

## Domande e questioni

### Che cosa rappresenta il Ciclismo Fuoristrada?

*Il Ciclismo Fuoristrada di MTB è oggi la più importante Associazione a livello europeo che ha come scopo lo sviluppo e il coordinamento della disciplina della mountain bike e di tutte le attività culturali, formative e ricreative ad essa correlate. In questi anni abbiamo e stiamo collaborando con Enti ( CSEN – UCE , CONI , FCI e Istituzioni sia nell'ambito pubblico che nell'ambito privato (Touring Club Italiano, Fondo per l'Ambiente Italiano, ecc.) che con varie Associazioni Sportive Ciclistiche ( Team Senza Senso , ecc..).*

### Perché è importante associarsi?

*Diventare Soci è il primo passo per partecipare alle attività dello CSEN e potersi iscrivere a tutti i Corsi programmati. L'Associazione Dilettantistica Sportiva Ciclistica in questione , che si occupa dell'organizzazione di tutti i corsi e della formazione degli atleti e' il Team Senza Senso . La quota di Socio Ordinario e' di 15€ , ogni iscritto riceverà una tessera personale con i propri dati.*



*Per ulteriori informazioni consultate il sito : [www.teamsenzasenso.com](http://www.teamsenzasenso.com)*

### A quali Corsi posso partecipare?

*Puoi partecipare a tutti i Corsi, non ci sono limiti o condizioni. Per partecipare ai Corsi è però necessario essere Soci ed avere tutti i requisiti elencati nel Regolamento. Naturalmente alcuni Corsi, come quelli per diventare Istruttore di MTB ed Istruttore Escursionistico Ciclismo Fuoristrada, sono più impegnativi di altri che si svolgono in aula presso la nostra Sede o in strutture esterne qualificate. Nel caso dei Corsi sopraccitati che richiedano l'utilizzo della propria bici sui percorsi, viene richiesto esclusivamente un certificato di "sana e robusta costituzione" rilasciato dal proprio medico.*

### **Come posso iscrivermi e diventare socio?**

*Il primo passo è l'invio dei propri dati per l'iscrizione come Socio e contemporaneamente o immediatamente dopo inviare quella relativa al Corso al quale desideri partecipare. I moduli e le richieste standard sono facilmente scaricabili dal nostro sito, dalla pagina Corsi di formazione MTB. Puoi anche anticipare telefonicamente la tua preiscrizione chiamando i numeri :*

**3470905764** Cambria Roberto Pres. Team Senza Senso

**3396221156** Paleari Roberto Segr. Team Senza Senso

**019.860966** Diotto Mauro CSEN

### **Che cosa sono i Corsi di specializzazione?**

*I Corsi di specializzazione sono appuntamenti di alto livello dedicati a tematiche specifiche quali la preparazione atletica, la meccanica e manutenzione, la tecnica di guida ecc.*

### **Devo essere preparato fisicamente?**

*Non è necessario possedere una particolare preparazione fisica. I Corsi non hanno alcun indirizzo agonistico, sarà quindi sufficiente una naturale buona condizione fisica, a tutti i partecipanti viene richiesto esclusivamente un certificato di "sana e robusta costituzione" rilasciato dal proprio medico.*

### **C'è un'età limite per partecipare ai Corsi?**

*Non esiste alcun limite. Solo per i minorenni viene chiesta l'autorizzazione dei genitori o chi per essi e la presenza di un adulto. Per maggiori informazioni inviare una e-mail a [bingaz@libero.it](mailto:bingaz@libero.it)*

### **Quanto costa partecipare ai Corsi?**

*Il costo di partecipazione ai Corsi varia a seconda della tipologia :*

*100,00 Euro per i Corsi di Istruttore di MTB*

*80,00 Euro per i Corsi di Istruttore Escursionistico MTB*

*60,00 Euro per i corsi di aggiornamento*

*Oltre alle quote dei singoli Corsi deve essere aggiunta la Quota Associativa di 15€. Sono escluse le spese di ristoro/rinfresco/colazione.*

### **Posso partecipare con qualsiasi bici?**

*Naturalmente. Non è certo il livello qualitativo del mezzo che fa... la Guida, forse è proprio l'opposto. Desideriamo comunque informarti che prima di ogni uscita ogni mountain bike verrà sottoposta ad un rapido controllo per verificarne la condizione generale ed eventualmente agire con opportuni interventi.*

### **Che cosa significa diventare Istruttore Escursionistico MTB?**

*La figura dell'Istruttore Escursionistico di MTB è oggi assimilabile a quella di un qualsiasi altro professionista e operatore nel mondo dello sport e, in genere, del tempo libero. L'obiettivo del Corso è quello di formare dei professionisti in grado sia di valorizzare al meglio l'utilizzo*

