (solo corso AGONISTICO con bici da strada, da novembre a marzo)
- Sabato dalle 9.30 alle 12.45 sul Monte di Portofino (tutto l'anno)

Inoltre un sabato al mese, invece dell'allenamento sul Monte di Portofino, l'allenamento sarà svolto presso il Velodromo Carlini di Genova, con le bici da MTB: i giorni specifici e gli orari saranno comunicati durante l'anno. Il corso di nuoto è consigliato a tutti in quanto sviluppa le capacità coordinative generali e speciali, migliorando i principi di multilateralità (cioè movimenti con diverse parti del corpo nello stesso momento), che durante una normale sessione in bicicletta non possono essere affrontate.

TIPOLOGIE DI GARE

Partecipare alle gare è il modo per gli istruttori di vedere all'opera i ragazzi contro se stessi e confrontarli con coetanei di altre squadre. La gara è altresì l'unico modo che ha il ragazzo stesso di mettersi alla prova e tirare fuori la grinta e l'adrenalina che in allenamento non sempre è necessaria. Vittorie e sconfitte sono all'ordine del giorno, per uno che vince ce ne sono parecchi che perdono ma l'importante è sempre arrivare in fondo sapendo di avere dato il massimo.

Pertanto tutti i ragazzi iscritti sono tenuti a partecipare alle gare organizzate dalla FCI.

Per quanto riguarda i bambini fino a 12 anni, la società Bici Camogli partecipa al trofeo "Challenge Liguria MTB" (una decina di gare nel periodo aprile-settembre), oltre a numerose altre gare nelle regioni confinanti (Piemonte e Toscana in primis).

Per quanto riguarda i ragazzi oltre i 12 anni, la società Bici Camogli partecipa a tutte le gare regionali e a numerose gare fuori regione, in particolare gare a livello nazionale ed internazionale.

COSTI PACCHETTO DI ISCRIZIONE

Il costo del pacchetto d'iscrizione è di **450€** annui (**400€** per i rinnovi delle iscrizioni 2022) e comprende:

- Cartellino agonistico FCI
- Divisa sociale estiva (maglietta maniche corte e salopette; per i nuovi iscritti anche guanti e calze)
- Borsone sportivo (**solo per i nuovi iscritti**)
- Scuola MTB per tutto il 2023
- 12 lezioni di corso di nuoto (16 lezioni per i rinnovi)

- *La presenza agli allenamenti è importante e i genitori si impegnano a portare i ragazzi agli allenamenti compatibilmente con gli impegni scolastici; se il bambino/ragazzo non partecipa assiduamente agli allenamenti, non può partecipare alle gare*
- *Le uscite sono preventivamente concordate sulla base del numero di partecipanti e delle condizioni meteo (in caso di allerta meteorologica – anche gialla – gli allenamenti sono sospesi). Può capitare che per cambi di turni lavorativi degli istruttori, l'allenamento subisca delle modifiche, si consiglia di seguire gli aggiornamenti tramite il gruppo di Whatsapp*
- *Una volta iscritto un minore alla società BiciCamogli, per poterlo trasferire ad altra società, è necessario il nulla osta e il pagamento della relativa concessione (250€ fino a 11 anni, 500€ a 12 anni, 1000€ oltre i 12 anni)*