

CURSO DE TECNICAS DE CONDUCCION – NIVEL INICIACION

Los objetivos del curso son:

- Subirse y bajarse de la bici. Arrancar y parar en ascenso y descenso.
- Posición básica de llaneo y de ascenso: colocación de los diferentes segmentos corporales y sus implicaciones sobre la salud y rendimiento.
- El equilibrio: juegos y ejercicios para estimular y mejorar el equilibrio.
- Manejo de los cambios: cadencia de pedaleo óptima para aprender a pedalear bien.
- Manejo del cambio en ascenso, la técnica del embrague.
- Manejo de los frenos: distribución de la frenada para bajar controlado y con seguridad.
- Reorientación del campo visual hacia el terreno, identificación de las trayectorias más seguras.
- Coordinación del pedaleo en pasos estrechos. Gestión de la coordinación y el equilibrio.

Para conseguir estos objetivos seguiremos un pequeño manual teórico elaborado por Dudu Cuesta (Director Técnico de la Escuela Española de MTB), completado por las explicaciones y demostraciones de nuestros profesores.

Nota: Para la realización óptima del curso, cada alumno deberá llevar consigo los repuestos habituales para una ruta normal (cámaras, multiherramienta, bomba, tronchacadenas, bulones...) y los específicos para su propia bici (patillas de cambio...).