

Con la collaborazione del gruppo



La mountain bike orienteering (MBO) è una delle discipline dello sport orientamento e consiste nel raggiungere una sequenza di punti di controllo segnalati sul terreno da una "lanterna" percorrendo strade e sentieri attraverso una apposita cartina da orientamento disegnata con i segni convenzionali che l'atleta deve saper interpretare.

Utile fornirsi di un leggìo, ossia una tavoletta da fissare al manubrio della MTB sulla quale posizionare la mappa.

E' possibile iscriversi a 4 diversi percorsi diversi:
lungo (30 km - 850 metri di disl.)
medio-lungo (24,5 km - 685 metri di disl.)
medio (20 km - 560 metri di disl.)
corto (15 km - 400 metri di disl.)

da specificare al momento dell'iscrizione

CASCO OBBLIGATORIO

Gli organizzatori

Roberta De Bortoli robertadebortoli@tiscali.it
Orient Express Verona

SPECIALE MTB
MTB Orienteering
***Orientarsi nei fuori strada, tra
boschi e filari di vigne... C'è chi
lo fa per sport!***

Sabato 24 marzo

Difficoltà: ▲▲▲

Percorso (40 km circa):

Da Verona raggiungeremo San Floriano dove incontreremo il gruppo Orient-Express che ci permetterà di sperimentare questa disciplina fornendoci le mappe e le nozioni necessarie. Per perdersi verranno date più possibilità (vedi i quattro percorsi a lato).

Si potrà fare il percorso sia autonomamente sia accompagnati in piccoli gruppi dai componenti del gruppo Orient Express.

I gruppi accompagnati faranno il percorso breve.

Rientro previsto a San Floriano per l'ora di pranzo.

Iscrizione obbligatoria entro mercoledì 21 marzo
Costo 1 Euro

Informazioni e iscrizioni in sede negli orari di apertura

Partenza: ore 9 dalla sede - via Spagna 6 Verona

Riservata ai soci

Via Spagna 6 - 37123 Verona
(Quartiere San Zeno - zona Orti di Spagna)
Telefono 045 8004443 - fax 045 8026803
E-mail sede@amicidellabicicletta.it
Sito web AdB Verona: www.amicidellabicicletta.it
Orari di apertura:
lunedì, mercoledì, venerdì e sabato dalle 16.00 alle 19.00
venerdì anche alla sera dalle 21.00 alle 23.00

LE SPECIALI MTB (MOUNTAIN BIKE) sono gite per gli appassionati del fuori strada, richiedono allenamento e specifica attrezzatura.

IL CASCO E' OBBLIGATORIO

La MTB deve essere in perfetta efficienza, assicurarsi di avere:

- pneumatici in buono stato**
- gomme gonfie**
- cambio funzionante**
- freni a posto**
- camera d'aria di scorta**
- attrezzi per le piccole riparazioni**

Gli AdB durante le gite possono darvi una mano in caso di foratura, non possono invece rimediare alle inevitabili conseguenze di una cattiva manutenzione del mezzo. Con la bicicletta in buono stato vi divertite voi e rispettate gli altri partecipanti evitando di far subire a loro i vostri contrattempi.

Ogni partecipante si informa preventivamente sul programma e sul tipo percorso (chilometri, dislivelli e difficoltà). Chi vuole partecipare deve valutare bene se è effettivamente in grado di partecipare e se la sua bicicletta è adeguata.

Siamo un'associazione, non un'agenzia turistica. Gli accompagnatori sono tutti volontari, non retribuiti e non qualificati, che fanno del loro meglio per organizzare le cicloescursioni. Desiderano anche loro divertirsi come gli altri. I partecipanti collaborano, osservano le regole e il programma, si arrangiano con la bici e, se possono, danno volentieri una mano a chi è in difficoltà. Accettano con un sorriso eventuali contrattempi!

Ciascuno è responsabile di se stesso. L'associazione non può assumersi responsabilità per eventuali incidenti, furti o danni a cose o persone che si verificassero prima, durante e dopo le gite. Le gite AdB si rivolgono a tutte le fasce di età, ma per problemi assicurativi e di responsabilità, i giovani minorenni possono partecipare solo se accompagnati da un adulto.

Tipologia Gite Mountain Bike

Le gite in mountain bike sono prevalentemente su sterrato salvo i trasferimenti su strade asfaltate

- ▲**
terreno facile, percorso entro i 20 km con dislivelli entro i 300 m
- ▲▲**
terreno facile e/o medio, percorso entro i 30 km e/o con 500 m di dislivello
- ▲▲▲**
terreno facile e/o medio possibili brevi tratti impegnativi, percorso entro i 50 km e/o fino a 900 m di dislivello
- ▲▲▲▲**
terreno medio e/o impegnativo, percorso entro i 50 km e/o fino a 900 m di dislivello con qualche tratto tecnico e/o pendenze significative
- ▲▲▲▲▲**
terreno prevalentemente impegnativo, percorso oltre i 50 km e/o 900 metri di dislivello con possibili difficoltà tecniche e/o pendenze significative

I prossimi appuntamenti Speciale MTB

Domenica 15 aprile
Santa Viola: alle porte della Lessinia
Giancarlo Reggiani

Domenica 13 maggio
Sul Tracciato della Divinus Bike - Tra Val d'Alpone e Val Tramigna nelle terre del Soave
Guido Facipieri e Corrado Olivieri – AdB San Bonifacio

Sabato 30 giugno
Pedalando sotto le stelle
Elisa Manfrin e Raffaello Coltri

Sabato 21 luglio
Altopiano di Asiago in MTB
Santino Bonetti – AdB Caprino

Sabato e domenica 6 – 7 ottobre
Autunno sui sentieri di confine: tra colori ed emozioni
Roberta De Bortoli

Domenica 14 ottobre
Sulle colline della Valpolicella occidentale
Sandro Troiani