

I **b**ike you

www.ibikeyou.it

mountain bike guide

ESCURSIONI IN VALLE MAIRA

Sia che intendiate la mountain bike come strumento per facili passeggiate su qualsiasi terreno, sia che la intendiate come naturale estensione del vostro corpo per esplorare creste, cime, boschi e colline, qui troverete accattivanti proposte di vacanze sportive in sella alla vostra mtb.

A seconda del livello di difficoltà (facile, intermedio o estremo) pedalerete il più possibile su stradine sterrate, mulattiere, single tracks ed in alcuni casi anche tracciati di downhill, il tutto inseriti nell'incantevole cornice delle Alpi e dei differenti paesaggi offerti dalla Valle Maira.

Valutate attentamente il livello di difficoltà delle escursioni e dei vari tour (che dovrà essere commisurato al vostro grado di preparazione fisica ed alla vostra abilità tecnica) e la misura in cui volete che nella vostra vacanza prevalga l'aspetto sportivo rispetto a quello ludico/culturale o viceversa.

Fate quindi la vostra scelta e non esitate a contattarci per ricevere eventualmente un "tour personalizzato".



Guida di MTB Alessandro Bengaso 329 8810477
info@ibikeyou.it

COSTI & OFFERTE

ESCURSIONE DI **1/2** GIORNATA (DIFFICOLTÀ FACILE) :

35 € A PERSONA (MINIMO **2PX**)

DAL 3° PARTECIPANTE + **10 €**

L'ESCURSIONE DI 1/2 GIORNATA (MATTINA O POMERIGGIO) È POCO IMPEGNATIVA E PUÒ ESSERE EFFETTUATA DA CHIUNQUE ED È PARTICOLARMENTE ADATTA PER SVOLGERE GLI ESERCIZI DI BASE PER UN CORRETTO E PIACEVOLE APPROCCIO ALLA MTB.

ESCURSIONE DI **1** GIORNATA (QUALSIASI DIFFICOLTÀ):

55 € A PERSONA (MINIMO **2 PX**)

DAL 3° PARTECIPANTE + **15 €**

L'ESCURSIONE DI 1 GIORNATA INTERA (IL PRANZO NON È COMPRESO), PERMETTE DI AFFRONTARE ITINERARI DI OGNI DIFFICOLTÀ.

PACCHETTO ESCURSIONI DI **2 O 3** GIORNI (VARIE DIFFICOLTÀ):

45/50 € A PERSONA AL GIORNO (MINIMO **2 PX**)

DAL 3° PARTECIPANTE + **15 €** AL GIORNO

LE ESCURSIONI DI PIÙ GIORNI POSSONO ESSERE ORGANIZZATE IN BASE A PARTICOLARI RICHIESTE, PER VISITARE AMBIENTI DIVERSI O MIGLIORARE LA PROPRIA TECNICA.

PACCHETTO ESCURSIONI DI **1** SETTIMANA (**6** GIORNI):

300 € A PERSONA (MINIMO **2 PX**)

DAL 3° PARTECIPANTE + **80 €**

IL PACCHETTO SETTIMANALE CONSENTE DI CONOSCERE, VISITARE E ASSAPORARE PIENAMENTE LA VALLE MAIRA.

LIVELLI DI DIFFICOLTÀ

Facile 



E' un tour facile che non presenta particolari difficoltà tecniche e che per circa l'80% si svolge su fondi ben battuti e su asfalto.

Ciononostante, alcuni passaggi, specialmente se effettuati dopo piogge abbondanti, potrebbero risultare impegnativi. In tal caso si scende di sella e si spinge per brevi tratti.

Anche l'accumulo, nel corso dei giorni, dei chilometri percorsi e delle ore di sella oltre ad alcune brevi ma insidiose salite, nonché l'impossibilità di essere seguiti da un mezzo di supporto, consigliano di presentarsi alla partenza con almeno un minimo di allenamento.

Il tour è senza particolari difficoltà.

