



# Mtb Winter School 2019-2020

(Orosei 01/10/2019 – 07/06/2020)

**Descrizione del corso di mtb** - Nel corso di mtb 2019/2020 sono previsti 3 gruppi differenti di ragazzi suddivisi in base alla fascia di età che compongono gli iscritti alla scuola: ci saranno il gruppo dei **"Piccoli"** composto dai ragazzi di età compresa dai 5/7 anni fino ai 10 anni (allenamenti settimanali al bike park il martedì e venerdì); ci saranno il gruppo dei **"Giovanissimi"** composto dai ragazzi di età compresa dagli 11 anni fino ai 13 anni (allenamenti settimanali al bike park il lunedì e giovedì); ci saranno il gruppo degli **"Juniores"** composto dai ragazzi di età superiore ai 13 anni (allenamenti settimanali solo il mercoledì). Gli allenamenti all'interno del bike park (nei mesi da Ottobre fino a Marzo) avranno durata di 1h30' a lezione; mentre nei mesi primaverili (da Aprile a Giugno) alterneranno una volta a settimana allenamenti al bike park con escursioni guidate in mtb nei vari sentieri presenti nella zona di Orosei. I ragazzi del gruppo "Juniores" invece faranno solo escursioni di gruppo una volta a settimana (il mercoledì) nei mesi autunnali (da Ottobre a tutto Novembre), mentre nei mesi "freddi" (Dicembre e Gennaio) faranno uscite mattutine (la domenica mattina) in base al clima di giornata; mentre nei mesi primaverili (da Febbraio a Giugno) si riprenderà con le uscite del mercoledì. Questo corso ha la valenza e continuerà ad averla, di formare i ragazzi iscritti alla Scuola di Mtb, all'educazione stradale, al rispetto reciproco, a quello verso gli altri utenti della strada, a quelli presenti nel gruppo; nonché aspetto abbastanza rilevante, i vari aspetti tecnici e comportamentali e di disciplina sportiva, aspetto questo, valido anche per i genitori dei ragazzi. Di seguito troverete meglio specificato il regolamento che genererà anche la convocazione o meno alle escursioni di gruppo in programma nel 2020.

## Descrizione aspetti

**Art.1 – Aspetti tecnici.** I ragazzi verranno valutati in base alle loro capacità tecniche nella conduzione della bicicletta nelle varie tipologie di paesaggi presenti nelle escursioni effettuate (conduzione nello sterrato, sabbia, pietraia, rock garden, effettuare il bunny hop, saper impennare ecc.); nella conduzione della mtb in situazioni di discesa (postura da assumere in discesa, rischio percepito, uso dei freni ecc), nella gestione durante le salite (resistenza fisica, uso del cambio nei punti di maggior pendenza ecc.), infine nella conduzione generale della bicicletta (andatura in fila indiana, saper effettuare in sicurezza i sorpassi, bere direttamente dalla borraccia in movimento, sicurezza percepita nella conduzione stradale ecc.).

**Art.2 – Aspetti caratteriali.** I ragazzi verranno valutati in base al loro grado di rispetto verso le altre persone incluse nel gruppo presenti nelle escursioni effettuate (rispetto e comunicazione assenze e ritardi verso l'allenatore, i propri compagni, linguaggio espressivo adottato ecc); nel rispetto verso altri fruitori della strada (rispetto dei pedoni, saluto quando si incrociano altri ciclisti, andatura nei sentieri frequentati da altri fruitori ecc.), nella capacità di mettersi a disposizione dei più deboli (prestare aiuto ai compagni in difficoltà in salita, prestare soccorso ad un compagno caduto, scambiare acqua e/o cibi con chi non ne ha ecc.), infine nella puntualità negli orari (arrivare puntuali agli orari di allenamento, puntualità nella comunicazione all'allenatore di un'assenza, abbandonare prematuramente la seduta ecc.).

