



Ajuntament de Lleida

ESCOLA MUNICIPAL DE CICLISME DE MUNTANYA (BTT)

S'anomena ciclisme de muntanya al que es fa camp a través (per camins tot terreny). Té diferents modalitats com el cross country, descens, four Cross, ...

Objectius específics

- Ensenyar i aprendre les tècniques bàsiques i les diferents modalitats del BTT.
- Perfeccionar la tècnica dels més experts en les diferents modalitats.
- Conèixer el funcionament i la importància dels elements bàsics de seguretat.
- Aprendre les nocions bàsiques de mecànica de la bicicleta.
- Millorar les capacitats físiques generals.
- Adquirir hàbits de pràctica d'activitat física.
- Augmentar la confiança en un mateix i en els demés.
- Millorar la concentració.
- Gaudir del ciclisme de muntanya.

Continguts bàsics

- Pràctica del ciclisme pel Turó de Gardeny i per l'Horta de Lleida.
- Aprenentatge dels aspectes tècnics.
- Aprenentatge dels aspectes de seguretat.

A qui va adreçada l'escola

A tots els nens i nenes d'edats compreses entre els 8 i 14 anys (nascuts des de l'1 de gener de 2011 al 31 de desembre de 2016).

Tècnics de l'escola

Dos tècnics de la Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de Lleida

Material necessari

- Bicicleta BTT en bon estat
- Casc i guants
- Càmera de recanvi
- Tortuga, colzeres i genolleres (opcionals)



Ajuntament de Lleida

Torns

Es faran 2 torns d'activitat amb inscripcions diferenciades.

- 1er torn: Del 5 d'octubre al 25 de gener
- 2n torn: De l'1 de febrer al 26 de maig

Els infants apuntats al primer torn tindran preferència per fer inscripció al segon torn si volen continuar amb l'activitat.

Dia, horari i lloc de l'activitat

Tots els **dissabtes**, excepte festius i vacances de Setmana Santa, **de 10 a 12h**, al **Bike Parc de Gardeny**.

Preu de l'activitat

41.80 € el torn

***IMPRECINDIBLE SABER ANAR EN BICICLETA**