



ENDURO CAMP

Adatto a chi gareggia o a chi vuole migliorare la tecnica e aumentare la sicurezza su tracciati difficili. Breve ripasso delle tecniche basilari per potersi poi focalizzare sulle tecniche avanzate.

Aosta Valley
Freeride
SCHOOL DIVISION

PROGRAMMA

Si scende in pista fermandosi in varie sezioni, analizzando come affrontare nel modo migliore l'ostacolo, con lo scopo di imparare a valutare tutte le possibilità per superare le sezioni difficili nel miglior modo possibile.

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 acquisire le capacità di valutare velocemente la linea e il gesto tecnico più adatto per superare gli ostacoli in maniera efficiente.

La somma dei vari movimenti imparati durante la giornata vi darà un repertorio di tecniche completo per affrontare le discese difficili con fluidità e sicurezza.

DETTAGLI

TIPO DI BIKE: MTB full da 140 mm.
Sono ammesse bici da DH

LIVELLO RICHIESTO: Riders
Esperti

DURATA: 2 giorni

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

PREZZO: €350. - p/pers
2 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
 - Lo sguardo: come leggere il trail
 - Le estensioni massime del corpo
 - Le applicazioni dei carichi
 - La sincronizzazione dei movimenti e l'uso dell'inerzia
-



IN PISTA

- Posizioni principali
 - Frenata e Staccata
 - Contro-pendenze tecniche
 - Manuals
 - Sezioni miste
 - Bunny Hops
 - Curva (In piano e in Contro-pendenza)
 - Scalino (Max 50cm)
 - Drop
 - Salto
-

