

CORSO DI MOBILITÀ SOSTENIBILE PER CICLISTI URBANI

CICLO URBAN 2026



SII TU IL CAMBIAMENTO, AGISCI ORA!

Vercelli è una città a misura d'uomo. Non siamo Milano, non siamo Torino. I nostri tragitti sono brevi, i nostri ritmi sono più lenti. E proprio per questo, qui, la bicicletta non è solo un'alternativa: è la scelta più intelligente che possiamo fare.

Che tu pedali con una bici muscolare o con una e-bike, il cambiamento è alla tua portata. Non serve essere atleti. Serve solo il desiderio di vivere meglio, di arrivare al lavoro senza lo stress del traffico, di fare la spesa senza girare in tondo per cercare parcheggio, di riappropriarti di quella libertà che l'auto ti ha rubato senza che te ne accorgessi.

Noi non ti insegniamo a guidare una bici. Ti insegniamo a riconquistare la tua città.

Pedalarci riduce lo stress, abbassa la pressione, ti regala endorfine e chiarezza mentale. Pedalare significa respirare aria migliore, fare movimento senza accorgertene, riscoprire i colori e i suoni di Vercelli che in macchina non hai mai visto.

Ma pedalare è anche un atto politico. È un gesto di responsabilità. È dire: "Io ci sono. Io faccio la mia parte. Io non aspetto che siano gli altri a cambiare."

Il pianeta sta bruciando, e noi non possiamo più permetterci di aspettare. Il cambiamento non è domani. Il cambiamento è oggi. È quando sali in sella e scegli di andare.

Questo è il nostro focus. Questa è la nostra anima. Questa è la ragione per cui abbiamo creato questo corso.

Sei pronto a cambiare marcia?



“IN BICI SI VEDE LA CITTÀ
CON ALTRI OCCHI. PIÙ
LENTAMENTE, MA CON
PIÙ **CONSAPEVOLEZZA.**”

Il corso nasce per trasformare la bicicletta da semplice mezzo di svago a vero e proprio strumento di **mobilità quotidiana**.

L'obiettivo è fornire ai partecipanti le competenze tecniche e psicologiche per muoversi in città in sicurezza, contribuendo attivamente alla riduzione del traffico e dell'inquinamento.



SEI PRONTO A CAMBIARE MARCIA?

Il corso si rivolge a ciclisti urbani con un minimo di dimestichezza con la bici che desiderano:

- Acquisire maggiore sicurezza nel traffico veicolare.
- Imparare a pianificare percorsi casa-lavoro efficienti.
- Conoscere i segreti della manutenzione base.
- Scoprire i benefici psicofisici dello spostamento attivo.

Corso di Guida Sicura e Mobilità Sostenibile per Ciclisti Urbani



MODULO 1 (2H): **TECNICA DI GUIDA SICURA** "ESERCIZI IN AREA PROTETTA"

Sab 14 Nov, 9:00-11:00 / Sab 28 Nov, 9:00-11:00

Affrontare ostacoli urbani e guidare la bici al meglio

- Scelta della bici giusta per le tue abitudini (cittadina, gravel, pieghevole).
- Posizione corretta in sella per prevenire infortuni.
- Ostacoli: Superamento di tombini, cordoli bassi, marciapiedi e dislivelli.
- Partenza e Arresto: gestione di freni e cambio (se c'è) ad un semaforo o uno Stop.
- Frenata di Emergenza in sicurezza: gestire gli imprevisti senza mettersi in pericolo.
- Sguardo e Traiettorie: Imparare a guardare dove si vuole andare, non l'ostacolo. La bici segue lo sguardo.
- Curve veloci e Curve Strette: come affrontarle senza rischi.
- Equilibrio, slalom stretto e guida a bassissima velocità, perché in città serve sempre!

Questa sessione è dedicata interamente all'acquisizione del totale controllo della bicicletta e sarà svolta in un piazzale o parcheggio sicuro per esercitazioni pratiche con l'ausilio di birilli e piccoli ostacoli che simulano quelli urbani.



