



# Corsi di cicloescursionismo 2023

## Meccanica Base – MTB & BICI

## Meccanica Avanzata MTB



### CAPIGITA – INFORMAZIONI

Roberto Ponti – 335 783 7883  
Stefano Nironi – 335 591 9675  
Saverio Montecchi  
Tiziano Monduzzi  
Claudio Torreggiani – 324 823 4444  
Quote di partecipazione: Base: 20,00 €  
Avanzata: 30,00 €

### OBIETTIVI

Migliorare la conoscenza della bicicletta, la sua cura e manutenzione, le dotazioni di sicurezza e le riparazioni di emergenza, al fine di ridurre e prevenire i guasti ed avere maggiore autonomia e sicurezza nelle attività cicloturistiche e cicloescursionistiche.

### ISCRIZIONI

I corsi sono riservati ai SOCI FIAB. Le iscrizioni saranno aperte durante la serata di presentazione. Nel caso i posti non venissero esauriti dal giorno successivo sarà possibile iscriversi on line al seguente link:  
<http://tiny.cc/Meccanica23>

I corsi si terranno presso il **Centro Sociale Orologio**, Via J. Massenet, 19 - Reggio E. Si alterneranno presentazioni teoriche e laboratori pratici a piccolo gruppo con l'assistenza di volontari Fiab Tuttinbici e meccanici professionisti.

### MTB & BICI – BASE

**Martedì 07 Febbraio ore 20:30**

**Mercoledì 15 Febbraio ore 20:30**

Tipologie di biciclette e loro caratteristiche; codice della strada; misure bici + regolazione leve + sella + SAG - Pedali e scarpe, kit di riparazione; ruote, copertoni, camere d'aria, "tannus", tubeless.

**Sabato 18 Febbraio ore 14:30 - 19:30**

Laboratorio con più postazioni: i controlli di sicurezza, manutenzione e riparazione freni, lavaggio e lubrificazione, cambio del forcellino, operazioni sulla catena

### MTB – AVANZATA

**Martedì 07 Novembre ore 20:30**

**Martedì 14 Novembre ore 20:30**

Serie sterzo - Forcelle, ammortizzatori e reggisella, problemi specifici E-MTB. Regolazioni cura e manutenzione, movimento centrale, regolazione cambio e sostituzione filo, manutenzione della trasmissione.

**Domenica 19 Novembre ore 9:00 - 18:30**

Laboratorio a più stazioni.

Freni, sostituzione disco, manutenzione pistoni, pastiglie, cambio olio e spurgo - Centraggio ruote, rottura e sostituzione raggi, gioco e manutenzione mozzi.

