

## LEGENDA

● **tondo verde** percorso facile, adatto anche ai principianti, con pendenza limitata e così la natura e l'altezza degli ostacoli. Non richiede particolari abilità tecniche di guida

■ **quadrato blu** percorso di difficoltà intermedia, richiede la conoscenza di alcune tecniche basilari di guida della MTB, ma ha pendenza limitata e ostacoli e così la natura e l'altezza degli ostacoli.

▲ **triangolo rosso** percorso di media intensità, con pendenze che possono essere a tratti impegnative, presenza di ostacoli e passerelle. Richiede già buona conoscenza del mezzo e delle tecniche di guida per affrontare i punti più difficili

◆ **diamante nero** | ◆◆ **doppio diamante nero** identificano percorsi molto difficili, con pendenze notevoli e tratti che richiedono ottime capacità tecniche di guida e di conoscenza del mezzo; solo per esperti e professionisti

### **Quello che puoi trovare sui tracciati:**

- north shore: strutture in legno artificiali da percorrere in bicicletta
- panettone: salto in terra che permette di imparare a saltare in sicurezza
- drop: salto che si effettua dall'alto verso il basso lasciandosi cadere a "goccia" e mantenendo l'equilibrio, spesso è costruito in legno.
- curva parabolica: curva che presenta un appoggio con raggio che tende a verticalizzarsi, permette di mantenere alta la velocità di percorrenza in curva
- rock garden: passaggio tecnico più o meno lungo costituito da un fondo roccioso e ricco di sassi
- chicken line: variante facile opportunamente segnalata

### **per divertisti ed allenarsi:**

- pumphtrack: è un percorso artificiale composto da curve paraboliche e dossi di varie dimensioni. Lo scopo del pumphtrack è quello di percorrerlo senza pedalare, ovvero sfruttando la spinta (pump) del corpo: è praticabile da tutti, dal neofita al rider esperto.

- skill area: è un area didattica, composta da un percorso con vari tipi di ostacoli artificiali, di diverso livello, che riproducono specifiche situazioni, volte al miglioramento della propria abilità in mountain bike. Passerelle strette, ponti basculanti, wall ride, salti, ed altri attrezzi affinano la tecnica di guida.