



**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 2005 al 31 de desembre de 2010).

### **Tècnics de l'escola**

---

Tècnics especialistes en BTT amb el suport de la Penya Ciclista Colomina i el Club ciclista Terres de Lleida.

### **Material necessari**

---

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

*Servei d'Esports*  
*Regidoria de les polítiques a favor de la Creativitat, la Cultura i els Esports*  
Avinguda de Tortosa, 2, 1 planta  
25005 Lleida  
Tel. 973 70 06 14 Fax. 973 70 06 12  
esports@paeria.cat  
www.paeria.cat/esport



**Ajuntament de Lleida**

**Dia, horari i lloc de l'activitat**

---

Tots els **dissabtes**, des del 12 de gener de 2019 al 25 de maig de 2019, excepte festius i vacances de Setmana Santa, **de 10 a 12h**, al **Bike Parc de Gardeny**.

**Preu de l'activitat**

---

**38.50 € el curs**