



# Corso di Specializzazione in **Guida Cicloturistica e Cicloescursionistica**



Soggetti proponenti:

**Francesca Sarcone**  
*socio AIGAE*

**Vincenzo Intermite**  
*socio AIGAE*

**Vincenzo Spano**  
*socio AIGAE*

Coordinamento:

**Nino Martino**  
*direttore AIGAE*

Partner:

**HITINERO**

*Tour Operator specializzato in cicloescursionismo,  
con attività collegata di vendita e assistenza bici,  
noleggio bici*

- Sede: nel territorio del **Parco Nazionale della Sila**
- N. max. partecipanti: **30** (min. 20)
- Crediti formativi: **10**

**Corso aperto alle GAE regolarmente associate AIGAE**

- Costo: **€ 500**
- Date: **dal 6 al 19 settembre**
- Durata: **106 ore** di lezione in **presenza**, divise in **58 ore** di teoria e **48 ore** di pratica

## Descrizione

Il corso è rivolto alle GAE, che hanno già dimestichezza con la bicicletta o che vogliono approfondire la tematica, specializzandosi nel cicloescursionismo. È strutturato per fornire alle guide le adeguate competenze per progettare, proporre e gestire itinerari adatti alle caratteristiche degli utenti, con competenza e professionalità.

In questo corso verrà trattato il tema della bicicletta in tutti i suoi aspetti: varie tipologie, tecniche di guida, biomeccanica ciclistica, meccanica e manutenzione della bici, con lezioni teoriche ed esercitazioni sul campo. Raccontare, narrare il territorio attraverso “il viaggio in bicicletta”, l’interpretazione ambientale si rafforza “pedalata dopo pedalata” e diventa strumento di connubio tra il mezzo bicicletta e la Guida.

Il corso sarà un momento di specializzazione su un settore, quello della bici, fortemente in crescita e che necessita di una adeguata preparazione specifica.

*Dotazione individuale necessaria: abbigliamento adatto alla bicicletta.*

## Programma di massima

Unità didattiche	Obiettivi formativi	Contenuti minimi
<p><b>Saluti istituzionali</b>  <b>Francesco Curcio</b>, Presidente ente Parco nazionale della Sila  <b>Andrea Laurenzano</b>, Coordinatore AIGAE Calabria</p> <p><b>1. Presentazione del corso e della bicicletta, come attività di competenza delle guide</b></p> <p>Docenti: <b>Francesca Sarcone</b>, <b>Vincenzo Intermite</b>, <b>Vincenzo Spano</b>                      guide AIGAE, 4 ore</p>	<p>Conoscere gli obiettivi, i contenuti e le competenze che una Guida in bicicletta deve avere.</p>	<p>Focus sul cicloescursionismo come nuova opportunità per le GAE. Analisi del contesto per un settore in forte crescita, l’approccio con le giuste conoscenze e competenze al fine di condurre gruppi in tutta sicurezza.</p>
<p><b>2a. Abbigliamento e attrezzature per la guida</b></p> <p>Docente: <b>Enrico Marchese</b>, Store Manager Hitinero, 4 ore</p>	<p>Orientare le guide alla scelta di un abbigliamento adeguato alle escursioni in bicicletta, alle attrezzature da utilizzare sul mezzo a due ruote.</p>	<p>Dare tutte le indicazioni utili alla scelta dei materiali e delle attrezzature adeguate come: pantaloni, maglie, fondello, casco, scarpe, nonché l’organizzazione dello zaino con tutti gli accessori indispensabili. Considerare gli elementi come fondamentali per avere il massimo comfort durante la conduzione.</p>
<p><b>2b. Allenamento, e nutrizione e integrazione</b></p> <p>Docente: <b>Roberto Cannataro</b>, Biochemical Engineer, Food Technologist, Sport Nutritionist, 4 ore</p>	<p>Focalizzare l’attenzione sulla giusta alimentazione della Guida. Renderla consapevole che l’uso della bicicletta è una pratica sportiva e prevede uno sforzo prolungato di più ore.</p>	<p>Fornire tutte le adeguate informazioni riguardo l’alimentazione durante l’attività fisica. Fornire le basi della nutrizione e differenza tra proteine, carboidrati, lipidi, vitamine, minerali. Valutazione della sudorazione, equilibrio idrico, idratazione e sali minerali.</p>

