



Tecniche avanzate di guida della mountain bike nel cicloescursionismo

Equilibrio e nose press

10.04.2021

Lezione dedicata ad allenare l'equilibrio per padroneggiare con maggiore sicurezza la guida attiva della mountain bike a bassa velocità. Conoscere le forze in gioco per migliorare la conduzione del mezzo. Impareremo anche come affrontare il nose press, una tecnica trialistica che consente di effettuare un cambio di direzione sollevando la ruota posteriore.

Ripassiamo le curve

08.05.2021

Vediamo come eseguire correttamente le curve ponendo attenzione allo sguardo, la postura, come spostare il peso del corpo. Impareremo anche a piegare la bici all'interno della curva per sfruttare al massimo l'aderenza degli pneumatici.

Scavalcare gli ostacoli

22.05.2021

Salire su un gradino, oltrepassare un ramo o una grossa radice sollevando in rapida successione la ruota anteriore e quella posteriore. Una tecnica molto utile per affrontare col massimo controllo un terreno sconnesso.

Percorso OC a bassa velocità

19.06.2021

Come affrontare a bassa velocità e col massimo controllo una discesa di tipo OC (percorso che richiede un'ottima capacità tecnica nella scala delle difficoltà definita dal CAI). Fuori-sella e gradoni, tornanti stretti, lettura del terreno per individuare la linea più idonea da percorrere.



Le lezioni sono riservate ai soli soci CAI in regola con il tesseramento 2021. È possibile partecipare a tutte le lezioni oppure solo ad alcune di esse. Il costo di una singola lezione è di 15 Euro. Il costo delle quattro lezioni è di 50 Euro. I posti disponibili sono limitati. In caso di maltempo o in caso di restrizioni imposte dall'aggravarsi della pandemia Covid, è facoltà della Scuola rinviare ad altra data o annullare le lezioni.

Le lezioni si terranno il sabato dalle ore 9 alle ore 14. Per segnalare il proprio interesse e ricevere informazioni scrivere a: ciclocai.caibo@gmail.com

Queste lezioni sono rivolte a chi possiede già una buona dimestichezza con la guida della mountain bike e vuole migliorare o tenersi allenato nelle tecniche più avanzate

del cicloescursionismo. Le prime tre lezioni si terranno in campo scuola, mentre nella quarta lezione percorreremo dei sentieri fortemente sconnessi, fermandoci a lavorare nei passaggi tecnici più significativi. L'uso del casco è sempre obbligatorio. Sono fortemente consigliati i guanti interi, le protezioni, gli occhiali, i pedali flat.

Come da regolamento CAI viene garantito un accompagnatore qualificato ogni 4 allievi. Si precisa che nonostante l'impegno degli accompagnatori a garantire ai partecipanti la massima sicurezza ragionevolmente possibile, esistono dei rischi residui che non potranno essere eliminati e fanno parte integrante del programma di attività.

Club Alpino Italiano

Sezione di Bologna *Mario Fantin*
Via Stalingrado 105, Bologna
caibo.it / ciclocai.caibo.it

Scuola di Escursionismo e Cicloescursionismo

Il cicloescursionismo è la frequentazione dell'ambiente naturale impiegando la mountain bike con finalità escursionistiche su percorsi condivisi con altri fruitori.

