

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Práctica de BTT Sección de Formación-BTT

Fecha: 23 de Abril 2022

Lugar de realización: Becerril de la Sierra (zonas técnicas del cerro del Telégrafo)

Punto de encuentro: 9:30. Calle Ribera 5, junto a restaurante Lumbre, Becerril de la Sierra. ([Maps](#))

Número de participantes: 10

Transporte: Vehículo particular

Coordinador y formador: Jacinto Lopez Cedillo (Txinto) 669546338

Descripción del curso

El objetivo de esta práctica es ser capaces de coger confianza con las técnicas más habituales de BTT.

Empezaremos calentando piernas y core, realizando prácticas de ascenso técnico por sendas con roca anclada con escalones. Practicaremos equilibrios y posturas de ataque para minimizar y superar las dificultades del terreno sobre la bici. Después pasaremos a realizar conducción a bajas velocidades haciendo descensos técnicos con frenadas y controlando las mismas.

Tras esta primera toma de contacto, pasaremos a hacer algunas trialeras de nivel moderado, en las cuales veremos todo lo anteriormente practicado y poniéndolo en prueba.

Dependiendo del estado del grupo repetiremos ejercicios o seguiremos disfrutando del entorno haciendo más bajadas y ascensos, incrementando poco a poco la dificultad.

Todas las técnicas que practicaremos son perfectamente válidas para cualquier disciplina de MTBK (Xc, trail, all mountain, enduro, etc).

Requisitos del curso

Imprescindible tener conocimientos mínimos y práctica habitual de BTT.

Seguros válidos

- Federados, con la cobertura ampliada de BTT
- Otras licencias que incluyan seguro BTT

Material necesario

- Bici revisada
- Casco
- Guantes

Otra información reseñable

Inscripción: El apunte se abrirá en forma de lista de espera; eso no significa que no haya plazas, sino que el formador comprobará, previo al apunte, el cumplimiento de los requisitos por parte del alumno.