

Iniciación al **Cicloturismo**



INFORMACIÓN GENERAL

El objetivo general del curso es instruir a los ciclistas participantes sobre capacidades y habilidades para desarrollar excursiones y travesías en bicicletas con seguridad en ambientes naturales, zonas rurales y en la ciudad.

TEMAS A DESARROLLAR DURANTE EL CURSO

❖ Primera clase por Zoom

Martes 18/05

Horario: 20 a 21.30hs

- Concepto de seguridad, la seguridad para desarrollar con eficacia y eficiencia las actividades planeadas y las medidas de prevención para evitar accidentes.
- Conocimientos básicos sobre las bicicletas todo terreno, elección de modelos apropiados para el tipo de actividad a desarrollar.
- El uso de la indumentaria adecuada para pedalear en las diferentes estaciones climáticas.
- Capacidades físicas, técnicas a desarrollar para mejorar las posibilidades de progresivas excursiones y travesías.
- Modalidades y clasificación de salidas en bicicletas.
- Planificación y programación de salidas individuales y grupales.
- Objetivos a alcanzar con la salida, planeamiento previo y la interrelación de sus partes y momentos, elección de la modalidad, el recorrido total recortes, paradas etc.; cantidad de kilómetros a recorrer, equipamiento general, individual y específico, alimentación, hidratación y colaciones, abastecimientos, posibles vehículos de apoyo, reparaciones y botiquín de primeros auxilios.

Copyright © EAAM – Escuela Argentina de Actividades de Montaña

(54 11) 5120-6883 - Av. Olazábal 5151, CABA, Argentina

www.eaam.com.ar - [Contactanos por email](#)



❖ [Segunda clase por Zoom](#)

Jueves 20/05

Horario: 20 a 21.30hs

- Planeamiento de la alimentación e hidratación para el cicloturismo.
- La logística para cada proyecto de cicloturismo.
- La preparación física y el entrenamiento básico para realizar actividades de cicloturismo en forma saludable. Control y regulación del esfuerzo físico a través de las técnicas adecuadas.
- Circulación y desplazamientos correctos de ciclistas en la vía pública, individual y grupalmente.

❖ [Tercera clase presencial](#)

Jueves 27/05

Horario: 20 a 22 hs en EAAM (Olazabal 5151, Villa Urquiza)

- Funcionamiento, mantenimiento y mecánica básica de las bicicletas.
- Técnicas de conducción de las bicicletas.

[Salida al terreno](#)

Sábado 29/05

Horario: 8 a 18 hs en Barrio Uno, Ezeiza.

- Recorrido por caminos rurales de la zona de Ezeiza. Incluye seguro, vehículo de apoyo todo el tiempo e instructores.

CONDICIONES DE CURSADA

Tres encuentros de 120 minutos y una salida de día completo. Se divide en dos clases teóricas por Zoom, una clase práctica de 120 minutos en EAAM (Av. Olazábal 5151, Villa Urquiza. CABA) y una salida de un día de doce horas totales.

EQUIPAMIENTO NECESARIO

- ☐ Bicicleta MTB todo terreno con mínimo de 18 velocidades
- ☐ Casco
- ☐ Guantes
- ☐ Lentes
- ☐ Indumentaria deportiva acorde para pedalear
- ☐ Apto médico.

VALOR E INSCRIPCIÓN

El **costo total** del curso es \$6.000.-

Si decidís inscribirte puedes hacerlo de manera online, completando la ficha que se encuentra en [este link](#) y abonando el valor del curso. Los medios de pago son transferencia bancaria/depósito o Mercado Pago al final de la ficha de inscripción. Por favor, una vez realizado el pago comunicalo por email a inscripcioneseaam@gmail.com.

Copyright © EAAM – Escuela Argentina de Actividades de Montaña

(54 11) 5120-6883 - Av. Olazábal 5151, CABA, Argentina

www.eaam.com.ar - [Contactanos por email](#)

