

## **Programma:**

1° giorno

Mattina:

- aspetti organizzativi e logistici
  - scelta delle biciclette
  - trasporto
  - lavorare con gruppi aperti o chiusi
  - lavorare per agenzie di viaggio
  - lavorare con le scuole
- i 10 comandamenti del biker
  - da far rispettare ai nostri clienti
  - da rispettare noi in prima persona
- comportamenti su strada
  - i 5 cartelli stradali da rispettare assolutamente
- rapporti con venditori
  - commerciali
  - assistenza

pomeriggio:

- tecnica di conduzione prima parte
  - partenze ed arresti in pianura, salita e discesa
  - tecnica di salita
  - tecnica di discesa

2° giorno

Mattina:

- meccanica della bicicletta
  - tipologia
  - la misura
  - freni
  - trasmissione
- riparazioni comuni da fare sul campo
  - foratura
  - rottura o piega del forcellino
  - smagliatura della catena

pomeriggio:

- tecnica di conduzione seconda parte
  - partenze ed arresti in terreno difficile sia pianura che salita/discesa

- ostacoli a vista positivi/negativi
- curve condotte
- conduzione di un gruppo
- conclusioni