

Escola de Ciclisme BTT Fornells - Bike Aventura



ESCOLA CICLISME FORNELLS

+INFO I INSCRIPCIONS A
BTTFORNELLS.ORG



AJUNTAMENT
FORNELLS DE LA SELVA



Activitat:

Des del Club BTT Fornells – Bike Aventura oferim un extraescolar de ciclisme de muntanya, on es desenvolupa la tècnica específica del BTT - XC, l'Enduro i el Trial. Els infants aprendran a conduir amb seguretat i controlar la bicicleta.

Punt de trobada:

Zona Esportiva de Fornells de la Selva (darrere el camp de futbol)

<https://goo.gl/maps/EVcNMQaYhVubgC4s8>



Horaris curs 23-24

Iniciació	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
17:45 a 19:00		Iniciació A	Iniciació B	Iniciació A	Iniciació B

Intermig	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
17:45 a 19:00		Intermig A	Intermig B	Intermig A	Intermig B

Avançat	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
17:45 a 19:15		Avançat A	Avançat B	Avançat A	Avançat B
19:15 a 20:45		Avançat C		Avançat C	

Perfeccionament	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
16:30 a 18:00					Perfeccionament
19:15 a 20:45		Perfeccionament		Perfeccionament	

Tecnificació	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
16:30 a 18:30	Tecnificació 1				
17:40 a 19:40			Tecnificació 1&2	Tecnificació 1&2	
18:30 a 20:30	Tecnificació 2				

Enduro	Dimecres	Divendres
16:30 a 18:30		Grans: Rotació entre Forallac, Santa Coloma, Pumprack Salt, Can Mascord
17:45 a 19:45	Grans: pàrquing de baix 17:45 Petits i mitjans: Pàrquing del Castell 18:00	
18:00 a 20:00		Petits i mitjans: Rotació entre Forallac, Santa Coloma, Pumprack Salt, Can Mascord

*(Rotació 1 dissabte al mes)

Trial	Dilluns
17:30 a 19:00	Iniciació
19:00 a 20:30	Avançat

Calendari:

- Seguim el calendari escolar general de tota Catalunya. Iniciem les classes el 6 de setembre i acabem el 21 de juny.
- Si hi ha classes a l'escola hi ha entrenaments, només si es festiu a tota Catalunya, és deixa de fer l'entrenament.
- Els dies 4 i 5 de setembre es realitzaran portes obertes, es podrà venir a provar de forma totalment gratuïta de 17h a 20h.

Material Necessari

BTT

- Bicicleta de muntanya
- Casc homologat i de la talla correcta
- Bosseta de reparació: bomba d'aire, càmera
- Guants
- Llum davanter i posterior per la bicicleta
- Aigua

Pel grup de Tecnificació afegir:

- Pulsòmetre
- Eslavó ràpid

ENDURO

- Bicicleta de muntanya
- Casc integral, genolleres, colzeres i corassa
- Bosseta de reparació: bomba d'aire, càmera
- Guants
- Llum davanter i posterior per la bicicleta
- Aigua
- Quan anem a pumptracks o bikeparks, s'ha de portar casc integral

TRIAL

- Casc, espinilleres, protecció d'esquena i pit
- Càmera de recanvi
- Aigua
- És aconsellable una bicicleta específica de Trial

***els requisits anteriors són obligatoris per a poder realitzar l'activitat**

Preus de l'activitat

Dies/setmana	Iniciació	Intermig	Avançat	Perfeccionament	Tecnificació	Enduro	Trial	Tècnica	Adults
1	400	400	500	500	500	500	300	300	500
2	500	500	600	600	600	600			
3				700	700				

El pagament de l'activitat es realitzarà en dos parts. La primera a l'octubre i la segona al febrer, per gir bancari i al compte corrent que ens han facilitat.

Famílies amb 3 fills apuntats a l'escola, 50% de descompte per al fill més gran.

Ajudes del Btt Fornells:

* Multidisciplina: aquells alumnes que vulguin fer un tercer dia de multidisciplina, ja sigui, trial o enduro pagaran un suplement de només 100€ anuals.

* Competició: Aquells alumnes que formin part dels grups de competició avançats, rebran ajudes per part del club a l'hora de fer la matrícula del proper curs 23/24. El club us en donarà tots els detalls un cop clars els pressupostos de la propera temporada.

*Tecnificació: rebeu una ajuda molt important del club en la quota i apart teniu inclòs la programació de força i rendiment individualitzada sense cap cost extra. Tot plegat resulta en un 70% de descompte sobre el preu standard del servei rebut.