**Art.3 – Aspetti civici.** I ragazzi saranno valutati anche in base al loro grado di comportamento in strada anche fuori dalle escursioni programmate, in base alle segnalazioni fatte da altre persone, altri genitori e/o visti direttamente dagli allenatori (usare la bici senza casco, eseguire le impennate nelle vie urbane e trafficate, pedalare sui marciapiedi ecc); nel rispetto della sicurezza stradale (rispettare gli stop, precedenza ai pedoni nelle strisce pedonali, andare contromano nel senso di

marcia.), rispettare le altre cose/persone (evitare schiamazzi nelle vie del paese, non irridere altri ragazzi esterni alla scuola che non hanno lo stesso grado di allenamento ecc.), infine nel rispettare l'ambiente (non buttare i rifiuti, non urlare e spaventare gli animali, non sporcare l'ambiente e rispetto del bike park ecc.).

**Art.4 – Aspetti generali.** Ultimo aspetto, ma non meno importante, verranno valutati anche in base alla loro autosufficienza durante le escursioni in base ai problemi che si sono venuti a creare durante le escursioni, sia alla bici che a loro stessi (saper districarsi ed essere equipaggiati in caso di forature, entità delle forature ecc); nella pulizia e rispetto della divisa sociale (numero di presenze sprovvisti di divisa sociale, arrivare alle escursioni con la maglia sporca e casco sporchi, effettuare escursioni col casco allacciato erroneamente ecc), efficienza e salute del mezzo (pulizia della bicicletta, lubrificazione del sistema di trasmissione, efficienza dei freni ecc.), infine nel numero di presenze complessive.

**Calendario e programma del corso di mtb** - Di seguito verranno indicate le giornate nelle quali si svolgeranno le lezioni sia al bike park che su aula per le lezioni di meccanica (queste saranno soggette a variazioni in base agli impegni del meccanico a disposizione).

Mese Ottobre 2019						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	1 - Gruppo <b>“Piccoli +Giovanissimi”</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	2	03 - Gruppo <b>“Piccoli +Giovanissimi”</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	4	5	6
7 - Gruppo <b>“Giovanissimi”</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	8 - Gruppo <b>“Piccoli”</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	9 - Gruppo <b>“Juniores”</b> Escursione (16:30/18:30)	10 - Gruppo <b>“Giovanissimi”</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	11 - Gruppo <b>“Piccoli”</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	12	13
14 - Gruppo <b>“Giovanissimi”</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	15 - Gruppo <b>“Piccoli”</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	16 - Gruppo <b>“Juniores”</b> Escursione (16:30/18:30)	17 - Gruppo <b>“Giovanissimi”</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	18 - Gruppo <b>“Piccoli”</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	19	20
21 - Gruppo <b>“Giovanissimi”</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	22 - Gruppo <b>“Piccoli”</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	23 - Gruppo <b>“Juniores”</b> Escursione (16:30/18:30)	24 - Gruppo <b>“Giovanissimi”</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	25 - Gruppo <b>“Piccoli”</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	26	27
28 - Gruppo <b>“Giovanissimi”</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	29 - Gruppo <b>“Piccoli”</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	30 - Gruppo <b>“Juniores”</b> Escursione (16:30/18:30)	31 - Gruppo <b>“Giovanissimi”</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	1 - <i>Novembre Ognissanti</i>	2 - <i>Novembre</i>	3 - <i>Novembre</i>

**Totale ore mensili:** Gruppo **“Piccoli”** 9 lezioni (11h30'); Gruppo **“Giovanissimi”** 10 lezioni (13h); Gruppo **“Juniores”** 4 lezioni (8h)

Mese Novembre 2019						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
4 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	5 - Gruppo <b>"Piccoli"</b> <b>Lezione di meccanica</b> (17:00/18:30)	6 - Gruppo <b>"Juniores"</b> Escursione (16:30/18:30)	7 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	8 - Gruppo <b>"Piccoli"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	9	10
11 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> <b>Lezione di meccanica</b> (17:00/18:30)	12 - Gruppo <b>"Piccoli"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	13 - Gruppo <b>"Juniores"</b> Escursione (16:30/18:30)	14 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	15 - Gruppo <b>"Piccoli"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	16	17
18 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	19 - Gruppo <b>"Piccoli"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	20 - Gruppo <b>"Juniores"</b> Escursione (16:30/18:30)	21 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	22 - Gruppo <b>"Piccoli"</b> <b>Lezione di meccanica</b> (17:00/18:30)	23	24
25 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	26 - Gruppo <b>"Piccoli"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	27 - Gruppo <b>"Juniores"</b> Escursione (16:30/18:30)	28 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> <b>Lezione di meccanica</b> (17:00/18:30)	29 - Gruppo <b>"Piccoli"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	30	1 - Dicembre

