



Corso di guida tecnica MTB

Per principianti e avanzati

Domenica, 29 aprile 2018, dalle ore 9.00 – 16.00 (incl. pausa pranzo)

Punto di ritrovo: Stadio, Bellinzona

Istruttori: Alexander e Regula Garbely

Iscrizione: Regula Garbely, 079 879 01 27, entro il 26 aprile 2018

Contenuto del corso:

- Posizione di base e l'equilibrio
- Tecnica di frenatura
- Curve e tornanti
- Scelta di linea (in salita / in discesa)
- Tecnica per salire rampe ripide

Da portare:

- Casco
- Guanti / occhiali (da sole)
- Protezioni (se disponibile)
- Da bere
- Qualche barretta / qualcosa da mangiare
- Pausa pranzo in un grotto (a carico del partecipante)
- Eventualmente vestiti (maglietta) di ricambio
- Mtb funzionante, raccomandiamo MTB con forcella ammortizzata
- Buon umore

Assicurazioni:

A carico del partecipante. RCB declina ogni responsabilità in caso d'infortunio, danno o furto.

Vi aspettiamo numerosi!