



**QUANTO CONOSCI LA TUA BICI?**

**IN PARTENZA A SETTEMBRE**

**CICLOFFICINA E CICLOMECCANICA**

**ISCRIVITI AI NOSTRI CORSI GRATUITI DI CICLOMECCANICA**  
8 INCONTRI PER IMPARARE CON I NOSTRI ESPERTI  
LE REGOLE BASE PER GESTIRE IN AUTONOMIA LA TUA BICICLETTA

**RIPARA LA TUA BICICLETTA PRESSO LA CICLOFFICINA**  
TROVERAI PERSONE COMPETENTI PRONTE AD AIUTARTI  
E TUTTO IL MATERIALE NECESSARIO PER RIPARARE IL TUO MEZZO



UN CICLO DI LEZIONI TEORICHE E PROVE PRATICHE SUL CAMPO.

LE ATTIVITA' SARANNO COORDINATE DAGLI ESPERTI DI **MILANO BICYCLE COALITION** CON IL SUPPORTO DEI PARTNER DI PROGETTO "LA PORTA VERDE DEL GRANDE PARCO FORLANINI".

(il calendario delle attività potrebbe subire delle variazioni in base all'andamento della pandemia Covid-19)

## CORSO CICLOMECCANICA

### 1\_Dizionario e Anatomia della bicicletta

16.09.2021

**Introduzione** all'oggetto bicicletta, identificazione dei vari componenti che costituiscono la bicicletta, cenni storici ed evoluzioni.

**Attrezzatura** per emergenza in strada e attrezzatura base di riparazione casalinga.

### 2\_Ruote e pneumatici

23.09.2021

**Dimensioni**, tipologie e utilizzi dei cerchi, copertoni e camere d'aria.

**Pratica** con coperture e camere d'aria: ispezione foratura, sostituzione e riparazione con toppa.

### 3\_Freni

30.09.2021

**Tipologie di impianti frenanti**: leve, pinze, pattini, cavi e guaine.

**Pratica** con sostituzione dei pattini, cavi e guaine e regolazione freni.

### 4\_Sterzo e Manubrio

07.10.2021

**Tutto** quello che c'è da sapere su serie sterzo, attacchi manubrio, manubri e forcelle.

**Proviamo** a fare manutenzione delle sfere dello sterzo, alzare o cambiare il manubrio e le altre operazioni base

### 5\_Movimento centrale, guarnitura e pedali

14.10.2021

**Movimento centrale** e il suo funzionamento. Tipologie di manutenzione e problematiche ricorrenti.

**Cambiamo** i pedali, sostituiamo la guarnitura.

### 6\_Pratica su movimento centrale e catena

21.10.2021

**Manutenzione pratica** del movimento centrale, sostituzione sfere o calotte.

La **catena**, funzione e manutenzione. Pratica su cambio catena e maglie.

### 7\_Cambi, deragliatori, pignoni e ruote libere

28.10.2021

Come funzionano i deragliatori.

Rapporti e pedalata.

**Pratica** di regolazione deragliatore anteriore e posteriore.

### 8\_Posizione in sella - Gestione dell'officina

04.11.2021

**Selle**, reggisella e viti sella. Posizione in sella e regolazioni per il comfort in bicicletta.

**Attrezzi** necessari a una ciclofficina; pratiche e consigli per una buona gestione.

### PER PARTECIPARE

ISCRIZIONE: [laportaverdegpf@gmail.com](mailto:laportaverdegpf@gmail.com)

COSTO: gratuito

### AL TERMINE DELLE ATTIVITA'

ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

GADGETS (in base al numero di lezioni frequentate)

## CICLOFFICINA

**QUANDO**: tutte le domeniche dal 12.09 al 07.11 - sabato 25.09 - sabato 30.10

**ORARI**: dalle 12.00 alle 18.00

Tutti i weekend fino a novembre, porta la tua bici per una revisione gratuita presso la Ciclofficina de La Porta Verde del Grande Parco Forlanini!

