

## Programma Settimanale MTB School Ortisei maggio e ottobre 2018

	Kids & Junior Bike		E-bike Tours	Mtb Tours	Enduro Tours
	Basic 5 - 7 anni	Advanced 8 - 14 anni			
<b>Lun</b>	Skillpark (trovare l'equilibrio in bici) 14.00 – 16.00	Skillpark (frenare e ripartire in modo corretto; le basi della mtb) 13.30 – 16.00	E-Bike Tour S. Giacomo - Vallunga 10.00 – 12.30 25km ↑750hm ↓750hm	Ride & Learn (corso base) 10.00-12.30	Enduro Ride Resciesa 14.00 – 16.30 1x ↻ 20km ↑250hm ↓990hm 02.06 – 14.10.18
<b>Mar</b>	Skillpark (prime pedalate) 10.00 - 12.00	Skillpark (posizione base in piedi sui pedali; come comportarsi su salite e discese ripide) 9.30 - 12.00	E-Bike Tour Saltria – Monte Pana 14.00 – 16.30 22km ↑780hm ↓780hm	Alpe di Siusi giro delle baite 9.30 – 16.00 1x ↻ 45km ↑1100hm ↓1725hm 19.05 - 16.06 / 30.09 - 04.11.18	
<b>Mer</b>			E- Bike Tour Jender – Passo Sella 10.00-16.00 37km ↑1427hm ↓1427hm	Tour Panoramico Alpe di Siusi 9.30 – 15.30 1x ↻ 35km ↑500hm ↓1340hm	
<b>Gio</b>	Skillpark (frenare e ripartire in modo corretto) 10.00 - 12.00	Breve escursione (superare piccoli ostacoli e salti) 9.30 - 12.00		Sotto le Odle 9.30 - 16.00 2x ↻ 33km ↑600hm ↓2050hm 02.06 – 14.10.18	Enduro Ride Sciliar 9.00 – 16.00 3x ↻ 45km ↑674hm ↓3250hm 19.05 – 16.06 / 30.09 - 04.11.18
<b>Ven</b>	Skillpark (percorsi facili) 14.00 – 16.00	Escursione 9.30 - 14.30	E – Bike Tour Puez - Odle 10.00 – 16.00 24km ↑964hm ↓964hm		
<b>Sab</b>	Skillpark (percorsi facili con esame finale) 14.00 – 16.00	Percorsi misti e esame finale 14.00 – 16.00		Tour Marinzen 9.30 – 16.00 1x ↻ 35km ↑1000hm ↓1560hm 19.05 – 16.06 / 30.09 - 04.11.18	Enduro Ride Val Gardena 9.00 – 16.00 5x ↻ 45km ↑350hm ↓3590hm 19.05 - 16.06 / 30.09 – 04.11.18
<b>Dom</b>				Alpe di Siusi Ride 10.00 – 12.30 1x ↻ 23km ↑298hm ↓1069hm 19.05 - 04.11.18	