

2ª EDICIÓN



# Curso de Nivel 1 **DOMINGO 20 FEBRERO** **MTB**

Técnicas esenciales de conducción Mountain Bike

**¡¡Hola a todas!!**

La Escuela de Ciclismo Ciclo-Room os ofrece un curso de conducción MTB de "TÉCNICAS ESENCIALES", es el primer contacto con vuestra experiencia en la **formación de técnica de MTB**, que os permitirá adquirir todos los recursos básicos para poder disfrutar de las rutas con técnica y seguridad.

El curso tiene una duración de más de **2 horas**.

**Empezamos a las 10:00 h.**

Intentar ser puntuales. Desde las 9:30 estaremos para ayudar, revisar y atender los últimos problemas

**Al finalizar la parte técnica en bici, iremos al Bar Montecalderón donde la Escuela os invitará a un café o té, o cerveza**



2ª EDICIÓN



# Curso de Nivel 1

DOMINGO 20 FEBRERO

MTB

Técnicas esenciales de conducción Mountain Bike

## Escuela Ciclista Ciclo-Room

Urbanización Montecalderón C. Falla, 235C, 19170 El Casar, Guadalajara

Punto de encuentro en la Escuela de Ciclismo Ciclo-Room

Escuela cuenta con parking, Bar-Restaurante, baños, sala de charlas, taller, limpieza de bicis, espacio para realizar circuitos de habilidad, gynkana...





2ª EDICIÓN



# Curso de Nivel 1 **DOMINGO 20 FEBRERO** **MTB**

## Técnicas esenciales de conducción Mountain Bike

### HORARIO del Curso:

10:00 – 10:15 - Bienvenida, información y explicaciones.

Posición de conducción y tratamiento de pesos.

10:15 – 10:45 - Circuitos: Conos, Slalom, frenada, curvas y bordillos.

10:45 – 12:30 - Circuitos en Montecalderón y Exterior:

Control, tacto y modulación de la frenada.

Curvas dinámicas y progresivas.

Técnica subidas y trialeras.

Escalones, escaleras y saltos.

Prácticas dinámicas en conjunto.

....



2ª EDICIÓN



# Curso de Nivel 1 **DOMINGO 20 FEBRERO** **MTB**

Técnicas esenciales de conducción Mountain Bike

**CONCEPTOS:** teoría y práctica con feedback personalizado

**Actividades y tareas a tratar en el curso de Nivel 1:**

- Introducción de las diferencias entre distintos tipos de bicicletas MTB.
- Introducción a la configuración básica de la bicicleta de cada alumna para ayudarlas a mejorar su postura sobre la misma.
- Concepto teórico y práctico: Posición Base. Posición de conducción.
- Descubre qué material necesitas llevar siempre contigo.
- Aprende a utilizar los cambios para montar sin sufrir.
- Mejora tu técnica subiendo y bajando.
- Concepto teórico y práctico:
  - Posición de Frenada sin desnivel (progresiva y en seco).
  - Frenada en pendiente (progresiva y en seco).
  - Control de dirección.
- Levantar rueda de delante para superar un obstáculo.
- Mecánica básica: Conoce cómo solucionar una avería en ruta.





2ª EDICIÓN



# Curso de Nivel 1 **DOMINGO 20 FEBRERO** **MTB**

Técnicas esenciales de conducción Mountain Bike

## ¿Cómo inscribirte al curso?

Escribe un email a [cicloroom@gmail.com](mailto:cicloroom@gmail.com) o un mensaje al Whatsapp del número: **629 33 46 62**, indicando en el asunto lo siguiente:

- Inscripción Curso MTB Nivel 1
- Nombre y apellidos - Número DNI - eMail - Teléfono - Localidad

Por email o mensaje, confirmaremos si hay disponibilidad de la plaza.

**PRECIO: 15€ por persona**  
Grupos reducidos de 10 personas + Monitor

**El pago se realiza en mano el mismo día del Curso**

**MUY IMPORTANTE:** Para estos cursos es necesario que vengas con tu bicicleta revisada y en buen estado, casco y guantes.



2ª EDICIÓN



# Curso de Nivel 1 **DOMINGO 20 FEBRERO** **MTB**

Técnicas esenciales de conducción Mountain Bike

¿Qué incluye el Curso MTB Mujer Nivel 1?

- El Curso MTB Mujer Nivel 1 incluye el Seguro de Accidentes y el Seguro de Responsabilidad Civil del Club Deportivo Ciclo-Room El Casar.
- Bolsa de regalos del Patrocinador del Curso:  
MAGURSA Empresa Constructora - Promotora e Inmobiliaria  
Con REGALOS de los patrocinadores.
- Monitor de Ciclismo del Club Deportivo Ciclo-Room El Casar con más de 30 años de experiencia.
- La Escuela de Ciclismo del Club Deportivo Ciclo-Room El Casar lleva funcionando desde 2012. 10 años de experiencia.
- En la Escuela contamos con todos los instrumentos técnicos para poder realizar la formación de la mejor forma posible.
- La Escuela de Ciclismo cuenta con herramientas, bombas, manguera para la limpieza, etc.



2ª EDICIÓN



# Curso de Nivel 1

DOMINGO 20 FEBRERO

# MTB

Técnicas esenciales de conducción Mountain Bike

Organizado por:



En colaboración con:



Y Patrocinado por:

