



# TuttinMTB



## Dal 27 Febbraio al 26 Maggio 2024 Corso di avviamento al cicloescursionismo FIAB MTB BASE

### SERATE

**27 Febbraio - Martedì**

**Presentazione del corso ed apertura iscrizioni**

Si consiglia di non fare acquisti di materiali ed attrezzatura prima di questa serata

**20 Marzo - Mercoledì**

**Etica e principi FIAB**

Codice di autoregolamentazione; la locandina; scala delle difficoltà; come si descrive una cicloescursione.

**Equipaggiamento e materiali**

Indumenti e dispositivi di protezione individuali; preparazione dello zaino e attrezzature al seguito; meccanica e trasporto della bici

**09 Aprile - Martedì**

**Comportamento su strada e sentiero**

Cenni del codice della strada; tecnica di guida ciclo escursionistica.

**Meccanica MTB**

Caratteristiche delle MTB; cura e manutenzione.

**08 Maggio - Mercoledì**

**Allenamento ed alimentazione:**

basi di fisiologia e corretta alimentazione

**Cicloescursionismo come scoperta e conoscenza dell'ambiente**

Lettura del paesaggio; rete sentieristica e sua manutenzione. Una cicloescursione per immagini.

### CAPIGITA - INFORMAZIONI

Stefano Nironi 335 591 9675  
[agente.nironi@gmail.com](mailto:agente.nironi@gmail.com)

**Corso MTB BASE:**

avviamento al cicloescursionismo.

**Capacità in ingresso:**

ciclistica di base + minimo allenamento

**Obiettivi:**

Fornire le nozioni culturali, tecniche e pratiche per partecipare in sicurezza a cicloescursioni organizzate fino al livello tecnico MC.

### AVVERTENZE

MTB mono o bi-ammortizzata in buone condizioni con copertoni ben scolpiti e freni efficienti.

**CASCO e Certificato medico per attività non agonistica sono OBBLIGATORI**

La partecipazione implica l'accettazione ed il rispetto del regolamento gite pubblicato su:

[www.tuttinbici.org/cicloturismo/](http://www.tuttinbici.org/cicloturismo/)

**Il numero di partecipanti è limitato.**

**Quota di partecipazione:**

**50,00 € per iscrizione + 2,00 €/ogni uscita**

### USCITE IN AMBIENTE

**16 Marzo - Sabato - ore 14:30**

**Sede FIAB via Zandonai (RE)**

Verifica e messa in misura MTB; verifica attrezzatura; breve test pratico; perfezionamento iscrizioni.

**06 Aprile - Sabato - ore 8:30**

**Parco delle Caprette (RE)**

Formazione dei gruppi; esercizi in campo scuola; meccanica della MTB; controlli di sicurezza; kit per riparazioni di emergenza; breve cicloescursione.

**20 Aprile - Sabato - ore 14:30**

**Parco di Roncolo (RE)**

Esercizi in campo scuola; percorso didattico; breve cicloescursione

**05 Maggio - Domenica - ore 9:00**

**Borzano di Albinea (RE)**

Esercizi in campo scuola; percorso didattico; riparazioni di emergenza.

Cicloescursione con lettura del paesaggio:

I Gessi Messiniani e La Tana della Mussina.

**26 Maggio - Domenica - ore 9:00**

**Parco di Monte Fuso (PR)**

Esercizi in campo scuola; percorso didattico; riparazioni di emergenza.

Cicloescursione con lettura del paesaggio.

### ISCRIZIONI

Il corso è riservato ai SOCI FIAB dai 16 anni di età. Per i minori è necessaria la presenza di adulto responsabile.

Le iscrizioni saranno aperte durante la serata di presentazione. Dal giorno successivo, per i posti eventualmente ancora disponibili, sarà possibile iscriversi on line al seguente link:

<http://tiny.cc/MTBbase24>

**Le serate si svolgeranno a partire dalle ore 21:00 presso il Centro Sociale Orologio, Via Massenet (RE)**