



**Per iscrizioni e informazioni:**

Uffici **UISP** via Largo Nazario Sauro, 11 (Trento)  
Tel 0461.231128 cell 349.7851831  
[trentino@uisp.it](mailto:trentino@uisp.it)

**Info tecniche:**

Tel +39 3356837359  
[info@tridentumbike.it](mailto:info@tridentumbike.it)

**UISP**  
sportpertutti  
Comitato del Trentino

**TRIDENTUM**  
**BIKE**  
MOUNTAIN BIKE  
TOUR • DIDATTICA

**UISP Comitato del Trentino in  
collaborazione con Tridentum Bike  
propongono:**

**Corsi bike  
per ragazzi**  
dagli 8 anni

**Sabato 20 e 27 aprile e Sabato 4, 11 e 18 maggio**  
Parco di Gocciadoro



## PROGRAMMA DELLE LEZIONI

### 1° incontro

Presentazione del corso:

- **“Cosa ci mettiamo per un'escursione in mountain bike?”**

Regolazioni della bike e posizionamento in sella, uso corretto dei freni e del cambio, tecnica di base .

### 2° incontro

- **“Tecnica della discesa”**

Problemi e rischi della discesa • posizione di sicurezza, come ci fermiamo e come ripartiamo?

### • 3° incontro

- **“Tecnica della salita”**

La modalità della pedellata • la posizione più corretta e la ripartenza da fermo.

### 4° incontro

- **“Nozioni di educazione stradale”**

Esercizi pratici di abilità'con gioco di gruppo.

### 5° incontro

- **“Escursione finale”**

Percorso artificiale per mettere in pratica le tecniche imparate (da decidere il luogo) .

## COSA PORTIAMO CON NOI:

- casco obbligatorio
- mountain bike
- scarpe ginniche con suola rigida
- borraccia
- abbigliamento bike/ ginnico
- maglia di ricambio

**Durata singola lezione 2 Ore**

**Costo 80 euro + tessera UISP, 7 Euro**