



# MTB *senior*

mini  
3  
uscite

## Corso di Mountain Bike per principianti

**A chi è dedicato:** ai ragazzi/uomini/signori, e a tutt\* coloro che non si riconoscono nel genere femminile, che vogliono imparare a condurre una mtb, iniziando da subito a conoscere le corrette tecniche di guida. Età minima 18 anni.

**In cosa consiste:** il corso consiste in uscite in ambiente in cui si propongono esercizi e percorsi (con differenti difficoltà), per poter prendere confidenza col mezzo. L'obiettivo principale non è la performance sportiva ma la sicurezza di conduzione. Dal *bike check* della bicicletta, alle prime basi di conduzione.

**Date:** 15/11, 22/11, 29/11.

**Giorni e orari:** domenica mattina (ore 9.30-11.00).

**Presupposti:** trattandosi di un corso in ambiente è richiesto un livello minimo di preparazione fisica in sella. Si richiede la capacità di pedalare in *offroad* percorsi di almeno 5-10 km con dislivello di almeno 350m (D+). Possibilità di partecipare sia con biciclette "front suspended", sia "full suspended" (consigliate).

**Obbligo di certificazione medica non agonistica indicante ultimo ECG.**

**Dove si svolge:** Boschi di Carrega.

**Costo:** 35 € per 3 lezioni. | **Il corso partirà con un minimo di 5 iscritti\*.**

**PER INFORMAZIONI CONTATTARE:**

Rocco 0521/707411; email: [infocorsi@uispparma.it](mailto:infocorsi@uispparma.it)

**UISP - Unione Italiana Sport Per Tutti**  
Via Testi, 2 - 43122 Parma  
Tel: 0521-707411 - Fax: 0521-707420

lunedì: 15-18  
martedì, mercoledì, venerdì: 8.30-13; 15-18  
giovedì: 8.30-13

**UISP PARMA**  
**CORSI & ATTIVITÀ**  
riservati ai soci

**2020-21**  
[www.uispit/parma](http://www.uispit/parma)