

ALL MOUNTAIN - VALTARO
WWW.ROOMSBREAKFASTMTB.IT
"TOLASUDOLSA"
Cell. 3393870031 - 3355939936

ALL-MOUNTAIN STAGE



Nel 2013 io, Giorgio Genovese, endurista di lunga data in moto prima ed in mtb poi, divento Guida dell'Accademia Nazionale di Mountain bike.

Nel 2014 inauguro con mia moglie una struttura ricettiva extra-alberghiera dedicata alla MTB (www.roomsbreakfastmtb.it), in Valtaro (PR) sull'Appennino Tosco-Emiliano-Ligure.

Propongo stages di approfondimento dedicati a chi vuol migliorare le proprie conoscenze base, necessarie per affrontare al meglio la pratica della MTB, restando con le "ruote x terra"...



Tecnica di guida, set up, meccanica di base e piccole dritte per ottimizzare il rendimento ed ottenere il meglio dalle vostre uscite in MTB. Le uscite riguardano la disciplina All-Mountain ed è quindi consigliato l'utilizzo di bici con forcella da almeno 130mm, bi-ammortizzata, in buone condizioni e gommata correttamente. L'abbigliamento e l'attrezzatura dovranno essere adeguati e adatti a tutte le condizioni meteo. Casco integrale e pettorina non sono obbligatori. Casco aperto, guanti e ginocchiere sono obbligatori. Le altre protezioni sono a discrezione e secondo abitudine personale. È richiesta una dotazione di base (camera d'aria, leve, zaino idrico ecc.).

Certificato (valido) di visita medica attestante l'idoneità alla pratica sportiva oppure licenza agonistica in corso di validità sono obbligatori per ottenere la necessaria copertura assicurativa.

L'appuntamento è suddiviso tra uscite pedalate in bici e momenti in struttura.

Il numero dei partecipanti è da un minimo di 4 ad un max di 8, per fornire la massima disponibilità ed assistenza. Non sono ammessi minori, salvo accordi particolari.



Per eventuali accompagnatori e per qualsiasi richiesta diversa rispetto a quanto descritto, contattare R&B TOLASUDOLSA oppure Giorgio Genovese cell. 335-5939936

PROGRAMMA DI MASSIMA*:

1° giorno:

Ore 8,00: arrivo partecipanti / registrazione / sistemazione in R&B / piccola colazione. Check-up mezzi ed attrezzatura.

Ore 9,30: uscita in bici per esercizi di guida, filmati oltre i 4 partecipanti / pranzo al sacco / continuazione esercizi.

Ore 19,30: cena in R&B.

Ore 21,00: meccanica di base / visione degli eventuali filmati e commento.

2° giorno:

Ore 8,00: colazione.

Ore 8,30: uscita in bici per esercizi di guida / pranzo al sacco/ giro all-mountain per verifica pratica degli apprendimenti. Rientro e conclusioni con saluti.

QUOTE: € 230,00= a partecipante, che comprende: iscrizione ASD, due giorni e una serata full-immersion in compagnia di 1 o 2 (oltre 4 partec.) Guide Accademia Nazionale di Mountain Bike, cena in R&B, pernottamento, colazione domenica mattina, 2 pranzi al sacco, rimessaggio bici, lavaggio e piccola officina a disposizione.

Possibilità di Pernottamento in R&B TOLASUDOLSA anche il venerdì sera, previo accordi, al prezzo speciale di € 25,00= valido solo per i partecipanti allo stage (anziché € 35,00=)

Per i Residenti in Valle, o per chi non rimane a dormire, o per stage di 1 giorno, contattare R&B TOLASUDOLSA oppure Giorgio Genovese cell. 335-5939936

*** N.B.: IL PROGRAMMA POTRÀ ESSERE SOGGETTO A VARIAZIONI IN CASO DI METEO AVVERSO**

La partecipazione non contempla il rilascio di alcuna qualifica; è pura crescita personale.

NON CI SONO DATE PREFISSATE! si organizza su richiesta, indifferentemente in giorni lavorativi o festivi