

2011 PROFESSIONE MTB



MAESTRI



Marcello
Massimo Flammini. ☎ 3400669564
E-Mail: massimo.fiamma@libero.it

Massimo
Mauro Di Ferdinando. ☎ 3332890602
E-Mail: emmedf1@fastwebnet.it

Mauro
Marcello Sammassimo. ☎ 3388646139
E-Mail: marcellogn@libero.it

Gianluigi Camillini. ☎ 3398091464
E-Mail: gianluigicamillini@teletu.it

Valter Ciaffoni. ☎ 3286537146
E-Mail: valterciaffoni@libero.it

Domenico Di Filippo. ☎ 3891198072
E-Mail: contestabileppio@libero.it



Scuola di Mountain Bike e ciclismo fuoristrada "Darwin Lupinetti"



DARWIN LUPINETTI
scuola di mountain bike teramo

La Scuola di MTB e Ciclismo Fuoristrada "Darwin Lupinetti" è operativa a Teramo dal mese di ottobre 2010.

Riservata a Ragazzi/e di età compresa tra i 6 e i 12 anni si prefigge, oltre al miglioramento delle abilità tecniche di guida della bicicletta, la conoscenza del codice stradale vuole stimolare una coscienza ecologica e impartire nozioni di meccanica. Fare attività sportiva in un contesto educativo e per dei fini così importanti è sicuramente un vanto per la nostra Associazione e per i Maestri che sono sensibile a queste tematiche. Le lezioni si tengono tutti i sabato dalle ore 14,30 alle ore 16,30 presso il Circolo Sportivo Intertramia Tennis e per il periodo primaverile è previsto un secondo allenamento in vista anche del Campionato Abruzzese riservato ai Giovanissimi e al quale i Ns. ragazzi parteciperanno.

ESCURSIONI

Escursioni guidate in tutti i fine settimana da Aprile a Ottobre nel Parco del Gran Sasso e Mts della Laga; escursioni giornaliere personalizzate per tutti i livelli. Ogni mese leggerete in anteprima, sulla nostra news letter o dal sito www.mtberamo.it il programma dettagliato delle escursioni, dei corsi e delle proposte.

Snow-Bike: la sfida contro la forza di gravità in località Mt. Generali San Giacomo.
Durata: 1/2 giornata
Periodo Gennaio/Febrario
Impegno Fisico ☐☐
Impegno Tecnico ☐☐
Quota da definire

La Via delle "Pinciare": facile percorso caratterizzato da case di terra e antichi frantoi immersi nella campagna.
Durata: 1/2 giornata
Periodo Marzo/Novembre
Impegno Fisico ☐☐
Impegno Tecnico ☐☐
Quota da definire



La Strada Maestra: da Montorio al Vomano (To) lungo la SS50 fino ad Amanteum (Aq).
Durata: 1 giornata
Periodo Gennaio/Febrario
Impegno Fisico ☐☐
Impegno Tecnico ☐☐
Quota da definire

I Laghi in Bicicletta: percorreremo le sponde del lago di Campotosto, il lago del Salto, il lago del Turano, il lago di Fiastra.
Durata: 1 giornata
Periodo Gennaio/Febrario
Impegno Fisico ☐☐
Impegno Tecnico ☐☐
Quota da definire



Bici e i Grandi Passi Alpini: un Salò o Scandri assenada delle proprie capacità.
Durata: Weekend
Periodo Giugno/Settembre
Impegno Fisico "Salò o Scandri"
Impegno Tecnico da definire
Quota a persona da definire

Bici e Tagliere: percorsi dedicati a chi ama abbainare lo port al "Gusto", i frantoi, le cantine vinicole i sapori tradizionali.
Durata: 1 giornata
Periodo Marzo/Novembre
Impegno Fisico ☐☐
Impegno Tecnico ☐☐
Quota da definire



www.mtberamo.it

Speleologie - Bike: affascinante escursione con visita alla Grotta di Di Anagni.
Durata: 1 giornata
Periodo Aprile/Ottobre
Impegno Fisico ☐☐
Impegno Tecnico ☐☐
Quota da definire