*della mountain bike, in tutti i suoi aspetti, che di condurre, in tutta sicurezza, gruppi di persone. Il Corso è aperto a tutti, senza limiti di età e non è richiesta alcuna esperienza specifica. Ovviamente, per l'impegno richiesto, il Corso è consigliato a chi ha già esperienza nell'utilizzo della mountain bike. Al termine del Corso viene rilasciato un attestato di partecipazione (diploma) ed un tesserino personale con la specializzazione sulla mansione.*

### **Che cosa significa diventare Istruttore MTB?**

*Sicuramente la figura di Istruttore Escursionistico MTB proposta dallo CSEN è oggi quella con il più completo percorso formativo e la sua operatività non ha alcun limite sull'intero territorio nazionale. Oltre alla partecipazione al Corso di base lo CSEN segue e supporta l'Istruttore nella sua attività effettuando anche Corsi di aggiornamento. La funzione dell'Istruttore Escursionistico è quella di accompagnare turisti ed appassionati sul proprio territorio. I Corsi per Istruttori di MTB limitano invece la propria preparazione all'aspetto agonistico.*

### **Ci sono Corsi individuali?**

*Certamente. I Corsi individuali iniziano nel mese di Marzo e terminano ad Ottobre. I Corsi vengono curati dalla Segreteria Nazionale di Milano e vengono realizzati in collaborazione con le Guide locali. I Corsi riguardano prevalentemente la tecnica di conduzione della bici. Per maggiori informazioni o per prenotare un Corso puoi scrivere a [bingaz@libero.it](mailto:bingaz@libero.it) o chiamare 3470905764 Cambria Roberto.*

### **Ci sono Corsi per ragazzi?**

*Naturalmente. Sino ad oggi abbiamo operato con molti ragazzi. I maggiori interventi sono stati svolti nell'ambito scolastico e in partner con importanti istituzioni regionali. In collaborazione con i nostri Istruttori vengono programmati da Aprile a Settembre Corsi personalizzati o collettivi ,dai quali escono giovani promesse e futuri campioni.*

### **Come vengono scelte le località dei Corsi?**

*Le località vengono scelte in base a diversi criteri: la richiesta degli appassionati locali, la domanda delle istituzioni per lo sviluppo del territorio, l'accoglienza turistica ecc. Solitamente i corsi vengono fatti nell'entroterra Arenzaneso .località' Gava ,zona caratterizzata da suggestivi panorami e percorsi adatti a tutte le specialità' per raggiungere il maggior numero di appassionati. Se vuoi proporre o suggerire nuove località dove realizzare i nostri Corsi puoi scrivere a [bingaz@libero.it](mailto:bingaz@libero.it)*

### **Voglio altre informazioni...**

- Se desideri altre informazioni sullo CSEN :

e-mail [csensavona@libero.it](mailto:csensavona@libero.it)

sito [www.csen-savona.it](http://www.csen-savona.it)

Tel.-Fax 019/860966

Presidente CSEN : Mauro Diotto Cell : 3474270572.

Naturalmente puoi anche venirci a trovare in Sede dal lunedì al venerdì dalle ore 16,00 alle ore 18,00 concordando un incontro ,in via Donizetti 3/1 ,17100 Savona.

- Se desideri altre informazioni sul Team Senza Senso:

e-mail [bingaz@libero.it](mailto:bingaz@libero.it)

sito [www.teamsenzasenso.com](http://www.teamsenzasenso.com)

Tel. 3357271937

Presidente Team : Roberto Cambria Cell : 3470905764.

Naturalmente puoi anche venirci a trovare in Sede il mercoledì' dalle ore 20.30 alle ore 23,00 ad Arenzano concordando un incontro.

### **I programmi dei Corsi.**

I corsi hanno una durata di due giorni (sabato/domenica) ed sono suddivisi in modo equilibrato tra uscite in mountain bike e lezioni di teoria. Le uscite in mountain bike sono finalizzate ad aspetti specificatamente pratici: tecnica e posizione in sella, esercizi di guida della mountain bike, interventi meccanici di emergenza, conduzione di gruppi, esercizi di orientamento sul terreno, ecc.. La teoria si basa su alcune materie quali : alimentazione, tecniche di allenamento, pronto soccorso, meccanica, educazione ambientale ecc.. Si propongono inoltre modelli comportamentali e si analizzano le dinamiche che regolano i rapporti interpersonali all'interno di nuclei di persone. Come detto, la ricerca di miglioramento tecnico, culturale, professionale degli Istruttori presuppone un'attività di aggiornamento continuo. I due giorni di corso sono pertanto da considerare come l'inizio di un cammino personale che potrà essere fatto individualmente con il supporto dello CSEN, che durante l'anno organizzerà giornate di approfondimento su argomenti specifici già toccati nei due giorni, proponendo anche nuovi contenuti.

