



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Sesto Fiorentino

CICLOESCURSIONISMO

In collaborazione con le Sezioni
CAI di Firenze e Scandicci

sabato 10 – domenica 11 febbraio 2024

Tecnica di Guida per la MOUNTAIN BIKE

INFORMAZIONI

Entrambe le giornate si svolgeranno nel Comune di Montemurlo (ritrovo al parcheggio di P.zza Milani) con inizio previsto alle ore 9 e termine intorno alle 16 circa

QUOTA ISCRIZIONE:

10€ per Soci CAI e 10€ + 10€ (copertura assicurativa e contributo CAI) per i non Soci

Numero massimo di partecipanti ammesso: 20

Note: Casco obbligatorio e accessori di ricambio per eventuali guasti meccanici

Iscrizioni: attraverso questo link

Termine iscrizioni:

giovedì 8 febbraio

Descrizione Attività

Si tratta di attività gestite da titolari ciclo-escursionismo del Club Alpino Italiano e queste uscite sono studiate appositamente per partecipanti appassionati di Mountain Bike o che semplicemente vogliono migliorare la propria tecnica di guida.

PROGRAMMA:

sabato 10 febbraio h 9.00 ritrovo al parcheggio in Piazza Don Luigi Milani a Montemurlo

- L'importanza dello sguardo
- La pedalata in progressione con il giusto rapporto e quando cambiare
- Come affrontare una curva stretta nel single-track
- Prove tecniche in campo aperto

domenica 11 febbraio h 9.00 ritrovo al parcheggio in Piazza Don Luigi Milani a Montemurlo

- Il corretto posizionamento per affrontare una salita e discesa
- Ripartenza in salita e discesa
- Come superare un ostacolo in salita e discesa
- Prove tecniche in campo aperto

Direzione Attività:

Sesto Fiorentino: Stefano Landeschi, stefano1landeschi@gmail.com, tel: 338 294 6947

Referente per Firenze: Matteo Pacini, teo.pacini@gmail.com, tel: 347 3735349 - Referente per Scandicci: Germano Fabris, germano.fabris@gmail.com, tel: 333 445 9234