



**NOM DEL CURS: MONOGRAFIC DE BTT**

TEMATICA (ICONA Desplegable): BICICLETA, SENDERISME, ESCALADA, ALTA MUNTANYA, VIA FERRADA

TIPUS (ICONA Desplegable): MONOGRAFIC, JORNADA FORMATIVA, CURS

SUBVENCIONAT (ICONA Desplegable): SI, NO

LOCALITZACIÓ Baix Llobregat Desplegable

**DADES DEL CURS:**

**Presentació:**

La constant evolució de les bicicletes de muntanya també denominades BTT ha permès que la seva conducció requereixi menys esforç i per tant pilotar-les resulti més fàcil i divertit.

La pràctica de la BTT s'ha popularitzat i és per això que alguns coneixements teòrics i pràctics sobre la bicicleta, els seus components, els seus ajustaments i la seva conducció ens poden ajudar a gaudir una mica més del món de la bicicleta de muntanya.

**Objectius del Taller Monogràfic:**

Aportar als participants els coneixements necessaris sobre les bicicletes de muntanya (BTT): els diferents tipus de bicicletes, els seus components, els ajustaments necessaris perquè la bicicleta funcioni correctament i així també minimitzar possibles dolors i lesions derivats d'una incorrecta posició, pedaleig i tècnica de conducció a sobre de la bicicleta. Tot això per ajudar a que les sortides en BTT siguin més autònomes pel que fa a la distància, els llocs pels quals passem i les possibles avaries mecàniques que ens puguin sorgir en ruta.

**Continguts:**

- Història de la bicicleta de muntanya.
- Tipus de bicicletes i tipus de pràctiques.
- Geometria de la BTT.
- Adaptació ergonòmica a la bicicleta.
- Equip i material: quadres, suspensions, frens, rodes, direcció, seients, pedals, cadena, canvis i accessoris.
- Preparació. Planificació. Seguretat.
- Tècnica de conducció: canviar de marxa i frenar, equilibri, pujades, corbes, descensos, traçades i salts.
- Mecànica bàsica. Manteniment, reparacions i ajustaments en ruta.

**Material que ha de portar l'alumne:**

- Bici (evidentment)
- Casc
- Guants

- Ulleres (sobretot pel vent)
- Aigua i/o beguda isotònica
- Alguna barreta energètica o similar
- Impermeable i/o paravent
- Farmaciola individual
- Càmera de recanvi (comproveu si la vostra bici té vàlvula gruixuda o fina)
- Manxa, eina multiús (millor si té tronxacadenes sino portar-la apart), desmuntables per la coberta i pegats (parches).
- Telèfon mòbil i càmera de fotos(opcional)
- Motxilla petita per portar-ho tot

**Material aportat per l'organització:**

Tot aquell no individual necessari pel desenvolupament de l'activitat.

**Inscripcions:**

Per poder-se inscriure a l'activitat cal disposar de la llicència federativa de la FEEC-2016, modalitat C o superior. L'edat mínima és de 16 anys. Els menors de 18 anys hauran de presentar un permís patern amb fotocòpia del DNI del tutor/a. DRETS D'INSCRIPCIÓ: 25€ per alumne. Els viatges i àpats aniran per compte de l'alumne.

Termini màxim: 29-05 de 2016. Hi ha 12 places que s'assignaran per rigorós ordre d'inscripció.

Lloc: Centre Excursionista Espluga Viva ( Casa Termes) C/ Francesc Xavier , 7 - 08950-

Pagament: Secretaria Espluga Viva

**Programa:**

**04/05/16** Presentació del Taller Monogràfic (de 20,30 a 22h.)

TEÒRICA: Conceptes bàsics dels continguts del taller. Història de la BTT. Tipus de bicicletes i pràctiques. Geometria de la BTT. Adaptació ergonòmica a la Bici. Equip, material i components.

**06/05/16** Segona sessió (de 20,30 a 22h.)

TEÒRIC-PRÀCTIC: Preparació, planificació i seguretat. Tècniques amb la BTT. Recomanacions per millorar amb la BTT. Manteniment, ajustaments i reparacions en ruta.

**07/05/16** Tercera sessió (de 9 a 14h.).

PRÀCTIC: Mecànica bàsica. Manteniment, ajustaments i reparacions bàsiques tant a casa com en ruta.

**08/05/16** SORTIDA PRÀCTICA: Massís del Garraf (de 8 a 14h.).

Lloc de les sessions teòriques: Centre Excursionista Espluga Viva

Coordinador: Juanjo Gómez

Aquesta és una activitat que es desenvolupa en el medi natural, per tant requereix un mínim de forma física i cal que el participant sàpiga moure's i desenvolupar-se en

aquest medi. El participant assumeix els possibles riscos que això comporta i es compromet a seguir les instruccions que en cada moment se li donin per part dels coordinadors.

El desenvolupament d'aquesta activitat està condicionada a les dificultats del medi i als factors meteorològics, per la qual cosa el coordinador o l'Entitat podran modificar o fins i tot suspendre parcialment aquest programa si es creu convenient per a la seguretat dels participants.

L'equip organitzador es reserva el dret d'excloure a qualsevol participant que demostrï desinterès, manca de capacitat, o no compleixi les normes establertes.



PREU DEL CURS SOCIS: **XXXX**

PREU DEL CURS NO SOCIS : **XXX**

RECORDATORI D'ASSEGURANÇA FEDERATIVA

**Hem d'estar tots federats** (\*) Cost adicional per federar-se per un dia:  
**4,5 €**

**MOLT IMPORTANT** :Reserva de plaça

DADES CONTACTE CENTRE:

**Espluga Viva** – St. Francesc Xavier, 5-7 – Tel. 93 473 39 09 - 08950 Esplugues de Llobregat

També per correu electrònic: [secretaria@esplugaviva.cat](mailto:secretaria@esplugaviva.cat)

Visiteu la nostra plana a la xarxa: [www.centreexcursionistaesplugues.cat](http://www.centreexcursionistaesplugues.cat)

EN CONSTRUCCIÓ