

Corso di avvicinamento alla MTB E-BIKE 28/12/2022

Il corso della durata di **un giorno** è ideale per chi vuole avvicinarsi al mondo delle MTB/ E-BIKE. E' indicato per tutti coloro che desiderano imparare i fondamentali di guida, le tecniche di base necessarie per pedalare in sicurezza, sia in salita che in discesa, divertendosi con questi favolosi mezzi eco friendly.

Le lezioni si dividono in due parti: una **teorica** in aula e una **pratica** presso il campo scuola di EGB appositamente attrezzato con ostacoli che simulano quelli che si possono incontrare durante le uscite.

E' prevista anche un'uscita pomeridiana su percorsi adeguati alle capacità tecniche dei bikers.

| PROGRAMMA | DOCENTE | ORA |
|---|------------------|--------------|
| Briefing presso il Centro di Formazione MTB CSEN | Team tecnico EGB | 08.30 |
| Teoria: di guida sul campo | Team tecnico EGB | 09.00 |
| Pratica: posizione corretta di base in salita e in discesa, esercizi d'equilibrio, uso corretto dei freni e del cambio -Bilanciamento dei pesi nelle curve | Team tecnico EGB | 10.30 |
| Pausa pranzo libera con il team EGB | | 12.30 |
| Pratica: tecnica di guida nel campo scuola EGB con superamento di piccoli ostacoli in salita e in discesa. | Team tecnico EGB | 14.00 |
| Pratica : in base al livello visto si farà un'uscita sui trail di EGB | Team tecnico EGB | 16.00 |
| Briefing finale con valutazione personale e rilascio di attestato di partecipazione Evergreenbike. | Team tecnico EGB | 17.30 |

COSTO

€ 60 e comprende il tesseramento **CSEN** alla ASD Evergreenbike e relativa copertura assicurativa

PAGAMENTO

Il pagamento deve essere effettuato tramite bonifico bancario almeno 5 giorni prima della data prevista per il corso per poter attivare in tempo utile la copertura assicurativa.

Coordinate bancarie per il bonifico:

EGB EVERGREENBIKE ASD

IBAN: IT48P0608544610000001001037

Biverbanca Gruppo Banca di Asti – Filiale di Occhieppo Inf

NOTE

- Portare la **propria bicicletta** (muscolare/e-bike) meccanicamente in ordine.
- Possibilità di noleggio con un certo preavviso.
- Abbigliamento sportivo consono per le temperature ed eventuale pioggia.
- Zaino che utilizzate abitualmente per le uscite, più un kit di riparazione della bici.
- **Per effettuare il corso si richiede la presenza di almeno 4 persone**
- **Il protocollo sopra esposto potrà variare senza alcun preavviso ad insindacabile giudizio da parte dello Staff Tecnico di EGB**