



CORSO TEORICO- PRATICO DI APPROFONDIMENTO CICLISTICO

a cura di Sestilio Lombardo

10/10. 17/10. 24/10. 31/10. alle ore 19,00

in Piazzale degli Eroi, 9 (fermata metro A Cipro)

12/10. 19/10. 26/10. 2/11. alle ore 9,00

Parco della Caffarella (l'appuntamento sarà comunicato durante la lezione teorica)

Otto appuntamenti proposti da Fiab Roma BiciLiberaTutti e aperti a tutti

Contributo di 30 € per i non soci Fiab; 15 € per i minori di 25 anni non soci Fiab; 20 € per i soci Fiab; 5 € per i minori di 25 anni soci Fiab.

È possibile tesserarsi alla Fiab (Federazione Italiana Ambiente e Bicicletta) all'inizio del corso.

Parleremo di: Motivazioni di questa iniziativa. Tipi diversi di Biciclette. Equilibrio psico/fisico. La paura. Tipi diversi di paura, suggerimenti pratici. Meccanica classica (fisica). Equilibrio. Baricentro. Forza peso. La Bicicletta – questa sconosciuta. La giusta postura. Angoli corretti. Il sellino. Misure dei telai. Componentistica. Freni. Rapporti. Moltiplica, pignone, catena. Giusto posizionamento. Equivalenza tra rapporti. Vari tipi di pedali. Ruote, copertoni, camere d'aria. Allenamento/Alimentazione. Allenamento Fisico, psicologico, tecnico. Codice della Strada.

Per prenotarsi: inviare una mail ad Antonella De Mico (antodemy5@gmail.com)

Per partecipare alle lezioni pratiche del sabato portare, oltre al proprio casco, la propria MTB (o similare) possibilmente alleggerita di portapacchi borse e simili.

www.facebook.com/FiabRomaBiciLiberaTutti/

www.biciliberatutti.org