



CLUB ALPINO ITALIANO GRUPPO MOUNTAIN BIKE

Sezione di Lucca

www.cailucca.it



MERCOLEDÌ 15 MARZO - L'EQUIPAGGIAMENTO E GLI INTERVENTI SUL CAMPO

Dopo aver visto come scegliere la MTB giusta, posizionarsi correttamente in sella ed effettuare una perfetta manutenzione ordinaria, proseguiamo con il programma delle serate didattiche andando a vedere quale sia l'equipaggiamento necessario per affrontare le cicloescursioni in montagna, ovvero l'abbigliamento e tutti quelli accessori indispensabili e che non dovrebbero mai mancare al nostro seguito.

La seconda parte della serata sarà dedicata, invece, agli interventi sul campo: piccoli operazioni meccaniche che, in caso di guasti o rotture, ci consentiranno di rientrare a casa o comunque al luogo di partenza della cicloescursione.

Il programma della serata prevede:

Equipaggiamento

1. Abbigliamento
2. Zaino
3. Borraccia e sacca idrica
4. Luci e pettorina ad alta visibilità
5. Kit riparazione
6. Kit primo soccorso
7. Ciclocomputer e/o GPS

Interventi sul campo

1. Foratura
2. Taglio del copertone
3. Rottura raggi
4. Guasto al cambio
5. Rottura della catena
6. Guasto ai freni
7. Allentamento serie sterzo

Termine iscrizioni: mercoledì 15 marzo ore 18.00 (**max 25 posti**)

- **Orari:** ritrovo ore 21.00 – inizio conferenza ore 21.15 (tassativa la puntualità);
- **Ritrovo:** sede distaccata di Via Achille Grandi, 128/A (LU) - vedi link sottostante;
- **Relatori:** Elia Serafini - Riccardo Tarantino;
- **Info:** Elia Serafini 328 7054066 – mtb@cailucca.it

Link ritrovo: <https://goo.gl/maps/42TZzTpBN682>

