



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Scandicci

Via Pisana 36/B Scandicci - tel 351 9275564
www.caiscandicci.it - scandicci@caiscandicci.it



Sabato 17 e Domenica 18 Ottobre 2026

GUIDA SICURA MTB

Due giornate per migliorare tecnica, controllo e sicurezza in sella

RITROVO

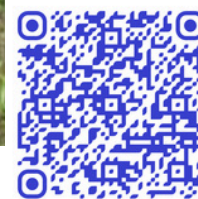
Con i mezzi propri, presso
il punto di partenza:

**Ore 9:00 - Via Gualchiera
n. 14, Montemurlo**

ISCRIZIONE

Le richieste di iscrizione
saranno attive dal 1° ottobre
2026 e chiuderanno 2
giorni prima della data
dell'attività, salvo
esaurimento dei posti
disponibili.

Posti disponibili: 10
Numero minimo per
l'effettuazione: 5
partecipanti.



Il regolamento di Cicloescursionismo →

Di cosa si tratta?

Questi incontri sono tenuti da titolari di cicloescursionismo del Club Alpino Italiano e sono pensati per le persone appassionate di Mountain Bike, per chi desidera conoscere meglio questo mezzo o semplicemente vuole migliorare la propria tecnica di guida. Due giornate dedicate a chi vuole vivere la Mountain Bike con maggiore consapevolezza e sicurezza. Attraverso esercizi pratici e una breve cicloescursione, lavoreremo su tecnica, equilibrio, controllo e gestione della bici, per pedalare con più sicurezza e divertimento.

Al percorso formativo possono partecipare sia Soci del Club Alpino Italiano sia NON Soci. La partecipazione è gratuita per i Soci con regolare iscrizione in corso di validità. Per i NON Soci è necessario aprire una copertura assicurativa per tutti i giorni di escursione, al costo di 13 € al giorno.

PROGRAMMA

Sabato 17 ottobre Tecnica e controllo della bici

- L'importanza dello sguardo
- La pedalata in progressione con il giusto rapporto
- Gestione del peso del corpo per affrontare una curva stretta
- Uso dei freni in modo corretto

Domenica 18 ottobre Dalla tecnica alla pratica

- Breve cicloescursione
- Il corretto posizionamento del peso del corpo per affrontare una salita e una discesa
- Ripartenza in salita e in discesa
- Come superare un ostacolo

EQUIPAGGIAMENTO E ATTREZZATURA

Casco obbligatorio. Accessori di ricambio per eventuali guasti meccanici.

ORGANIZZAZIONE E DIREZIONE

Sezione CAI di Sesto Fiorentino. **Stefano Landeschi** stefano1landeschi@gmail.com - 338 294 6947