



# Corso Base :



## PRIMO APPROCCIO ALLE RUOTE GRASSE:

*Prepariamoci al fuoristrada*

**A CHI E' RIVOLTO:** *A tutti coloro che desiderano verificare e migliorare la propria impostazione e cercano risposte valide ai molti dubbi di carattere tecnico-pratico.*

## **CONTENUTO DEL CORSO:**

- 1- Personalizzazione della MTB e posizione di sella, manubrio, comandi.
- 2- La posizione in sella ad una MTB, differenza rispetto alla posizione su strada.
- 3- Uso del cambio.
- 4- Iniziamo a pedalare il giusto rapporto.
- 5- Come assecondare le asperità del terreno.
- 6- Prime pendenze, la giusta posizione, innanzitutto.
- 7- Nozioni comportamentali per le uscite in MTB.
- 8- Abbigliamento tecnico corretto per uso in MTB.

## **DURATA E ORARI DEL CORSO:**

*Il Corso ha la durata di un giorno il **Sabato o 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 Diplomati della Scuola Nazionale Maestri di MTB. Le iscrizioni vengono accettate a numero chiuso, stabilito per un massimo di 12 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 6, per garantire qualità.*

## **QUOTA DI PARTECIPAZIONE:**

***Eur 85,00** Si intende a persona ed è comprensiva della caparra pari a Eur 25,00. 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 del Corso, 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.*