



Allenamento privato di tecnica (Basic)

Allenamento privato sulla tecnica di guida (Basic)

Avete già pedalato su strade non asfaltate e volete imparare le tecniche di base della MTB?

I nostri istruttori di tecnica di guida vi insegneranno le tecniche di base della mountain bike.

Il nostro obiettivo è quello di insegnare le **basi della MTB** in 3 ore di allenamento. Prima di padroneggiare le basi della tecnica di guida della MTB, il biker fallirà sempre la sfida di una pedalata sicura e senza intoppi. Gli istruttori di Südtirolbike hanno le conoscenze per allenarsi e possono promettere che dopo l'allenamento la bicicletta potrà essere tenuta meglio sotto controllo e quindi il divertimento e la sicurezza di questo sport aumenteranno sensibilmente.

Se desiderate fissare in anticipo una data per la formazione, siete pregati di informarvi tramite il pulsante **Richiedi la data**.

Gli argomenti dell'ABC della bicicletta sicura

- Controllo della bicicletta (la bicicletta deve essere adatta) Impostazioni di base della bicicletta
- Posizione di base sulla bicicletta
- Cambio e frenata corretta (esercizi per aumentare la sensibilità)
- Partenza e arresto sicuri in fuoristrada (esercitazione e automatizzazione delle uscite di sicurezza e di emergenza)
- Tecnica di frenata
- Allenamento dell'equilibrio in bicicletta
- Tecnica di rotazione nello sport della MTB
- Spostamento del peso in salita
- Spostamento del peso in discesa

Parametri del tour

Condizione



tecnica



Tempo di viaggio

3.00 h

Prezzo

95.00 Euro da una a tre persone. Da quattro persone € 25,00 per persona

Punto d'incontro

08:45

Luogo di partenza	09:00
Bike	Jede/r Mountainbiker