



CORSO DI MTB

**sabato 6 e sabato 13 aprile 2019
dalle 9.30 alle 13**

La bicicletta

come sceglierla, manutenzione,
meccanica di base.

L'equipaggiamento

cosa indossare, cosa portare con sé
a seconda delle necessità.

Tecnica di base

posizione in bici, equilibrio,
pedalata, curve, frenata, salita e
discesa.

Prove sul campo

come affrontare al meglio lo sterrato
e gli ostacoli, approccio al tecnico.

€ 20

per gli iscritti
FIAB Cagliari
il costo è di soli
10€

In occasione dei tesseramenti 2019, FIAB Cagliari, in collaborazione con l'istruttore e accompagnatore AMI Gionata Secci, organizza un **corso base di mountain bike**, rivolto a chi si vuole avvicinare all'uso della mtb e all'escursionismo.

Il corso ha una durata di due giorni e prevede teoria e pratica per acquisire conoscenza e poter affrontare nei migliori modi i magnifici percorsi in mtb.

Non ci sono limiti di età, possono partecipare sia i giovanissimi sia i più grandi.

Il corso si svolgerà **sabato 6 e sabato 13 aprile 2019, dalle 9.30 alle 13, presso la sede della FIAB Cagliari in via Baccelli 7**. In seguito si svolgeranno prove pratiche sul campo in ambiente controllato.

Il costo per le due giornate è di **20€**, **gli iscritti a FIAB Cagliari pagheranno solo 10€**, limitatamente ai posti disponibili.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

Giancarlo: cell. 337 727615 - Gionata: cell. 338 3757202