Club Alpino Italiano

CICLOESCURSIONISMO

Sezione Valdarno Superiore

Sabato 20 Aprile 2024

Tecnica di guida per la MOUNTAIN BIKE

INFORMAZIONI

La giornata si svolgeranno nel comune di loro Ciufenna, (Ritrovo al parcheggio Via Pellegrini, Borro di Tonino)alle ore 09:15

Trasferimento in mountain bike all'azienda agricola Tiberio. Nei pressi della quale svolgeremo le

Attività termine dell'evento intorno alle ore 16:00

QUOTA DI ISCRIZIONE:

Copertura assicurativa per i non soci **ero 8,40 .**

Numero massimo dei partecipanti ammesso : 20

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

Iscrizioni: attraverso questo link

https://www.l2l.it/gitacai

Termine di iscrizione:

18 Aprile 2024

Descrizione attività

Si tratta di attività gestite da titolati 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.

Sabato mattina :

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

Pausa .

Sabato Pomeriggio

- 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

Direttore Attività:

ANC Landeschi Stefano tel 338 2946947 .Referente per CAI Valdarno AC Bellacci Massimo tel 334 1368486

Cai Valdarno via cennano 105— 52035 montevarchi tel 055900 682 caivald@gmmail.com

Www caivaldarnosuperiore.it