



Amb el suport de



Generalitat de Catalunya
Departament d'Acció Social i Ciutadania
Secretaria de Joventut



TAST 28 de març - BTT a Collserola

Organitza: ASSOCIACIÓ D'ENTITATS EXCURSIONISTES DEL BAIX LL.

Presentació:

La bicicleta tot terreny (BTT), és una pràctica esportiva que ens permet gaudir de la natura de manera diversa segons l'itinerari que escollim i que estarà en funció de la nostra preparació física i tècnica.

Objectius:

Amb aquesta sortida es pretén donar a conèixer unes tècniques de conducció bàsiques i unes breus nocions de mecànica.

Material que s'ha de portar:

BTT, casc (obligatori), eines bàsiques (optatiu) i l'equipament personal adient per a una sortida matinal.

Drets d'inscripció:

La participació és gratuïta.

Inscripcions:

- Per email: secretaria.geps@gmail.com.
- Més informació: http://geps.santfeliu.net/GEPS/Calendari_2010.html

LA INSCRIPCIÓ PRÈVIA ÉS OBLIGATÒRIA.

Lloc i hora de sortida:

8:00 a la Plaça de la RENFE. La sortida és matinal.

Programa:

Mecànica bàsica de la BTT:

- Punxades i canvis de càmera / roda.
- Reparació de càmeres.
- Tensar / desatansar frens.

Tècnica i conducció bàsica de la BTT:

- Utilització correcta dels frens.
- Utilització correcta dels canvis de plats i pinyons.
- Posicionament del cos en baixades pronunciades.
- Posicionament del cos en pujades pronunciades.
- Circulació correcta en camins.

Aquesta és una activitat que requereix uns mínims de forma física i que es desenvolupa en el medi natural; el participant assumeix doncs els possibles riscos que això comporta i es compromet a seguir les instruccions que en cada moment se li donin per part del professorat.

El desenvolupament d'aquesta activitat està condicionada a les dificultats dels medi i als factors meteorològics, per la qual cosa la Direcció podrà modificar o fins hi tot suspendre parcialment aquest programa si es creu convenient per a la seguretat de tots als assistents.

Associació d'Entitats Excursionistes del Baix Llobregat