



Comune di  
Sestola



FONDAZIONE  
Cassa di Risparmio di Modena

Progetto realizzato grazie al contributo della LOGO - Bando Sport 2010

# Sui monti...sui pedali.

## Vieni a provare la Mountain Bike!

*Corso di avviamento/insegnamento alla pratica della mtb*

### **14/15 Maggio 2011**

## **"Sicurezza stradale in MTB"**

#### **Programma di Sabato**

ore 15,00/16,00 – Castello di Sestola (aula con audiovisivi)

- Presentazione A.M.I. - Scuola Nazionale Maestri di Mountain Bike
- Presentazione del Corso
- Tipi di mtb
- Cenni sul codice della strada
- Equipaggiamento
- Metodologia Comportamentale (ambiente)

Ore 16,00/17,30 – Tecnica di guida applicata alla mtb (percorso artificiale)

- Posizionamento in sella
- Regolazioni comandi
- Utilizzo sistema frenante
- Utilizzo cambio
- Surplace

Ore 17,30/19,00 - Tecnica di guida applicata alla mtb (campo aperto)

- Come affrontare una discesa
- Come affrontare una salita

#### **Programma di Domenica**

Ore 9,00/12,30 - Piazza Passerini (escursione in mtb)

- Escursione in mtb sui sentieri del comprensorio con esercizi di equilibrio, abilità e tecnica applicati alla mtb.

Ore 12,30/14,00 – Pranzo

Ore 14,00/18,00 – Bike Park (tecniche di Free-ride)

- Pomeriggio dedicato all'approccio della tecnica di mtb applicata alla specializzazione del Free-ride.

Ore 18,00/18,30 – Castello di Sestola

Chiusura corso e consegna attestato di partecipazione.

# **21/22 Maggio 2011**

## **“Utilizzo in sicurezza della MTB e delle piste”**

### **Programma di Sabato**

ore 15,00/17,00 – Castello di Sestola (aula con audiovisivi)

- Presentazione A.M.I. - Scuola Nazionale Maestri di Mountain Bike
- Presentazione del Corso
- Tipi di mtb
- Il codice della strada (implicazioni della mtb)
- Classificazione di un itinerario
- Metodologia Comportamentale (ambiente)

Ore 17,00/19,00 – Tecnica di guida applicata alla mtb (percorso artificiale)

- Posizionamento in sella
- Regolazioni comandi
- Utilizzo sistema frenante
- Utilizzo cambio
- Surplace

### **Programma di Domenica**

Ore 9,00/10,30 – Castello di Sestola (campo aperto)

- Come affrontare una discesa
- Come affrontare una salita

Ore 10,30/12,30 – Breve escursione in mtb

- Escursione in mtb sui sentieri del Parco del Castello con esercizi di equilibrio, abilità e tecnica applicati alla mtb.

Ore 12,30/14,00 – Pranzo

Ore 14,00/18,00 – Bike Park (tecniche di Free-ride)

- Pomeriggio dedicato all'approccio della tecnica di mtb applicata alla specializzazione del Free-ride.

Ore 18,00/18,30 – Castello di Sestola

Chiusura corso e consegna attestato di partecipazione.

La partecipazione ai corsi è **gratuita** e le iscrizioni si ricevono c/o  
IAT Cimone – Corso Umberto I, 3 – Sestola (MO) tel. 0536/62324 e-mail: sportelloverde@msw.it

**I CORSI VERRANNO REALIZZATI IN COLLABORAZIONE CON L’A.M.I.  
(SCUOLA NAZIONALE MAESTRI DI Mountain Bike)**