8 settembre

9 settembre

10 settembre

11 settembre

Unità didattiche	Obiettivi formativi	Contenuti minimi
<p><b>3. Tecniche di guida</b></p> <p>Docente: <b>Saverio Bianco</b>, guida AIGAE, maestro MTB Federciclismo, guida Parco Nazionale della Sila, 8 ore in escursione</p>	<p>Imparare a gestire la bici su ogni tipo di fondo stradale.</p>	<p>Esercitazione pratica con simulazioni: fondo scivoloso e/o sconnesso, superare un ostacolo, affrontare una curva/ salita/discesa. Utilizzo del cambio, differenze e tipologie di trasmissione, come e quando intervenire.</p>
<p><b>4. Aspetti tecnici della bici, meccanica ciclistica d'officina e d'emergenza, scelta dei componenti e delle coperture</b></p> <p>Docente: <b>Saverio Martorano</b>, responsabile officine meccaniche Hitinero Rende (CS), 8 ore di lezione suddivise in 2 ore parte teorica e 6 ore dimostrazione pratica</p>	<p>Approccio alla meccanica ciclistica, conoscenza degli aspetti tecnici della bici e valutazione componenti.</p>	<p>Verranno date le giuste informazioni tecniche, che consentiranno di conoscere tutti gli interventi -sia in officina che in emergenza- in funzione alle varie discipline. Le procedure per:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- scegliere e valutare componenti e coperture;</li> <li>- settare e mantenere in "perfetta forma" la bicicletta, nonché le competenze per intervenire rapidamente ed efficacemente per risolvere le problematiche più frequenti (una catena che salta, un deragliatore che non funziona, un pacco pignoni che cigola, un cavo che non scorre ecc.).</li> </ul>
<p><b>5. Comunicazione in bici: briefing tecnico sull'utilizzo della bici, comunicazione in movimento, debriefing.</b></p> <p>Docente: <b>Francesca Sarcone</b>, guida AIGAE, 8 ore di lezione, parte pratica in escursione.</p> <p>Affiancamento con <b>Saverio Bianco</b>, istruttore di tecniche di guida.</p>	<p>Avere una comunicazione efficace verso i fruitori trasferendo le giuste informazioni, prima, durante e dopo la pedalata.</p>	<p>Come si monta in sella, come si utilizza la bici (cambio marce e gestione del rideControl in caso di e-bike). Come assistere in movimento gli accompagnati, dando le adeguate segnalazioni (direzione di marcia, eventuali consigli sulle adeguate tecniche di guida, sicurezza degli stessi). Come saper raccogliere i giusti feedback per migliorare l'efficacia della propria comunicazione (debriefing).</p>
<p><b>6. Biomeccanica del ciclismo</b></p> <p>Docenti: <b>Manuel Mazzei, Enrico Spadafora</b>, azienda Physiomes, officina biomeccanica, centro di fisioterapia, 8 ore, di cui 4 ore teoria e 4 ore di esercitazione pratica</p>	<p>Apprendere le basi della biomeccanica. Le differenze di configurazione su una bicicletta.</p>	<p>Lo studio della posizione assunta dal ciclista in bicicletta. Trasferire agli accompagnati le informazioni giuste per ridurre al minimo i rischi derivanti da una cattiva posizione in sella. <i>Dimostrazione pratica di come si esegue una visita biomeccanica (valutazione iniziale; rilevamento delle misure della bici; valutazione della simmetria; valutamento degli arti inferiori; analisi della pedalata; ottimizzazione dell'assetto).</i></p>

