

Programma Dettagliato attività MTB “La Trappa” (Biella) 2009
organizzato dai maestri di MTB e Ciclismo fuoristrada della federazione Ciclistica italiana
Scuola Nazionale MTB Anfiteatro morenico di Ivrea e da Vallevobike

Riservato a ragazzi dai 10 ai 14 anni

1° giorno (Lunedì 15 giugno)

Viaggio a carico dei partecipanti ed arrivo a LA TRAPPA (Biella) su strada asfaltata a pochi minuti dal Santuario di Oropa

Mattinata libera dei piccoli bikers con i genitori.

Pomeriggio ore 14:00 ritrovo alla Trappa (BI) con gli accompagnatori (per info: 347 2764866)
ore 14:30 arrivo benvenuto e sistemazione presso la struttura ricettiva
ore 15:00 visita dei genitori alla struttura
ore 16:00 saluto ai genitori e loro partenza
ore 16:15 inizio attività pomeridiana (trekking-passeggiata organizzata e gestita dagli accompagnatori per prendere conoscenza del territorio circostante beneficiando dei territori dell'Ecomuseo della TRAPPA

Sera

ore 18:30 Ritorno alla struttura ricettiva.
ore 18:45 Preparazione refettorio alla cena (tovaglie, piatti, posate).
ore 19:00 Cena
ore 19:30 Riordino refettorio
ore 19:45 Attività ludica a cura degli accompagnatori
ore 20:30 Ritrovo e proiezione video

Notte

ore 22:00 Ritiro

2° giorno (Martedì 16 giugno)

Mattina

ore 08:00 sveglia
ore 08:30 colazione
ore 09:15 Inizio attività sportiva di MTB (teoria e pratica tecnica) a cura degli accompagnatori
ore 11:15 Breack gioco libero (supervisionato dai Maestri/Accompagnatori)
ore 12:00 Preparazione refettorio (tovaglie, piatti, posate)
ore 12:15 Pranzo
ore 12:45 Ritiro nelle camerate per relax

Pomeriggio

ore 14:00 Lezione teorica di orientamento a cura degli accompagnatori
ore 15:00 Lezione pratica di orientamento a cura degli accompagnatori
ore 16:00 Merenda
ore 16:30 Lezione pratica di orientamento
ore 17:30 Rientro alla struttura riordino materiale e doccia.

Sera

ore 18:45 Preparazione refettorio alla cena (tovaglie, piatti, posate).
ore 19:00 Cena
ore 19:30 Riordino refettorio
ore 19:45 Gioco organizzato in compagnia degli accompagnatori
ore 20:30 Ritrovo e feedback condiviso sull'esperienza della giornata.

Notte

ore 22:00 Ritiro

continua

3° giorno (Mercoledì 17 giugno)

Mattina

- ore 08:00 sveglia
- ore 08:30 colazione
- ore 09:00 preparazione zaini (attività formativa di preparazione pranzo al sacco) e MTB
- ore 09:45 Inizio attività sportiva di MTB (gita)
- ore 12:00 / 12:15 Pranzo al sacco e pausa

Pomeriggio

- ore 13:00 Continuazione gita in MTB
- ore 15:45 Rientro alla struttura riordino materiale e doccia.
- ore 16:00 Stretching
- ore 16:15 Merenda e relax
- ore 17:00 Gioco educativo

Sera

- ore 18:45 Preparazione refettorio alla cena (tovaglie, piatti, posate).
- ore 19:00 Cena
- ore 19:30 Riordino refettorio
- ore 19:45 Gioco organizzato in compagnia degli accompagnatori
- ore 20:30 Ritiro e feedback condiviso sull'esperienza della giornata.

Notte

- ore 22:00 Ritiro

4° giorno (Giovedì 18 giugno)

Mattina

- ore 08:00 sveglia
- ore 08:30 colazione
- ore 09:00 preparazione zaini (attività formativa di preparazione pranzo al sacco)
- ore 09:45 Trasferimento ad Oropa in MTB per visita giardino botanico con pranzo al sacco.

Pomeriggio

- ore 17:45 Rientro alla struttura riordino materiale e doccia.
- ore 18:00 Arrivo riordino zaini e doccia

Sera

- ore 19:00 Preparazione refettorio alla cena (tovaglie, piatti, posate).
- ore 19:15 Cena
- ore 19:30 Riordino refettorio
- ore 19:45 Gioco organizzato in compagnia degli accompagnatori
- ore 20:30 Proiezione video.

