

1° CORSO TEORICO e PRATICO per IN-ESPERTI MOUNTAIN BIKER

Il corso è promosso da:
UISP
Bike Messenger asd
@ [UVW]ga c' l -GD
Action Bike

Responsabile del corso:
Claudio Bassi

Docente:
Andrea Corradini

Sito:
www.uisp.it/reggioemilia

l'attività è realizzata nell'ambito del progetto UISP "SPORT4FUN sport sì, ma solo per divertirsi".
Promozione attività motorio/sportiva
Assessorato alla cultura e allo sport
E.R. - Assessorato politiche per la salute E.R.



Hai voluto la bicicletta...

...adesso impara ad usarla!!!

Dentro di te è scattato qualcosa... curiosità... voglia di andare in bicicletta, voglia di natura e tranquillità... oppure voglia di una nuova sfida, di avventura, di sporcarti di polvere e fango, di guardare un torrente e di entrare in un bosco...

sei sicuro di conoscere bene la tua bici?

sai usarla correttamente?

sai cosa devi sapere per iniziare ad andare in MTB?

Normalmente ad usare la MTB si impara da soli, col tempo, chiedo consigli a quelli più esperti oppure ancora peggio... per prove ed errori!

IN QUESTI INCONTRI TI DAREMO RISPOSTE PRATICHE !!!

**Il corso è rivolto a tutti gli appassionati, ai neofiti, a quelli che ne sanno a "pacchi" ma, soprattutto a tutti coloro che ne vogliono sapere di più !
occorre una bicicletta da mtb e non serve una preparazione specifica.**

Molti hanno una concezione di Mtb che li porta ad utilizzarla nei dintorni di casa, sulla pista ciclabile in una visione più ampia la Mtb si carica sulla macchina e si usa per trascorrere un giorno intero, una vera avventura, un week end a caccia di un sentiero, di fotografie e di emozioni dentro i boschi, nelle foreste, a contatto con la natura.

PROGRAMMA:

1^ LEZIONE "TEORIA"

GIOVEDÌ 22 MARZO 2012 (20,30/23,00)

- la mountain bike: analizziamo la nostra compagna di avventure... spiegazione veloce sui materiali del telaio, come funziona un sistema ammortizzante, il perché dei freni a disco, i vari sistemi di trasmissione
- il cambio: come utilizzare la miriade di combinazioni di rapporti disponibili nella bicicletta
- i pedali: mi aggancio o pedalo libero: differenze fra sganci rapidi e pedali flat
- le ruote: diversità fra copertoni più o meno tassellati, pressioni dei pneumatici, le nuove ruote da 29"
- se voglio fare il trasferimento con l'auto: impariamo a caricare la bicicletta nell'auto
- e se foro...: spiegazione della sostituzione della camera d'aria e riparazione della catena

2^ LEZIONE "TEORIA"

GIOVEDÌ 29 MARZO 2012 (20,30/23,00)

- Montiamo in sella : misure del telaio, posizionamento del manubrio, della sella, dei comandi, posizione di guida per l'utilizzo off road
- Cosa mi serve per pedalare su una MTB: attrezzatura e abbigliamento consigliato per fare del Mountain bike

- Ho forato: prova pratica dei partecipanti alla sostituzione della camera d'aria

3^ LEZIONE "PRATICA"

DOMENICA 1 APRILE 2012 (9,00/11,30)

- E ora si parte: mettiamo in pratica quello che abbiamo imparato direttamente sul campo, affrontando salite, discese, contro-pendenze, ripartenze da fermo in salita ed in discesa, manovre di emergenza.

4^ LEZIONE "PRATICA"

DOMENICA 22 APRILE 2012 (9,00/11,30)

- Escursione facile in off road nei percorsi della nostra provincia, potendo provare ciò che si è spiegato durante il corso

USCITA FACOLTATIVA - DOMENICA 25 MARZO 2012

Possibilità per tutti gli iscritti al corso di aggregarsi agli amici di Action Bike per l'uscita inaugurale della stagione. Facile pedalata in compagnia poi chi non ha il fisico, quando è stanco torna indietro...



INFO: Claudio Bassi (Bike Messenger asd) 339.7668975

ISCRIZ.: si ricevono presso gli uffici UISP di Reggio Emilia in via Tamburini, 5 (RE) tel. 0522/267210

SEDE: le lezioni teoriche e pratiche si terranno presso la sede della A.S.D. Cooperatori e pista di avviamento al ciclismo Cimurri, via Antonio Marro, 2 (zona Campovolo) Reggio Emilia

COSTO: 60,00 € + tessera UISP - corso attivato con un minimo di 5 iscritti e riservato a massimo 12 p. (sconto del 50% per i ragazzi/e tra i 14 e i 18 anni - progetto SPORT4FUN)