E' in genere accessibile a tutti purché dotati di un minimo di "vocazione sportiva".

Intermedio



- E' un tour impegnativo adatto quindi a mtbers allenati e dotati di buona tecnica. Amanti dello sport ma anche dello spirito esplorativo insito nel concetto di turismo.
- Benché in occasione di quasi tutte le tappe, soprattutto quelle più impegnative, sarà possibile effettuare tagli, l'accumulo nel corso dei giorni, dei chilometri percorsi e delle ore di sella, nonché l'impossibilità di essere seguiti da un mezzo di supporto, consigliano di presentarsi alla partenza con un buon allenamento.

Il tour presenta qualche difficoltà.

Per godere appieno della vacanza, si raccomanda di presentarsi in buona forma fisica e con un discreto allenamento.

Estremo



E' un tour estremo adatto quindi a mtbers molto ben allenati, dotati di buona tecnica che, nella loro vacanza, antepongono l'aspetto sportivo a quello culturale ma che sanno nel contempo apprezzare lo scenario in cui si svolge la vacanza.

- Benché in occasione di quasi tutte le tappe, soprattutto quelle più impegnative, sarà possibile effettuare tagli, la lunghezza delle stesse, la presenza di alcune salite o discese particolarmente impegnative, l'accumulo nel corso dei giorni dei chilometri percorsi e delle ore di sella, nonché l'impossibilità di essere seguiti da un mezzo di supporto, consigliano di presentarsi alla partenza con un ottimo allenamento e con una buona tecnica off-road.

Il tour prevede difficoltà significative, che possono essere legate all'impegno fisico richiesto, alla durata dello sforzo, ai tempi di recupero, alla tecnica necessaria e/o ad altri fattori.

E' quindi assolutamente indispensabile essere ben preparati fisicamente / tecnicamente ed essere ben allenati.

Per godere appieno della vacanza, suggeriamo l'utilizzo di bici per xc, enduro o trail.

ELENCO ESCURSIONI:

COLLETTO DI CANOSIO

18Km Disl. +750mt



COLLETTO SARASIN

24Km Disl. +990mt



COLLE DI RUI

33 Km Disl. +1600mt



ROCCA DELLA CERNAUDA

37Km Disl. +1450mt



LA STRADA DEI CANNONI

50Km Disl. +1400mt



PALENT-ARAMOLA

22Km Disl. +650mt



M.TE TIBERT

58Km Disl. +2250mt



TOUR GARDETTA-CHIALVETTA

46Km Disl. +1040mt



C.LE CIARBONET

26Km Disl. +1100mt



CAMOGLIERES

22 Km Disl. +940mt



PUNTA CULOIR

23Km Disl. +960mt



TOUR M.TE SERVAGNO

40Km Disl. +1840mt



DISCESA DEI PILONI

20Km Disl. +750mt



TOUR ORONAYE

32Km Disl. +2050mt



C.LE BIRRONE

30Km Disl. +1180mt



TOUR LA MEJA

34Km Disl. +1470mt



GIRO DELLA GARDETTA

17Km Disl. +450mt



CHERSOGNO

52 Km Disl. +1900mt



**GUIDA DI MTB
ALESSANDRO BENGASO
MONTEROSSO GRANA (CUNEO)**

TEL. +039 329 8810477

info@ibikeyou.it



ATTENZIONE!

LE GUIDE DELL'ACCADEMIA NAZIONALE DI MOUNTAIN BIKE, POSSONO OPERARE LIBERAMENTE SU TUTTO IL TERRITORIO NAZIONALE COME RICONOSCIUTO DALLA LEGGE 29 MARZO 2001, n° 135 "RIFORMA DELLA LEGISLAZIONE NAZIONALE DEL TURISMO" PUBBLICATA SULLA GAZZETTA UFFICIALE n°92 DEL 20 APRILE 2001 E SUCCESSIVE MODIFICHE D.LGS 196/2003.