



# 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 gli 8 e i 12 anni per conoscere il nostro territorio in MTB

**SABATO 15 SETTEMBRE 2018 – 9,30 Parcheggio Via 42 Martiri Fondotoce**

MTB Trail della Riserva Naturale di Fondotoce – TC/TC km 16 dislivello + 60 m  
conduce AC Enrico Zirotti CAI Arona – tema: imparare a conoscere la MTB

**SABATO 22 SETTEMBRE 2018 – 9,30 Campo Scuola MTB “La Collina” Villadossola (VB)**

Divertirsi in MTB nel Bike Park e nei percorsi della Collina di Villadossola  
conduce AC Maurizio Orlandin CAI Omegna – tema: imparare a guidare la MTB

**SABATO 29 SETTEMBRE 2018 – 9,30 Località Alpe Colle (Cannero – VB) Val Grande**

MTB Trail del Monte Spalavera (m. 1535) – TC/TC Km 18 dislivello +/- 297 m  
Conduce AC Giuseppe Cangialosi e ASC Carlo Ruga Riva CAI Pallanza – tema: imparare a muoversi in montagna in MTB



Per la partecipazione alle gite è necessaria la regolare iscrizione al CAI (rinnovo 2018). 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**