



## **Pillole di tecnica base in mountain bike**

### **L'uso dei freni**

**30.04.2022**

Prendere confidenza e padronanza dell'impianto frenante, conoscere il gioco degli attriti per ottenere la massima efficienza senza giungere al bloccaggio delle ruote, dannoso per l'ambiente e per la propria sicurezza.

### **Controllo del mezzo in discesa**

**14.05.2022**

Controllare la velocità in discesa richiede una buona padronanza di equilibrio, precisione di guida, capacità di modulare i freni in maniera corretta.

### **Equilibrio a bassa velocità**

**28.05.2022**

Acquisire padronanza del mezzo e agilità nelle manovre con i giusti movimenti del corpo. Esercizi di destrezza propedeutici alla precisione di guida e all'equilibrio.

### **Curve strette in salita e in discesa: come affrontarle**

**11.06.2022**

Affrontare le curve con i giusti movimenti del corpo per garantire continuità e sicurezza alla progressione.

Non si tratta di un corso completo, ma sono quattro lezioni dedicate ad alcune tecniche di base per acquisire sicurezza e padronanza nella guida della mountain bike.

Le lezioni sono riservate ai soli soci CAI in regola con il tesseramento 2022. È possibile partecipare a tutte le lezioni oppure solo ad alcune di esse. Il costo di una singola lezione è di 20 Euro. Il costo delle quattro lezioni è di 60 Euro. I posti disponibili sono limitati. In caso di maltempo o in caso di restrizioni imposte dall'aggravarsi della pandemia Covid, è facoltà della Scuola rinviare ad altra data o annullare le lezioni.

Per segnalare il proprio interesse e ricevere informazioni scrivere a: [ciclocai.caibo@gmail.com](mailto:ciclocai.caibo@gmail.com)

Le lezioni si terranno il sabato dalle ore 9 alle ore 13 presso il Parco dei Cedri a San Lazzaro. **L'uso del casco è sempre obbligatorio.** Sono fortemente consigliati i pedali flat.

**Si precisa che nonostante l'impegno degli accompagnatori a garantire ai partecipanti la massima sicurezza ragionevolmente possibile, esistono dei rischi residui che non potranno essere eliminati e fanno parte integrante del programma di attività.**

**Per partecipare è obbligatorio essere in possesso del Green Pass rafforzato.**

