



BICITINERARIOS DIDÁCTICOS

- CURSO CEFIRE 2022 -

PLANNING GENERAL:

FECHA	HORARIO	CONTENIDO
VIERNES, 20-Mayo-22	17:30 a 20:30 h	- Presentación del curso - Sesión 1: técnica conducción
SÁBADO, 21-Mayo-22	09:00 a 10:30 h 10:30 a 14:00 h	- Sesión 2: técnica conducción - Ruta 1
SÁBADO, 28-Mayo-22	09:00 a 10:30 h 10:30 a 14:00 h	- Sesión 3: técnica conducción - Ruta 2
SÁBADO, 4-Junio-22	09:00 a 14:00 h	- Ruta 3

CARGA LECTIVA TOTAL: 30h

PRESENCIAL	MODAL
18 Horas	12 Horas

MATERIAL OBLIGATORIO:

1. *Bicicleta de montaña en buen estado de funcionamiento (se recomienda revisión completa antes del inicio del curso).*
2. *Casco de ciclismo homologado.*
3. *Gafas de sol deportivas.*
4. *Guantes de ciclismo.*
5. *Culotte de ciclismo.*
6. *Kit básico para reparación de pinchazos: cámara de aire, caja de parches, desmontables, e hinchador (o cartucho CO2 + adaptador),*



⇒ **RUTA 1: La Colonia de Santa Eulalia.**



- Descripción:** *La primera ruta del curso parte de Villena dirección Sur para visitar la Colonia de Santa Eulalia y el Plano de Sax, volviendo por el Camino de Santiago del sureste, también conocido como antigua ruta de la lana. Es un recorrido de bicicleta de montaña sin gran dificultad física ni técnica, apto prácticamente para todos los públicos.*

- Ficha Técnica:**

<i>Dificultad Física: Baja</i>	<i>Distancia: 25 Kms</i>	<i>Desnivel +: 300m</i>
<i>Dificultad Técnica: Baja</i>	<i>Duración: 2h</i>	<i>Ciclabilidad: 100%</i>

- Contenido:**

CONDUCCIÓN DE GRUPOS:

- *Normas básicas de circulación vial.*
- *Normas básicas de seguridad en la circulación de grupos en bicicleta.*

MECÁNICA:

Tamaños de ruedas BTT: 26" - 27.5" - 29"
Tipos de cámara: Presta - Schrader
Tubeless
Reparación de pinchazos
Hinchado de las ruedas: presión.
Colocación de la rueda delantera y trasera.



⇒ **RUTA 2: Peña Rubia y Castillo de Biar.**



- Descripción:** *La segunda ruta nos acerca a Peña Rubia, montaña de referencia de la localidad de Villena para la práctica del senderismo, la escalada y la bicicleta de montaña. Posteriormente visitamos la población de Biar y su emblemático castillo, para finalizar la ruta por el tramo de la “Vía verde del Chicharra” que une Biar y Villena. Se trata de una ruta circular con mayor dificultad física y técnica que la primera ruta.*

- Ficha Técnica:**

<i>Dificultad Física: media</i>	<i>Distancia: 30 Kms</i>	<i>Desnivel +: 400m</i>
<i>Dificultad Técnica: media</i>	<i>Duración: 3h</i>	<i>Ciclabilidad: 100%</i>

- Contenido adicional:**

CONDUCCIÓN DE GRUPOS:

- *Función de los guías de cabeza*
- *Función de los guías de cola*
- *Comunicación entre guías*

MECÁNICA:

- Desgaste de la cadena*
- Uso del tronchacadenas*
- Reparación de la cadena*
- Estabón rápido y pin de cadena.*



⇒ **RUTA 3: Nacimiento del Río Vinalopó.**



Descripción: *La tercera y última ruta parte de Biar y nos conduce al nacimiento del río Vinalopó, una visita obligada y de referencia para los ciclistas y senderistas de la comarca. Nos adentramos en el Parque Natural de la Sierra de Mariota, una de las zonas verdes más significativas del interior de la provincia de Alicante.*

Ficha Técnica:

<i>Dificultad Física: media</i>	<i>Distancia: 45 Kms</i>	<i>Desnivel +: 550m</i>
<i>Dificultad Técnica: media</i>	<i>Duración: 4h</i>	<i>Ciclabilidad: 95%</i>

Contenido adicional:

CONDUCCIÓN DE GRUPOS:

- *Distribución del grupo para rodar*
- *Distribución del grupo en las subidas y bajadas técnicas.*

MECÁNICA:

Ajuste del cambio delantero
Ajuste del cambio trasero
Funciones de los tornillos H y L
Tensión del cable de cambio.

CORREO DE CONTACTO PROFESOR:

juanramonyago@gmail.com