



CORSO TECNICO A TESSERETE OFFERTO AI SOCI

Data

sabato 25 maggio 2019

Ritrovo	Ritrovo ore 9.00 alla sala spinning Mtbike Team in via delle Pezze, pf posteggiare all'Arena Sportiva o nel posteggio dell'ex campo sportivo di Tesserete
Descrizione attività:	<p>Corso di guida della "MTB" e "e-MTB" offerto a tutti i soci MTBIKE Team Corso adatto a tutti anche a chi dispone di una e-MTB, livello, principianti, medi ed esperti</p> <p><u>Non è necessario essere super allenati perché metteremo l'accento sugli esercizi e sui vari passaggi tecnici.</u></p> <p>Tecnica di frenata – tecnica di discesa – tecnica di salita – passaggio degli ostacoli, tornanti tecnici ripidi/stretti in discesa, ecc...</p> <p>Imparare ad affrontare in tutta sicurezza le diverse situazioni che s'incontrano nei nostri boschi. Presenti istruttori certificati.</p>
Luogo:	Boschi della Capriasca
Programma:	<p>9.15 saluto e piccola descrizione del corso, controllo bici e piccole indicazioni sui regolaggi di base.</p> <p>9.30/11.30 spostamento nei boschi di Redde per la parte pratica, a dipendenza del livello dei presenti saranno organizzati i vari gruppi.</p> <p>11.45/12.15 mini work shop sui "primi interventi in caso di guasti meccanici"</p> <p>12.30/13.00 piccolo spuntino offerto</p>
Fine:	ore 13.00 circa
Equipaggiamento:	abbigliamento bici, casco, guanti, borraccia, indumenti di ricambio per ev. doccia negli spogliatoio a nostra disposizione
Istruttori:	Andrea Rolandi e Team Mtbike
Conferme ed info:	<p>conferma a info@mtbike.ch, entro sabato 18 maggio.</p> <p>Il corso avrà luogo solo se non poverà, altrimenti sarà riproposto in altra data. In caso di tempo incerto chiamare: Elena allo 079 240 38 79 dalle ore 7.30 di sabato mattina.</p>

Con la sua partecipazione il socio (o il partecipante non socio) conferma di essere cosciente del genere di attività svolta e dei rischi che essa comporta, dichiara di essere in buona salute e conferma di disporre di un'adeguata copertura assicurativa contro gli infortuni, sollevando l'associazione e i singoli soci da ogni responsabilità.