

e-ladies

IL CORSO E-LADIES
SI SVOLGERÀ NEI GIORNI
06-08-13-20-22-27-29
AGOSTO 2019



QUOTA
D'ISCRIZIONE

79€

LA QUOTA D'ISCRIZIONE COMPRENDE:

- Guida/istruttore certificato
- Noleggio e-bike per la giornata del corso
- Casco
- Zainetto con mantellina antivento
- Packed Lunch a km zero (*panino con affettato, frutta di stagione, snack, bevanda, caffè*)*

**Allergie, intolleranze o abitudini alimentari, se segnalate, potranno essere gestite.*

Numero massimo di partecipanti per sessione: **6 iscritti.**
Numero minimo di partecipanti per sessione: **3 iscritti.**

Per info e iscrizioni

+39 328 3588162
info@e-stelvio.it
www.e-stelvio.it


e-stelvio

DA UN'IDEA



e-stelvio
RENTAL

e-ladies

CORSO ED ESCURSIONE IN ROSA
PER AVVICINARSI AL MONDO DELLE E-BIKE.



SCOPRI DI PIÙ SUL MAGAZINE DI WWW.E-STELVIO.IT



Un corso, della durata di una giornata, dedicato a tutte le donne.

Sei affascinata dal mondo della bicicletta ed in particolare al mondo delle e-bike e vorresti perfezionare le tue conoscenze sulle tecniche di guida, in particolare su come affrontare le temutissime discese?

Con un approccio molto easy, in **massimo relax** e **divertimento**, proponiamo un'escursione dedicata a tutte le donne, in cui si alterneranno momenti di **esercizi tecnici** e **momenti di svago**. Il tutto nell'aula più bella che una persona possa sognare: il **Parco Nazionale dello Stelvio**.

e-ladies
IL PROGRAMMA

Ore 9:00

Ritiro e-bike presso il punto noleggio e-stelvio a Valdidentro e briefing con la guida-istruttore.

Ore 9:30 - 12:00

I FONDAMENTALI

Sessione teorico pratica all'aperto su:

- Corretta posizione sulla bicicletta (altezza sellino e posizione base).
- La pedalata: seduta, in piedi e dinamica.
- L'uso del cambio.
- L'uso sapiente dei freni: anteriore e posteriore.
- Le curve: normali, in discesa, in contropendenza e in appoggio.
- Le discese: Corretta posizione e uso della prudenza.
- Asfalto e sterrato.
- Come superare gli ostacoli.
- Requisiti di base e guida attiva.

Ore 12:00

Pranzo con packed lunch fornito dall'organizzazione.

Ore 13:00 - 16:00

Uscita turistica propedeutica per mettere in pratica quanto appreso durante la mattinata.

Ore 16:30

Riconsegna delle e-bike al punto noleggio e-stelvio.