Per il corso di Istruttore di MTB – Ciclismo fuoristrada si prevedono 18 ore di lezione tra teoria e pratica. In specifico il programma :

<b>Sabato</b>	
<b>Presentazione Corso</b>	<b>1 ora</b>
*Programma e scopi del Corso	
<b>Cenni di anatomia e biologia dello sport</b>	<b>1 ora</b>
*Traumatologia e primo soccorso	
*muscoli sollecitati - abilità - comportamenti motori	
<b>Principi generali di alimentazione</b>	<b>1 ora</b>

<i>*Fabbisogno e reazioni alimentari - diete</i>	
<b>Teoria e metodologia dell'allenamento</b>	<b>1 ora</b>
<i>*Capacità coordinative e condizionali</i>	
<i>*Carico dell'allenamento</i>	
<b>Pausa pranzo/rinfresco</b>	<b>1 ora</b>
<b>La bicicletta</b>	<b>1 ora</b>
<i>*Differenze tra le varie bici da mountainbike</i>	
<b>Esercitazione pratica</b>	<b>3 ore</b>
<i>*Uscita guidata</i>	
<b>Domenica</b>	
<b>Scopi istituzionali degli Enti di promozione sportiva</b>	<b>1 ora</b>
<i>*Normative - Organizzazione - Affiliazione CSEN</i>	
<b>Esercitazione pratica</b>	<b>3 ore</b>
<i>*Uscita guidata</i>	
<b>Pausa pranzo/rinfresco</b>	<b>1 ora</b>
<b>Meccanica ciclistica</b>	<b>2 ore</b>
<i>*La posizione in bici e MTB</i>	
<i>*Riparazioni e registrazioni MTB</i>	
<i>*Metodologie ed attrezzi usati per la mecc. Ciclistica</i>	
<b>Attività agonistiche - organizzazione eventi</b>	<b>1 ora</b>
<i>*Organizzazione gare di MTB - Escursioni</i>	
<b>Consegna diplomi e tessere</b>	<b>1 ora</b>

*Per il corso di Istruttore Escursionistico – Ciclismo fuoristrada si prevedono 16 ore di lezione tra teoria e pratica. In specifico il programma:*

<b>Sabato</b>	
<b>Presentazione Corso</b>	<b>1 ora</b>
<i>*Programma e scopi del Corso</i>	
<b>Teoria e metodologia dell'allenamento</b>	<b>1 ora</b>
<i>*Capacità coordinative e condizionali</i>	
<i>*Carico dell'allenamento</i>	
<b>Esercitazione pratica</b>	<b>2 ore</b>
<i>*Tecniche in MTB</i>	
<b>Pausa pranzo/rinfresco</b>	<b>1 ora</b>
<b>La bicicletta</b>	<b>1 ora</b>
<i>*Differenze tra le varie bici da mountainbike</i>	
<b>Esercitazione pratica</b>	<b>3 ore</b>
<i>*Uscita guidata</i>	
<b>Domenica</b>	
<b>Attività agonistiche - organizzazione eventi</b>	<b>1 ora</b>
<i>*Organizzazione gare di MTB - Escursioni</i>	
<b>Esercitazione pratica</b>	<b>3 ore</b>
<i>*Uscita guidata</i>	
<b>Pausa pranzo/rinfresco</b>	<b>1 ora</b>
<b>Meccanica ciclistica</b>	<b>2 ore</b>

*La posizione in bici e MTB	
*Riparazioni e registrazioni MTB	
*Metodologie ed attrezzi usati per la mecc. Ciclistica	
<b>Esercitazione pratica</b>	<b>2 ore</b>
*Tecniche in MTB	
<b>Consegna diplomi e tessere</b>	<b>1 ora</b>

Ad ogni atleta che avrà portato a termine il corso, sarà rilasciato un attestato di frequenza valevole come diploma ed un tesserino plastificato personalizzato con la propria mansione, con valenza 12 mesi, inerente al corso effettuato. Qui di sotto raffigurate un fac-simile delle due tipologie di tesserino.

- **Istruttore di MTB**
- **Istruttore Escursionistico**

**2009** SCUOLA NAZIONALE di CICLISMO FUORISTRADA e CICLOAMATORIALE dell' Ente di Promozione Sportiva CSEN - CONI - UCE Comitato di SV



Nome	ROBERTO
Cognome	CAMBRIA
Qualifica	ISTRUTTORE DI MTB
Data di nascita	26/08/1971
Tessera N°.	001

Via Donizetti 3/1 - 17100 SV  
Tel / Fax : 019860966  
Presidente : M.Diotto  
UNIONE CICLISTICA EUROPEA  
C.S.E.N. - C.O.N.I. - U.C.E.  
COMITATO SAVONA



**2009** SCUOLA NAZIONALE di CICLISMO FUORISTRADA e CICLOAMATORIALE dell' Ente di Promozione Sportiva CSEN - CONI - UCE Comitato di SV



