

# Corso di tecnica di guida per Mountain Bike

Durata: **2 moduli** ( 4.30 ore cad. ca.). **Sabato e domenica mattina** consecutivi

Luoghi di esercitazione: **il Parco di Monza e i trail della vicina Brianza**

## Programma 1° modulo:

- 🚲 Ritrovo (ore 9,00) al luogo stabilito per l'appuntamento. Saluti e breve briefing informativo sull'organizzazione delle attività previste per la giornata.
- 🚲 Verifica delle biciclette personali.
- 🚲 Percorso di riscaldamento per raggiungere i luoghi delle esercitazioni. Verifica della posizione in sella, della dinamica della pedalata e dell'abilità di guida personale.
- 🚲 Raggiunto il luogo stabilito per le esercitazioni: messa a punto della posizione in sella e dell'assetto di guida, quindi esercitazioni pratiche di guida (equilibrio, tecnica di conduzione di base, salita e discesa, approccio alla curva, traiettorie, ..... ).
- 🚲 Rientro previsto per le 13,30, saluti e appuntamento per 2° modulo.

## Programma 2° modulo:

- 🚲 Ritrovo ore 9 al luogo stabilito per l'appuntamento. Saluti e breve briefing informativo sull'organizzazione delle attività previste per la giornata.
- 🚲 Percorso di riscaldamento per raggiungere i luoghi delle esercitazioni. Ripasso dei concetti espressi nel primo modulo.
- 🚲 Pedalata su percorso scelto per le sue peculiarità tecniche, durante il quale si chiariranno e approfondiranno i concetti espressi nel 1° modulo.
- 🚲 Rientro previsto per le 13,30

### ***Durante le uscite verranno anche trattati cenni di meccanica d'emergenza.***

- ✓ Gli argomenti saranno trattati in maniera più o meno ampia in funzione delle capacità di base dei partecipanti e quindi acquisite durante il percorso didattico, dedicando tutto lo spazio necessario all'apprendimento degli esercizi tecnici fondamentali.
- ✓ Previo accordi le Guide saranno disponibili anche per la seconda parte della giornata o per un maggior numero di ore di lezione nella giornata stessa.
- ✓ Possibilità di aggiungere ulteriori moduli didattici a richiesta, sia con esercitazioni in luogo adatto che su itinerari scelti in funzione della necessità di crescita tecnica del singolo, o argomenti particolari preventivamente concordati.
- ✓ A richiesta effettuazione di uscite successive su percorsi di particolare interesse per il richiedente.

**Info e prenotazioni: [mtb@pbsteam.eu](mailto:mtb@pbsteam.eu) – 334.7063187**

