

## PRESENTAZIONE CORSI BICI – Anno 2025

### Corsi bici per specialità MTB, STRADA, PISTA e ENDURO

Il corso di bici della scuola Bici Camogli è dedicato ai bambini/ragazzi dai 6 ai 18 anni. La scuola vede come direttore il maestro **Roberto Cherchi**, oltre ai maestri **Gianluca Arata**, **Giovanni Casagrande**, **Gian Lorenzo Collia**, **Luca Romano**, e gli assistenti **Alessandro Folle** e **Marco Ballestrero**. Lo scopo della scuola è di avviare i bambini e i ragazzi al mondo del ciclismo, offrendo loro diversi allenamenti in base alle capacità e agli interessi di ognuno di loro, in tutte le 4 classiche discipline: MTB (cross country), strada (con bici da corsa), enduro e pista.

Il corso di bici prevede uscite all'aperto, 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 INTERMEDIO (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 AVANZATO (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 sportiva agonistica del minore, rilasciato da un centro di Medicina dello Sport** (fino ai 12 anni è ammesso anche il certificato medico sportivo non agonistico, corredato di ecg).

## 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 15 alle 17 al Velodromo Carlini di Genova (con bici da corsa, mtb o pista)
  - Martedì dalle 17.30 alle 19 con MTB a Calcinara
  - Mercoledì dalle 17.30 alle 19 con MTB a Testana (per bambini fino a 12 anni)
  - Mercoledì dalle 15.30 alle 17.30 con MTB a Calcinara (per ragazzi oltre 12 anni)
  - Giovedì dalle 17.30 alle 19 con MTB a Ruta/Santa Margherita Ligure
  - Sabato dalle 9.30 alle 12.30 con MTB e bici da corsa a Ruta
- ❖ Durante il periodo autunnale e invernale, vengono aggiunti i corsi di nuoto nella **piscina** di Camogli (generalmente di giovedì) e il corso in **palestra** (corpo libero). Entrambi i corsi sono consigliati a tutti, in quanto vengono sviluppate 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.
- ❖ Per il 2025 è prevista la novità di un allenamento ulteriore all'aperto con bici da **enduro**, con istruttore dedicato. L'allenamento si svolge sulle alture di S. Ilario, a Genova. Per partecipare all'allenamento da enduro è necessario avere bici e protezioni adeguate; le giornate variano in base alle disponibilità dell'istruttore.

### 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-ottobre), oltre ad 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 **400€** annui (per i bambini più piccoli, nati dal 2019, la quota è 250€) 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 2025
  - 16 lezioni di corso di nuoto
- ❖ Per i nuovi iscritti è prevista una quota agevolata di **300€** (per il primo anno)
- ❖ Il corso in palestra è da pagare a parte

- 
- *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)*