

SEMINARI PER LA PROMOZIONE DEL MOUNTAINBIKING MECCANICA E DI TECNICA DI GUIDA LIVELLO BASE

Alla UISP di Grosseto sta per cominciare la settimana dedicata al Mountainbiking durante la quale Maestri nazionali di Mountain Bike AMI-UISP e meccanici specializzati terranno lezioni di livello base per la conoscenza delle componenti meccaniche della bicicletta tipo mountain bike (MTB) e il suo corretto utilizzo.

Durante le lezioni serali di meccanica che si svolgeranno da lunedì a venerdì dalle ore 21,00 alle 23,00 verranno mostrate le componenti meccaniche delle varie tipologie di MTB, dalla cross-country alla down-hill, il loro funzionamento e manutenzione e come effettuare semplici interventi in caso di necessità o emergenza.

Nella giornata del sabato si svolgeranno lezioni di tecnica di guida in mountain bike durante le quali verranno date spiegazioni su come pedalare in sicurezza risparmiando fiato ed energia muscolare nell'affrontare percorsi accidentati fuori strada, con curve strette, salite e discese con pendenze.

L'obiettivo è permettere ai partecipanti di avere le conoscenze basilari del mezzo ed il corretto comportamento da tenere in sella per svolgere attività aerobiche salutari ma soprattutto per pedalare in sicurezza su strade a sterrato e sentieri a fondo naturale che in Maremma permettono di giungere in ambienti naturali di straordinaria bellezza.



**LEZIONI DI LIVELLO BASE
DI MECCANICA E TECNICA DI GUIDA**

**PRIMO SEMINARIO
DAL 16 AL 21 NOVEMBRE 2015
IN VIALE EUROPA 161 C/O UISP GROSSETO
INFO: maremmamobilitaecosostenibile@gmail.com**

UISP
sportpertutti
MAREMMA
mobilità ecosostenibile
associazione contro il traffico

SCHEDA DEL SEMINARIO MTB DAL 16 AL 21/11/2015

PROGRAMMA DEL SEMINARIO

1. Giorno

Presentazione

Analisi componenti e funzionamento della MTB
Telaio, Forcelle, Sella, Manubrio
Analisi di manubri, selle e telai
Geometrie del telaio
Altezza e posizione sella
Manubrio, comandi e leve
Taratura forcella e ammortizzatore

2. Giorno

Ruote

Tipologie Telaio
Copertoni, camere d'aria Tubless Tubolari
Coni e cuscinetti
Centratura cerchio
Cambio raggio

3. Giorno

Freni

Regolazioni freni a disco
Usura pasticche e dischi
Spurgo dei freni

4. Giorno

Trasmissione e Cambio

Analisi di tutte le componenti
Funzionamento e regolazione della trasmissione
Registrazione cambio e deragliatore

5. Giorno

Lavaggio e Manutenzione – Preparazione all'uscita

Controllo giochi, rumori, cigolii
Individuazione problemi e soluzioni possibili
Lavaggio e lubrificazione
Consigli su abbigliamento ed equipaggiamento

6. Giorno

Lezioni di Tecnica di guida

Regolazioni sella, sospensioni, gomme etc.
Corretto utilizzo freni, cambio e pedali
Corretta posizione mani e corpo durante la marcia,
Spostamento peso del corpo in salita e in discesa fuoristrata

DATE DEL PRIMO SEMINARIO (*):

16- 17 - 18 - 19- 20 – 21 novembre 2015

LOCATION:

Sede UISP Viale Europa Grosseto (GR)

Il seminario è rivolto ai soci UISP e costa Euro 100,00.

Nel costo sono compresi:

- 10 ore di lezioni di meccanica per MTB
- 8 ore di lezioni di tecnica di guida in MTB

Le lezioni di meccanica si terranno dalle 21,00 alle 23,00 da lunedì 16 al venerdì 20 mentre le lezioni di tecnica il sabato 21 dalle 8,30 alle 17,30 (un'ora è dedicata alla pausa pranzo).

Durante le lezioni di tecnica di guida in MTB del sabato è necessario:

- avere la mountain bike in buona efficienza e una camera d'aria di ricambio
- indossare abbigliamento idoneo, il casco omologato, avere con sé una borraccia di acqua.

Per informazioni e richieste per l'iscrizione e le modalità di pagamento mandare una email a maremmamobilitaecosostenibile@gmail.com o telefonare a Giovanni al 333 2967530

(*) i seminari si svolgeranno se sarà raggiunto il numero minimo di partecipanti