



INVITO ALLA MOUNTAIN BIKE

Il **CAI di Vimercate**, in collaborazione con una Guida di MTB dell'**Accademia Nazionale di Mountain Bike** organizza un ciclo di incontri teorici e pratici sull'uso escursionistico della mountain bike:

Introduzione al cicloescursionismo La mountain bike in ambiente montano

Tre serate teoriche in sede

Tre escursioni sul campo, comprensive di esercitazioni sulle tecniche di base.

Giovedì 27 giugno 2013: serata teorica 1

Anatomia della bici
Posizione in sella
Equipaggiamento
Presidi di sicurezza
Regole da seguire durante un'escursione

Sabato 29 giugno 2013: escursione pratica 1

Equilibrio sulla bici.
Posizione base
Spostamento peso avanti indietro [salite e discese]
Spostamento peso sx e dx [curve fuoristrada]

Giovedì 4 luglio 2013: serata teorica 2

Tipologie di bici. Categorie della MTB.
Componenti e opzioni disponibili sul mercato.
Controlli e regolazioni di base
Manutenzione e cura di base del mezzo

Sabato 6 luglio 2013: escursione pratica 2

Si riprendono e si mettono in pratica i movimenti della prima lezione
Alzare la ruota anteriore per salire o superare ostacoli
Alzare la ruota posteriore per salire su gradini o ostacoli
I due movimenti combinati

Giovedì 18 Luglio: serata teorica 3

Mete per escursioni in zona
Topografia, orientamento
Navigazione con GPS
Apps e dispositivi
Approfondimenti vari emersi dalle lezioni precedenti

Sabato 20 luglio 2013: escursione pratica 3

Si riprendono e si mettono in pratica i movimenti della prima e seconda lezione.
Si verificano i miglioramenti.

Le serate teoriche si svolgeranno dalle ore 20,30 alle ore 22 presso la sede del CAI Vimercate in via Terraggio Pace 7. Le uscite di sabato, indicativamente, in mattinata.

Le escursioni pratiche richiederanno l'uso di auto proprie per il trasporto della mountain bike sul punto d'incontro e di partenza. La destinazione delle uscite pratiche sarà comunicata di volta in volta. Il punto di partenza in bicicletta non sarà lontano da Vimercate: indicativamente entro i 15km.

Durante le uscite saranno ripresi video per poter rivedere e correggere l'esecuzione delle tecniche durante la successiva serata teorica.

Il materiale di supporto per le serate e per le uscite pratiche sarà fornito ai partecipanti esclusivamente in forma elettronica (invio per e-mail, oppure collegamento coi siti web del Cai Vimercate e della Guida di MTB).

L'iniziativa sarà attuata al raggiungimento di un numero minimo di 5 partecipanti. Le uscite sul campo saranno per gruppi di non più di 10 partecipanti.

Gli iscritti saranno coperti dall'assicurazione infortunistica delle attività sezionali del CAI.

Requisiti di partecipazione:

1. iscrizione al CAI;
2. età minima 12 anni;
3. saper andare in bici su strada, disporre di una MTB della propria taglia con almeno forcella ammortizzata funzionante (va bene anche biammortizzate) e gomme da fuoristrada,
4. avere un minimo grado di allenamento: autonomia di 10-15 km in fuoristrada,
5. disporre di casco rigido;
6. disporre e saper usare materiale per l'eventuale riparazione di forature del proprio mezzo. Ogni partecipante dovrà cercare - nel limite del possibile - di gestire eventuali imprevisti sul proprio mezzo.

Costo di iscrizione: 70 euro

Iscrizioni in sede CAI il mercoledì e il venerdì sera dalle 21 alle 22,30
Informazioni in sede CAI (tel. 039.6854119)