



# Club Alpino Italiano



SEZIONI DI ARONA OMEGNA PALLANZA

## SENTIERI A PEDALI – LA MONTAGNA IN MTB

Le sezioni del Club Alpino Italiano, l'Alpinismo Giovanile e il Gruppo MTB CAI Est Monterosa, propongono un piccolo programma a tema di gite di Cicloescursionismo adatte ai ragazzi tra i 11 e i 14 anni per conoscere il nostro territorio in MTB

### **SABATO 11 MAGGIO 2019 – 9,30 Campo Sportivo Piedimulera (VB)**

Lungo la ciclovia del Toce sino al Campo Scuola MTB la Collina di Villadossola conduce AC Giuseppe Cangialosi CAI Pallanza – tema: verifica bici meccanica/tecnica di guida

### **SABATO 18 MAGGIO 2019 – 9,30 Parking sede Parco - Via Gattico 6 Arona (NO)**

MTB Trail nel Parco dei Lagoni di Mercurago – TC/TC 25 Km dislivello +/- 150 m conduce AC Enrico Zirotti CAI Arona – tema: conduzione della MTB/orientamento base

### **SABATO 25 MAGGIO 2018 – 9,00 Parking cimitero di Armeno (NO)**

MTB Trail delle 3 Montagnette – TC/TC Km 18 dislivello +/- 450 m Conduce AC Maurizio Orlandin CAI Omegna – tema: imparare a muoversi in montagna in MTB



Per la partecipazione alle gite è necessaria la regolare iscrizione al CAI (rinnovo 2019). E' indispensabile una MTB in buone condizioni meccaniche. Le bici verranno verificate nella prima giornata. L'attrezzatura base prevede casco omologato (obbligatorio), abbigliamento ciclistico (pantaloncini, scarpe adeguate, guantini da bici, occhiali protettivi), borraccia, zainetto (contenente un ricambio maglietta, barrette o cibo energetico, giacca antipioggia leggera, camera d'aria di ricambio). Ulteriori indicazioni in base alle condizioni meteo.

***Alle gite saranno presenti Accompagnatori di Cicloescursionismo e di Alpinismo Giovanile CAI***

**Per informazioni: AC Giuseppe Cangialosi – mob 3298617820 – mtbcaiemr@gmail.com**