



Cari Soci ciclisti e non,

I prossimi **25 e 26 aprile 2026** si terrà a **Cuasso al Monte (VA)**, il

### **4° campionato nazionale di MTB.**

La manifestazione è organizzata dalle Università Insubria, Milano statale e Milano Bicocca.

Il campionato prevede tre tipologie di gare:

- muscolare percorso facile;
- muscolare cross country - difficile;
- ebike cross country - difficile.

La sede principale sarà lo stadio Comunale "R.Morini" di Cuasso al Monte.

Percorsi di gara:

#### **Sabato 25 Aprile 2026**

##### **Percorso Muscolare CC (Cross Country) + E-Bike – Difficile**

Percorso di circa 12 km con un dislivello positivo di 600 m. Si tratta di un anello di 4 km da ripetere tre volte. È una gara che richiede ottime capacità tecniche e di guida, pertanto sconsigliata a principianti, ciclisti poco esperti o a chi utilizza bici gravel.

- Difficoltà di guida: S4/S5 – capacità di guida avanzate
- Preparazione atletica: 4/5 – consigliato per chi si allena 2 o 3 volte a settimana
- Distanza: circa 12 km
- Dislivello: circa 600 m
- Tempo previsto per atleti esperti: circa 1 ora

##### **Percorso Muscolare Cross Country (XC) - Facile**

Il tracciato si sviluppa su sentieri sterrati o erbosi, per lo più pianeggianti, con possibili brevi tratti asfaltati. Non presenta difficoltà tecniche significative ed è da ripetere più volte. Il percorso è adatto anche a bici gravel o ciclocross, ma **non sono ammesse e-bike** a pedalata assistita.

- Difficoltà di guida: S0/S1 – adatto a tutti
- Preparazione atletica: 2/5 – consigliato per chi si allena una volta a settimana
- Distanza: circa 10 km
- Dislivello: tra 50 e 100 m
- Durata prevista per atleti di livello medio: circa 45 minuti



### **Domenica 26 Aprile 2026 - Percorso cicloturistica**

La cicloturistica si svolgerà con ogni probabilità sul percorso del lago di Varese, un anello di circa 30 km interamente su pista ciclabile.

All'atto dell'iscrizione dovreste necessariamente indicarmi una delle tre tipologie a cui intendete partecipare.

In relazione al numero dei partecipanti, il circolo metterà a disposizione dei pulmini, che saranno a nostra disposizione durante i due giorni di campionato e per il trasporto delle nostre bici.

Al fine di organizzare la trasferta nel miglior modo possibile, vi chiedo quindi di darmi la vostra disponibilità entro e non oltre il giorno **20 MARZO 2026** (termine ultimo e non prorogabile).

Chi ha provveduto a confermare l'iscrizione per vie brevi, è stato già inserito.

Per la copertura delle spese è richiesto a tutti i partecipanti un contributo massimo di € 100 (da definire in base alle iscrizioni – lo scorso anno è stato sufficiente un contributo di € 50), comprensivo di trasporto, iscrizione all'evento, albergo, cena del sabato e pranzo della domenica.

Qualora il numero delle adesioni fosse elevato, verrà data priorità agli atleti e in subordine agli accompagnatori.

Al fine dell'assegnazione del punteggio previsto per la gara, è necessaria la partecipazione di tutti gli atleti a entrambi i giorni della manifestazione.

Si ricorda che tutti i partecipanti alla manifestazione, compresi familiari, accompagnatori e bambini, devono essere in possesso della tessera ANCIU (Socio di un Circolo Universitario o del Circolo Amici dell'ANCIU), comprensivi di copertura assicurativa.

Come di consueto, per la gara agonistica, è necessario che tutti gli atleti siano in possesso del certificato medico agonistico con la dicitura "ciclismo", in corso di validità alla data della gara. Se avete bisogno della richiesta di visita medico sportiva, contattatemi pure che vi invio la documentazione.

Per quanto riguarda la manifestazione cicloturistica è sufficiente essere in possesso del certificato medico per attività sportiva *non agonistica* in corso di validità alla data della gara e può essere utilizzata qualunque tipologia di bicicletta, compresa pedalata assistita (*e-bike*).

Grazie per la collaborazione  
Buone pedalate  
Annalisa  
340/3574279