12 settembre

13 settembre

14 settembre

Unità didattiche	Obiettivi formativi	Contenuti minimi
<p><b>7. Utilizzo del GPS e tracciatura dei percorsi.</b></p> <p>Docente: <b>Paolo Perrotta</b>, content manager E-bag srl, 8 ore di lezione, di cui 5 teorica e 3 ore di esercitazione pratica</p>	<p>Saper utilizzare i sistemi di tracciatura GPS, nonché imparare a fare un'analisi dei dati raccolti.</p>	<p>La differenza tra GPS cartografici e non; lettura e visualizzazione delle mappe precaricate. Caratteristiche e funzioni aggiuntive utili in escursione; interazione e scambio dati tra il GPS lo smartphone e il computer.</p>
<p><b>8. Cartografia e costruzione di un itinerario cicloturistico per mtb e gravel, impatto su ambiente e territorio</b></p> <p>Docente: <b>Vincenzo Intermite</b>, guida AIGAE, 8 ore</p>	<p>Progettare e strutturare un itinerario, secondo i seguenti parametri: il tipo di bicicletta, di terreno, di narrazione. Ma non solo, considerare l'elemento ambientale come valore aggiunto e di sostenibilità.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 3 ore in aula <i>ricerca e documentazione cartografica, i software webgis, differenza e classificazione itinerari, costruzione del tracciato e punti di interesse</i></li> <li>◦ 5 ore prova pratica <i>applicazione del metodo, progettazione dell'itinerario con traccia finale in bicicletta</i></li> </ul>
<p><b>9a. Sostenibilità nel pedalare in bicicletta, le attività cicloescursionistiche come modello sostenibile.</b></p> <p>Docente: <b>Daniela D'amico</b>, guida AIGAE, <b>Sebastiano Venneri</b>, Responsabile Territorio e Innovazione Segreteria Nazionale Legambiente, 6 ore</p>	<p>Conoscere e interpretare gli ambienti in cui si pedala, ridurre al minimo l'impatto sull'ambiente a vantaggio dell'arricchimento di un viaggio in bicicletta e i suoi molteplici benefici.</p>	<p>In questa lezione impareremo a conoscere e interpretare gli ambienti naturali in cui si pedala, al fine di valutare la scelta dei comportamenti e degli itinerari che riducano al minimo il possibile impatto. Facilitando ed esaltando il ciclo-viaggio, inteso come metodo compatibile con l'ambiente e, quasi, a impatto zero regolando il rapporto tra uomo e natura.</p>
<p><b>9b. Le ciclovie. Progetto Ciclovie dei Parchi della Calabria.</b></p> <p>Relatore: <b>Parco Nazionale della Sila</b> - Responsabile della Ciclovie dei Parchi della Calabria, 2 ore</p>	<p>Conoscere le potenzialità di un'infrastruttura come una Ciclovie. Lavorare in stretta sinergia con la Pubblica Amministrazione.</p>	<p>In questa lezione parleremo dei progetti realizzati e le opportunità che ne derivano, un sistema di collegamento che può essere pianificato e strutturato anche con le GAE. Molte delle Ciclovie viaggiano in ambiente naturale, toccando ecosistemi e ambienti che devono essere raccontati. Lavorare in stretta sinergia con la Pubblica Amministrazione può essere un'opportunità da sfruttare. Pedaleremo su uno dei tratti della ciclovie, con verifica sul campo dei contenuti.</p>

