

## PROPEROS CURSOS DE LA REGIÓ I (BARCELONÈS):

Escalada	Nivell 2	Del 3 al 11 de novembre	Cordada, Associació Excta. i Ecologista
----------	----------	-------------------------	---

Informa-te'n a [www.feec.cat](http://www.feec.cat)

## ENTITATS DE LA REGIÓ I (BARCELONÈS):

AGRUP. CULT. ESP. BOMBERS DE BARCELONA (SE) – AGRUP. CULT. FOLKLÒRICA BARCELONA (SE) – AGRUP. EXCTA. BUFALÀ – AGRUP. EXCTA. CATALUNYA – AGRUP. EXCTA. ICÀRIA – AGRUP. EXCTA. MUNTANYA – AGRUP. EXCTA. PEDRAFORÇA – ASS. D'ESCALADA I EXCUR. LES CORTS – ASS. ESP. DEU DITS – ASS. ESP. INTEMPÈRIE – ASS. EXCTA. ETNOGRAFIA I FOLKLORE – ASS. SANT MARTÍ ESPORT (SE) – CANYONING CLUB PUNTO LÍMITE – CASP, ANTICS ALUMNES ASSOCIATS (SE) – CENTRE ACTIV. MUNTANYA NOU BARRIS – CENTRE D'ACTIVITATS DE MUNTANYA BASE – CENTRE EXCTA. ÀLIGA – CENTRE EXCTA. BADALONA – CENTRE EXCTA. DE CATALUNYA – CENTRE EXCTA. ELS BLAUS – CENTRE EXCTA. PUIGCASTELLAR – CLUB ALPINO BARCELONA – CLUB D'ATLETISME NOU BARRIS (SE) – CLUB ESP. LES PANTERES GROGUES – CLUB ESP. PRORUNNERS – CLUB ESP. UNIV. ENGI. TELECE-CEUETL (SE) – CLUB ESQUÍ PUIGMAL (SE) – CLUB EXCTA. ARESTA NORD – CLUB EXCTA. CIMA – CLUB EXCTA. DE GRÀCIA – CLUB EXCTA. I DE MUNTANYA TAXONERA – CLUB EXCTA. MADTEAM – CLUB EXCTA. PIRENAIC – CLUB MUNTANYENC BARCELONÈS – CLUB MUNTANYENC L'HOSPITALET – COLLA EXCTA. LA SENYERA – CORDADA ASSOCIACIÓ EXCURSIONISTA – ESPELEO CLUB DE GRÀCIA (SE) – FOMENT EXCTA. DE BARCELONA – FOMENT MARTINENC (SE) – G10, ASS. D'AMICS DE LES MUNTANYES – GRUP DE MUNTANYA DEL CASAL LAMBDA – GRUP MUNTANYA SANT PERE CLAVER – ORFEÓ GRACIENC (SE) – PENYA EXCTA. GUIMERÀ – PENYA FONDISTES BADALONA – TAULA DE JOVES COMTAL (SE) – UNIÓ CARAVANISTA DE CATALUNYA (SE) – UNIÓ EXCTA. DE CAT. AGRUP. ESP. D'ALPINISME I ESQUÍ – UNIÓ EXCTA. DE CATALUNYA BARCELONA – UNIÓ EXCTA. DE CATALUNYA DE GRÀCIA – UNIÓ EXCTA. DE CATALUNYA D'HORTA – UNIÓ EXCTA. DE CATALUNYA DE SANTS – UNIÓ EXCTA. SANT MARTÍ PROVENÇALS



# TÈCNIQUES DE BICICLETA DE MUNTANYA

## 20 i 21 d'octubre

### ORGANITZA:



### AMB EL SUPORT DE:



## CURSOS PROMOCIÓ 2018

## PRESENTACIÓ

La bicicleta de muntanya és una disciplina que està guanyant adeptes en l'àmbit dels esports de muntanya. L'evolució dels materials i de les tècniques i l'orografia del nostre país, el fan ser un mitjà ideal per a la pràctica de l'excursionisme.

Aquest curs va destinat a practicants novells que volen iniciar-se en l'excursionisme en btt, o bé aquells ja iniciats que volen millorar la tècnica de conducció i coneixement de la bicicleta per gaudir de l'activitat amb més seguretat.

## OBJECTIU

L'objectiu principal del curs és dotar a l'alumne dels coneixements i capacitats que els permetin practicar aquesta modalitat esportiva amb la seguretat. Donant eines per poder realitzar sortides i reparacions bàsiques autònomament.

## CONTINGUTS

- La bicicleta de muntanya: tipologies, models i radis.
- Ajust bàsic de la bicicleta (seient, pedals, manillar...), transmissió i frens.
- Tècniques d'ascens i tècniques de descens (la frenada, agafar corbes, esquivar i saltar obstacles).
- Excursionisme en btt, portabultos i alforges.

## MATERIAL

- Bicicleta de muntanya en bon estat .
- Casc, ulleres de protecció i guants.
- Roba adient per la pràctica de l'activitat.
- Recipient per a líquid (bidó o camelbak).
- Càmera d'aire, eines i material per a reparar punxades.

## NORMES DEL CURS

- Places: mínim 8, màxim 16 cursetistes.
- Caldrà tenir el carnet federatiu de la FEEC any 2018, tipus C, o tramitar un carnet temporal pels dies del curs (aprox. 5 € per dia).
- Edat mínima 16 anys. Els menors de 18 anys hauran de presentar l'autorització signada pels pares o tutors.
- La direcció del curs es reserva el dret de modificar el programa, si les condicions meteorològiques ho aconsellen.
- L'equip docent es reserva el dret d'excloure a qualsevol alumne que demostrï desinterès, manca de capacitat, no respectar les indicacions dels monitors i/o no tenir uns mínims d'educació i respecte envers la resta de companys, monitors i el medi ambient.
- El participant assumeix doncs els possibles riscos que això comporta i es compromet a seguir les instruccions que en cada moment se li doni per part del professorat.
- **Els viatges, àpats i pernoctacions, inclòs el refugi, aniran a compte de l'alumne.**

## **CLUB EXCURSIONISTA MADTEAM**

Reig i Bonet, 12-14 esc A 2<sup>o</sup> 4<sup>a</sup>

08024 – Barcelona

[www.madteam.org](http://www.madteam.org) / [info@madteam.org](mailto:info@madteam.org)

## PROGRAMA

### OCTUBRE

**18** Presentació del curs i sessió teòrica

**20 i 21** Sortida pràctica.

La presentació i primera teòrica tindran lloc al local de l'entitat a les 20,00h.

**DIRECTOR:** Vicenç Sánchez

Tots els instructors són membres de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya – ECAM

### INSTRUCTOR/ALUMNE

La relació és de 1 instructor per cada 6 alumnes.

### DRETS D'INSCRIPCIÓ: Subvencionat per la FEEC

**45 €** per alumne amb carnet federatiu anual de la FEEC.

**55 €** per alumne sense carnet federatiu anual de la FEEC (a aquest preu s'haurà d'afegir el cost del carnet temporal).

**Programa "Dona i esport":** es retornarà el 20 % de la inscripció a aquelles dones amb carnet federatiu anual FEEC i que omplin correctament la documentació.

### INSCRIPCIONS

Fins exhaurir les places. Inscriure's contactant al correu [info@madteam.org](mailto:info@madteam.org)