



A.S.D. SPOOKY SPORT

Associazione Sportiva Dilettantistica affiliata UISP.

Iscritta al registro CONI. CF 91041510164 P Iva 04176300160

Sede Legale: Via Torquato Tasso 50, 24121 Bergamo

Sito: www.spookysport.it Mail segreteria@spookysport.it Tel. 3287070134

OGGETTO: NOTE AGGIUNTIVE PER I PARTECIPANTI CORSO MTB

Leggere con attenzione tutte le informazioni

RITROVO 1° GIORNO: 20 minuti prima dell'inizio corso (per ritirare cartello da appendere alla propria bici con proprio nome e cognome e preparare bici) presso il parcheggio del Santuario della Beata Vergine della Castagna sito in Via Madonna della Castagna 31, Bergamo.

Per chi percorre la statale Dalmine – Villa d'Almè, direzione Villa d'Almè.

Sulla destra troverete distributore Tamoil, a seguire Pasticceria Bonati. Alla rotonda svoltate a destra in Via Bolis. Dopo il negozio Piazzalunga Cicli proseguire sulla strada principale, passare la chiesa di Sombreno, proseguire su vialone (via Bergamo / via Sombreno). A sinistra troverete Via Madonna della Castagna, in fondo c'è il Santuario e il parcheggio. Una volta lì preparate la bici ☺

ATTREZZATURA: Si raccomanda di presentarsi ogni lezione con attrezzatura / abbigliamento idoneo:

- Mountain Bike: deve presentarsi in buone condizioni (pneumatici gonfi, cambi funzionanti, altezza sellino adeguata, controllo catena).

Si consiglia pertanto prima dell'inizio del corso una revisione completa dal proprio ciclista di fiducia.

- **casco obbligatorio (senza casco non si può fare lezione).**

- scarpe da ginnastica (attenzione: lacci lunghi pericolosi).

- pantaloncini possibilmente con imbottitura per sella (no pantaloni lunghi della tuta o simili).

- t-shirt, felpa, giubbino leggero (in base alla temperatura).

- Porta borraccia montato su bici e borraccia. Diversamente zainetto con borraccia.

- sarebbe utile che ognuno avesse nello zaino una camera d'aria di ricambio in caso di forature (ogni bici in base alla dimensione delle ruote ha una camera d'aria diversa).

IN CASO DI PIOGGIA la lezione si terrà comunque privilegiando sentieri asfaltati presenti nel parco. In questo caso portare **k-way o giacca impermeabile** e un **cambio totale** (mutande, pantaloni, t-shirt, felpa, giubbino, calze, scarpe). In caso le condizioni meteo siano proibitive e la lezione annullata sarete avvisati tramite chat WhatsApp creata per i partecipanti, altrimenti tutti pronti a pedalare nel fango e doccia calda al ritorno ;) Genitori mi raccomando copertina per non sporcare l'auto :)

IN CASO DI ASSENZA avvisare preventivamente la segreteria entro il venerdì ore 13, tramite mail segreteria@spookysport.it. Se l'assenza è dell'ultimo minuto mandare WhatsApp al 3287070134, in modo da non fare attendere inutilmente gli altri bambini.

Si prega di conservare il presente modulo per avere sempre a disposizione tutte le informazioni necessarie.

Cordiali Saluti

La segreteria

A.s.d. Spooky Sport