

Corso sull'Uso della Bike per una Esperienza in Natura



Obiettivi

Il corso vuol aiutare la guida che già lavora a piedi sul territorio, a proporre la bike nelle sue esperienze

Svolgimento

Il corso si svolge in una giornata al Parco della Gola della Rossa e Frasassi.

La prima parte del corso fornirà elementi organizzativi e modalità di preparazione della logistica che si differenzia molto dalle proposte trekking.

La seconda parte fornirà elementi di meccanica e piccole riparazioni da effettuare sul campo.

In una terza parte si parlerà di tecnica di conduzione della bike.

Non parleremo di primo soccorso o di orientamento in quanto il corso è rivolto alle guide che lavorano già in natura a piedi o che desiderano approfondire argomenti legati all'uso della bike.

Se serve, possiamo fornire la mountain bike (anche assistita) ed il casco protettivo.

Programma didattico:

Teoria

Descrizione dettagliata della bici

La trasmissione ed i rapporti, ingranaggi posteriori, le corone

Uso corretto dei rapporti

Pulizia e mantenimento

Le riparazioni: foratura, rottura della catena, ecc

La tecnica: salite, discese, ecc.

Abbigliamento e materiali

Pratica

Tecnica di conduzione

Piccole riparazioni sul campo