



**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 2012 al 31 de desembre de 2017).

### **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

---

- Del 10 de gener al 30 de maig de 2026

### 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

---

**43,20 € el torn**

**\*IMPRECINDIBLE SABER ANAR EN BICICLETA**