



Corsi di cicloescursionismo Tecnica "Full immersion" 2023 Livello Avanzato (BC e OC)*



CAPIGITA - INFORMAZIONI

Stefano Nironi 335 591 9675
agente.nironi@gmail.com

Corso di Tecnica MTB AVANZATO

Capacità minima in ingresso: MC*

Basi di equilibrio a bassa velocità e tecnica del fuori sella, conduzione su fondi dissestati, su sentieri con passaggi obbligati ed ostacoli elementari.

Obiettivi: migliorare le capacità di conduzione e la sicurezza in ambiente

escursionistico: equilibrio a bassa velocità, sentieri stretti, ripidi e sconnessi, con il superamento di ostacoli in successione.

AVVERTENZE

MTB o E-MTB preferibilmente del tipo **All-Mountain** **biammortizzate**, in buone condizioni con copertoni ben scolpiti e freni a disco efficienti.

E' richiesto di essere in possesso del **certificato di abilitazione alla attività sportiva NON agonistica**.

Casco omologato **OBBLIGATORIO**

La partecipazione implica l'accettazione ed il rispetto del regolamento gite pubblicato su:

www.tuttinbici.org/cicloturismo/

Quota di partecipazione: 30,00 €
(per ciascun week end)

ISCRIZIONI

I corsi sono riservati ai SOCI FIAB maggiori di 16 anni. Per i minorenni è necessaria la presenza di adulto responsabile.

Le iscrizioni saranno aperte durante la serata di presentazione. Nel caso i posti non venissero esauriti dal giorno successivo sarà possibile iscriversi on line al seguente link:

<http://tiny.cc/TecnicaMTB23>

Il capo gita si riserva di fare effettuare, un test di verifica delle effettive capacità. Il numero di partecipanti è limitato.



Si tratta di 2 percorsi formativi separati e ci si potrà iscrivere ad uno solo o ad entrambi. I partecipanti saranno raggruppati in base ad omogenee capacità di conduzione, formati da 4 o 5 persone. Si alterneranno esercizi in campo scuola con passaggi in ambiente e brevi cicloescursioni. Le due località sono state scelte perché consentono di svolgere attività didattica per MTB: fondi poco fangosi, sentieri di diverse difficoltà tecniche con ostacoli sia naturali che parzialmente adattati. Il programma didattico di ciascun weekend si concluderà con una breve verifica finale.

4 e 5 Marzo 2023 - Collina di Pistoia e Firenze. L'esposizione prevalentemente a SUD consente di girare tutto l'anno; due centri bike vicini con una infinità di percorsi per MTB:

- Montale e Montemurlo (PT). Sentieri e campi-scuola (come il "Peda-Lando" mantenuto dall'istruttore resident Stefano "Lando" Landeschi).
- Monte Morello (FI). Discese per tutti i gusti e salite ben pedalabili.

30 Settembre e 1 Ottobre 2023 - Sasso Marconi (BO) – Le gialle arenarie del Contrafforte Pliocenico consentono di pedalare anche sotto la pioggia. Da un lato i sentieri a gradoni di Monte Mario e Monte Adone, dall'altro ripide e famose discese: Niagara, Casamento, Castigamatti.

Viaggi con auto proprie in modalità condivisione; possibilità di pernottamenti e cene convenzionate.

La quota di partecipazione comprende l'assicurazione infortuni FIAB, il materiale didattico, la conduzione e l'assistenza di accompagnatori volontari FIAB. La quota non comprende il viaggio e gli eventuali costi di vitto ed alloggio che andranno prenotati e pagati direttamente dai partecipanti.

I volontari Fiab, per quanto esperti, NON possiedono titoli di rilasciati da enti ufficiali specifici per la MTB.

* Capacità di conduzione della MTB: MC= Medie Capacità, BC=Buone Capacità, OC = Ottime Capacità