

# CORSO BASE DI BICICLETTA

tutto quello che dovete sapere per acquistare,  
usare, riparare e viaggiare in bici

**Azimut Club c/o centro civico di Cognento • ore 21.15**

largo dei Traeri 100 - Cognento - (Mo)



## 1<sup>a</sup> LEZIONE

**lunedì 29 febbraio 2016**

### LA BICICLETTA

- le parti che la compongono
- come si sceglie (City bike, MTB, corsa etc) in base all'uso
- la giusta misura
- la postura (piedi, braccia, busto, distribuzione del peso)

### L'USO

- il corretto utilizzo del cambio posteriore
- il corretto utilizzo del deragliatore anteriore
- il corretto utilizzo dei freni
- la corretta pressione di gonfiaggio

### L'ALLENAMENTO

- rapporti agili
- ritmo in pianura
- dislivelli piccoli saliscendi sui pedali
- salite
- ritmo in salita
- potenziamento
- la soglia aerobica
- come si pedala in gruppo
- norme basilari di comportamento e di sicurezza

### L'ABBIGLIAMENTO

- l'intimo da ciclista
- abbigliamento estivo
- abbigliamento invernale
- scarpe, guanti casco

## 2<sup>a</sup> LEZIONE

**lunedì 7 marzo 2016**

### LA MANUTENZIONE

- pulizia catena, multiple rapporti e cambio
- pulizia telaio
- pulizia e controllo cerchi, raggi, freni e gomme
- controllo e serraggio gioco dello sterzo
- controllo ed eventuale serraggio viteria varia (periodico)
- controllo, ingrassaggio mozzi pedali e movimento centrale (periodico)

### PICCOLE RIPARAZIONI

- foratura
- rottura di un cavetto cambio
- rottura di un cavetto freno
- cambio che gratta
- pattini freno che toccano il cerchio
- caduta della catena
- rottura della catena
- rottura di un raggio

### IL BAGAGLIO

- borse posteriori, anteriori e da manubrio
- i portapacchi
- il vestiario
- i ricambi per la bici  
altra roba utile