



Corso Avanzato :



TECNICHE DI GUIDA:

Una marcia in più in sicurezza.

A CHI E' RIVOLTO: *A coloro che, pur muovendosi agevolmente in fuoristrada, vogliono approfondire gli aspetti più critici che si possono incontrare sui percorsi di media difficoltà.*

CONTENUTO DEL CORSO:

SABATO:

- 1- Ritroviamo la giusta impostazione, verifica dei concetti del primo Corso.
- 2- "Prevenire meglio che curare", lettura del terreno e scelta del passaggio tra ostacoli.
- 3- In salita il giusto rapporto, la posizione, l'equilibrio.
- 4- In discesa, velocità? No grazie! Impariamo ad usare i freni, senza la giusta posizione non c'è sicurezza e non mi diverto. I primi fuorisella.
- 5- Le prime curve strette, per mettere la ruota dove voglio, indipendenza di gambe alcuni trucchi.

DOMENICA:

- 1- Impariamo a variare il ritmo della pedalata. Velocità sì ma in sicurezza.
- 2- La posizione e la pedalata per un controllo costante.
- 3- Tecniche di frenata in velocità.
- 4- Abbandono del mezzo in caso di pericolo.
- 5- Terreni umidi, sdruciolevoli, incostanti come affrontarli.
- 6- Cosa succede in curva e cosa dovremo fare.
- 7- Frenare pedalando?
- 8- Curve strette in piano, salita e discesa.
- 9- Partenza in salita.
- 10- Partenza in discesa.
- 11- Metodo della cariola in discesa.

DURATA E ORARI DEL CORSO:

*Il Corso ha la durata di due giorni il **Sabato e la Domenica**, come da calendario. Il Corso si sviluppa totalmente in campo aperto, con approfondimenti tecnico-pratici e momenti di verifica delle nozioni acquisite. La località di svolgimento è lungo il Parco Regionale Naturale del Fiume Sile o sul Montello in località designata di volta in volta dai docenti Diplomatici della Scuola Nazionale Maestri di MTB. Le iscrizioni vengono accettate a numero chiuso, stabilito per un massimo di 8 partecipanti. Il Corso inizia alle ore **09:00** e si conclude alle ore **18:00***

(l'agenda dettagliata della giornata viene inviata al momento dell'iscrizione). Rapporto massimo Maestri/Allievi: 1 ogni 8 coadiuvati da Accompagnatore, per garantire qualità.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

***Eur 120,00** Si intende a persona ed è comprensiva della caparra pari a Eur 40,00. La quota non comprende pranzo ed extra di carattere personale, ed in genere tutto quanto non indicato espressamente nel programma. A tutti i partecipanti verrà fornita la **copertura assicurativa** per l'intera durata del Corso. Arrivo nella località del Corso: entro e non oltre le ore 08:30 del giorno prestabilito, orario di inizio delle lezioni. Per l'iscrizione sono indispensabili: modulo di iscrizione con relativa ricevuta di versamento caparra. In caso di rinuncia la caparra viene trattenuta dall'Organizzazione **SILEBIKE**. Alla fine del Corso verrà rilasciato un **Diploma di Partecipazione** e una **guida cartacea** con gli Argomenti trattati durante il Corso.*