

MAESE BIKE organiza la Salida formativa iniciación al ciclismo con bicicleta de montaña para conocer el Centro Btt Ribeira Sacra - Nogueira de Ramuín desde el Polideportivo de Luintra.

Impartido por Técnicos titulados por la Federación de Ciclismo, miembros de Clube Ciclista Dúas Rodas de Ourense y con la colaboración del Concello de Nogueira de Ramuín.

Curso Básico de conducción, mecánica e interpretación de rutas.

El precio (20 €) incluye: el curso de iniciación al ciclismo para adultos, la ruta guiada, avituallamiento para la ruta, pincho final , seguro accidentes y rc, lavado de bicis, aseo y ducha.

OBSERVACIONES

El avituallamiento constará de bebida isotónica, agua y barrita energética, se entregará al comienzo de la ruta.

Recomendamos ropa de ciclista, bidón y mochila. Bicicletas en buen estado y casco obligatorio.

PARTICIPANTES

El curso está dirigido a personas adultas y está limitado a 30 plazas.

Pueden participar personas a partir de 16 años (menores con consentimiento paterno), si pueden conducir una bicicleta de montaña y se sienten capacitados para hacer la ruta.

La salida formativa se desarrollará entre la Maquino Largaño (13km) y la Circular Nogueira de Ramuín (34,5 km), dependiendo del temario y el nivel de los participantes.

Mínimo de participantes para realizar la actividad: 10

EQUIPO TECNICO

Compuesto por: Director Deportivo en Ciclismo, Monitor Guía de Mtb, Titulado Primeros Auxilios y bikers experimentados, todos con licencia federativa.

OPCIONES:

* Alquiler de bicicletas.

Horarios previstos aproximados: sábado 29 de abril

09:00 Llegada al polideportivo da Luintra, presentaciones. Chequeo de material.

09:30 Salida. Ruta ciclista guiada de entre 13-34 Km.

14:30 Llegada al polideportivo. Estiramientos. Lavado de bicis. Aseo y ducha.

15:00-16:00 Pincho final. Comentar experiencia.

Al inicio y durante la ruta se tratarán estos temas:

Beneficios del ciclismo.

Componentes de la bicicleta.

Equipación del ciclista.

Geometría, posición en la bici.

Herramientas. Mecánica básica en ruta.

Nutrición e hidratación

Seguridad vial.

Interpretación señales de ruta.

Conducción en grupo.

Estiramientos

INSCRIPCIONES:

Enviar un email con los datos personales

Nombre y Apellidos, DNI, Fecha nacimiento, Domicilio, Teléfono y Email, adjuntando el comprobante del ingreso a maesebike@gmail.com

Importe: 20 €. N° cuenta

ES83 2080 5262 6130 4004 7429

Concepto: Nogueira 2017

Fecha cierre de inscripciones: jueves 27 de abril a las 23:59 horas.

Teléfono de información: 610272717

(*) No se cancelará la actividad por motivos meteorológicos.