



## CALENDARIO DIDATTICA OFF ROAD DI GRUPPO 2026



DATA	LUOGO	DIFFICOLTA'	POSTI	ORARIO
18 GENNAIO	CIVITAVECCHIA	AVANZATO	10	9:00 – 16:00
21 FEBBRAIO	CIVITAVECCHIA	BASE - NEOFITI	10	9:00 – 16:00
27-29 MARZO	SENESE-TOSCANA	BASE - NEOFITI	10	2 GIORNI
17-19 APRILE	MUGELLO	BASE O AVANZATO	10	9:30 – 16:30
24 MAGGIO	CIVITAVECCHIA	BASE - NEOFITI	10	9:30 – 16:30
5-7 GIUGNO	GARFAGNANA	BASE E AVANZATO	30	3 GIORNI
4 LUGLIO	SANTA SEVERA	AVANZATO II LIV.	10	9.00 – 16:00
26-27-28 SETT.	GARFAGNANA	BASE E AVANZATO	35	3 GIORNI
18 OTTOBRE	CIVITAVECCHIA	BASE NEOFITI	10	9:00 – 16:00
29 NOVEMBRE	S. SEVERA LAZIO	AVANZATO	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](mailto:info@10hp.org) – per richiedere informazioni: 3294123277 whatsapp

[WWW.10HP.ORG](http://WWW.10HP.ORG)