



# WOMAN BIKE PRO

**1-2 agosto 2009 ad Appiano (BZ)**

A grande richiesta viene proposto un appuntamento per tutte le donne che hanno già un po' di esperienza alla guida di una mountain bike e che hanno interesse a migliorare, evolvere ed approfondire la propria tecnica di guida, attraverso un programma più impegnativo.

L'iniziativa è organizzata dall'A.M.I. - Associazione Mountain Bike Italia, in collaborazione con il Centro Nazionale di Mountain Bike ALP BIKE ([www.alpbike.it](http://www.alpbike.it)) di Bolzano, ed è riservata alle donne ed ai relativi mariti / fidanzati / conviventi e figli.

Anche questo appuntamento è aperto alle donne non udenti che attraverso una traduttrice del linguaggio dei segni (LIS) e l'assistenza del nostro Maestro Gianfranco Monaco, Campione Europeo non udenti, avranno garanzia di supporto nelle spiegazioni di ogni tematica.

Il programma prevede anche l'appuntamento di un medico preparatore atletico e di spiegazioni sull'impiego e funzionamento del GPS.

## **Programma:**

**SABATO** ore 09.30:

- presentazione del corso e dello Staff
- regolazioni bike e comandi
- la tecnica di guida evoluta
- esercizi pratici
- ore 12.30: pranzo.

**Pomeriggio:**

- ore 14.30: cenni su utilizzo e funzionalità del GPS
- ore 15.30: escursione nei boschi
- ore 18.00: rientro in hotel
- ore 20.00: cena.

**DOMENICA** ore 09.30:

- la preparazione atletica e l'allenamento
- ore 10.30: uscita in Mtb nei boschi
- ore 12.30: pausa con pranzo al sacco e continuazione dell'escursione
- ore 18.00: Rientro in hotel e fine dello stage.



**Costo del corso: 60,00 Euro (Soci AMI: 50,00 Euro)**

**Tutto il programma del week end sarà gestito da Maestri ed Accompagnatori diplomati della Scuola Nazionale Maestri di Mountain Bike con grande esperienza nell'organizzazione di eventi analoghi e nell'organizzazione di corsi di mountain bike in tutta Italia, a garanzia di idoneità, professionalità e competenza.**

**La quota da diritto solo alla partecipazione al corso, per la sistemazione alberghiera è necessario contattare personalmente l'Hotel.**

Per chi avesse necessità di noleggiare la Mountain Bike può contattare il fornitissimo negozio nel paese di Appiano

**SANVIT** - tel. 0471 / 660775

e-mail: [info@sanvit.com](mailto:info@sanvit.com) (<http://www.sanvit.com/ital/>)

**Lo stage si terrà presso:**

**HOTEL RUNGGHOF**

Via del Ronco 26

39050 Cornaiano - Comune di Appiano (BZ)

Tel. 0471-665854

Fax 0471-671376

email: [info@runggghof.it](mailto:info@runggghof.it)

Il pagamento va effettuato tramite, indicando nel bonifico come causale: "Woman Bike Pro del 1-2 agosto 2009 ad Appiano":

**Versamento sul conto corrente postale n° 11275112** intestato alla Scuola Nazionale Maestri di Mtb, Fraz. Villair 15 – 11015 La Salle (AO). Inviare la fotocopia della ricevuta del versamento con il titolo del corso "Woman Bike Pro del 1-2 agosto 2009 ad Appiano", i propri dati personali, un recapito telefonico, e-mail al fax nr. 0165 / 86 25 91

**Bonifico bancario sul conto corrente n° 11275112** intestato alla Scuola Nazionale Maestri di Mtb, Fraz. Villair 15 – 11015 La Salle (AO), Ufficio postale di Courmayeur (AO) - P.le Monte Bianco 11013, riferimenti bancari: IT 57 F 07601 01200 000011275112. Inviare la fotocopia della ricevuta di versamento con il nome del corso "Woman Bike Pro del 1-2 agosto 2009 ad Appiano", i propri dati personali, un recapito telefonico ed e-mail al fax 0165 / 86 25 91

**Assegno bancario non trasferibile** intestato a Scuola Nazionale Maestri di Mtb, Fraz. Villair 15 – 11015 La Salle (AO). Inviare copia dell'assegno unitamente ai propri dati personali, un recapito telefonico ed e-mail al fax 0165 / 86 25 91