15 settembre

16 settembre

17 settembre

18 settembre

Unità didattiche	Obiettivi formativi	Contenuti minimi
<p><b>10. Vivere nel Vento</b></p> <p>a. <b>Interpretazione</b> Docente: <b>Nino Martino</b>, direttore AIGAE, 4 ore</p> <p>b. <b>Comunicazione</b> Docente: <b>Noemi Guzzo</b>, guida AIGAE, 4 ore</p>	<p>Comunicare correttamente durante un'escursione, garantisce un buon marketing territoriale, valorizza le peculiarità geografiche e l'efficacia della Guida. Ritorno per il cliente, ritorno per il territorio.</p>	<p>Escursione sui sentieri del Parco, dimostrazione pratica su come si valorizzano gli ambienti, attraverso comunicazione verbale e promozione social.</p>
<p><b>11. Etica della Guida e sostenibilità ambientale</b></p> <p>Docente: <b>Ezio Spano</b>, guida AIGAE, 8 ore</p>	<p>Conoscere il comportamento che la Guida deve avere, al fine di conciliare il processo che lega la tutela e la valorizzazione delle risorse naturali, alla dimensione economica. Il rapporto tra conduzione in bicicletta negli ambienti naturali, l'attuazione di comportamenti adeguati al fine di preservare l'ambiente.</p>	<p>Metodi e analisi sulla fruizione degli ambienti naturali. La "sostenibilità dello sviluppo", incompatibilità con il degrado del patrimonio e delle risorse naturali. Le buone pratiche, come esempio, divulgazione dei messaggi che aiutano a riflettere sulla tutela degli ambienti.</p>
<p><b>12a. Relazioni con Operatori Turistici, sostenibilità degli itinerari e degli stessi.</b></p> <p>Relatori: <b>T.O. Hitinero, Destinazione Sila</b>, 2 ore</p>	<p>Confrontarsi con le realtà turistiche del territorio e instaurare un giusto rapporto, che crei opportunità e valore aggiunto. Puntare sulla sostenibilità delle proposte e il valore dell'impatto ambientale.</p>	<p>Ci si potrà confrontare e capire come rapportarsi con i T.O., attori importantissimi nella promozione delle attività delle guide, per un'esperienza di qualità.</p>
<p><b>12b. Il bikepacking</b></p> <p>Docente: <b>Vincenzo Intermite</b>, guida AIGAE, 6 ore</p> <p>Affiancamento con <b>Saverio Bianco</b>, istruttore di tecniche di guida.</p>	<p>Conoscere le potenzialità dell'accompagnamento in bikepacking; la differenza tra le varie tipologie di borse; saper scegliere e allestire la bicicletta.</p>	<p>◦ 4 ore in uscita - <i>Introduzione al bikepacking, allestimento bicicletta e tipologia dell'allestimento, le borse e il loro utilizzo in escursione;</i> - <i>Esercitazione allestimento bicicletta, pedalata e conduzione, analisi del contesto in bicicletta con le borse da bikepacking.</i></p>
<p><b>13. Primo soccorso, prevenzione del rischio, gestione delle emergenze</b></p> <p>A cura: <b>Soccorso Alpino Camigliatello Silano</b> - 118 Cosenza, 8 ore, di cui 4 ore di lezione teorica e 4 ore di esercitazione pratica in bicicletta</p>	<p>Attivare gli accorgimenti basilari per non farsi sorprendere da una situazione di emergenza.</p>	<p>Analisi degli ambienti, conoscenza dei protocolli di allertamento del primo soccorso. Simulazione dei rischi e problematiche, in bicicletta.</p>

Unità didattiche	Obiettivi formativi	Contenuti minimi
<b>14. Test finale e chiusura corso</b>  Durata: 8 ore (prova <b>a.</b> 4 ore - prova pratica <b>b.</b> 4 ore)	<b>a.</b> Verificare l'apprendimento delle nozioni affrontate durante il corso. <b>b.</b> Conduzione e gestione.	<b>a.</b> Test a risposta multipla con domande attinenti alle materie studiate. <b>b.</b> Prova di conduzione del mezzo e gestione del gruppo sul campo





## Corso di Specializzazione in **Guida Cicloescursionistica**



### **Contrasto alla diffusione del Covid.**

Durante i corsi organizzati da AIGAE, sono da rispettare tutte le norme anti COVID in vigore al momento della lezione.

In particolare, all'ingresso nelle aule e in ogni luogo chiuso previsto dal corso verrà rilevata la temperatura corporea superficiale dei presenti, gli allievi/docenti/personale con valore rilevato superiore a 37,5°C non saranno ammessi in aula; in caso di valore superiore a 37,5°C la lettura verrà ripetuta fino a un massimo di tre volte a distanza di massimo 5 minuti, prendendo quale valido l'ultimo valore rilevato. *La mancata ammissione a causa di temperatura sopra la soglia verrà conteggiata quale assenza.*

### **Cosa è compreso nel corso?**

- Slide e materiale didattico per ogni modulo
- Assicurazione infortuni per tutta la durata del corso

### **Cosa potremmo comprendere con costi aggiuntivi?**

- Bici a noleggio per l'uscita
- Kit meccanica di emergenza, casco, maglietta, k-way, borraccia

### **Cosa non è compreso?**

- L'alloggio e/o sistemazione in hotel (pensione completa o mezza pensione)
- Viaggi A/R
- Abbigliamento specifico per la bici

### **Convenzioni e scontistiche per le guide AIGAE**

- Sconto del 25% su tutti i prodotti e noleggi presso le sedi **Hitinero**, abbigliamento tecnico, scarpe, prodotti legati al mondo della bici, componentistica e nonchè il noleggio delle attrezzature.
- Stiamo valutando accordo con l'azienda **Kicking Donkey** (borse da bike-packing) per ottenere scontistica per le Guide GAE.
- Convenzioni con strutture ricettive si possono ovviamente da concordare.

**FAO!**