



**SCUOLA DI
CICLISMO FUORISTRADA
6 - 12 ANNI
AUTUNNO 2023**

PREMESSA IMPORTANTE!!!

A CAUSA DEGLI EVENTI ATMOSFERICI DI FINE LUGLIO IL LUOGO DOVE SVOLGIAMO IL CORSO, IL BOSCO URBANO DI LISSONE, NON È AGIBILE.

TRATTANDOSI DI UN PARCO PUBBLICO E NON AVENDO LE AUTORIZZAZIONI NECESSARIE PER OPERARE AL TAGLIO DI ALBERI CADUTI E ALLA LORO MESSA IN SICUREZZA POSSIAMO FARE BEN POCO PER RIPRISTINARE LO STATO DEI LUOGHI.

IL NOSTRO DESIDERIO SAREBBE QUELLO DI ORGANIZZARE IL CORSO AUTUNNALE MA DEVONO SUSSISTERE LE CONDIZIONI DI SICUREZZA PER POTERLO SVOLGERE.

PERTANTO LA SEGUENTE CALENDARIZZAZIONE POTREBBE SUBIRE MODIFICHE E/O CANCELLAZIONI A SEGUITO DEI SOPRALLUOGHI CHE EFFETTUEREMO A SETTEMBRE.

DI COSA SI TRATTA?

Di una scuola per imparare ad andare in mountain bike, riconosciuta dal CONI (Comitato Olimpico Nazionale Italiano) come Centro di Avviamento Sportivo (CAS).

CHI PUÒ PARTECIPARE?

Per maschi e femmine nati tra il 2011 e il 2017 (compresi).

Non saranno accettate iscrizioni al di fuori delle fasce di età sopra citate.

In caso di difficoltà motorie, psichiche, mentali e sensoriali si prega di contattare l'organizzazione prima di procedere con l'iscrizione.

DOVE SI SVOLGE?

All'interno del Bosco Urbano di Lissone (MB), con ingresso da via Bottego, seguendo la mappa che troverete sull'ultima pagina non vi perderete!

CHI SONO GLI ISTRUTTORI?

Sono maestri di mountain bike della Federazione Ciclistica Italiana aiutati da alcuni nostri atleti.

CI SARÀ UNA GIORNATA DI PROVA?

Sì, sabato 16 settembre dalle ore 14:00 alle 16:00 è prevista una lezione di prova di 15 minuti per ogni bambino/a.

Per partecipare sarà necessario prendere appuntamento [CLICCANDO QUA](#) o consultando la pagina dedicata sul nostro sito web.

Si chiede la cortesia di presentarsi con almeno 5 minuti di anticipo rispetto l'orario della prenotazione e di essere puntuali per evitare ritardi e sovrapposizioni di turni.

Ritrovo presso la nostra casetta all'interno del Bosco Urbano di Lissone con ingresso da via Bottego.

Necessario essere muniti di bicicletta e caschetto

Abbigliamento consigliato:

- pantaloncino stretto che non si incastri nella catena
- scarpe sportive
- zainetto con acqua e merenda
- occhiali protettivi dalle lenti chiare
- guantini

Da preferire un abbigliamento stratificato "a cipolla" in caso di basse temperature

CALENDARIO LEZIONI:

1° LEZIONE:	Sabato 23.09.2023 h.10.00-12.00. Ritrovo ore 9.30
2° LEZIONE:	Sabato 30.09.2023 h.10.00-12.00. Ritrovo ore 9.45
3° LEZIONE:	Sabato 07.10.2023 h.10.00-12.00. Ritrovo ore 9.45
4° LEZIONE:	Sabato 14.10.2023 h.10.00-12.00. Ritrovo ore 9.45
5° LEZIONE:	Sabato 21.10.2023 h.10.00-12.00. Ritrovo ore 9.45

Le lezioni saranno sospese/annullate solo in caso di condizioni climatiche avverse che rendano pericoloso lo svolgimento delle stesse.

Non è assicurato il recupero delle lezioni annullate per maltempo.

IL NUMERO DI ISCRITTI È LIMITATO?

Sì, per consentire il corretto svolgimento del corso accoglieremo un numero limitato di iscrizioni.

In caso di eccesso di richieste avrà la precedenza chi si è iscritto prima.

COSA OCCORRE PER PARTECIPARE?

- Certificato medico per attività sportiva non agonistica secondo D.M. del 24.04.2013. Certificati di buona salute, sana e robusta costituzione e certificati agonistici rilasciati per altri sport non verranno accettati dalla Federazione Ciclistica Italiana.

[Download modulo certificato attività sportiva NON agonistica D.M. del 24.04.2013 cliccando qua](#)

- Una bicicletta con cui si ha confidenza e un caschetto
- Come abbigliamento è sufficiente un pantaloncino stretto che non si incastri nella catena, scarpe sportive e uno zainetto con acqua e merenda.
- Sono consigliatissimi occhiali protettivi dalle lenti chiare e guantini oltre ad un abbigliamento stratificato a "cipolla".