**Totale ore mensili:** Gruppo **"Piccoli"** 8 lezioni (10h); Gruppo **"Giovanissimi"** 8 lezioni (10h); Gruppo **"Juniores"** 4 lezioni (8h)

Mese Dicembre 2019						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
2 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	3 - Gruppo <b>"Piccoli"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	4	5 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	6 - Gruppo <b>"Piccoli"</b> <b>Lezione di meccanica</b> (17:00/18:30)	7	8 - Immacolata Concezione
9 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	10 - Gruppo <b>"Piccoli"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	11	12 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> <b>Lezione di meccanica</b> (17:00/18:30)	13 - Gruppo <b>"Piccoli"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	14	15 - Gruppo <b>"Juniores"</b> Escursione (9:30/12:30)
16 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	17 - Gruppo <b>"Piccoli"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	18	19 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	20 - Gruppo <b>"Piccoli"</b> <b>Lezione di meccanica</b> (17:00/18:30)	21	22 - Gruppo <b>"Juniores"</b> Escursione (9:30/12:30)

## Mese Dicembre 2019

dal 23 al 31 Dicembre Vacanze di Natale

**Totale ore mensili:** Gruppo **“Piccoli”** 6 lezioni (9h); Gruppo **“Giovanissimi”** 6 lezioni (9h); Gruppo **“Juniores”** 2 lezioni (6h)

## Mese Gennaio 2020

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
dal 01 al 6 Gennaio Vacanze di Natale						
6 - Epifania	7 - Gruppo <b>“Piccoli”</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	8	9 - Gruppo <b>“Giovanissimi”</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	10 - Gruppo <b>“Piccoli”</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	11	12 - Gruppo <b>“Juniores”</b> Escursione (9:30/12:30)
13 - Gruppo <b>“Giovanissimi”</b> <b>Lezione di meccanica</b> (17:00/18:30)	14 - Gruppo <b>“Piccoli”</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	15	16 - Vacanza <b>Fuoco di Sant'Antonio</b>	17 - Gruppo <b>“Piccoli”</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	18	19 - Gruppo <b>“Juniores”</b> Escursione (9:30/12:30)
20 - Gruppo <b>“Giovanissimi”</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	21 - Gruppo <b>“Piccoli”</b> <b>Lezione di meccanica</b> (17:00/18:30)	22	23 - Gruppo <b>“Giovanissimi”</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	24 - Gruppo <b>“Piccoli”</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	25	26 - 1° Escursione di gruppo <b>Località “Santa Maria”</b> (20 km ca)
27 - Gruppo <b>“Giovanissimi”</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	28 - Gruppo <b>“Piccoli”</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	29	30 - Gruppo <b>“Giovanissimi”</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	31 - Gruppo <b>“Piccoli”</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	1 - Febbraio	2 - Febbraio

**Totale ore mensili:** Gruppo **“Piccoli”** 8 lezioni (10h); Gruppo **“Giovanissimi”** 6 lezioni (9h); Gruppo **“Juniores”** 2 lezioni (6h); + 2h30' Escursione di gruppo

Mese Febbraio 2020						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
3 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	4 - Gruppo <b>"Piccoli"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	5 - Gruppo <b>"Juniores"</b> Escursione (16:30/18:30)	6 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	7 - Gruppo <b>"Piccoli"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	8	9
10 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	11 - Gruppo <b>"Piccoli"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	12 - Gruppo <b>"Juniores"</b> Escursione (16:30/18:30)	13 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	14 - Gruppo <b>"Piccoli"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	15	<b>16 - 2° Escursione di gruppo</b> <b>Località "Sos Alinos"</b> <i>(20 km ca)</i>
17 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	18 - Gruppo <b>"Piccoli"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	19 - Gruppo <b>"Juniores"</b> Escursione (16:30/18:30)	20 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	21 - Gruppo <b>"Piccoli"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	22	23
24 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	<b>25 - Martedì grasso</b>	26 - Gruppo <b>"Juniores"</b> Escursione (16:30/18:30)	27 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	28	29	1 - Marzo

