



Patrocinio del Comune di
Lama Mocogno



Club Deaf MTB & Ciclismo

Il CLUB DEAF MTB & CICLISMO con i diplomati Gianfranco e Massimo

propongono

un week-end di Tecnica e Guida Sicura in Mountain Bike

LAMA MOCOGNO, 18-19 settembre 2015

A chi è rivolto?

A tutti i biker sordi (membri del Club Deaf Mtb & Ciclismo) desiderosi di andare alla scoperta di questo fantastico mondo del "fuoristrada", per imparare o migliorare la tecnica di guida della mountain bike in tutte le situazioni, divertendosi di più con maggiore sicurezza.

Da chi è gestito?

Il week-end sarà gestito da Gianfranco Monaco e Massimo Scannavini, diplomati della Scuola Nazionale Maestri di MTB, che col supporto di alcuni biker esperti saranno in grado di garantire la massima professionalità.

Quali sono gli argomenti trattati?

La tecnica di guida sarà l'argomento dominante in questa tipologia di corso, quindi impareremo il corretto posizionamento in sella, distanze e misure da rispettare, come affrontare gli ostacoli naturali che si possono trovare lungo i sentieri; salire e scendere da un gradino, un tronco, un sasso, come affrontare una buca, un passaggio stretto, le curve, la guida nei "single track", sui percorsi veloci, la tecnica di guida sulle salite ripide e le discese ripide, come ripartire da tutte le situazioni, come abbandonare la mountain bike in caso di pericolo, gli accorgimenti da adottare nella guida per salvaguardare i terreni che si percorrono, ecc..

Come si sviluppa il week-end?

VENERDI'

RITROVO ORE 8.30 presso l'HOTEL VILLA CLORE' di Lama Mocogno

ore 09.00 – Presentazione staff e partecipanti

ore 10.00 – Teoria in aula

ore 11.00 – Briefing delle proprie mountain bike

ore 12.00 – Cenni di meccanica

ore 13.00 – Pausa Pranzo

ore 14.00 – Percorso artificiale per l'applicazione delle varie tecniche di guida

ore 18.30 – Rientro in Hotel

SABATO

RITROVO ORE 8.30 presso l'HOTEL VILLA CLORE' di Lama Mocogno

ore 09.00 – Uscita in Mtb per escursione di tutta la giornata su single track e percorsi naturali dove si affronteranno le varie tecniche di superamento ostacoli

ore 12.30 – Rinfresco/Buffett a la Bassa presso il Portico Comunale, insieme ai partecipanti del raduno

ore 18.00 – Rientro in Hotel

ore 18.30 – Chiusura del corso

Costo del corso?

Euro 75,00 per i due giorni di corso, comprensivo del pranzo al sacco di venerdì.

Come prenotare?

Compilare il modulo di iscrizione ed inviarlo via e-mail a:

gianfranco.monaco77@gmail.com

oppure

scannadevil@alice.it

allegando la ricevuta di pagamento della quota di **euro 75,00**, effettuato tramite:

Ricarica POSTEPAY nr. **4023 6005 9181 9794**

Intestata a **MONACO GIANFRANCO** – cod. fiscale **MNCGFR77L04L378X**

Causale: **"Contributo per corso di tecnica MTB + Nome e Cognome del partecipante"**

Cosa portiamo?

Casco **OBBLIGATORIO**

Mountain Bike (no city bike!)

Zaino con il necessario per l'escursione (spolverino o antipioggia, kit riparazione e camera d'aria di scorta, barrette energetiche, occhiali, guanti, ecc...)

Staff Scuola MTB:

Gianfranco Monaco

cell. 340-6862922 (solo SMS)

e-mail gianfranco.monaco77@gmail.com

Maestro di MTB

Massimo Scannavini

cell. 338-8707581 (solo SMS)

e-mail scannadevil@alice.it

Accompagnatore di MTB