Una lista più dettagliata di cosa portare nello zaino durante le lezioni e consigli sull'abbigliamento verranno forniti post iscrizione. Le cose essenziali invece sono già state elencate nelle righe precedenti.

QUANTO COSTA IL CORSO?

50,00 € + 100,00 € per un totale di 150,00 €

50,00 € è l'iscrizione annuale alla nostra società e dovrà essere versata solo una volta nel corso del 2023. Comprende:

- Tesseramento alla Federazione Ciclistica Italiana annuale (scadenza 31.12.2023)
- Convenzione assicurativa infortuni annuale (scadenza 31.12.2023)
- Convenzione assicurativa responsabilità civile verso terzi (RCT) annuale (scadenza 31.12.2023)
- "Kit MTB School" (sacca, maglietta e borraccia)

100,00 € è il costo del "Pacchetto 5 lezioni" secondo calendario

Chi ha già frequentato il corso durante la primavera 2023 dovrà versare solo la quota di 100,00 € del "Pacchetto 5 lezioni". Non verrà riconsegnato il "Kit MTB School".

COME È ARTICOLATO IL CORSO?

Prima lezione:

ore 9:30 Briefing per bambini/e e genitori sulla bicicletta: le sue componenti, manutenzione, norme di comportamento e sicurezza

ore 10:00 Messa in sella: i nostri istruttori controlleranno caschetti, scarpe, altezze selle e corretto posizionamento in bici

ore 10:30 giri di ricognizione per prendere confidenza con l'ambiente del Bosco Urbano affrontando andature diverse ed ostacoli naturali e/o artificiali.

A seguire i partecipanti verranno divisi in gruppi in base ad **ETÀ E CAPACITÀ** e seguiti dai nostri istruttori perseguiranno obiettivi specifici.

Ecco alcuni degli obiettivi del corso:

1° LIVELLO	<ul style="list-style-type: none">• Avanzare su traiettoria rettilinea;• Frenare (senza bloccare le ruote ma in modo uniforme e ad intervalli);• Curvare a destra e sinistra;• Prendere velocità e avanzare senza pedalare;• Pedalare da seduti;• Pedalare in piedi;• Andature e spostamento del baricentro (fuori-sella arretrato, avanzato e di lato);• Strettoia o imbuto;• Passare su un asse in bilico.
2° LIVELLO	<ul style="list-style-type: none">• Frenare bloccando le ruote;• Slalom;• Sottopassaggio;• Slalom e sottopassaggio;• Traiettoria a otto;• Traiettoria a margherita;• Scendere dalla bici in corsa;• Salire sulla bici in corsa;• Correre e spingere la bici;• Correre e trasportare la bici;• Prendere e rimettere la borraccia;• Prendere e "giocare" con la borraccia;• Raccogliere e depositare oggetti;• Uso del cambio;• Fila semplice.
3° LIVELLO	<ul style="list-style-type: none">• Superamento di cunette e dossi;• Scendere gradini in velocità;• Salire gradini in velocità.

COME EFFETTUARE L'ISCRIZIONE?

Le iscrizioni apriranno alle ore 12:00 del 17.09.2023. Per effettuare l'iscrizione occorre compilare in tutte le sue parti il modulo che troverete [CLICCANDO QUA](#)

Per svolgere questa operazione sarà necessario avere con sé e/o conoscere:

- Indirizzo e-mail per comunicazioni e procedura iscrizione.
- Carta d'identità e codice fiscale del bambino/bambina.
- Cognome, nome e codice fiscale del genitore che esegue la detrazione fiscale per l'attività sportiva.
- Altezza del bambino/a.
- Numeri di telefono dei genitori e/o di chi accompagnerà il bambino/a alle lezioni.

Entro poche ore riceverete una e-mail in cui vi verrà comunicato l'esito positivo o negativo delle procedura o l'eventuale inserimento in una lista d'attesa. Vi ricordiamo che il numero di iscritti è limitato e avrà la precedenza chi prima si iscrive.

Nel caso in cui l'iscrizione venga accettata sarà necessario presentarsi presso la nostra sede che si trova a Lissone in Piazza Sant'Antonio Maria Zaccaria, 13 (NON è all'interno del Bosco Urbano) in una delle seguenti date ed orari per firmare i documenti necessari al tesseramento, effettuare il pagamento e ricevere il "Kit MTB School"

- **Lunedì 18 settembre dalle ore 21:00**
- **Mercoledì 20 settembre dalle ore 21:00**

Per completare l'iscrizione sarà necessario avere con sé:

- Fotocopia del certificato medico non agonistico del bambino/a. I certificati **NON** potranno essere consegnati in un secondo momento. Senza certificato non potremo procedere con l'iscrizione e non sarà possibile partecipare al corso.
- Fotocopia della carta di identità del bambino/a
- Fotocopia del codice fiscale del bambino/a
- Una foto, tipo fototessera, cartacea o su smartphone o su chiavetta USB del bambino/a

Nel caso in cui l'iscritto abbia già compiuto i **12 ANNI** è necessario che si presenti in sede con un genitore per co-firmare il consenso al tesseramento alla Federazione Ciclistica Italiana.

