

Associazione Sportiva Dilettantistica  
**FAT WHEELS TEAM**

Via Volta 207  
21047 Saronno (VA)  
CF 93018560123  
www.fatwheelsteam.org - info@fatwheelsteam.org



## **CAMPO ESTIVO DI MOUNTAIN BIKE**

### **BIKE&NATURE**

*"Solo quando ci siamo perduti, in altre parole, solo quando abbiamo perduto il mondo, cominciamo a trovare noi stessi, e a capire dove siamo, e l'infinita ampiezza delle nostre relazioni" (H.D. Thoreau, Walden ovvero Vita nei boschi)*

La bicicletta è il mezzo di spostamento più democratico a disposizione dell'umanità. Non causa guerre, non inquina, elimina le distanze tra i popoli, è uno strumento di crescita per l'infanzia, fa bene al corpo e alla mente. Unire questo straordinario strumento agli ambienti naturali incontaminati della montagna, permette di creare una miscela portentosa di benessere e di energia che la vita quotidiana spesso ci fa dimenticare.

Anche per questo l'associazione Fat Wheels Team promuove la disciplina della Mountain Bike soprattutto tra i più giovani, credendo fermamente nel potere educativo di una sana e consapevole attività fisica nella natura.

Per l'estate del 2016 è in programma il secondo campo estivo organizzato dall'Associazione dopo il successo dello scorso anno. Per questa estate il tema portante sarà la natura come carburante per l'anima e strada verso la felicità, anche attraverso una serie di attività ludico-sportive ed esperienze educative mirate ad una maggiore consapevolezza di ciò che ci circonda.

Il campo prevede dunque attività in sella alla Mountain Bike seguiti da Maestri UISP/AMI e della Federazione Ciclistica Italiana immersi nella natura del Parco Nazionale del Gran Paradiso. Il corso inizia la domenica sera e termina il venerdì pomeriggio con ritrovo direttamente presso il comune di Valsavarenche. Indicativamente il campo si terrà tra il 3 ed il 15 luglio 2016.

**Associazione Sportiva Dilettantistica  
FAT WHEELS TEAM**

Via Volta 207  
21047 Saronno (VA)  
CF 93018560123  
[www.fatwheelsteam.org](http://www.fatwheelsteam.org) - [info@fatwheelsteam.org](mailto:info@fatwheelsteam.org)



### **Attività previste**

Oltre alle lezioni di Mountain Bike, che insieme agli aspetti più tecnici porranno l'accento sul corretto approccio alla natura, sono previste altre attività sportivo-ricreative, tra cui:

- Arrampicata su roccia
- Parco Avventura in Canyon "Le Gordze du Terré" con le Guide Alpine
- Slack-line
- Nordic Walking con Istruttori Nazionali qualificati
- Il più antico parco nazionale italiano: alla scoperta del Parco del Gran Paradiso
- Natura protetta: incontro con le Guardie Forestali
- Attività agricole in montagna: incontro con agricoltori e allevatori

### **Giornata tipo**

Ore 8.00 Sveglia

Ore 8.30 Colazione

Ore 10.00 Inizio attività mattutine

Ore 12.00 Pranzo

Ore 14.00 Tempo libero

Ore 15.00 Inizio attività pomeridiane

Ore 16.30 Merenda

Ore 17.00 Tempo libero

Ore 19.15 Cena

Ore 20.30 Inizio attività serali

Ore 22.00 A letto

**Associazione Sportiva Dilettantistica  
FAT WHEELS TEAM**

Via Volta 207  
21047 Saronno (VA)  
CF 93018560123  
[www.fatwheelsteam.org](http://www.fatwheelsteam.org) - [info@fatwheelsteam.org](mailto:info@fatwheelsteam.org)



**Esempio di suddivisione delle attività nella settimana**

**Domenica** – Ritrovo a Valsavarenche (AO) entro le ore 18.00. Presentazione della struttura e incontro con gli istruttori/educatori. Aperi-cena di benvenuto aperta anche a genitori ed accompagnatori.

**Lunedì** – mattina scuola di MTB, pomeriggio slack-line ed arrampicata propedeutiche allo sviluppo della corretta postura e dell'equilibrio, fondamentali per l'uso corretto della bike. Serata dedicata alle attività agricole in montagna.

**Martedì** – mattina parco avventura nel canyon, pomeriggio scuola di MTB. Serata dedicata alla preparazione dell'escursione del mercoledì.

**Mercoledì** – escursione in MTB per tutta la giornata con pranzo al sacco. Rientro per la merenda. Serata stellare: uscita a piedi a guardare le stelle.

**Giovedì** – mattina scuola di MTB, pomeriggio lezioni di Nordic Walking. Serata dedicata alla scoperta della più antica area protetta d'Italia.

**Venerdì** – mattina incontro con le Guardie Forestali e scuola di MTB. Pomeriggio arrivano i genitori: possibilità di fermarsi la sera tutti insieme per una grigliata conclusiva (indicativamente dalle 19.00).

**I luoghi**

Valsavarenche si trova nel cuore del Parco Nazionale del Gran Paradiso ed è facile incontrare lungo i sentieri della valle animali selvatici come volpi, camosci, stambecchi o vedere planare aquile e gipeti. Con il territorio comunale interamente incluso nei confini del Parco, Valsavarenche offre scorci unici di ambienti montani incontaminati nei quali l'uomo ha saputo integrarsi pienamente e con rispetto. Dominata dal massiccio del Gran Paradiso, unico 4000 delle Alpi completamente su territorio italiano, la valle offre un'infinità di possibili attività nella natura e permette, così, di vivere esperienze uniche e stimolanti.

Il campo, oltre ad un aspetto puramente sportivo, propone ai ragazzi una serie di attività e d'incontri che vogliono aiutare ad accrescere la conoscenza della natura e l'importanza della sua protezione, come risorsa, non solo economica, per l'uomo moderno e per il futuro di tutti. Le attività sono dunque orientate a fornire ai partecipanti informazioni utili a vivere la montagna e la natura in modo corretto e rispettoso, attraverso forme di divertimento sano ed incontri che possano arricchire il bagaglio culturale di ciascuno.