



TRAIL CAMP

Dedicato a tutti coloro che amano la MTB e vogliono migliorare la tecnica. L'obiettivo del corso è costruire un percorso di crescita partendo dalle basi, perché solo perfezionandole sarà possibile progredire più velocemente 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 front e full con almeno 130mm di escursione. Non sono ammesse bici da DH

LIVELLO RICHIESTO: Per tutti

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 applicazioni dei carichi
-



IN PISTA

- Posizioni di base
 - Frenata
 - Curva
 - Pedalata in piedi
 - La sincronizzazione dei movimenti e l'inerzia
 - Innalzamento della ruota anteriore
 - Scalino (Max 50cm)
 - Bunny Hops
-

