

# ALPINE EXPERIENCE



## Corso avanzato E-Bike



## **CORSO AVANZATO E-BIKE 2022**

### **DATE CORSO: 3-10-17-24 LUGLIO / 4-11-18-25 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 già pratica MTB e vuole approfondire la tecnica di guida per sentirsi ancora più sicuro durante le uscite e per migliorare la lettura con cui affrontare le difficoltà dei percorsi. Il programma è molto intenso, ricco di spunti utili, con un apprendimento graduale tramite una progressione didattica.

Per partecipare al corso è necessaria una buona tecnica iniziale, eventualmente valutabile insieme a priori. Non è richiesta una preparazione agonistica.

Verranno inoltre forniti spunti di meccanica, utili durante le vostre uscite. Il corso verrà svolto in un campo pratica per i fondamentali, per poi spostarsi su terreno naturale per mettere in pratica quanto visto precedentemente.

#### **Prima lezione:**

- Impostazione sulla bicicletta
- Controllo della pedalata: movimento in 4 tempi, rotondità e agilità
- Utilizzare i rapporti adatti e il corretto livello di assistenza
- Frenare in modo corretto
- Adottare le giuste posizioni: pedalare seduti e in piedi
- Conoscere i fondamentali: in salita, in discesa, in curva e nei salti
- Scegliere le traiettorie giuste: in salita, in discesa, in curva
- Surplace
- Frenata sulla ruota anteriore
- Impennata (wheeling)

#### **Seconda lezione:**

- Fuorisella: passaggio sotto un ramo, utilizzo in discesa
- Salire un dislivello
- Scendere un dislivello
- Bunny hop
- Uscire da un solco
- Pedalare su una linea retta

#### **Terza lezione:**

- Intraprendere una lunga salita: affrontare la pendenza e assumere una posizione raggruppata
- Affrontare una discesa
- Superare una salita ripida: mantenere la postura
- Contropendenza
- Derapata
- Affrontare una curva larga, curva a gomito
- Salire una curva stretta



#### **Quarta lezione:**

- Rilanciare in piedi sui pedali
- Scendere dalla bici in corsa e risalire al volo (passaggio ciclocross)
- Spingere la bici
- Pedalare nel fango: piano, salita, discesa e in curva
- Evitare le trappole: superare una pietraia, un guado, le radici, pedalare su un single track e su un banco di sabbia

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 cicloturistica e istruttore bike, light lunch per ogni giornata di corso presso Relais Santo Stefano, utilizzo della 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