
**UISP Comitato del Trentino in
collaborazione con Tridentum Bike
propongono:**



DIVERTIAMOCI PEDALANDO IN SICUREZZA

percorso di avvicinamento alla MTB
7-12 anni



**20, 22, 30 AGOSTO
e 06 SETTEMBRE ORE 18.30
PARCO DI GOCCIADORO**

PROGRAMMA DELLE 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.

- **“Prova 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 45 euro compresa tessera UISP

Per iscrizioni

Uffici **UISP** via al Torrione, 6 (Trento)

Tel 0461.231128 trentino@uisp.it

Info tecniche:

Tel +39 3356837359

info@tridentumbike.it