

**UISP Comitato del Trentino in  
collaborazione con Tridentum Bike  
propongono:**



**DIVERTIAMOCI PEDALANDO  
IN SICUREZZA**

percorso di avvicinamento alla MTB  
7-12 anni



**SABATO 26 MAGGIO e SABATO  
16-23-30 GIUGNO ORE 14.30  
PARCO DI GOCCIADORO**

# PROGRAMMA DELLE LEZIONI

## 1° incontro

- “Cosa ci mettiamo per un'escursione in mountain bike?”

Regolazioni della bike e posizionamento in sella, uso corretto dei freni e del cambio, tecnica di base .

## 2° incontro

- “Tecnica della discesa”

Problemi e rischi della discesa • posizione di sicurezza, come ci fermiamo e come ripartiamo?

## 3° incontro

- “Tecnica della salita”

La modalità della pedalata • la posizione più corretta e la ripartenza da fermo.

## 4° incontro

- “Nozioni di educazione stradale”

Esercizi pratici di abilità con gioco di gruppo.

- “Prova finale”

Percorso artificiale per mettere in pratica le tecniche imparate (da decidere il luogo).

---

## COSA PORTIAMO CON NOI

- casco obbligatorio
- mountain bike
- scarpe ginniche con suola rigida
- borraccia
- abbigliamento bike/ ginnico

**costo 45 euro compresa tessera UISP**

---

## Per iscrizioni

Uffici **UISP** via al Torrione, 6 (Trento)

Tel 0461.231128 [trentino@uisp.it](mailto:trentino@uisp.it)

## Info tecniche:

Tel +39 3356837359

[info@tridentumbike.it](mailto:info@tridentumbike.it)