

Tecnica MTB(2°liv.) SALUTE & VACANZA al LAGO di GARDA

Un seminario sportivo e
salutare dal 24 al 28
maggio 2017

al Hotel „Il Vigneto“ ***S/Arco

con *Werner Ghirardini &
Verena Schwabl*

La combinazione tra attività con il mountainbike migliorando la propria tecnica e sicurezza, la possibilità di conoscere una delle zone più belle e varie nel mondo e la rigenerazione attive e passiva fa sì, che questo seminario è fatto per colore che vogliono muoversi e rilassarsi con qualità e in modo salutare.

Programma: Dopo una sana e saporita colazione per gente attiva si fa una dolce ginnastica e ci avviamo con le MTB per delle uscite nella zona attorno Arco, Riva e Torbole, per rispolverare ed approfondire le nostre

capacità tecniche e coordinative finora acquisite. Cerchiamo di migliorare la tecnica non solamente in discesa ma anche in sezioni tecniche di salita, per le quali servono una buona coordinazione tra gambe e tronco/braccia, un buon'occhio e la giusta scelta di tempi.

Dopo le uscite ci occuperemo anche della manutenzione e di piccole riparazione sulla bici, della nutrizione e di temi sulla salute.

Anche il rilassamento nella zona piscina o la sauna dopo le uscite in bici fanno parte di questo seminario.

Premesse per il seminario:

Sei in grado a guidare la mtb sullo sterrato e riesci a passare facilmente radici e sassi e a fare ca. 500 m di dislivello al giorno. Riesci a stare in sella 3 ore. Però vorresti essere più sicuro, esercitarti a superare anche ostacoli più grossi sia in salita che in discesa, riuscire a fare delle tornanti senza scendere dalla bici e, se ci sono dei gradini in discesa, passarli senza paura. Se in combinazione con il perfezionamento della tecnica in bici, senza stress (perché si lavora in piccoli gruppi), vuoi sapere un po' di più sulla manutenzione, preparazione fisica, alimentazione ed avere anche il tempo per rilassarti e passare 4 giorni in una zona incantevole in mezzo alla natura mediterranea ed alpina come la offre il lago di Garda, questa è la settimana per te.

Però anche se tecnicamente sei già più esperto ed abituato a singletrail, trovi in questi giorni possibilità di divertirti e migliorare le tue capacità sulla mtb.

Se tu possiedi una mtb in buone condizioni e controllata dal tecnico dell'officina, le gomme con un buon profilo e larghezza minima di 2,00 inch, sei pronto per il seminario. Però se hai bisogno di una buona mtb e vuoi noleggiarla, al Garda non ci sono problemi. Basta comunicarcelo almeno un mese prima e ti daremo gli indirizzi dei punti di noleggio.

Ricordati di portare inoltre:

Abbigliamento da ginnastica e da bici, casco, zaino, occhiali da sole, guanti, giacca a vento leggera in caso di pioggia, protettori per ginocchia se presenti (p.es. quelli da inline skate o pallavolo), camera d'aria, multitool per la bici, barrette energetiche, borraccia e/o camelback, macchina fotografica, protezione solare, set da pronto soccorso, lucchetto per la bici, scarpe da ginnastica, costume da bagno e asciugamano.

Inizio del corso:

Ritrovo alle **ore 17.00 del mercoledì 24 maggio**, nel giardino del Hotel "Il Vigneto"/Arco. Faremo un controllo delle nostre bici e un breve assestamento. Dopodiché faremo un brindisi e un briefing riguardante il programma della settimana. Di seguito ci avviamo per la cena in un ristorante vicino.

Fine seminario:

Domenica 28 maggio dopo una uscita e il pranzo.

Prezzo seminario: 480,00 € (IVA incl.) Il prezzo del seminario include la guida, relazioni teoriche, ginnastica mattutina, istruzioni pratiche e teoriche riguardante la guida del mtb, riparazioni e manutenzione, alimentazione e salute. **N o n** sono inclusi biglietti di trasferte o entrate per strutture che vengono eventualmente visitate. Si consiglia un'assicurazione contro infortuni e storno.

Prenotazione e informazione:

Werner Ghirardini: Tel: +39-0471-979409, cell: +39-335-7019728,
e-mail: info@wernerphysio.com
web: www.wernerphysio.com

Data finale di iscrizione: 5 maggio 2017

La prenotazione è valida solamente dopo l'avvenuto versamento della **caparra di 100,00 € entro il 5 maggio 2017**. Il resto della somma dovrà essere versata entro il 19 maggio 2017 sul c/c di:

Werner Ghirardini - fisioterapia
Cassa Rurale di Bolzano
IBAN: IT 14F 08081 11600 000 3000 14150
Causale: seminario mtb Arco L2/17

Pernottamento:

Parkhotel il Vigneto *S**, 38062 Arco (TN),
Viale Rovereto 56, tel: +39-0464-514787

Camera doppia con colazione a buffet: **140,00 €** p.notte.

Camera doppia uso singola: **105,50€** p.notte
I partecipanti al seminario avranno diritto a uno sconto del 10%, se prenoteranno **direttamente** nel Hotel via telefono oppure e-mail. Lo sconto **non** è valido con prenotazione tramite agenzie o portali internet.

Per la prenotazione contattate l'Hotel „Il Vigneto“ tramite:

Web: <http://www.parkhotelilvigneto.com>

Mail: info@parkhotelilvigneto.com

La cancellazione entro 10 giorni prima della data di inizio corso sarà gratuita. Dopo questo termine verrà messo in conto un pernottamento al prezzo regolare.

Numero iscritti:

Minimo 4 partecipanti, massimo 8 persone. Se non si raggiunge il numero minimo, il corso potrà essere cancellato e le persone già iscritte verranno averite e rimborsata la caparra.

Referente del seminario:

Werner Ghirardini
Fisioterapista con studio privato a Bolzano.
Specializzazione in fisioterapia sportiva, terapia manuale, osteopatia e applied kinesiology.
Accompagnatore della squadra nazionale austriaca di slittino e squadre di pallavolo e pallamano. Tiene seminari di salute a Montegrotto, Lago di Garda e

Appiano, Istruttore MTB con brevetto dell' AMI
(Ass. Mountainbike Italia).



Assistente:

Verena Schwabl: Apassionata di trekking e mtb, istruttrice di nuoto, corso di “Gesundheitstrainer” a Innsbruck.

