

*...sabato in bicicletta x tutti...*

# SLOW-BIKE

Il Comitato Triesteinbicicletta rappresentato dall'ASD Granfondo d'Europa propone **SABATO 2 e SABATO 16 APRILE una passeggiata in bicicletta in gruppo** lungo il percorso San Giacomo – Draga S.Elia e ritorno dedicato a chi ama la bicicletta.

Il ritrovo è fissato alle ore 14.45, la partenza alle 15.00, il rientro è previsto entro le ore 17.00.

Ai partecipanti sprovvisti, sarà fornito il caschetto di protezione. I partecipanti sprovvisti di bicicletta potranno usufruire delle biciclette di "triesteinbicicletta" al costo forfettario di 5 euro/uscita (bici e misure limitate previa prenotazione).

La partecipazione è libera e gratuita per gli associati "triesteinbicicletta" (ASD Granfondoduropa – SC Cottur – ASD Federclubtrieste – Ass. Ulisse – FIAB) e chi non lo è potrà effettuare un "tesseramento giornaliero" versando la quota di 5 euro/uscita.

Al rientro è previsto un piccolo ristoro. E' garantita l'assistenza meccanica.

**E' NECESSARIA LA PRENOTAZIONE TELEFONICA O VIA MAIL**

**Info: 3478041281 - comitatotriesteinbicicletta@gmail.com**



*trieste in bicicletta*

comitato per la promozione del ciclismo nella provincia di trieste

**inaugura la propria attività sulla**

**PISTA CICLOPEDONALE "GIORDANO COTTUR"**

**Via Orlandini – Draga S.Elia**



**26 marzo 2011 ore 16.00**  
**"...a piedi sulla ciclabile"**

**27 marzo 2011 ore 10.00**  
**"...in bici sulla ciclabile"**



26 e 27 marzo 2011  
...a piedi e in bici sulla ciclabile...

Il Comitato Triesteinbicietta, rappresentato dall'ASD Granfondo d'Europa, il Comitato Provinciale FCI, la SC Cottur, l'ASD Federlub Trieste SCAT Capponi Tecnoedile, l'Associazione Ulisse – FIAB, nelle giornate di sabato 26 marzo e domenica 27 marzo, presso la palazzina servizi "Rodolfo Crasso" di Via Orlandini 1, propone un momento d'incontro per gli amanti della pista ciclopedonale (camminatori, podisti e ciclisti) dove saranno presentati i programmi di attività del neonato comitato.

**SABATO 26 MARZO ...a PIEDI... sulla ciclabile...**

**RITROVO:** dalle ore 15.00

**PARTENZA:** ore 16.00

**PERCORSO:** in andata e ritorno da Via Orlandini al ponte di Altura (breve ristoro) per un totale di 6 km

**DOMENICA 27 MARZO ...in BICI... sulla ciclabile...**

**RITROVO:** dalle ore 09.00

**Ai primi 100 iscritti gratis la maglietta dell'iniziativa**

**PARTENZA:** ore 10.00

**PERCORSO:** in andata e ritorno da Via Orlandini al confine di stato di Draga Sant'Elia (breve ristoro) per un totale di 20 km

In entrambi gli appuntamenti saranno premiati i gruppi più numerosi e sarà previsto un ristoro.

dal 30 marzo iniziano i  
**CORSI GIOVANELLI MOUNTAIN-BIKE**

Il Comitato Triesteinbicietta rappresentato dall'ASD Granfondo d'Europa propone a bambini e ragazzi dai 5 ai 16 anni dei corsi di avviamento al ciclismo-mountain-bike della durata di 4 settimane.

Gli iscritti, dopo una prima valutazione pratica saranno identificati in tre livelli di preparazione ed affronteranno i seguenti argomenti:

**LEVEL 1 :** Conoscere la bicicletta – La corretta posizione sul mezzo – Abbigliamento – Corretto uso del Cambio – Corretto uso dei freni – Progressione in piano, salita, discesa – Progressione su terreni diversi (asfalto, sterrato, fango, sabbia) – la traiettoria in curva – Progressione con una mano (bere dalla borraccia e mangiare in bici) – Smontaggio ruote e sostituzione camera d'aria – Il controllo della bicicletta e pulizia –

**LEVEL 2 :** Riepilogo livello 1 – Tecnica di pedalata – Scelta del rapporto – Progressione in gruppo – Salto in aderenza – Salto di ostacoli con una ruota – Progressione senza utilizzo delle mani – Manutenzione del mezzo (smontaggio catena – regolazione cambio – sostituzione pattini/pastiglie freni) – equipaggiamento escursioni – scelta degli itinerari e cartografia – Preparazione fisica alle escursioni

**LEVEL 3 :** Riepilogo livello 1 e 2 – Tecnica di discesa su terreni difficili – Salto ostacoli con due ruote – Indossare la mantellina pedalando – cartografia ed orientamento – uso della bussola – Alimentazione – Nozioni di Primo soccorso

**RACE :** chi intende proseguire nell'attività agonistica sarà indirizzato alla società ciclistica SC Cottur che proseguirà l'iter di preparazione.

I corsi si svolgeranno in due sedute settimanali (con qualsiasi condizione meteo):

Mercoledì 18.00 – 19.30 esercizi di abilità e teoria

Sabato 15.00 – 17.00 uscita in bicicletta

A fine corso sarà svolta una prova finale che abiliterà il passaggio al livello successivo.

Inizio corsi: Mercoledì 30 marzo – Mercoledì 5 maggio – Mercoledì 8 giugno

**COSTI:** 40 euro iscrizione annua ASD GF Europa o ASD Cottur con tesseramento alla Federazione Ciclistica Italiana e relativa copertura assicurativa nelle categorie: PG (Promozionale Giovanile) – 5/12 anni e CT (Cicloturista) dai 13 anni in poi

80 euro/corso comprendente 4 sedute pratico/teoriche – 4 uscite in bicicletta - maglietta e zainetto triesteinbicietta – attestato di partecipazione

Ai partecipanti sprovvisti, sarà fornito il caschetto di protezione.

I partecipanti sprovvisti di bicicletta potranno usufruire delle biciclette di "triesteinbicietta" al costo forfettario di 30 euro/corso (previa prenotazione ed in base alle disponibilità).

Per i partecipanti è necessaria una foto (anche in formato .jpg) – copia di certificato medico non agonistico – liberatoria del genitore o di chi ne fa le veci/trattamento dati personali

**Info: 3478041281 - comitatotriesteinbicietta@gmail.com**