



Federtrek-Escursionismo e Ambiente

Stage di introduzione all'escursionismo in bici

inizio martedì 8 novembre 2011

Teoria e pratica per iniziare in sicurezza, l'attività di Ciclismo Fuoristrada, gli incontri sono rivolti a chi è desideroso di entrare nella dimensione della bici come mezzo di conoscenza del territorio con un sano e divertente impegno fisico, nel rispetto dell'etica che regola il rapporto uomo natura.

*Lo Stage sarà formato da **2 lezioni teoriche che si terranno i martedì di Federtrek presso La Cacciarella Via Casale Bruciato 11 Roma (sede G.E.P.) nei giorni 8 novembre e 6 dicembre** Ed **1 incontro pratico che verrà concordato e comunicato***

Coordinatore: Mario Barbaro (AV) cell.347 3390117
Istruttore: Orazio Carallo (Maestro MTB - FCI)

Obiettivi degli incontri

Fornire le conoscenze TEORICHE di base in merito a:

- campi di impiego della bici nell'escursionismo,
- tipologia di escursioni, e mezzi di collegamento alternativi all'auto
- periodi e luoghi in cui praticare,
- i vari tipi di mezzi, utilizzi e struttura tecnica, rapporti, freni, sospensioni, pneumatici, componentistica,
- valutazione del mezzo idoneo alle esigenze personali e messa a punto dell'assetto posturale manubrio, leve, scarpe, sella.
- Abbigliamento, casco, occhiali, guanti, zaino e contenuto, kit riparazione, kit pronto soccorso, alimentazione, idratazione.
- Etica
- Manutenzione ordinaria del mezzo ed interventi d'emergenza,
- Cenni di orientamento e uso del GPS
- Comportamento nella progressione in gruppo
- Interventi e confronto con i partecipanti.

Far acquisire gli elementi PRATICI: Verranno curati i seguenti aspetti primari per un corretto e sicuro utilizzo del mezzo, in facile percorso attrezzato fuoristrada chiuso al traffico:

- salire, scendere, poggiare, portare, alzare la bici.
- pedali e sgancio rapido,
- frenata in piano e in discesa e altre situazioni,
- cambio: struttura, ottimizzazione dei rapporti ed incroci da evitare
- pedalata e assetto: pianura, salita, discesa, sconnesso.
- Equilibrio statico (surplace),
- fuorisella ant, post, dx, sx, ed utilizzi
- ostacoli: tecniche di superamento
- esercizi: slalom, strettoia, single trak, guida in gruppo,

I partecipanti riceveranno una dispensa con gli argomenti trattati

Precisazione per le prove pratiche: i partecipanti sono responsabili in proprio, rispettando le proprie possibilità fisiche e tecniche, bici da MTB in buono stato di manutenzione, casco, guanti e occhiali obbligatori.