**Totale ore mensili:** Gruppo **"Piccoli"** 6 lezioni (9h); Gruppo **"Giovanissimi"** 8 lezioni (10h); Gruppo **"Juniores"** 4 lezioni (8h); + 2h30' Escursione di gruppo

Mese Marzo 2020						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
2 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	3 - Gruppo <b>"Piccoli"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	4 - Gruppo <b>"Juniores"</b> Escursione (16:30/18:30)	5 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	6 - Gruppo <b>"Piccoli"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	7	8
9 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	10 - Gruppo <b>"Piccoli"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	11 - Gruppo <b>"Juniores"</b> Escursione (16:30/18:30)	12 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	13 - Gruppo <b>"Piccoli"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	14	<b>15 - 3° Escursione di gruppo</b> <b>Località "Sa Mesa" - Irgoli</b> <i>(20 km ca)</i>
16 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	17 - Gruppo <b>"Piccoli"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	18 - Gruppo <b>"Juniores"</b> Escursione (16:30/18:30)	19 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	20 - Gruppo <b>"Piccoli"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	21	22

Mese Marzo 2020						
23 - Gruppo "Giovanissimi" allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	24 - Gruppo "Piccoli" allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	25 - Gruppo "Juniores" Escursione (16:30/18:30)	26 - Gruppo "Giovanissimi" allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	27 - Gruppo "Piccoli" allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	28	29

**Totale ore mensili:** Gruppo "Piccoli" 8 lezioni (10h); Gruppo "Giovanissimi" 8 lezioni (10h); Gruppo "Juniores" 4 lezioni (8h); + 2h30' Escursione di gruppo

Mese Aprile 2020						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
<i>30 - Marzo</i>	<i>31 - Marzo</i>	1 - Gruppo "Juniores" Escursione (16:30/18:30)	2 - Gruppo "Giovanissimi" Escursione ad Orosei (17:00/18:30)	3	4	5
6 - Gruppo "Giovanissimi" allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	7 - Gruppo "Piccoli" allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	8 - Gruppo "Juniores" Escursione (16:30/18:30)	9 - Gruppo "Giovanissimi" Escursione ad Orosei (17:00/18:30)	10 - Venerdì Santo	11 - Sabato Santo	12 - Pasqua
13 - Pasquetta	14	15 - Gruppo "Juniores" Escursione (16:30/18:30)	10 - Gruppo "Giovanissimi" Escursione ad Orosei (17:00/18:30)	17 - Gruppo "Piccoli" allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	18	19 - 4° Escursione di gruppo Località "Santu Juanne" - Onifai (20 km ca)
20 - Gruppo "Giovanissimi" allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	21 - Gruppo "Piccoli" allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	22 - Gruppo "Juniores" Escursione (16:30/18:30)	23 - Gruppo "Giovanissimi" Escursione ad Orosei (17:00/18:30)	24 - Gruppo "Piccoli" allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	25 - Festa della Liberazione	26
27 - Gruppo "Giovanissimi" allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	28 - Gruppo "Piccoli" allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	29 - Gruppo "Juniores" Escursione (16:30/18:30)	30 - Gruppo "Giovanissimi" Escursione ad Orosei (17:00/18:30)	1 - Maggio Festa del lavoro	2 - Maggio	3 - Maggio

**Totale ore mensili:** Gruppo "Piccoli" 5 lezioni (7h30'); Gruppo "Giovanissimi" 8 lezioni (10h); Gruppo "Juniores" 5 lezioni (10h); + 2h30' Escursione di gruppo

