



CALENDARIO DIDATTICA OFF ROAD DI GRUPPO 2025



DATA	LUOGO	DIFFICOLTA'	POSTI	ORARIO
18 GENNAIO	CIVITAVECCHIA	BASE - NEOFITI	10	9:00 – 16:00
15 FEBBRAIO	CIVITAVECCHIA	BASE - NEOFITI	10	9:00 – 16:00
16 MARZO	SANTA SEVERA	AVANZATO II LIV.	10	9:30 – 16:30
13 APRILE	CIVITAVECCHIA	BASE - NEOFITI	10	9:30 – 16:30
18 MAGGIO	CIVITAVECCHIA	BASE - NEOFITI	10	9:30 – 16:30
13-15 GIUGNO	GARFAGNANA	BASE E AVANZATO	35	3 GIORNI
12 LUGLIO	SANTA SEVERA	AVANZATO II LIV.	10	9:00 – 16:00
26-27-28 SETT.	GARFAGNANA	BASE E AVANZATO	35	3 GIORNI
26 OTTOBRE	SANTA SEVERA	AVANZATO II LIV.	10	9:00 – 16:00
23 NOVEMBRE	CIVITAVECCHIA	BASE - NEOFITI	10	9:00 – 16:00



PROGRAMMA di massima:

Ore 9:30 appuntamento

- 1 ora di training teorico sulle tecniche di guida
- esercizi su accelerazione e frenata
- esercizi di equilibrio e spostamento del corpo e uso della frizione con i birilli
- tour di un'ora per verifica del grado di apprendimento
- pranzo di un'ora e dibattito sulla mattinata
- tour di un'ora per verifiche grado di apprendimento
- esercizi in curve strette e ampie con posizioni e tecniche diverse
- esercizi su circuito studiato
- considerazioni finali e dibattito
- ore 16:30 termine del corso

NB. portare con se sempre una bottiglia d'acqua.

Non è possibile portare borse laterali, borsa serbatoio e bauletto. E' consentito uno zaino.

Per partecipare va richiesto il form a info@10hp.org – per richiedere informazioni: 3294123277 whatsapp

WWW.10HP.ORG