



Bikepacking essentials

**MANUTENZIONE DI BASE E PREPARAZIONE DELLA BICI
PER SPEDIZIONI WILD**

TUTTI I GIOVEDÌ DI MARZO DALLE 17.30 ALLE 19.30

Scuola delle Piante e dei Mestieri - Poggio Picenze (AQ)
a cura di Andrea De Berardinis e Daniela Tinti

5 marzo

Conoscere la bici e le regolazioni di base

12 marzo

Manutenzione ordinaria e piccoli interventi

19 marzo

Meccanica di emergenza in viaggio

26 marzo

Preparazione al bikepacking in stile wild



INCONTRI RISERVATI AI SOCI DI SYLVATICA ERGO SUM
QUOTA DI PARTECIPAZIONE 20 EURO A INCONTRO
NUMERO MASSIMO DI PARTECIPANTI 12, CON LA PROPRIA BICI
**PER INFORMAZIONI E PER PRENOTARE LA TUA POSTAZIONE:
339 3773303 (SOLO WHATSAPP)**

Locandina

Comune	POGGIO PICENZE
Nome Evento	*BIKEPACKING ESSENTIALS

Descrizione	<p>"*Bikepacking Essentials*" Manutenzione di base e preparazione della bici per viaggi di più giorni A cura di Andrea de Berardinis e Daniela Tinti Preparati all'avventura in sella alla tua bici. Scopri come pianificare, preparare e vivere in autonomia e sicurezza, una spedizione che ti porterà in connessione con la natura e con i territori che attraverserai. Con noi... o con chi vuoi. tutti i giovedì di marzo dalle 17.30 alle 19.30 Scuola delle Piante e dei Mestieri (Poggio Picenze - AQ) quota di partecipazione: 20 euro a incontro 1 5 marzo: Conoscere la bici e la manutenzione di base • Tipologie di bici adatte al bikepacking (gravel, MTB, trekking, road adattata) • Componenti principali: - Telaio e materiali - Trasmissione (guarnitura, catena, pacco pignoni, deragliatori) - Freni (v-brake, meccanici, idraulici) - Ruote e copertoni - Posizione in sella e regolazioni di base: - Altezza sella - Arretramento - Manubrio e leve - Controlli pre-uscita (check rapido in 5 minuti) Parte pratica: Identificare i componenti su una bici reale + regolazioni base. 2 12 marzo: Manutenzione ordinaria e piccoli interventi • Pulizia corretta della bici (cosa pulire e cosa no) • Lubrificazione: - Catena (tipi di lubrificanti) - Cavi e snodi • Usura dei componenti: - Quando cambiare catena - Controllo pastiglie freno - Stato dei copertoni - Controllo bulloneria (coppie di serraggio - concetto base) • Regolazione base del cambio (limiti e tensione cavo) Parte pratica: Pulizia e lubrificazione + mini regolazione del cambio. 3 19 marzo: Meccanica di emergenza in viaggio • Forature: - Camera d'aria vs tubeless - Smontaggio ruota - Toppe e sostituzione • Rottura catena: - Uso dello smagliacatena - Maglia rapida • Problemi comuni: - Cambio fuori registro - Freni che sfregano - Raggi allentati - Kit di emergenza ideale per 3-4 giorni • Quando fermarsi e quando proseguire Parte pratica: Simulazione di una foratura e riparazione catena. 4 26 marzo: Preparazione al bikepacking • Cos'è il bikepacking e differenze con il cicloturismo tradizionale • Borse: - Sella, telaio, manubrio, forcella, portapacchi - Pro e contro - Distribuzione dei pesi • Cosa portare: - Abbigliamento essenziale - Attrezzatura da bivacco o rifugi - Cibo e acqua - Meccanica e sicurezza • Pianificazione del percorso: - Dislivelli - Meteo - Punti acqua e rifornimenti Parte pratica: Allestimento completo di una bici da bikepacking + checklist finale. Incontri riservati ai soci di Sylvatica ergo sum Numero massimo di partecipanti 12, con la propria bici *Per informazioni e per prenotare la tua postazione: 339 3773303 (solo whatsapp)* "</p>
Data Inizio	05-03-2026
Data Fine	05-03-2026
Tipologia	l'esperienza della natura
Referente	Andrea de Berardinis e Daniela Tinti
Telefono	339 3773303
Email	xxx@xxx.it
Sito Web	○
Indirizzo	SCUOLA DELLE PIANTE E DEI MESTIERI (POGGIO PICENZE - AQ)
Tags	#Sport #Mountain bike #Orienteering #Passeggiata naturalistica #Turismo Esperenziale
Ingresso	20€ a incontro€
Accessibilità	