CICLOESCURSIONISMO

MTB – TECNICA DI GUIDA

Sabato 17 e domenica 18 ottobre 2026



DESCRIZIONE

Due giornate per migliorare tecnica, controllo e sicurezza in sella

Questi incontri sono tenuti da **titolati di cicloescursionismo del Club Alpino Italiano** e sono pensati per le persone appassionate di Mountain Bike, per chi desidera conoscere meglio questo mezzo o semplicemente vuole **migliorare la propria tecnica di guida**.

PROGRAMMA

Sabato 17 ottobre

Tecnica e controllo della bici

- L’importanza dello sguardo
- La pedalata in progressione con il giusto rapporto
- ⚖ Gestione del peso del corpo per affrontare una curva stretta
- Uso dei freni in modo corretto

Domenica 18 ottobre

Dalla tecnica alla pratica

- Breve cicloescursione
- Il corretto posizionamento del peso del corpo per affrontare una salita e una discesa
- Ripartenza in salita e in discesa
- Come superare un ostacolo

EQUIPAGGIAMENTO E ATTREZZATURA

Casco obbligatorio

Accessori di ricambio per eventuali guasti meccanici.

ORGANIZZAZIONE

Sezione CAI di Sesto Fiorentino

DIREZIONE

Stefano Landeschi
stefano1landeschi@gmail.com
338 294 6947

RITROVO

Con i mezzi propri, presso il punto di partenza:

Ore 9:00 – Via Gualchiera n. 14, Montemurlo

ISCRIZIONE

Le richieste di iscrizione saranno attive **dal 1° ottobre 2026** e chiuderanno **2 giorni prima della data dell'attività**, salvo esaurimento dei posti disponibili.

Posti disponibili: 10
Numero minimo per l'effettuazione: 5 partecipanti

Al percorso formativo possono partecipare sia **Soci del Club Alpino Italiano** sia **NON Soci**.

La partecipazione è **gratuita per i Soci** con regolare iscrizione in corso di validità.

i Per i **NON Soci** è necessario aprire una copertura assicurativa per tutti i giorni di escursione, al costo di **13 € al giorno**.

⚠ PRIMA DELL'ISCRIZIONE

Prima di effettuare la richiesta d'iscrizione, prendere visione del **Regolamento Gite** e della **Classificazione delle Difficoltà CAI**.

L'adesione all'attività comporta l'accettazione, la conoscenza e la consapevolezza di tali regolamenti.

La Direzione dell'escursione può, in ogni momento, modificare o annullare l'attività, a suo insindacabile giudizio, nel caso di situazioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti o per cause di forza maggiore.