

ALPINE EXPERIENCE



Corso base E-Bike



CORSO BASE E-BIKE 2022

DATE CORSO: 2-9-16-23 LUGLIO / 3-10-17-24 SETTEMBRE

Il corso verte sulla conoscenza delle nozioni fondamentali della tecnica di guida dell'e-bike in fuoristrada: equilibrio, controllo dell'e-bike, frenata, tecnica di pedalata, corretta esecuzione delle curve, superamento di ostacoli, traiettorie (sia in salita e sia in discesa), corretto uso della pedalata assistita e altro.

Verranno inoltre dati suggerimenti su come meglio attrezzarsi (sia per quanto riguarda l'abbigliamento che gli eventuali zaini e borse) per un'uscita breve, per la pedalata con gli amici o per un giro di più giorni (bikepacking).

OBIETTIVO DEL CORSO

Questo corso è dedicato a chi è alle prime armi con l'e-bike, vuole imparare a usarla meglio e in sicurezza, per divertirsi di più mentre si gode il paesaggio e compie attività fisica all'aperto. Il programma è molto intenso e ricco di spunti utili, con un apprendimento graduale tramite una progressione didattica.

Per partecipare al corso NON è richiesta una preparazione agonistica e NON è necessario nemmeno possedere una buona tecnica iniziale. Verranno inoltre forniti spunti di meccanica, utili durante le vostre uscite per poter risolvere guasti ed emergenze direttamente sul campo.

Il corso verrà svolto in un campo pratica per i fondamentali, per poi spostarsi su terreno naturale e mettere in pratica quanto visto precedentemente.

Prima lezione:

- Posizione base in bicicletta
- Controllo della pedalata: movimento in 4 tempi, rotondità e agilità
- Utilizzo dei rapporti adatti e corretto livello di assistenza
- Modi corretti per frenare

Seconda lezione:

- Adottare le giuste posizioni: pedalare seduti e in piedi
- Pedalare in linea retta
- Conoscere i fondamentali in salita, in discesa e in curva
- Superare un dislivello in salita
- Superare un dislivello in discesa

Terza lezione:

- Scegliere le traiettorie giuste: in salita, in discesa, in curva
- Spingere la bici
- Fuorisella: passaggio sotto un ostacolo e utilizzo in discesa
- Affrontare le forti pendenze in salita e corretta posizione raccolta
- Affrontare in sicurezza una discesa

Quarta lezione:

- Superare una salita ripida: mantenere la postura
- Affrontare curva larghe e curve a gomito
- Affrontare le curve strette in salita
- Uscire da un solco



Quota: € 370 PER PERSONA

MIN 4 PARTECIPANTI AL CORSO (MAX 8 PERSONE A GUIDA).

Eventuale noleggio e-bike:

Front suspension: € 40 full day, casco incluso

Full suspension: € 60 full day, casco incluso

La quota include: 4 giornate di corso accompagnate da 1 guida ciclo-turistica e istruttore bike, light lunch per ogni giornata di corso presso Relais Santo Stefano, utilizzo palestra e spogliatoi del Bike Relais.

La quota non include: mance, extra in genere e tutto quanto non inserito nella voce la quota include..

Possibilità di pernottamento presso il Santo Stefano Spa & Bike Relais:

€ 95 in camera doppia uso singola, in pernottamento e colazione

€ 130 in camera doppia, in pernottamento e colazione

Eventuale supplemento mezza pensione: € 30 per persona