

# COMITATO REGIONALE LOMBARDO



Allenamento del 18 FEBBRAIO 2006 GOLASECCA

by ANGELO BOZZOLA

- RITROVO** ➤ **Vedere cartina allegata**
- ORARIO** ➤ **Dalle ore 13.30 alle 15.00 registrazione iscrizioni e partenza per gli esercizi**  
➤ **Ristoro e responsabile saranno presenti fino alle 17.30**
- MATERIALE:** ➤ **Verranno fornite tre carte con finestre di percorsi . Per vostra sicurezza portate la Carta "vecchia" di Golasecca MTB-O o CO (nel caso in cui usciate dalla finestra)**  
➤ **CASCO (Fortemente consigliato anzi obbligatorio)**
- RISTORO** ➤ **A cura dell'organizzazione (te e biscotti e...altro.)**
- ISCRIZIONI** ➤ **Entro il 14 febbraio**  
➤ **INDIRIZZO E-MAIL: [remox@tiscali.it](mailto:remox@tiscali.it)**  
specificare se si vuole avere anche il leggio al costo di 1 euro
- COSTO** ➤ **GRATIS per junior lombardi; 3 EUR per gli altri**
- ANNULLAMENTO** ➤ **In caso di pioggia o di terreno impraticabile l'allenamento sarà annullato.**  
➤ **Visitate il sito lombardo MBO:**  
**<http://www.fisolombardia.it/mtbo/>**

## ALLENAMENTO

- SCOPI GENERALI:** ➤ **Orientamento in MTB**  
➤ **Lettura carta**  
➤ **Concentrazione**  
➤ **Stima Distanze**

**ESERCIZIO: "SEGUI LA LINEA in terra bruciata"**

**INDIVIDUALE/coppie**

**Lunghezza: GIALLO=Easy 8km**

**BLU=Medio 9km**

**NERO=Lungo 15km**

**Carta: SCALA15.000 (10.000 per il giallo)**

**Fettucce: nessuna**

**Bussola :SI**

### Modalità d'esecuzione

Scegliere il percorso a seconda del proprio livello di preparazione soprattutto fisica.

Seguire la linea di conduzione disegnata sulla cartina "contando" i bivi, gli incroci IL TUTTO su una cartina muta-bianca (solo le linee del nord e la scala)

### Scopo

Lettura della cartina, concentrazione, stima distanze e sicurezza.

### Consigli

ESPERTI: non importa da quale si inizia dipende dal tempo che avete a disposizione.

Provate a pedalare forte sul quello corto, memorizzare su quello medio e raggiungere un equilibrio tra velocità e lettura su quello lungo.

LIVELLO MEDIO: partire dal medio con velocità medio-lenta (leggete la cartina) poi a seconda del tempo a disposizione scegliete tra quello lungo e quello corto.

GIOVANI e "alle prime pedalata di MTB-O": Partire assolutamente da quello corto e pedalare tranquilli. Leggete la cartina. Poi passate al medio.

### Verificare l'esattezza dello svolgimento:

Se le strade corrispondono alla cartina e tornate alla partenza per il ristoro allora....avete fatto giusto.

**E' possibile svolgerlo nei due sensi e a coppie**

**Se volete potete prendervi il tempo per confrontarlo con gli altri**

Istruttore MTB-O: Angelo Bozzola [Angelo.bozzola@fiso.it](mailto:Angelo.bozzola@fiso.it)

## RITROVO

Presso la frazione di SESONA, vedi mappa allegata.

Uscita SESTO CALENDE dell'autostrada dei laghi, oppure stazione FS di VERGIATE

