



**FIAB • Amici della Bicicletta**  
*per una città possibile - onlus*

## **SPECIALE MTB AVVICINAMENTO ALLA MTB**

**Domenica 22 marzo 2009**

### **CASCO OBBLIGATORIO**

E' possibile la stipula dell'assicurazione infortuni giornaliera al costo di 1 euro, da fare in sede entro sabato 21 marzo.

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

L'escursione è studiata per chi vuole avvicinarsi al mondo della MTB, si pedalerà senza fretta e ci si fermerà più volte per spiegare e sperimentare le tecniche base di salita e discesa in MTB.

Difficoltà: ▲

Percorso 30 km circa tra salite e discese sulle prime colline che circondano Verona.

Pranzo al sacco

Partenza: ore 9.00 dalla sede - via Spagna 6 Verona  
Rientro nel pomeriggio

Riservata ai soci

Gli organizzatori

Leonardo Lunardi 349 4045177  
Roberta De Bortoli robertadebortoli@tiscali.it

Via Spagna 6 - 37123 Verona  
(Quartiere San Zeno - zona Orti di Spagna)  
Tel/fax 045 8004443

E-mail [sede@amicidellabicicletta.it](mailto:sede@amicidellabicicletta.it)

Sito web AdB Verona: [www.amicidellabicicletta.it](http://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