



UISP PARMA
CORSI & ATTIVITÀ 2017-18

riservati ai soci
www.uisp.it/parma

 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Parma

ALL MOUNTAIN ENDURO **MTB**

**1° LIVELLO PRINCIPIANTI
E MEDIE CAPACITÀ**



Scegli le tue lezioni tra le
2 domeniche disponibili

DATE DI NOVEMBRE

19/11/2017

26/11/2017

Lezione di **1 giorno**, per **max 8 partecipanti**,
attivabile con un **minimo di 4 iscritti**.
Iscrizioni aperte dal 4 settembre.

60 € + tessera **Ciclismo UISP***

(*42 €, rilasciata dietro presentazione di certificato medico agonistico per ciclismo)

Sono comprese le risalite con Jeep e carrello!



REQUISITI

- Bici da Trail (full suspended min. 120 mm anteriore 120 mm posteriore)
- Casco **obbligatorio** (consigliato integrale)
- Protezioni **obbligatorie**: ginocchiere, guanti, occhiali
- Protezioni consigliate: gomitiere, paraschiena, zaino con paraschiena integrato.

INFO: infocorsi@uispparma.it - 348/7785498 (Rocco)

DOVE: Sui trail del Bike Park di Calestano (PR).

COS'È: L'All Mountain/Enduro è la disciplina che coniuga maggiormente la fatica della salita al divertimento della discesa. È vivere la mountain bike a 360°.

A CHI È DEDICATO: Allo sportivo neofita o di capacità medie che vuole affinare le proprie tecniche di guida di base, così da affrontare in tutta sicurezza sentieri, strade sterrate e trail specifici per la disciplina.

IN COSA CONSISTE: Stage in ambiente per chi si vuole avvicinare al mondo All Mountain/Enduro. Si analizzeranno: set up di base della bicicletta, tecnica di guida di base e preziosi accorgimenti per ottimizzare il rendimento ed ottenere il meglio dalle vostre uscite in MTB. Durante le giornate ognuno verrà filmato sugli esercizi/passaggi proposti, e le riprese verranno analizzate e commentate.

UISP COMITATO DI PARMA
Via Testi, 2 - CAP 43122 Parma
Tel: 0521 - 707411; Fax: 0521 - 707420
Sito: www.uisp.it/parma

ORARI
Lunedì: mattina chiuso - 15.00/18.00
Martedì: 8.30/13.00 - 15.00/18.00
Mercoledì: 8.30/13.00 - 15.00/18.00
Giovedì: 8.30/13.00 - pomeriggio chiuso
Venerdì: 8.30/13.00 - 15.00/18.00