



Woman weekend Bike

06-07 settembre ad Appiano (BZ)

Il 6-7 settembre l'AMI - Associazione Mountain Bike Italia, in collaborazione col Centro Nazionale Alp Bike di Bolzano ha organizzato uno stage di due giorni dedicato alle donne, dove sport, cultura, divertimento e buona cucina garantiranno, insieme alla straordinaria bellezza del paesaggio, un week-end indimenticabile.

Lo stage si svolgerà tra i rigogliosi boschi di Monticolo, nel comune di Appiano sulla Strada del Vino. L'intera zona è rinomata per i pregiati vini e i numerosissimi castelli e residenze nobiliari, in zona se ne contano oltre 180. Proprio nel cuore dei boschi, che non superano i 700 mt. di altitudine, si trovano due bellissimi laghi di Monticolo, entrambi balneabili. L'intera zona è attraversata da una fitta rete di sentieri e strade forestali che raggiungono i 300 km di lunghezza: un vero paradiso per biker ed escursionisti a piedi.

Chi ha mai detto che la mountain bike debba essere una pratica riservata solo ai maschi? E' vero che la percentuale di donne che si vedono pedalare è nettamente inferiore, ma se ci mettiamo la paura di incappare in guasti meccanici ai quali non saper porre rimedio, il timore di perdersi o di fare spiacevoli incontri su stradine poco frequentate; e il fatto che quando pedalano in compagnia di un maschio, finiscono per doverlo rincorrere per tutta la giornata, il ventaglio delle motivazioni è pressoché completo.

Tutte le donne che hanno voglia di divertirsi, di mettersi in gioco e hanno il desiderio di trascorrere un weekend piacevole e spensierato, sono invitate a partecipare !

Imparerete ad amare la mountain bike in compagnia di Maestri ed Accompagnatori di mountain bike, che con metodo e sapienza vi insegneranno tutti i segreti della guida in fuoristrada, in un clima sereno che vi permetterà di acquisire finalmente sicurezza nell'affrontare ogni percorso ed ostacolo sulla vostra strada.

Lo spazio riservato ad argomenti come l'alimentazione, trattato da professionisti del settore e nozioni di meccanica e cartografia, vi metteranno nelle condizioni di essere finalmente autonome nell'affrontare le vostre uscite in bici e di essere in grado di non perdervi ed intervenire in caso di piccoli inconvenienti meccanici.

Sono ammessi a partecipare anche i relativi figli, mariti, fidanzati e/o amanti!

Il programma prevede nella prima giornata una spiegazione sulla scelta e regolazioni della bike, serie di esercizi pratici per apprendere la tecnica di guida in salita e discesa, e tutte le manovre di sicurezza per prevenire situazioni di pericolo, con l'aiuto di ostacoli artificiali. Nel pomeriggio, prima dell'uscita pratica tra i boschi si affronterà l'orientamento e cenni di cartografia.

Il secondo giorno si aprirà con la corretta alimentazione, a cura di un medico dello sport e alimentarista, a cui seguirà l'uscita in mountain bike lungo emozionanti sentieri fino al museo della montagna presso Castel Firmiano (visita facoltativa). Proseguendo l'escursione si affronteranno la riparazione e/o sostituzione della camera d'aria, più una serie di piccoli accorgimenti per ovviare ad eventuali inconvenienti meccanici.

Gli ingredienti per trascorrere un weekend spensierato e nello stesso tempo interessante ed avvincente ci sono tutti ! Con te porta solo la voglia di divertirti al resto ci penseranno i Maestri di Mtb.

E per le donne sorde, ci sarà l'eccezionale presenza del maestro sordo di mountain bike, Gianfranco Monaco, già campione europeo 2008 individuale ed a staffetta.

*Per informazioni, contattare direttamente il maestro Gianfranco, entro il 10 agosto...
email: gianfranco_monaco@virgilio.it*