*Enduro: rebeu el suport d'un segon entrenador en els entrenaments per garantir la seguretat en l'activitat.

*Base: Quotes ajustades i consensuades per a la facilitar l'accès al l'escola de tots els infants qui ho vulguin

Comunicació pares → escola:

- Per dubtes del dia a dia, pregunteu al entrenador del vostre infant.
- Per dubtes més complexes parleu amb el coordinador (Xavi).
- Per dubtes que no puguin esperar a veure l'entrenador o coordinador, mail a: info@bikeaventura.org

Comunicació escola → pares:

- Rebreu totes les comunicacions a través de correu electrònic.
- Podreu veure fotos de l'entrenament a l'Instagram [@bikeaventuraescola](https://www.instagram.com/bikeaventuraescola)

Comunicació pares → club:

- Per qualsevol dubte sobre llicències federatives, participació en competicions, roba o temes relacionats amb la dinàmica de club mail a info@bttfornells.org

Informació d'interès

- Mantindrem les sortides al bosc, ens quedarem a la campa només 1 de cada 15 entrenaments, ja que tenim programades sessions de control amb el Xavi.
- Aquests entrenaments ens serviran per a poder evaluar el grup en tots els aspectes necessaris.
- Volem uns entrenaments de lleure pels qui necessiten lleure, però puntuals i amb continguts.
- Volem oferir una metodologia adequada a tots els qui volen competir, sense entrenar nens com si fossin petits adults.
- Volem tenir tots els monitors formats, motivats i que es sentin part d'un projecte amb futur professional.
- Les primeres classes del dia dels petits arrancaran, mínim a les 17:45h perquè tothom pugui arribar.
- A final de cada trimestre, rebreu l'avaluació en forma de carta per part de l'entrenador del vostre infant; evolució, comportament, rendiment, integració i observacions vàries.
- Els monitors portaran sempre un kit de primers auxilis.
- El grup es mantindrà sempre unit.

- Tots els alumnes d'iniciació, intermig i avançat, vindran a entrenar amb pedals de plataforma.
- Els alumnes d'enduro entrenaran sense els pares, sempre en plataformes i amb l'entrenador + 1 assistent.
- Petits d'enduro quedaran dalt de la muntanya per optimitzar el temps.
- Dilluns hi haurà trial com a opcional.
- Dilluns hi haurà tècnica amb el Xavi a la campa com a opcional.
- Els entrenadors rebran els continguts a impartir en les seves classes seguint la metodologia de treball de l'escola.
- Cada entrenador anirà amb els seus alumnes a les curses properes sense cap cost extra per les famílies. Així doncs, igual que en tots els esports de lleure, l'infant jugarà, si vol, a competir amb els seus amics de classe i amb el suport i guiatge del seu professor habitual.
- Rebreu per mail les competicions on hi haurà el monitor
- El club us ajudarà a que sapiguen fer inscripcions.
- Dimecres vespre arranquem un grup de tècnica per adults a la campa. Interessats, aviseu al Xavi.
- Tots els alumnes de l'escola han de tenir llicència federativa. Aquesta serà tramitada a través del club. Recordeu doncs tots el nouvinguts a posar vos en contacte amb el mail del club i sol·licitar l'alta de la mateixa.
- Per saber el grup que li pertoca a cada pilot, ens basem en l'edat i l'experiència del mateix. El primer dia es valora, s'assigna un grup i periòdicament, i amb l'ajuda de l'entrenador verifiquem que cada alumne es al grup correcte.
- Durant les primeres setmanes de setembre, un cop puguem veure com funciona la dinàmica de cada grup i el nombre final d'inscrits, es faran les modificacions necessàries per a mantindre una rati de grup adequada.
- També durant les primeres setmanes de setembre, es podran crear o eliminar grups en base a la demanda.
- Encara què faci mal temps, sempre hi ha entrenament. Si l'entrenador veu que no es possible anar amb bicicleta, faran activitats complementàries a refugi, com mecànica, visualització de les tècniques, tàctiques de cursa, set-ups o inclús manualitats per als més petits.
- En cas de que no hi hagi entrenament, us notificarem amb el màxim de temps possible a través del correu electrònic que ens hagueu facilitat.

Actualització de dades

- Durant el més de juny, rebreu un correu electrònic per a que actualitzeu i reviseu totes les vostres dades.
- Aquells qui és vulguin donar de baixa, avisar al Xavi.

Arranquem una nova temporada plena de grans esforços de tots i tothom amb l'objectiu de consolidar en el temps el gran projecte BTT Fornells. Gràcies per formar-ne part. Benvinguts a la família Bike Aventura.

Salut i pedals!