Mese Maggio 2020						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
4 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	5 - Gruppo <b>"Piccoli"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	6 - Gruppo <b>"Juniores"</b> Escursione (16:30/18:30)	7 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> Escursione ad Orosei (17:00/18:30)	8 - Gruppo <b>"Piccoli"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	9	10
11 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	12 - Gruppo <b>"Piccoli"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	13 - Gruppo <b>"Juniores"</b> Escursione (16:30/18:30)	14 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> Escursione ad Orosei (17:00/18:30)	15 - Gruppo <b>"Piccoli"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	16	<b>17 - 5° Escursione di gruppo</b> <b>Località "S'Abizzola" -</b> <i>(15 km ca)</i>
18 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	19 - Gruppo <b>"Piccoli"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	20 - Gruppo <b>"Juniores"</b> Escursione (16:30/18:30)	21 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> Escursione ad Orosei (17:00/18:30)	22 - Gruppo <b>"Piccoli"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	23	24
25 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	26 - Gruppo <b>"Piccoli"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	27 - Gruppo <b>"Juniores"</b> Escursione (16:30/18:30)	28 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> Escursione ad Orosei (17:00/18:30)	29 - Gruppo <b>"Piccoli"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	30	31

**Totale ore mensili:** Gruppo **"Piccoli"** 8 lezioni (10h); Gruppo **"Giovanissimi"** 8 lezioni (10h); Gruppo **"Juniores"** 4 lezioni (8h); + 2h30' Escursione di gruppo

Mese Giugno 2020						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	<b>2 - Festa della Repubblica</b>	3 - Gruppo <b>"Juniores"</b> Escursione (16:30/18:30)	4 - Gruppo <b>"Giovanissimi"</b> Escursione ad Orosei (17:00/18:30)	5 - Gruppo <b>"Piccoli"</b> allenamenti al <u>bike park</u> (17:00/18:30)	6	<b>7 - 6° Escursione di gruppo</b> <b>Località "Bidderosa" -</b> <i>(20 km ca)</i>

**Totale ore mensili:** Gruppo **"Piccoli"** 1 lezioni (1h30'); Gruppo **"Giovanissimi"** 2 lezioni (3h); Gruppo **"Juniores"** 1 lezioni (2h); + 2h30' Escursione di gruppo

#### **Totale ore corso:**

Gruppo **"Piccoli"** 53 lezioni (69h30'); + 15h Escursione di gruppo

Gruppo **"Giovanissimi"** 64 lezioni (84h); + 15h Escursione di gruppo

Gruppo **"Juniores"** 30 lezioni (64h); + 15h Escursione di gruppo

**Elenco iscritti al corso di mtb -**

<b>N°</b>	<b>Gruppo Piccoli (7/10 anni)</b>	<b>N°</b>	<b>Gruppo Giovanissimi (11/13 anni)</b>	<b>N°</b>	<b>Gruppo Juniores (13+ anni)</b>
	<i>Martedì/Venerdì</i>		<i>Lunedì/Giovedì</i>		<i>Mercoledì</i>
<b>1</b>	Atzeni Antonio	<b>1</b>	Cambone Fabio (*)	<b>1</b>	Mereu Lorenzo
<b>2</b>	Contu Antonio	<b>2</b>	Cherchi Roberto	<b>2</b>	Monne Antonio
<b>3</b>	Dessena Elisa	<b>3</b>	Chessa Samuele	<b>3</b>	Murru Gabriele
<b>4</b>	Dessena Emanuele	<b>4</b>	Contu Cristian	<b>4</b>	Patteri Andrea
<b>5</b>	Luche Mauro	<b>5</b>	Contu Fabrizio	<b>5</b>	Rossiello Simone
<b>6</b>	Lutazi Sofia	<b>6</b>	Dessena Lorenzo		
<b>7</b>	Meloni Francesco	<b>7</b>	Leone Jacopo		
<b>8</b>	Nanni Lorenzo	<b>8</b>	Luche Fabrizio		
<b>9</b>	Patteri Luigi	<b>9</b>	Murreddu Fabiano		
<b>10</b>	Patteri Pietro	<b>10</b>	Nanni Andrea		
<b>11</b>	Piras Lucrezia	<b>11</b>	Nanni Daniele		
<b>12</b>	Rossato Alessio	<b>12</b>	Saba Luigi		
<b>13</b>	Rossato Noemi	<b>13</b>	Saba Riccardo		
<b>14</b>		<b>14</b>	Tedde Marco (*)		
<b>15</b>		<b>15</b>	Unida Ruben		

(\*) - Ragazzi che verranno spostati ad un gruppo diverso in base alle capacità tecniche acquisite