



MARKUSGREBER  
P H O T O G R A P H Y

# E-BIKE CAMP

Dedicato al mondo della MTB elettrica che, essendo più pesante della muscolare, necessita un adattamento della tecnica per superare ostacoli e ottenere una guida più sicura e fluida.

**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. Dopodiché si sale pedalando sul tracciato per iniziare a parlare di tecnica di salita.

Arrivati in cima si scende fermandosi nelle varie sezioni. Si analizzano in dettaglio gli ostacoli con lo scopo di imparare a valutare tutte le possibilità per superare le sezioni tecniche in maniera fluida e sicura. Seguiranno le dimostrazioni pratiche del coach e quelle individuali dei partecipanti.

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

L'obiettivo del Camp è di trasmettere una guida completa per affrontare in sicurezza ogni tipo di difficoltà divertendosi al massimo.

## DETTAGLI

**TIPO DI BIKE:** E-MTB full da 130 mm in su

**LIVELLO RICHIESTO:** Per tutti

**DURATA:** 2 giorni

**1** **PREZZO:** €200. - p/pers  
MTB Coach per 2 Giorni + Bike pass o 2 risalite al giorno

**2** **PREZZO:** €350. - p/pers  
MTB Coach per 2 Giorni + Bike pass o 2 risalite al giorno + 2 notti in hotel 3 stelle o similare con colazione inclusa.

# AL CAMPO BASE

---

- Bike Check
  - Posizioni
  - Visione e lettura del trail
  - Estensioni massime del corpo
  - Applicazione dei carichi
  - Gestione del motore
  - Sincronizzazione & Inerzia
- 



# IN PISTA

---

- Posizioni principali
  - Frenata e Staccata
  - Innalzamento anteriore & Manual
  - Salite tecniche
  - Curva (in piano e in contropendenza)
  - Scalino (Max 50 cm)
  - Drop
  - Salto
- 



MARKUSGREBER  
PHOTOGRAPHY