



Il Mondo a Passo d'Uomo

## PROGRAMMA CORSO BASE DI ACCOMPAGNAMENTO NEI CAMMINI CON BICI (MTB – GRAVEL)

Il corso prevede 2 giornate suddivise in una parte teorica in aula ed una parte di pratica su terreno per un totale di 16 ore.

1. Cos'è la Mountain Bike e cosa sono le Gravel
2. Classificazione per telaio
3. Classificazione per ruote
4. Classificazione per utilizzo
5. Le bici a pedalata assistita
6. Le parti di una bicicletta
7. Forcelle ed ammortizzatori
8. Freni
9. Manubri
10. Pneumatici
11. Cambio e deragliatore, pignoni e ruote dentate
12. La sella ed il telescopico
13. Protezioni - Casco, ginocchiere, gomitiere, para schiena e para cervicale
14. Regolazioni di base - Sella, manubrio e comandi, pedali e posizione dei piedi, regolazione di forcella ed ammortizzatore
15. Saliamo in sella - Impugnatura manubrio, utilizzo freni, regole cambiata, sguardo
16. Tecniche di guida - Posizione base del corpo, salita, discesa e curve, superamento ostacoli
17. Applicazione delle tecniche viste sul campo, con una serie di esercizi volti a migliorare la conduzione del mezzo. In particolare ci concentreremo sulle tecniche di pedalata, sulle curve, sulla posizione del corpo e sul superamento di ostacoli con alcuni esercizi di derivazione trialistica (surplace, impennata, manual, nose-press, bunny-hop) in relazione alle effettive capacità del gruppo.
18. Uscita sul campo percorso ad anello che unisca salite, discese, single-trail, passaggi tecnici.
19. Le uscite di gruppo: come condurre correttamente un gruppo in bicicletta, cosa portare nello zaino e come risolvere piccoli inconvenienti meccanici.
20. Psicologia e pedagogia del condurre gruppi ed inclusività

G.A.E. L0593

Via Carugati 9 - 21047 Saronno (VA)

P.IVA 03706570128

mobile +39 3474055195

[www.walkingexperience.it](http://www.walkingexperience.it) - [m.colombo@walkingexperience.it](mailto:m.colombo@walkingexperience.it)