



PROGRAMMA CORSO PILOTAGGIO RALLY RAID RalliArt -Varano de Melegari

VENERDI'

Dalle	Alle	Attivita'	Luogo
18.00	18.30	Registrazione partecipanti e consegna del materiale	Hotel Roccia
18.30	19.00	Check - In Hotel e sistemazione nelle camere più aperitivo	Reception
19.15	20.30	Introduzione dei lavori con istruttori e preparatore atletico	Sala Teoria
20.30	21.30	Cena al ristorante	Ristorante hotel
21.30	22.30	Obbiettivi del corso - La preparazione dei veicoli - I dispositivi di sicurezza	Sala Teoria

SABATO

8.00	8.30	Colazione in hotel	Ristorante hotel
8.30	9.30	Le regolazioni dell'assetto (rollio e beccheggio) - La scelta delle gomme e delle pressioni - Le traiettorie	Sala Teoria
9.45	10.15	Attivazione psico - fisica	Palestra
10.30	11.00	Guida su dossi e salti	Test assetto
11.00	12.00	Come fare un buon assetto per un 4x4 da Rally Raid	Test assetto
12.00	12.45	Lo spostamento dei pesi e le staccate	Controsterzo
13.00	14.00	Pranzo	Ristorante hotel
14.30	15.15	L'inserimento in curva utilizzando lo spostamento dei pesi	Controsterzo
15.15	16.00	Il pendolo e le curve in controsterzo	Controsterzo
16.00	17.00	Test a bordo di Mitsubishi Pajero T1 con pilota professionista	Controsterzo
17.30	19.00	Alimentazione dedicata alla guida sportiva, la dieta per lo sport, la preparazione fisica	Sala Teoria
19.00	20.00	Tempo libero, possibilità' di utilizzo centro benessere	Hotel
20.15	21.30	Cena ristorante	Ristorante hotel
21.30	22.30	Proiezioni filmati della giornata e delle gare Rally Raid nel mondo	Sala Teoria

DOMENICA

8.00	8.30	Colazione in hotel	Ristorante hotel
8.30	9.00	La navigazione in una competizione - La divisione dei compiti tra pilota e navigatore	Sala Teoria
9.00	9.45	Attivazione psico - fisica	Palestra
9.45	10.30	Partenza Rallyes Tout Terrain	Park Scuola
9.45	10.30	Partenza Percorso di Regolarità - Challenge	Park Scuola
9.45	10.30	Partenza Orientamento	Park Scuola
10.30	10.40	Cambio auto	Park Scuola
10.40	11.25	Partenza Rallyes Tout Terrain	Park Scuola
10.40	11.25	Partenza Percorso di Regolarità - Challenge	Park Scuola
10.40	11.25	Partenza Orientamento	Park Scuola
11.25	11.35	Cambio auto	Ristorante hotel
11.35	12.20	Partenza Rallyes Tout Terrain	Park Scuola
11.35	12.20	Partenza Percorso di Regolarità - Challenge	Park Scuola
11.35	12.20	Giro a bordo di camion preparato per i Rally Raid	Park Scuola
12.20	12.30	Cambio auto	
12.30	13.15	Partenza Rallyes Tout Terrain	Park Scuola
12.30	13.15	Partenza Percorso di Regolarità - Challenge	Park Scuola
12.30	13.15	Giro a bordo di camion preparato per i Rally Raid	Park Scuola
13.30		Pranzo - Consegna attestati e saluti finali	Ristorante hotel

