



Mountainbike

SAMEDI 29 JUIN 2019, À CONTHEY

La montagne pour tous, l'été aussi! Entre le Cimgo, l'Explorer et le Quadri IBEX chacun pourra trouver son engin idéal pour parcourir les chemins et sentiers de haute montagne. Avec un départ de la cabane d'Ayroz se trouvant à 2000 m d'altitude, cette approche du Free Ride permettra de se remplir d'émotions tout au long des 11 kilomètres de descente!
Les transports vers le sommet sont organisés pour profiter d'une descente le matin puis d'une autre l'après-midi.

Équipement

- Avec le Cimgo, il s'agit d'une descente accompagnée. Le Cimgo est un engin piloté qui offre des appuis stables et un siège confortable.
- ⇒ Cet engin est destiné aux personnes à mobilité fortement réduite. Pour des raisons d'organisation un seul engin de la sorte est disponible lors de la journée. Plusieurs transferts seront effectués lors de la journée découverte.
- L'Explorer est conçu pour les personnes autonomes. Il est pourvu de deux roues à l'avant et d'une à l'arrière. Il demande une position du corps replié en un appui sur le thorax.
- Le Quadri IBEX permet de dévaler les pentes de manière autonome avec une assise standard confortable.

Prérequis Explorer/Quadri IBEX :

Bonne condition physique de base
Bonne fonction des mains pour pouvoir freiner en descente
Plusieurs transferts seront effectués lors de la journée

Objectif

S'initier au VTT avec des moniteurs et du personnel qualifiés et découvrir les différents engins.

Accompagnant

Les places dans les véhicules étant limité chaque accompagnant est tenu d'annoncer sa venue. Les accompagnants participant au programme et n'ayant pas de VTT personnel sont priés de s'annoncer afin que nous réservions une trottinette de descente.
Frais: 35 CHF (repas de midi non-compris) pour les accompagnants participant aux descentes.

Horaires 10 h 00 – 17 h 00

Adaptation Pour des raisons médicales uniquement il est possible de participer à la demi-journée (repas et deuxième descente dès 11 h 30)

Responsable du cours Annick Meystre, [Association Défisport](#)



Mountainbike

SAMSTAG, 29. JUNI 2019, IN CONTHEY

Der Berg ist für alle – auch im Sommer ! Mit dem Cimgo, dem Explorer und dem Quadri IBEX kann jeder seine für sich ideale Ausrüstung aussuchen um die Wege und Pfade in den Bergen zu befahren. Gestartet wird bei der Hütte von Ayroz, welche auf 2000 Meter liegt. Bei der 11 Kilometer langen Abfahrt werden das Feeling des Free Rides spürbar sein und Emotionen wecken. Es wird eine Abfahrt am Morgen und eine am Nachmittag geben. Der Transport zum Gipfel ist organisiert.

Zu den Geräten:

- Die Abfahrt mit dem Cimgo ist geführt. Der Cimgo bietet stabile Stützen und einen bequemen Sitz.
⇒ Dieses Gerät steht für Menschen mit stark eingeschränkter Mobilität zur Verfügung.
- Der Explorer wird selbständig gefahren. Er hat vorne zwei Räder und eines hinten. Man sitzt dabei in gebeugter Position (Haltung des Brustkorbs nach vorne).
- Der Quadri IBEX wird ebenfalls selbständig gefahren und hat einen komfortablen Standard-sitz.

Voraussetzungen Explorer & Quadri IBEX

Gute physische Grundkonstellation

Gute Handfunktion um beim Abstieg bremsen zu können

Es werden mehrere Transfers erfolgen während dem Kurs

Ziel

Mit fachkundigem und erfahrenem Kurspersonal das Mountainbiken und die verschiedenen Geräte kennenlernen.

Begleitpersonen

Begleitpersonen können auch am Programm teilnehmen. Da die Plätze in den Fahrzeugen limitiert sind, ist jedoch eine Anmeldung notwendig. Falls die Begleitpersonen kein eigenes Mountainbike haben, können wir ein Trotinett zur Verfügung stellen.

Kosten für Begleitpersonen die am Programm teilnehmen: CHF 35.00 (ohne Mittagessen)

Zeitraumen 10.00-17.00 Uhr

Anpassung Falls es aus medizinischen Gründen nicht möglich ist, den ganzen Tag teilzunehmen, kann der Kurs auch nur halbtags besucht werden (Mittagessen und zweite Abfahrt ab 11.30 Uhr)

Kursleitung Annick Meystre, Defisport, [Association Défisport](#)