



TRAIL CAMP

Dedicato a tutti i riders che si sono affacciati da poco alla MTB e per gli autodidatti che vogliono migliorare la tecnica per guidare e divertirsi in sicurezza.

Aosta Valley
Freeride
SCHOOL DIVISION

PROGRAMMA

Dopo il briefing di introduzione e il bike check, ci si esercita sulle posizioni di base in una zona pianeggiante. A seguire ci si sposta sul tracciato per provare con ostacoli reali quello che abbiamo imparato, fermandosi nelle varie sezioni del sentiero per mettere in pratica le varie tecniche.

Il coach osserva attentamente, spiega gli errori e propone le correzioni da integrare per assimilare la tecnica corretta più velocemente.

Ogni gesto tecnico è composto da una serie di movimenti che svolti insieme permettono di superare gli ostacoli. La curva per esempio prevede questa serie di movimenti: preparazione, staccata, inserimento in curva, percorrenza curva, chiusura e pedalata in uscita.

L'obiettivo del Camp è di imparare le tecniche necessarie per affrontare i sentieri in sicurezza divertendosi.

DETTAGLI

TIPO DI BIKE: MTB o E-MTB da almeno 120 mm di escursione. Non sono ammesse bici da DH

LIVELLO RICHIESTO: Principiante / Intermedio

DURATA: 1 giorno

PREZZO: €100. - p/pers

MTB Coach + Pranzo al sacco.

AL CAMPO BASE

- Bike Check
 - Posizioni
 - Lo sguardo: come leggere il trail
 - Le applicazioni dei carichi
-



IN PISTA

- Posizioni di base
 - Frenata
 - Curva
 - Pedalata in piedi
 - La sincronizzazione dei movimenti e l'inerzia
 - Innalzamento della ruota anteriore
-

