



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 2006 al 31 de desembre de 2011).

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

av. Tortosa, 2, 1a planta, edif. Mercolleida, 25005 Lleida - 973700614/607 - esports@paeria.cat - <http://esport.paeria.cat/>



Ajuntament de Lleida

Dia, horari i lloc de l'activitat

Tots els **dissabtes**, des de l'11 de gener de 2020 al 30 de maig de 2020, excepte festius i vacances de Setmana Santa, **de 10 a 12h**, al **Bike Parc de Gardeny**.

Preu de l'activitat

38.50 € el curs