

CALENDARI 2010

GENER

24 BTT. *L'Obac i Camí Ral*

FEBRER

2 CURSET *Mecànica bàsica*
16 CURSET *Mecànica avançada 1*

MARÇ

9 CURSET *Mecànica avançada 2*
14 BTT. *Castellcir/Castell de Popa*
21 FAMILIAR *Delta del Llobregat*
Sant Boi – 29Km portar esmorzar

ABRIL

1-5 SETMANA SANTA
6 CURSET *Mecànica suspensions*

MAIG

1-2 BTT. *Transcat*
4 CURSET *Mecànica de discs*
9 MARXA. *Terra de Remences*
18 CURSET *Mecànica bàsica*
23 BTT. *Cabrerés*

JUNY

13 FAMILIAR-INICIACIO.
L'Empordà
20 CARRETERA. *Sabadell-Turó*
de l'Home-.per Estenalles
25 BTT. *NOCTURNA*

JULIOL

2 BTT. *Costabona*
22 NOCTURNA. *La Barceloneta*

AGOST

VACANCES

SETEMBRE

19 BTT. *Trans Vallès*
26 BTT. *Selenika*
26 FAMILIAR-INICIACIÓ

OCTUBRE

3 BTT. *Sant Llorenç Savall Marxa*
d'Or
5 CURSET *Mecànica bàsica*
17 CARRETERA. *La Montserratina*
19 CURSET *Mecànica avançada 1*
24 BTT. *La Falconada*

NOVEMBRE

2 CURSET *Mecànica avançada 2*
13 FAMILIAR-INICIACIO
Barcelona pel Ripoll.
23 CURSET *Mecànica*
suspensions

DESEMBRE

Des de l'Escapa, i a través del nostre club, us proposem una colla d'activitats per tal que gaudiu al màxim de la bicicleta. Esperem que hi hagi activitats per a tots els gustos i sobretot que, per mitjà de la web i l'email, tots participeu encara més de les propostes que us fem o que ens feu vosaltres mateixos.



CURSETS DE MECÀNICA

CURS DE MECÀNICA BÀSICA

Curs bàsic de Mecànica perquè pugueu gaudir al màxim amb la vostra bici.
La posició damunt la bici, rentat i greixat, treure i posar les rodes, el salt de cadena, la punxada, sincronització del canvi, eines indispensables, punts de seguretat...
De 20 a 22 h, a la botiga
Preu: 15 € (Cal inscriure's).

CURS DE MECÀNICA AVANÇADA

Per conèixer la bici a fons i ser capaç de resoldre gairebé qualsevol problema que se'ns pugui presentar a la muntanya...
La transmissió (ajust de canvi i desviador, canvi de cables i reparació de la cadena), les rodes (centrat de radis, ajust de carrets) i altres rodaments (el pedalier i la direcció).
2 sessions, de 20 a 22 h, a la botiga.
Preu: 30 €

CURS DE MECÀNICA AVANÇADA Frens de disc i suspensions

Apreneu a regular les vostres suspensions per treure'ls el màxim partit i poder baixar més ràpid... Per això també us caldrà tenir els frens a punt! Sabeu ajustar i "sagnar" els teus frens de disc?
De 20 a 22 h, a la botiga
Preu del curs: 22 €

ALTRES CURSOS

- GPS i orientació (Primavera)
- Tècniques de conducció

DESCRIPCIÓ DELS NIVELS

NIVELL ALT

No som professionals, però anar en bici ens agrada molt. I tot i que ningú no ens empaita, intentem anar de pressa... Si més no, tant com ens permeten la feina i les obligacions, que no ens deixen sortir tant com voldríem. Ah!, i les trialeres ens encanten! Sortides de 40-45 a 75-80 km en què busquem paratges bonics, bons camins i senders divertits.

NIVELL MITJÀ

Ens agrada sortir i força, tot i que no som esclaus dels pedals i, del patiment, no en volem sentir parlar. Anem fent xino-xano i procurem no fer gaires trialeres. Cerquem paisatges que ens motivin a pedalar sempre una mica més i que ens permetin recórrer de 30 a 45 km abans de tornar a casa per dinar amb la família.

FAMILIARS

Excursions planeres, de no gaires quilòmetres i la mínima dificultat tècnica. Són plenes de

lalegria dels més petits (i la dels que no ho són tant), quan veuen que són capaços d'anar cada cop més lluny a cop de pedala! Les vies verdes, de Sabadell a Barcelona, els boscos del Vallès...

INICIACIÓ

Els qui encara no esteu iniciats i no voleu sortir sols a pedalar, veniu i us ensenyarem els camins més típics per començar a pedalar, la posició més adequada sobre la bicicleta, què s'ha de fer en cas de punxada... Tot això, pedalant uns 20 quilòmetres força planers.
Perquè t'atreveixis a sortir tot sol!

CONSELLS I ADVERTÈNCIES

- Les activitats i els seus horaris seran confirmades i amplades a través del nostre web, per mail o amb els cartells que pengem a la botiga.
- Qualsevol activitat pot ser anul·lada o canviada per manca de participació, causes meteorològiques o d'altres motius. Si hi esteu inscrits, us avisarem amb temps.
- L'ús del casc és obligatori en totes les sortides de l'Escapa Club.
- Els menors d'edat hauran de venir acompanyats d'un responsable o portar un permís dels pares o tutors legals per poder assistir a les sortides.
- L'Escapa Club no es responsabilitza de cap dany que els participants puguin patir en el transcurs de les activitats (o provocar a tercers). Per això heu de tenir alguna assegurança com, per exemple, les que ofereix la Federació Catalana de Ciclisme.
- Cadascú ha de ser responsable de si mateix, de la seva condició física i capacitat tècnica.
- Els cursos o altres activitats de pagament s'hauran d'abonar abans.