Notte

- ore 22:00 Ritiro

5° giorno (Venerdì 19 giugno)

Mattina

ore 08:00 sveglia
ore 08:30 colazione
ore 09:00 Lezione teorica e pratica di manutenzione MTB
ore 11:30 Fine attività e relax previo riordino materiali.
ore 12:00 Preparazione refettorio (tovaglie, piatti, posate)
ore 12:15 Pranzo
ore 12:45 Ritiro nelle camerate per relax

Pomeriggio

ore 14:00 Attività atletica a corpo libero di pre-atletismo
ore 16:00 Stretching
ore 16:30 Merenda e relax
ore 17:30 Doccia.

Sera

ore 18:45 Preparazione refettorio alla cena (tovaglie, piatti, posate).
ore 19:00 Cena
ore 19:30 Riordino refettorio
ore 19:45 Gioco organizzato in compagnia degli accompagnatori
ore 20:30 Ritiro e feedback condiviso sull'esperienza della giornata.

Notte

ore 22:00 Ritiro

6° giorno (Sabato 20 giugno)

Mattina

ore 08:00 sveglia
ore 08:30 colazione
ore 09:00 preparazione zaini, borse e valigie e riordino materiali
ore 10:30 Escursione in MTB
ore 12:00 Pranzo

Pomeriggio

ore 11:15 Rientro a casa con mezzi propri.

IMPORTANTE

Vestiario ed accessori necessari:

pantaloncini da ciclismo: (consigliato un ricambio)
magliette: almeno un cambio al giorno
biancheria intima...

K-Way – Crema solare adatta alla montagna (Vivamente consigliata) – asciugamano (2) – telo mare – costume da bagno – ciabatte – scarpe da ginnastica (non aperte no sandali) – zaino con 2 spallacci – borraccia – occhiali da sole (Consigliati) – Sacco lenzuolo + federa o sacco a pelo.

Materiali MTB obbligatori:

Casco da MTB - Guanti – Bombolette schiuma autogonfiante (2), camere d'aria (2)

NB:

le MTB devono essere in perfetto stato manutentivo (devono frenare e cambiare senza problemi).

Per informazioni: scuola@mtbtours.it Tel. + 39 347 2764866

Segue Modulo Iscrizione

Scuola MTB anfiteatro morenico di Ivrea
(ASD affiliata alla Federazione ciclistica Italiana ed al C.O.N.I.)
P.za XX settembre, 1
10030 – Maglione

Maglione, 20 marzo 2009

Camp Estivo LA TRAPPA (BIELLA) dal 15 al 20 GIUGNO riservato ai ragazzi iscritti alla Scuola di MTB.

Gentili Signori genitori,
siamo finalmente giunti alla data del secondo appuntamento "AVVENTURA": il Camp Estivo residenziale in MTB riservato a tutti i ragazzi iscritti alla Scuola di MTB.

E' un appuntamento che a nostro avviso è molto più impegnativo di una semplice gara di MTB, non tanto per le difficoltà affrontate lungo il percorso quanto piuttosto perchè per molti dei vostri ragazzi sarà la prima vera esperienza di una settimana, in completa autonomia senza i genitori; nulla di traumatico ma anzi a livello formativo riteniamo possa essere un'ottima opportunità.

E' importante sapere in anticipo il numero dei partecipanti per prenotare i posti letto presso la casa Vacanze i La Trappa (BI) sede dell'EcoMuseo Biellese che è stato individuato come luogo per il soggiorno.

L'accompagnamento verrà svolto dai maestri della Scuola Nazionale di MTB Anfiteatro morenico di Ivrea e naturalmente il numero di accompagnatori sarà sufficiente a garantire la sicurezza durante tutta la settimana, il pernottamento e le attività svolte al Camp estivo.

Costo del tour: 290 Euro per i ragazzi tesserati alla scuola (NB: Obbligo di tesseramento 45 Euro con Tessera FCI – Tessera Scuola ed assicurazione RC ed Infortuni aggiuntiva) minimo 15 partecipanti (il **costo comprende:** Vitto -colazione-pranzo-cena, Alloggio, Accompagnamento -tour leading ed assistenza Maestri MTB.)

NB: trasferimento è a carico delle famiglie. Ed il numero minimo è di 13 Ragazzi (possibilità anche di formare gruppi meno numerosi ma il prezzo varierà).

E' importante all'atto dell'adesione compilare, firmare e consegnare la parte sottostante, unitamente al pagamento della somma di **110 Euro (anticipo entro il 15 di maggio sul CCP. N° 90881186 * fa fede la copia del bollettino da consegnare alla scuola sempre entro il 20 di maggio)** che in caso di annullamento da parte della società o di grave malattia comprovata del ragazzo, verranno restituiti.

Il sottoscrittogenitore di:

Firma per accettazione ed autorizzazione

Programma disponibile sul sito a partire dal 5 maggio.