



OGGETTO: NOTE AGGIUNTIVE PER I PARTECIPANTI CORSO MTB
Leggere con attenzione tutte le informazioni

Ritrovo primo giorno: 30 minuti prima dell'inizio corso per consegnare tutti i moduli necessari, presso il parcheggio della Madonna della Castagna. SOMBRENO fraz di PALADINA

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

Sulla destra troverete distributore Tamoil, a seguire Pasticceria Bonati. Alla rotonda svoltare 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 la Chiesa della Madonna della Castagna e il parcheggio. Parcheggiate e 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.
- scarpe da ginnastica (attenzione ai lacci troppo lunghi !)
- pantaloncini possibilmente con imbottitura per sella (no pantaloni lunghi della tuta o simili)
- t-shirt, felpa, giubbino leggero (in base alla temperatura)
- **casco obbligatorio (senza casco non si può fare lezione)**
- **portaborraccia montato su bici e borraccia**
- **sarebbe utile che ognuno avesse nello zaino una camera d'aria di ricambio in caso di forature**
- zainetto da lasciare al punto di ristoro contenente: acqua, t-shirt di ricambio, merenda da consumare a fine corso.

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, calze, scarpe). In caso le condizioni meteo siano proibitive e la lezione annullata sarete avvisati tramite mail, altrimenti tutti pronti a pedalare nel fango e doccia calda al ritorno ;) Genitori mi raccomando copertina per non sporcare l'auto :)

In caso la lezione venga rimandata a causa delle condizioni meteo particolarmente brutte la lezione verrà recuperata il sabato successivo a fine corso.

Le lezioni perse (compresi eventuali recuperi) per qualsiasi ragione non vengono recuperate o rimborsate

In caso di assenza avvisare preventivamente la segreteria entro venerdì ore 13, tramite mail segreteria@spookysport.it. Se l'assenza è dell'ultimo minuto telefonare a 3804138667, 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