Nome	ROBERTO
Cognome	CAMBRIA
Qualifica	ISTRUTTORE ESCURSIONISTICO
Data di nascita	26/08/1971
Tessera N°.	001

Via Donizetti 3/1 - 17100 SV  
Tel / Fax : 019860966  
Presidente : M.Diotto  
UNIONE CICLISTICA EUROPEA  
C.S.E.N. - C.O.N.I. - U.C.E.  
COMITATO SAVONA



**2009** Comitato Provinciale di Savona Via Donizetti 3/1 - 17100 SV  
Tel / Fax : 019860966  
Presidente : M.Diotto  
Cell : 3474270572





UNIONE CICLISTICA EUROPEA  
C.S.E.N. - C.O.N.I. - U.C.E.  
COMITATO SAVONA



**Centro Sportivo Educativo Nazionale**  
PROFESSIONISTI NELLA PROMOZIONE SPORTIVA Regione Liguria

**2009** Comitato Provinciale di Savona Via Donizetti 3/1 - 17100 SV  
Tel / Fax : 019860966  
Presidente : M.Diotto  
Cell : 3474270572





UNIONE CICLISTICA EUROPEA  
C.S.E.N. - C.O.N.I. - U.C.E.  
COMITATO SAVONA



**Centro Sportivo Educativo Nazionale**  
PROFESSIONISTI NELLA PROMOZIONE SPORTIVA Regione Liguria

Ogni Istruttore può avere non più di 10 allievi per Corso.  
Le quote per accedere ai vari corsi di formazione sono :

100€ per il Corso di Istruttore di MTB

80€ per il Corso di Istruttore Escursionistico

60€ per il Corso di aggiornamento / rinnovo tesserino.

## **Opportunità di lavoro.**

*Diventare Istruttore di MTB / Istruttore Escursionistico consente di accedere ad importanti opportunità occupazionali sia nel mondo del turismo che in quello del tempo libero. Gli Istruttori Escursionistici MTB Ciclismo Fuoristrada dello CSEN possono operare liberamente sull'intero territorio nazionale come riconoscimento dalla Legge 29 marzo 2001, n. 135 Riconosciuta dal CONI / FCI*

*Lo CSEN offre inoltre gratuitamente ai propri Istruttori un completo programma di servizi per sviluppare l'attività:*

- *contatto con enti ed istituzioni per promuovere l'immagine*
- *consulenza nella preparazione del materiale informativo*
- *supporto nella presentazione dei programmi*
- *e molto altro ancora.....*

*L'Italia è realmente il paese dove più di ogni altro si può sviluppare il cicloturismo fuoristrada: l'abbondanza di percorsi, la varietà di territori ed una vasta base di strutture turistiche con le quali è possibile instaurare, sul proprio territorio di residenza, rapporti di collaborazione reciproca, offrono grandi opportunità per una reale crescita professionale degli Istruttori di MTB*

## **Modulo di preiscrizione.**

### • **Informazioni generali**

•

• *Nominativo \**  *Nome*

•  *Cognome*

• *Email \**

• *Numero di Tessera*

*Solo per gli associati*

• *Data di scadenza della Tessera*

*solo per gli associati*

*Indirizzo*  *Città*

*Stato / Provincia / Regione*  *CAP*

- Nazione
- *Data di nascita*
- *Telefono*
- *Mobile*

- **Informazioni integrative**

***Partecipo a questo corso prevalentemente perché...***

- desidero svolgere l'attività di Istruttore Escursionistico ed accompagnare turisti sul mio territorio o guidarli verso altre mete ...*
- desidero svolgere l'attività di Istruttore MTB*
- desidero svolgere attività educative nel mondo delle scuole e formare giovani atleti nel mondo del Ciclismo Fuoristrada*
- desidero in particolare migliorare le mie conoscenze tecniche e la capacità di conduzione del mezzo ...*
- ***Informativa sulla Privacy. Autorizzo al trattamento dei miei dati personali ai sensi del D. L. 30 giugno 2003 n. 196 e all'utilizzo delle informazioni da me fornite esclusivamente nell'ambito delle iniziative promosse dallo CSEN.***
- *Dai la tua autorizzazione al trattamento riservato dei dati \**
  - Autorizzo*

**Istruttori di MTB – Ciclismo Fuoristrada e Cicloamatoriale :**

- *Cambria Roberto tess.001*
- *Valle Fabrizio tess.002*

**Istruttori Escursionistici di MTB – Ciclismo Fuoristrada e Cicloamatoriale :**

- *Cambria Roberto tess.001*
- *Valle Fabrizio tess.002*
- *Collu Danilo tess.003*
- *Paleari Roberto tess.004*
- *Dagnino Fabio tess.005*