

CURSO SEMI PRESENCIAL

Iniciación al **Cicloturismo**



Permitirá:

Adquirir los conocimientos técnicos básicos del equipo correspondiente para la práctica del cicloturismo de forma segura.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Conocer el equipo específico e indumentaria que se utiliza en la actividad.
- Dominar los rudimentos básicos del funcionamiento técnico y la mecánica de la bicicleta.
- Internalizar técnicas modernas del cicloturismo para desenvolverse en forma autónoma y segura en la naturaleza.
- Conocer cómo planificar u organizar las salidas de cicloturismo en forma segura, diseñar itinerarios y analizar escenarios para llevarlos a cabo.

CONTENIDOS:

INTRODUCCIÓN:

El cicloturismo como modalidad de Turismo Aventura. Características.
Perfil del cicloturista. Capacidades físicas, técnicas y psíquicas.

EQUIPO:

Características de la bicicleta todo terreno: materiales, grupos, amortiguaciones, accesorios, etc.
Vestimenta, herramientas y repuestos: descripción de las mismas y usos.
Limpieza, lubricación y mantenimiento de la MTB.

MECÁNICA DE BICICLETA TODO TERRENO:

- Pinchaduras. Reparación. Sistemas de prevención.
- Regulación y ajuste del sistema de cambios.
- Regulación y ajuste de frenos.
- Regulación y ajuste de juego de dirección, conos, etc.
- Reparación de un corte de cadena.

TÉCNICA DE LA BICICLETA TODO TERRENO:

- Uso de cambios – corona y piñones-
- Uso de frenos
- Uso de amortiguadores

ORGANIZACIÓN DE SALIDAS DE CICLOTURISMO:

Pautas principales y secundarias para planificar una salida en bicicleta.

Planificación de una salida corta en bicicleta (dos jornadas). Alojamiento, alimentación e hidratación.

Equipamiento para cicloturismo: el casco. La indumentaria. Porta equipajes. Alforjas y bolsos frontales. Características, materiales y precios indicativos.

Logística y asistencia de la salida. Transporte de la bicicleta. Seguros. Ficha médica y deslinde de responsabilidad. Aspectos legales. Accidentología. Conceptos de riesgo y peligro. Seguridad. Nociones básicas de ecología y conservación aplicadas al cicloturismo.

MANEJO EN EL TERRENO:

Maniobras técnicas generales y específicas.

SALIDA AL TERRENO:

Destino: Máximo Paz y circuitos rurales y culturales del sudoeste del conurbano bonaerense

Duración 1 salida de 2 días

Temática:

- Introducción y toma de contacto con el equipo.
- Mecánica general y puesta a punto de la bicicleta todo terreno.
- Prácticas de maniobras técnicas y básicas y maniobras de seguridad.
- Almuerzo (del tipo vianda, corre por cuenta de cada uno).
- Realización de circuitos rurales y naturales. Realización de circuitos nocturnos.
- Pernocte dentro del predio, bajo la modalidad carpa.
- Realización de circuitos rurales y culturales.
- Cierre evaluativo de repaso de conocimientos adquirido.

DATOS ESPECÍFICOS DE LAS SALIDAS:

- Se utilizará como base operativa un predio llamado [El Sembrador](#), anexo a la localidad de Máximo Paz, lindante con la Estancia Villa María.
- Horario de encuentro en la 1ª jornada: 09:00 hs.
- Horario de finalización en la 2ª jornada: 18:00 hs.

FECHAS:

- Encuentro por zoom el 11 de mayo 20 hs.
- Sábado y domingo 14 y 15 de mayo

PRESUPUESTO

SERVICIOS INCLUIDOS:

- 2 instructores para poder realizar una mejor dinámica de la clase, para garantizar mayor tiempo de práctica de cada alumno y para mantener la seguridad en todo momento.
- Auto de asistencia durante todo el recorrido
- Provisión de repuestos básicos
- Botiquín general
- Instrucción y asistencia mecánica básica de la bicicleta
- Traslado ida y vuelta de bicicletas desde la E.A.A.M (Olazábal 5151, CABA) y desde Liniers (Gral. Paz y Rivadavia) hasta el predio.
- Utilización de predio para taller de mecánica, maniobras, aseo y pernocte, bajo la modalidad carpa
- Seguro AP.

SERVICIOS NO INCLUIDOS:

- Provisión de la bicicleta todo terreno.
- Provisión de la comida (2 viandas de almuerzo, 1 cena –opcional parrilla- y comida de marcha) y bebida
- Provisión de carpa para realizar el pernocte

Capacidad máxima: 20 alumnos

VALOR E INSCRIPCIÓN

Si decidís inscribirte puedes hacerlo de manera online, en [este link](#). Si no contás con un usuario dentro del campus, deberás completar tus datos y abonar el valor total del curso a través de Mercado Pago.

Valor total del curso: \$16.000.- aboná con [este link](#)

Por favor, una vez realizado el pago comunicalo por email a tesoreriaeaam@gmail.com.