PER CHI HA GIÀ FREQUENTATO IL CORSO IN PRECEDENZA:

- Non sarà necessario riportare documenti e foto.
- Sarà necessario riportare il certificato medico SOLO nel caso in cui quest'ultimo sia scaduto negli scorsi mesi e si è provveduto a farne uno nuovo. Per poter partecipare al corso ricordiamo che il certificato medico deve essere in corso di validità

Modalità di pagamento

Verranno accettati **SOLO** pagamenti con carte di credito o bancomat. Contestualmente al pagamento vi verrà consegnata la ricevuta utilizzabile per la detrazione fiscale intestata al nominativo segnalato sul modulo di iscrizione.

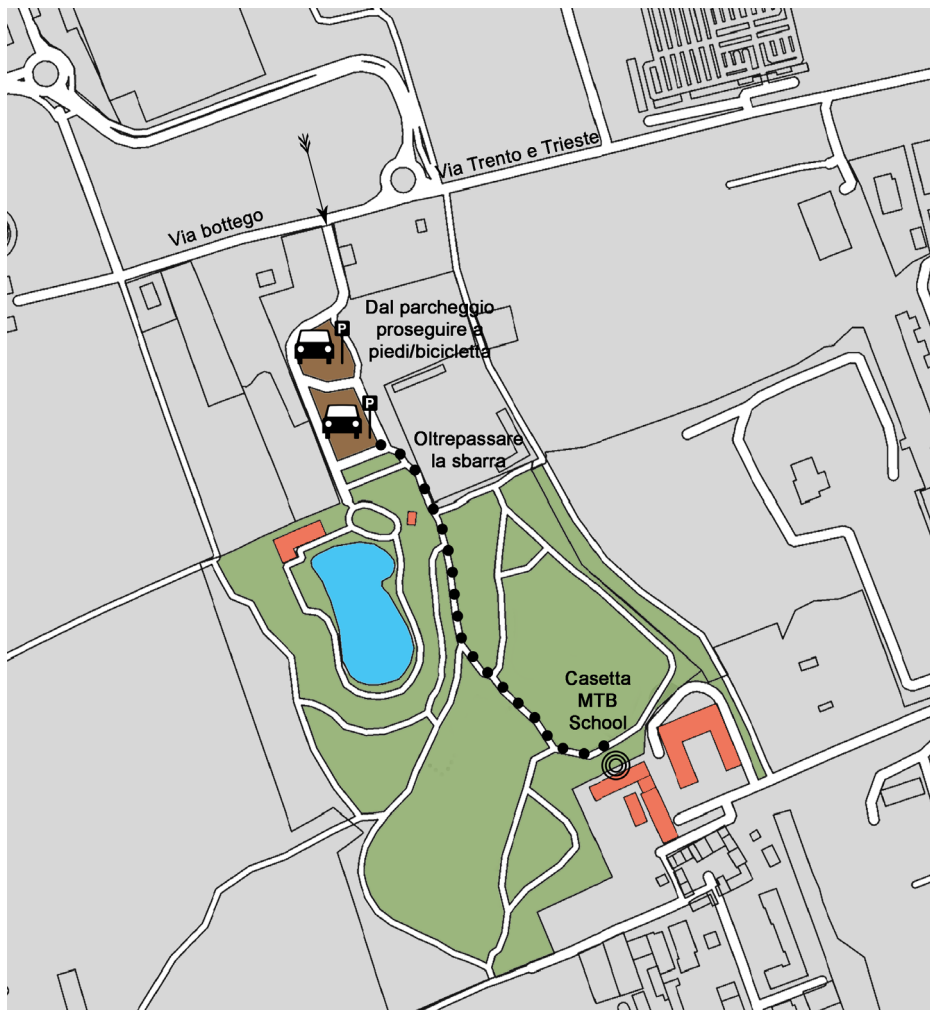
E UNA VOLTA FINITA LA MTB SCHOOL?

Se vi sarà piaciuto così tanto il corso potrete continuare a pedalare con noi, previa valutazione degli istruttori della squadra agonistica, entrando a far parte del nostro Junior Team.

Lo Junior Team si allena due volte a settimana durante la bella stagione e partecipa alle gare del circuito Orobie Cup Junior tra i territori delle provincie di Monza e Brianza, Brescia e Bergamo.

SIETE CURIOSI DI VEDERE COSA FACCIAMO?

Seguiteci sulla nostra pagina Facebook, Instagram o sul nostro sito web dove troverete tante foto e video degli anni passati!



Per altre informazioni non esitate a contattarci!
Indirizzo e-mail dedicato: school@lissonemt.it
Cellulare o Whatsapp: 3347359966 (Giulia)

A.S.D. Lissone MTB
Sede: Piazza S. Antonio M. Zaccaria n.13 20851 Lissone (MB)
Mail: info@lissonemt.it