Modulo 2 (1h): Manutenzione e Riparazioni di Emergenza: "Non Restare Mai a Piedi"

Mer 18 Nov, 18:30-19:30 / Sab 28 Nov, 11:00-12:00

Per non restare a piedi bastano pochi, pratici, consigli

- *Controlli rapidi di sicurezza (freni, pneumatici, luci).*
- *Sistemare forature rapidamente nel traffico: trucchi per individuare il foro e riparare al volo.*
- *Catena caduta: come rimetterla a posto senza sporcarsi.*
- *Kit di Sopravvivenza: cosa portare sempre con sé per poter tornare a casa in bici.*
- *Piccoli accorgimenti per prevenire guasti e prolungare la vita della bicicletta.*
- *Risparmiare tempo e denaro con il fai-da-te*

Lezione pratica e interattiva. Ogni partecipante lavora sulla propria bicicletta per imparare interventi rapidi ed efficaci, utili sia in città che in viaggio.



MODULO 3 (1H 30'): MUOVERSI NEL TRAFFICO

Normativa e Interazione con il Traffico

Sab 14 Nov, 11:00-12:30 / Mer 18 Nov, 17:00-18:30

Consigli, normativa e interazione con il traffico urbano

- *Segnaletica verticale e orizzontale dedicata alle bici (corsie riservate, corsie promiscue, attraversamenti ciclabili).*
- *Comportamento agli incroci: Chi ha la precedenza? Come ci si mette in sicurezza nelle code e nei semafori?*
- *Interazione con i mezzi pesanti: riconoscimento degli angoli ciechi di autobus e camion.*
- *Rotatorie: Come immettersi e uscire in sicurezza segnalando la propria traiettoria.*
- *Imparare a pianificare percorsi casa-lavoro efficienti.*



PROGRAMMA

Il corso è composto da 3 moduli differenti e puoi sceglierne anche uno soltanto:

- **PROGRAMMA** - (ore totali corso completo 4h 30')
- MODULO 1) - **Tecniche di guida sicura** - Affrontare ostacoli urbani e guidare la bici al meglio - **2h**
- MODULO 2) - **Manutenzione e Riparazioni di emergenza** - Per non restare a piedi bastano pochi, pratici, consigli - **1h**
- MODULO 3) - **Muoversi nel traffico** - Consigli, normativa e interazione con il traffico urbano - **1h 30'**

Modulo	Contenuto	Date e Orari disponibili
1	Tecniche di guida sicura (2h)	Sab 14 Nov, 9:30-11:30 Sab 28 Nov, 9:30-11:30
2	Manutenzione e riparazioni (1h)	Mer 18 Nov, 18:30-19:30 Sab 28 Nov, 11:30-12:30
3	Traffico e normativa (1h 30)	Sab 14 Nov, 11:30-13:00 Mer 18 Nov, 17:00-18:30



"I moduli sono indipendenti e vengono riproposti in date diverse per permetterti di recuperare eventuali singole lezioni o scegliere il modulo che preferisci."



ATTREZZATURA E COSTI

- *Numero partecipanti: Minimo 6 – Massimo 14 (per garantire la sicurezza in strada e il follow-up individuale).*
- *Costo a modulo per partecipante: € 25,00*
- *Costo 3 moduli in unico pacchetto € 65,00*
- *Incluso istruttori FCI, Accompagnatori Cicloturistici della Regione Piemonte, assicurazione RCT, assicurazione infortuni, materiale didattico).*
- *Obblighi: Bici in buone condizioni, casco obbligatorio.*
- *Dove? Per tutte le lezioni il luogo di ritrovo sarà presso HOTEL MATTEOTTI, Corso Giacomo Matteotti, 35, 13100 Vercelli VC.*



Perché scegliere noi?

Competenza certificata: Istruttori riconosciuti dalla Regione Piemonte e dalla Federazione Ciclistica Italiana.

Esperienza sul campo: Decenni di attività tra percorsi naturalistici e ciclismo urbano.

Attenzione alla persona: Gruppi piccoli per un insegnamento personalizzato.

Passione e sicurezza: Trasmettiamo l'amore per la bici con professionalità e divertimento.

*Manuel Minola Violino di vercellioutdoor
Guida Escursionistica Ambientale
Accompagnatore Cicloturistico
della Regione Piemonte
Istruttore FCI I livello
Formatore presso Enaip Borgosesia
per le aspiranti Guide*

*Cristian Peterlin
Accompagnatore Cicloturistico
della Regione Piemonte
Formatore presso CDCAM Ivrea
per le aspiranti Guide
istruttore FCI III livello dal 2007 presso la
scuola di ciclismo Flowers Bike*



*Info@vercellioutdoor.it
www.vercellioutdoor.it
cell. 3427328496*

