

## CORSO UISP PER "ACCOMPAGNATORI in MTB"

In programma a **MASSA MARITTIMA (GR)** Presso **ALBERGO PODERE MASSA VECCHIA**

il **14 - 15 e 21 - 22 FEBBRAIO 2015**

Il corso è rivolto alle persone che hanno più di 18 anni e che sono soci praticanti ciclisti. Ha durata di 42 ore di cui 26 ore di lezioni teoriche in aula e campo e le restanti ore tecniche e pratiche .

Gli allievi devono presentarsi con la loro mountain bike, il casco e abbigliamento adeguato

### **PROGRAMMA DEL CORSO**

#### **Sabato 14 FEBBRAIO**

- **ore 9,00** - Accredimento - presentazione scuola, staff, corso - preparazione alla verifica tecnica
- **ore 11-13** - Alimentazione sportiva e integrazione alimentare
- **ore 14,30** - Regolazioni varie - l'equipaggiamento, spazio scuola, area materiali, distribuzione maglietta
- **ore 16-20** - Percorso artificiale - in campo aperto.

#### **Domenica 15 FEBBRAIO**

- **ore 8** - Briefing, verifica e preparazione dei mezzi
- **ore 9-13** - Gestire una situazione di emergenza - cartografia-GPS
- **ore 14,30-20** - Uscita in mountain bike - divisione gruppo - cartografia - meccanica e manutenzione

#### **Sabato 21 FEBBRAIO**

- **ore 8,30** - Uscita in mountain bike **con pranzo al sacco** - divisione del gruppo, meccanica - primo Soccorso - prova di comunicazione
- **ore 15,30** - Metodologia e organizzazione - Proiezione televisiva video riprese
- **ore 18-20** - Esame scritto "TEST"

#### **Domenica 22 FEBBRAIO**

- **ore 8** - Breifing, verifica e preparazione dei mezzi
- **ore 9-13** - Uscita in mountain bike - Esame tecnico pratico - Test di verifica per riparazioni di emergenza
- **ore 14,30-16** - Proiezione video cerimonia di chiusura "corso"

Il costo di iscrizione al corso è di **350,00 Euro** e comprende le lezioni, il materiale didattico e l'attivazione del brevetto UISP di Accompagnatore MTB, il kit della guida. La quota va pagata c/o la **Segreteria UISP Grosseto** o con bonifico bancario **IBAN: IT31J0103014302000000046624 (UISP GR)** entro la data di chiusura delle iscrizioni.

Sono escluse le spese di viaggio, di vitto e di alloggio (in convenzione con la struttura che ospiterà il corso), e tutto quanto non specificato.

#### Chiusura iscrizioni lunedì 9 Febbraio 2015

- Info organizzative ed iscrizioni: **UISP Grosseto tel. 0564 417756** - E-mail: **grosseto@uisp.it**
- Info sul corso: **Giovanni 333 2967530** - E mail: **gioinforma@icloud.com**

**Sarà possibile prenotare pranzo - cena - pernottamento a prezzi convenzionati presso la struttura della sede del corso**

- Info su prenotazione pasti e pernottamento: **Albergo Podere Massa Vecchia tel. 0566 903885** E mail: **info@massavecchia.it**