



MTB *senior*

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: sguardo, postura, uso dei freni, impostazione di curva con e senza appoggio e mobilità del corpo.

Periodo: : primo ciclo "inverno" dal 21/11 al 19/12.

Giorni e orari: sabato mattina (ore 11.00-12.30).

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: 55 € per 5 lezioni. | **Il corso partirà con un minimo di 4 iscritti*.**

PER INFORMAZIONI CONTATTARE:
Rocco 0521/707411; email: infocorsi@uispparma.it