

BICILAB

Corso-base di manutenzione della bicicletta per gli iscritti all'AUSER e a Maistrassà

PRIMO INCONTRO - venerdì 10 maggio, ore 17,00: **un po' di teoria**

(Sede delle Associazioni di via San Giovanni)

1. Qualche considerazione su mobilità lenta e sostenibilità (rel. **Fabio Dandri**, FIAB)
2. Breve storia della bicicletta – E inoltre: perchè pedalando non si cade? (rel. **Luciano Omet**)
3. Il comportamento sulla strada: codice, segnaletica, dotazioni, buon senso (rel. **Elia Pontelli**)
4. *Qual'è la bici per me*: tipologie, componenti, manutenzioni, cose da sapere (rel. **Omet - Pontelli**)

SECONDO INCONTRO - mercoledì 15 maggio, ore 17,00: **sporchiamoci le mani!**

Breve corso pratico di *autoriparazione* della bici. (Centro del Riuso *Maistrassà*.)

In programma:

1. sostituzione pneumatici
2. manutenzione catena e cambio
3. manutenzione freni
4. regolazioni ergonomiche
5. funzionamento degli accessori: luci, campanello, contakilometri ecc.

Tutti sono invitati a raggiungere il Centro **in bicicletta** per effettuare una perfetta messa a punto. Portare con sé un paio di guanti leggeri e gli attrezzi base.

Il Centro del Riuso mette a disposizione un laboratorio-bici e alcuni riparatori esperti.

TERZO INCONTRO - mercoledì 19 giugno, ore 17,00: **bici e salute**. (Centro del Riuso *Maistrassà*)

A. **Ivo Londero**:

1. La bicicletta e il corpo.
2. Il ciclismo dai 60 anni in su: come praticarlo al meglio.

B. **Mila Brollo**: la bici, il corpo e la mente: Gemona/Lampedusa e ritorno.

Costo: è gradita una piccola offerta libera per sostenere i costi gestionali del Centro del Riuso.

Iscrizioni tramite l'AUSER o presso il Maistrassà, aperto ogni giovedì pomeriggio e sabato mattina.