



**Happy
Trail
MTB.it**

CORSO ADULTI LIVELLO INTERMEDIO

Torino, stagione 2011

Introduzione:

Saper guidare la propria MTB significa godersi meglio l'escursione che come sappiamo è proprio l'obiettivo dell'uscita di ogni biker.

Non secondario è anche l'aspetto della sicurezza: migliore confidenza sul mezzo si traduce in maggior controllo.

Happy Trail MTB ha pensato di organizzare il corso di tecnica di guida inserendo gli esercizi propedeutici anche durante ogni escursione.

Nella prima lezione passeremo un po' di tempo all'interno del circuito ad ostacoli per capire meglio come utilizziamo il nostro corpo sulla bici. La prima lezione sarà anche l'occasione per dividerci eventualmente in sotto gruppi per far sì che ognuno proceda nell'apprendimento in base al suo livello iniziale.

Infine per completare la didattica abbiamo previsto una lezione di teoria in aula, che terremo la prima volta che il tempo non ci consentirà di uscire in bici.

Le uscite saranno filmate con verifica e correzioni in tempo reale.

PROGRAMMA SCUOLA MTB LIVELLO INTERMEDIO

4 lezioni:

1 lezione teorica 3 ORE

3 lezioni pratiche 4 ORE ognuna

PRIMA USCITA:

Località: Einaudi, Valle Sauglio

Verifica della posizione in sella e nozioni teoriche in merito

Verifica delle abilità dei partecipanti

Serie di esercizi capacità di base in circuito

Escursione facile 2ore

info@happytrailmtb.it
www.happytrailmtb.it
P.I.: IT 10356910017
sedi:
TORINO - BOLOGNA
ITALY



**Happy
Trail
MTB.it**

SECONDA USCITA: Colle della Maddalena
Escursione nel bosco
Circuito ad ostacoli naturali
Escursione facile/media 4 ore

TERZA USCITA: Collina di Torino
Escursione nel bosco
Circuito ad ostacoli naturali
Escursione media 4 ore

ARGOMENTI LEZIONE TEORICA E PRATICA:
sul campo:

- Posizionamento in sella
- L'equilibrio e lo spostamento del peso
- Posizione in salita, seduti e in piedi
- La frenata modulata ed il bloccaggio delle ruote
- Posizione in discesa, il fuori sella
- la traiettoria corretta
- Come si affronta i vari tipi di terreno

in aula:

- meccanica di base (da fare in caso di brutto tempo)
- riparazioni di emergenza
- tarare le sospensioni

Alcuni temi delle lezione teorica:

- lo sport di resistenza come linea guida per l'equilibrio corpo mente
- l'escursionismo in montagna, come prepararsi
- orienteering
- elementi di primo soccorso

Prezzi offerta gruppi: € 375 per 3 bikers (minimo); + 100 ogni biker aggiuntivo
Prezzi singolo biker: € 180

Tessera 2011 Asd Happy Trail MTB € 10.
Possibilità di tesseramento FCI con copertura assicurativa infortuni.

Sarà sempre obbligatorio l'uso del casco.

info@happytrailmtb.it
www.happytrailmtb.it
P.I.: IT 10356910017
sedi:
TORINO - BOLOGNA
ITALY