



Corso di avviamento alla MTB

Il corso verterà su due lezioni teorico-pratiche che si svolgeranno nei parchi urbani della città di Milano (parco delle rose/vettabbia, zona Corvetto, e bosco in città/montagnetta, zona Lotto), e di tre uscite con difficoltà tecniche e atletiche crescenti. Le uscite in mtb avranno un chilometraggio minimo di 30km e un dislivello massimo di 1000mt circa.

Le lezioni verteranno sui seguenti punti:

- posizione in bicicletta, sia della persona che dei comandi freno/cambio
- uso corretto dei freni e del cambio
- nozioni di meccanica base, quali riparare una foratura, una rottura catena o forcellino cambio o la rottura di un raggio
- esercizi in bici volti a migliorare l'equilibrio e quindi la sicurezza in bicicletta, utili anche nell'uso urbano e/o quotidiano del mezzo.



Nella giornata del corso è obbligatorio l'uso del casco durante tutta l'uscita (anche in salita), e il rispetto per la natura, la proprietà privata e il codice della strada.

Il corso è rivolto a tutti coloro che, a partire da 12 anni e da un minimo di dimestichezza dell'uso della mtb, vogliono passare una giornata immersi nella natura, imparando sul campo la differenza fra avere una bicicletta e saperci andare.

Per formalizzare l'iscrizione e l'assicurazione, occorre inviare (oltre alla quota relativa), una fototessera in formato digitale e un certificato medico attestante la buona salute del partecipante (tramite dichiarazione del medico di famiglia), all'indirizzo mail da cui avete ricevuto questo invito, o fisicamente presso il negozio SGAGNAMANUBER sito a Milano in via Friuli n°61.



Ogni lezione ha un costo di 25€ (da versare entro il venerdì precedente o in un'unica soluzione) ed è comprensiva di quanto sopra indicato più

- ★ assicurazione giornaliera
- ★ gadget tecnico (uno diverso per ogni lezione)
- ★ supergadget a chi partecipa alle 5 lezioni/uscite (giubbino ciclistico invernale personalizzato, del valore di 100€)
- ★ contributo per le guide
- ★ revisione con manodopera gratuita pre e post corso del Vostro mezzo
- ★ possibilità di noleggio mtb GT con il 50% di sconto sul normale tariffario
- ★ possibilità di acquisto caschi con il 30% di sconto
- ★ possibilità di frequentare il corso di discesa che si svolgerà nel 2012 a Madesimo con il 10% di sconto
- ★ possibilità di frequentare il corso di meccanica che si svolgerà nel 2012 con il 10% di sconto
- ★ sconto del 10% sul tesseramento 2012 al Forum Racing Team



Se interessati rispondete quanto prima a questa mail, il corso avrà una partecipazione massima di 10 iscritti (più le eventuali guide) e avranno inizio domenica 23 ottobre 2011 con frequenza bisettimanale.

Per esigenze personali relative ai corsi, non abbiate remore a mandarmi una mail con la Vostra richiesta.

Grazie, Francesco Porfilio