



## CORSO TECNICO A TESSERETE OFFERTO AI SOCI

### Data

**Domenica 6 maggio 2018**

Ritrovo	Ritrovo ore <b>9.00</b> 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 <b>Corso adatto a tutti anche a chi dispone di una e-MTB, livello, principianti, medi ed esperti</b> <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><b>Imparare ad affrontare in tutta sicurezza le diverse situazioni che s'incontrano nei nostri boschi. Presenti istruttori certificati.</b></p>
Luogo:	Boschi della Capriasca
Programma:	<p><b>9.15</b> salute e piccola descrizione del corso, controllo bici e piccole indicazioni sui regolaggi di base.</p> <p><b>9.30/11.30</b> spostamento nei boschi di Redde per la parte pratica, a dipendenza del livello dei presenti saranno organizzati i vari gruppi.</p> <p><b>11.45/12.15</b> mini work shop sui "primi interventi in caso di guasti meccanici"</p> <p><b>12.30/13.00</b> piccolo spuntino offerto</p>
Fine:	ore <b>13.00</b> circa
Equipaggiamento:	abbigliamento bici, casco, guanti, borraccia, indumenti di ricambio per ev. doccia negli spogliatoio a nostra disposizione
Conferme ed info:	<p><b>conferma a <a href="mailto:info@mtbike.ch">info@mtbike.ch</a>, entro sabato 28 aprile.</b></p> <p>Il corso avrà luogo solo se non poverà, altrimenti sarà riproposto in altra data. <b>In caso di tempo incerto chiamare: Elena allo 079 240 38 79 dalle ore 7.30 di domenica mattina.</b></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.