



**TRIDENTUM
BIKE**
MOUNTAIN BIKE
TOUR • DIDATTICA



UISP
sportpertutti
Comitato del Trentino

TRIDENTUM BIKE IN COLLABORAZIONE CON
UISP TRENINO PROPONGONO



CORSO BIKE PER RAGAZZI

Dai 7 anni



29 AGOSTO / 5 - 12 - 19 - 26 SETTEMBRE
ORE 10.00 - 11.30 parco Gocciadoro (TRENTO)

Programma per le lezioni

1° incontro

“Cosa ci mettiamo per un'escursione in mountain bike?”

Regolazioni della bike e posizionamento in sella, uso corretto dei freni e del cambio, tecnica di base .

2° incontro

“Tecnica della discesa”

Problemi e rischi della discesa • posizione di sicurezza, come ci fermiamo e come ripartiamo?

3° incontro

“Tecnica della salita”

La modalità della pedalata • la posizione più corretta e la ripartenza da fermo.

4° incontro

“Nozioni di educazione stradale”

Esercizi pratici di abilità con gioco di gruppo.

5° incontro

“Escursione finale”

Percorso artificiale per mettere in pratica le tecniche imparate (da decidere il luogo) .

COSA PORTIAMO CON NOI

- casco obbligatorio
- mountain bike
- scarpe ginniche con suola rigida
- borraccia
- abbigliamento bike/ ginnico

COSTO DELL' INTERO CORSO Euro 70
iscrizioni entro il 22 agosto

PER INFO E ISCRIZIONI

www.tridentumbike.it
info@tridentumbike.it
+393356837359