



LA MECCANICA DELLA BICICLETTA

DAL 31 MARZO 2014 DALLE 18:00 alle 22:00 (lunedì e venerdì)

Argomenti

Impianto frenante: sostituzione cavi e guaine freni; sostituzione pastiglie freni a disco; sostituzione pattini freni; spurgo freni a disco; regolazione freni.

Telaio, forcella e sterzo: materiali, costruzione, geometria; gonfiaggio forcella e/o ammortizzatore; regolazione serie sterzo.

Ruote e pneumatici: montaggio e gonfiaggio pneumatici; sostituzione camera d'aria; riparazione camera d'aria con pezze e mastice; cerchi, raggi e mozzi, tecniche di costruzione; centratura della ruota.

Sella, manubrio e comandi: tipologia, regolazioni e manutenzione.

Trasmissione: manutenzione corone, guarnitura, pignoni; pulizia e lubrificazione catena; smontaggio e rimontaggio catena con falsa-maglia e smagliacatena; regolazione cambio; regolazione deragliatore; sostituzione cavi e guaine cambio; pedali; sviluppo metrico.

Misurazioni e posizionamento in sella

Costo: 160 € **Durata corso:** 20 ore

Attestato di frequenza rilasciato da EnAIP FVG se frequentate almeno il 70 % delle ore previste.

Docente

Luca Plaino, Dottore in Scienze dello Sport, Insegnante e componente del Centro Studi della Federazione Ciclistica Italiana (FCI), Direttore sportivo di III livello e allenatore FCI, Tecnico biomeccanico per il posizionamento in bicicletta, docente corsi sulla meccanica della bicicletta.

Informazioni

EnAIP di Pasian di Prato (UD) 0432693611

Antonella Polo 0432693746 - a.polo@enaip.fvg.it

ENAIIP
Friuli Venezia Giulia