

# ***LA MOUNTAINBIKE PER TUTTI*** ***(E per tutti i gusti)***



Questo progetto cerca fundamentalmente di rendere il più sicura e divertente possibile la guida di una qualsiasi MTB.

La MTB nasce in California alla fine degli anni Settanta.

All' inizio venivano usate biciclette adattate, dette "klunker" ("catorci"), per gareggiare in discesa su strade bianche, fino a quando, nel 1978, Joe Breeze costruì la prima bicicletta progettata per l' uso fuoristrada.

Dobbiamo però aspettare i primi anni Ottanta, grazie a Gary Fischer e Tom... , per vedere le prime "MountainBikes".

Ai giorni nostri la MTB è diventato uno vero sport, dando vita ad un mercato sempre in forte crescita ed in continuo sviluppo.

Ma la MTB non è solo competizioni; essa è anche puro divertimento, spirito di gruppo, raduni, gite fuori porta e tanto altro ancora...



Insegneremo (nel massimo della sicurezza) ad avere una buona tecnica per così affrontare ogni passaggio/ostacolo nel miglior modo possibile.

Affronteremo varie situazioni a diversi livelli di difficoltà, ad esempio:

- affrontare una discesa ripida;
- ripartire in una discesa ripida;



- affrontare una salita ripida;
- ripartire in una salita ripida;



- girare in piccoli spazi con e senza appoggio;



- utilizzare lo sguardo in curva;



- effettuare curve in velocità con e senza appoggio;



- superare un dosso;  
- affrontare un ostacolo.



A chi può interessare il nostro progetto:

- a tutti coloro che desiderano migliorare la propria tecnica di guida in fuoristrada;
- a chi pensa ogni qual volta che trova un passaggio/ostacolo pericoloso “NON CE LA FACCIO”.
- a chi desidera fare della MTB uno strumento per lo sport sano all’aria aperta.



Non ci sono limiti di età, nè di esperienza, nè di funzionalità. Aiutiamo anche i portatori di handicap (non motorio) ad un uso migliore della bicicletta; questo perché lo sport è e deve essere sinonimo di aggregazione.

Nei nostri corsi non ci sarà un vincitore, perché è più bravo o più semplicemente perché pedala più velocemente di un altro, ma tutti insieme applaudiremo dal primo all’ultimo partecipante ad ogni suo singolo successo o per meglio dire ogni qual volta riuscirà ad oltrepassare un ostacolo nel miglior modo possibile.

Il nostro Tutor è accompagnatore AMI BIKE e frequenta corsi per l’ inclusione sociale di persone con bisogni speciali.

In ogni nostra attività il bikers,(di qualsiasi età e con qualsiasi livello di esperienza), dovrà indossare il caschetto di protezione e i guanti .