



1° stage "Allenamento e tecnica in MTB", relatore: dott. Andrea Pizzi di Sonia Stipa

Proseguendo nell'idea di acquisire più notizie possibili su uno sport che ci appassiona e nella convinzione comune che conoscenza, tecnica e sicurezza sono gli ingredienti necessari per ricette di puro divertimento, nei giorni 29 febbraio 2008, 2/3 marzo 2008, si è svolto il nostro primo stage.



Figura 1 - Inaugurazione dello Stage

L'idea è stata di Michele, subito raccolta da tutti e si sono stabiliti i contatti con il dott. Andrea Pizzi, preparatore atletico della squadra "Lissone MTB", agonista e maestro federale di MTB.



Figura 2 - La platea attenta e coinvolta

L'indirizzo dello stage è stato essenzialmente rivolto all'escursionismo, attività praticata dal nostro gruppo e si è articolato con sedute teoriche e pratiche: le lezioni di teoria e allenamento si sono svolte

la sera del 29, gentilmente ospitati dal CRAL CARISAP, ed il pomeriggio del 1° marzo nell'aula multimediale della ns. sezione CAI, della durata di circa due ore ciascuna.



Figura 3 - Pronti e motivati per la pratica

Durante le lezioni, il Dott. Pizzi ha illustrato le tecniche di allenamento più indicate per attività non agonistiche oltre ai relativi consigli su alimentazione e tempi di recupero.



Figura 4 - Illustrazione sul campo e...

La mattina del sabato 1° marzo (disturbati da un vento di 40 km/h!) e della domenica 2 marzo, Andrea Pizzi ha esposto praticamente tecniche di salita e discesa, approfittando della "palestra" naturale offerta dai sentieri delle zone di Colle S. Marco e Castel Trosino, ricchi di sassi, tronchi e radici:

Sotto gli occhi attenti del Tecnico, i 25 partecipanti si sono applicati ad eseguire gli esercizi e a mettere in pratica quanto visto ed ascoltato.

Tutti i presenti hanno riscontrato la grande utilità dei consigli e delle tecniche di base della mountain bike: sia i più esperti che hanno affinato le nozioni già assimilate sul campo, sia i nuovi appassionati che hanno migliorato la confidenza con il mezzo acquisendo maggior sicurezza.



Figura 5 - ... dimostrazione di partenza in salita.

Per tutti, è stata una preziosa occasione di confronto su quanto di nostra conoscenza riguardo lo sport, il nostro organismo e gli sforzi cui esso è sottoposto ad ogni uscita o allenamento: è stato particolarmente utile, inoltre, apprendere consigli su cosa mangiare e bere durante le escursioni, al fine di non stressare inutilmente il corpo commettendo errori che potrebbero causare gravi conseguenze fisiche.

L'interesse e la soddisfazione generale sono stati tali che, sin dal termine degli incontri, si sta già pensando all'organizzazione di un altro stage per l'anno prossimo.

Nell'intento di crescere come gruppo, di promuovere la MTB come mezzo ecologico per conoscere la montagna e la natura, per divertirsi, ma sempre con l'attenzione rivolta alla sicurezza ed al rispetto dell'ambiente.

Ed ora diamo finalmente il VIA al programma 2008.... Buon divertimento!

