



## **CORSO ISTRUTTORI MOUNTAIN BIKE** **1 – 2 - 3 giugno 2018 FOLGARIA (Trentino)**

**Programma del corso:** a seguito indichiamo le principali fasi con cui si svolgerà il corso che potrà subire delle variazioni per motivi logistici o climatici, opportunamente comunicati.

### **Primo giorno, venerdì 1 giugno**

- ore 8,30 - RITROVO PRESSO SALA CONFERENZE POST HOTEL FOLGARIA ([www.folgariaposthotel.it](http://www.folgariaposthotel.it))
- Ore 9,00 - PRESENTAZIONE CORSO, CONSEGNA MAGLIA E DISPENSE
- Ore 9,30 - PREPARAZIONE ATLETICA GENERALE
- Ore 10,00 - PREPARAZIONE ATLETICA CICLISTA
- Ore 11,00 - ALIMENTAZIONE SPORTIVO
- ore 12,30 - PAUSA PRANZO
- ORE 15,00 - INIZIO PARTE PRATICA
- ore 19,00 - RIENTRO E FINE PRIMA GIORNATA

### **Secondo giorno, sabato 2 giugno**

- ore 9,00 - MECCANICA
- ore 10,00 - MECCANICA
- ore 11,00 - PRONTO SOCCORSO
- ore 12,30 - PAUSA PRANZO
- ore 15,00 - INIZIO PARTE PRATICA
- ore 19,00 - RIENTRO E FINE SECONDA GIORNATA

### **Terzo giorno, domenica 3 giugno**

- ore 09,00 - CARTOGRAFIA
- ore 10,30 - E BIKE, METODOLOGIA
- ore 12,00 - ESAME TEORICO
- ore 12,30 - PAUSA PRANZO
- ore 15,00 - INIZIO PARTE PRATICA
- ore 18,00 - ESAME PRATICO
- ore 18,30 - FINE CORSO

Docenti: Prof.Franco Dalla Mora, Dott. Andrea Zeni, Dott.Luca Santuari, Dott.Andrea Ventura, Geom. Rino Bortolotti, Istr.Marco Cracco, Istr.Marco Bianchini, Istr.Marco Miorandi.

**I partecipanti dovranno essere muniti di :** propria bike con ricambi d'emergenza, casco, occhiali, guanti, zainetto, abbigliamento idoneo, cellulare, copia certificato medico sportivo.

**Per l'ospitalità:** chi lo desidera può prenotare il soggiorno direttamente al **Post hotel di Folgaria** ([www.folgariaposthotel.it](http://www.folgariaposthotel.it)) 0464-721371 (€55,00) pensione completa x gg (convenzionato) o in hotel a propria scelta (APT Folgaria 0464-724108).

Per ogni ulteriore informazione è a disposizione la nostra segreteria organizzativa ai seguenti contatti:

**tel 0461 924604 o e-mail [scuolaitalianamtb@gmail.com](mailto:scuolaitalianamtb@gmail.com) Cordiali saluti Segreteria SIMB**