Treno + Bici: divertente escursione lungo le sponde del fiume Vomano.
Durata: 1 giorno
Periodo Maggio/Settembre
Impegno Fisico ☐☐
Impegno Tecnico ☐☐
Quota da definire

Escursioni in Notturna: by night, con farfette per illuminare la notte una suggestiva esperienza indimenticabile.
Durata: 1/2 giornata
Periodo Marzo/Novembre
Impegno Fisico ☐☐
Impegno Tecnico ☐☐
Quota da definire

PROPOSTE

Con le Proposte, vogliamo coinvolgere i Bikers, dare loro una serie di input affinché si affacchio a nuove iniziative con la loro bici, in maniera sempre sicura accompagnati da un Maestro verso nuove affascinanti avventure; con la possibilità di personalizzare la proposta e di condividerla con la propria famiglia. Con la news letter o sul sito mese per mese potrai seguire tutte le news.

Silva Prata: Week end in HOTEL dove confezionano vicarie per ciclisti curandone l'allenamento e la manutenzione della bici.
Durata: un Week end
Periodo Aprile/Novembre
Impegno Fisico da definire
Impegno Tecnico da definire
Quota a persona da definire



Corsi sulla Tecnica di guida: per migliorare le varie abilità dal bambino all'adulto e all'atleta.

Corsi sulla Sicurezza stradale: rivolti in modo particolare ai bambini in età scolare.

Week end dedicati al Free-Rider: nel Bike Park del Gran Sasso e Prato Selva.
Durata: un Week end
Periodo Aprile/Novembre
Impegno Fisico da definire
Impegno Tecnico da definire
Quota a persona da definire

Lezioni singole o in gruppo: per migliorare le proprie abilità di conduzione della bici sia in salita che in discesa con salti o passaggi estremi, su i vari tipi di fondo sterrato, terra. Pacchetti personalizzati, tutto incluso anche la bici e il casco. La durata: va da Lora alla giornata intera. Periodo: tutto l'anno. Quota è da concordare.

Tours guidati nel Parco Gran Sasso e Mts della Laga:
Durata: un Week end
Periodo Aprile/Novembre
Impegno Fisico da definire
Impegno Tecnico da definire
Quota a persona da definire

I nostri corsi sono rivolti a tutti i Ciclisti: vengono svolti assenada delle esigenze dei discenti e hanno vari livelli. Le lezioni teoriche e pratiche, sono curate da professionisti dei vari settori, che svolgono la lezione, con ausili didattici appropriati. I corsi hanno cadenza mensile, ovvero verranno riproposti nell'arco dell'anno. Sono rivolti a tutti, dai principianti agli adulti, escursionisti, atleti o semplici appassionati.

Silva e Baccarosse: Week end immersi nella natura e in centri benessere per rilassarsi dopo una giornata in MTB.
Durata: un Week end
Periodo Aprile/Novembre
Impegno Fisico ☐☐
Impegno Tecnico ☐☐
Quota da definire

Requis in Bicicletta: ponte 23-24-25 Aprile 2011, escursioni guidate e Bike-Hotel.
Durata: un Week end
Periodo Aprile/Novembre
Impegno Fisico da definire
Impegno Tecnico da definire
Quota a persona da definire

Corsi di preparazione, dalla Bio-Meccanica all'allenamento per l'atleta o del semplice escursionista che vuole pedalare con consapevolezza.

Corsi per la manutenzione della nostra bici, da come prepararla per una escursione, a come lavarla e lubrificarla al rientro.

Per non perdersi in alcun modo e poter ripercorrere le stesse escursioni anche dopo anni, il GPS in pratica con dei semplici gesti.

Corsi di fotografia "d'azione" per poter condividere i più bei momenti trascorsi in sella alla propria bici dallo scatto tradizionale al digitale.

CORSI

Lezioni e diete personalizzate, con lo scopo di razionalizzare gli alimenti nel migliore dei modi, per aumentare la propria performance o semplicemente avere e mantenere il proprio peso forma.



Corsi di meccanica per tutti i livelli: da come si ripara una semplice foratura a quando ci si assembla la propria bici.

