

# Escola de Ciclisme Alpicat – Bike Aventura



**ESCOLA  
CICLISME  
ALPICAT**

**CURS 25-26**

Dilluns a la tarda

Preinscripció a:  
[bikeaventura.org/alpicat](http://bikeaventura.org/alpicat)



Afa Escola  
Doctor Serés





# ESCOLA CICLISME ALPICAT

CURS 25-26

Dilluns a la tarda

Preinscripció a:

[bikeaventura.org/alpicat](http://bikeaventura.org/alpicat)



Afa Escola  
Doctor Serés



# ACTIVITAT

## **L'escola de ciclisme d'Alpicat està enfocada en habilitats i pilotatge/pumptrack/sortides a la natura**

Des de l'Escola de Ciclisme Alpicat – Bike Aventura oferim un extraescolar de ciclisme per a totes les edats, on es desenvolupa física i tècnicament a tots els alumnes en la modalitat de BTT i pumptrack. Els infants i joves aprendran a conduir amb seguretat i controlar la bicicleta, aprofitant les fases sensibles del creixement.

Els alumnes del grup baby entrenaran al mateix pati de l'escola, els alumnes del grup iniciació i intermig faràn els seus entrenaments al pumptrack i també sortirem a pedalar per l'entorn.

Els babys han de portar una mica de berenar fàcil ja que a les 16:30 primer berenarem i després anirem en bicicleta.

Els alumnes del grup avançat entrenaran els mesos de setembre/octubre/novembre fins al canvi d'hora als senders de Rosselló. Desembre/gener/febrer i fins al canvi d'hora, entrenaran al pumptrack i part del març/abril/maig/juny després del canvi d'hora, tornaran a entrenar als senders de Rosselló.

Aquesta, és una activitat per a tots els nivells, des d'infants de 4 i 5 anys que aprenen tot jugant, passant pels grups intermig o avançat en els que amb dinàmiques de lleure, treballem totes les tècniques del ciclisme general.

Aquells infants més apassionats, de forma totalment voluntària i sense que sigui mai una obligació, podran participar de competicions de la modalitat més els atregui.

Competir no és obligatori, però qui entrena amb nosaltres i va a competir, ha de portar la samarreta de la nostra escola tant en els entrenaments com en les competicions. (per demanar la samarreta parla amb el Marc)

Aquells alumnes que tinguin patrocinadors/sponsors poden posar a la samarreta de competició de l'escola tots aquells logos que considerin necessaris, sense tapar els ja existents

No patiu pares, que a poc a poc i si l'infant ho demana, ja us anirem ajudant a introduir-vos en aquest apassionant món del ciclisme.

**Benvinguts!**



# INSTAL·LACIONS



## PUNT DE TROBADA

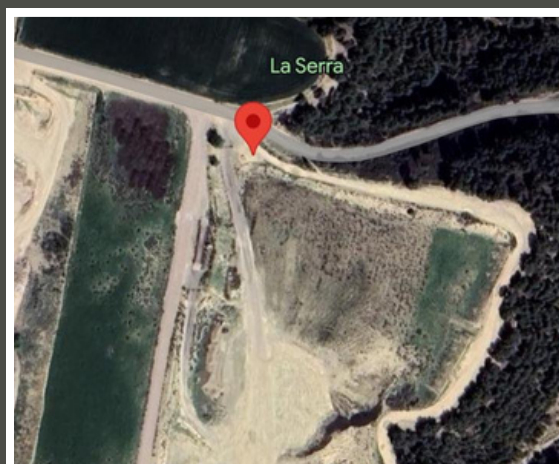
1. Punt de trobada entrenaments al pumptrack: Pmptrack
2. Punt de trobada dels que entrenen a l'escola: Pati d'herba
3. Punt de trobada dels entrenaments als senders de Rosselló: La serra de Rosselló



1



2



3



# Calendari

- Seguim el calendari escolar general de tota Catalunya.
- Si hi ha classes a l'escola hi ha entrenaments, només si es festiu a tota Catalunya, és deixa de fer l'entrenament.
- Entre les escoles de Bike Aventura de Lleida hi ha la possibilitat d'inscriure's en més d'una per a complementar-les entre elles, adjuntem tots els horaris a continuació per a que us pugueu organitzar:



|                       | INICIACIÓ                             | INTERMIG                              | AVANÇAT                               | BABYS                               | DISSABTES                  | RENDIMENT BTT                                                                              | RENDIMENT DH                                                                               |
|-----------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| VILA-SANA             | Dimecres i divendres de 18:00 a 19:00 | Dimecres i divendres de 19:00 a 20:00 | Dimecres i divendres de 19:00 a 20:00 | Divendres de 18:00 a 19:00          | Dissabtes de 12:30 a 13:30 | Dimarts de 18:00 a 19:30 ruta btt<br><br>Dimecres i divendres de 19:00 a 20:00 tecnica bmx | Dimarts de 18:00 a 19:30 ruta btt<br><br>Dimecres i divendres de 19:00 a 20:00 tecnica bmx |
| MOLLERUSSA            | Dimarts de 18:00 a 19:00              | Dimarts de 18:00 a 19:00              |                                       |                                     |                            |                                                                                            |                                                                                            |
| ALMACELLES            | Dijous de 17:00 a 18:00               | Dijous de 17:00 a 18:00               | Dimarts de 16:00 a 17:00              |                                     |                            |                                                                                            |                                                                                            |
| ALPICAT               | Dilluns de 17:00 a 18:00              | Dilluns de 17:00 a 18:00              | Dilluns de 18:00 a 19:00              | Dilluns de 16:30 a 17:00            |                            |                                                                                            |                                                                                            |
| BENAVENT              | Dijous de 16:45 a 17:45               | Dijous de 16:45 a 17:45               |                                       |                                     |                            |                                                                                            |                                                                                            |
| ROSSELLO CORBINS GERB |                                       |                                       |                                       |                                     |                            | Dissabtes de 09:30 a 11:30 entrenament xco en punts rotatius                               | Dissabtes de 09:30 a 11:30 entrenament dh en punts rotatius                                |
| JESUÏTES              | Dimarts de 13:00 a 15:00              | Dilluns de 14:00 a 15:00              | Dimecres de 13:00 a 13:40             | Dimarts i dimecres de 14:00 a 15:00 |                            |                                                                                            |                                                                                            |

#### Tipus d'escola de ciclisme



Habilitats i pilotatge



BTT



BMX



Pump Track



Enduro/DH



Dirt Jump



Sortides a la natura



\*El grup de rendiment inclou molts serveis addicionals, mirar web

## MATERIAL NECESSARI

- Bicicleta amb pedals de plataforma
- Casc homologat i de la talla correcta
- Genolleres
- Colzeres
- Bosseta de reparació: bomba d'aire, càmera
- Guants
- Aigua

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

## PREUS DE L'ACTIVITAT

**Aquells que vulguin inscriure's només a l'escola de ciclisme d'alpicat consultar els preus a l'AFA**

Per aquells que ho vulguin combinar amb alguna altra escola podeu consultar la següent taula de preus:

| 2 DIES / SETMANA | 3 DIES / SETMANA |
|------------------|------------------|
| 50€              | 65€              |



## Comunicació pares → escola:

- Per dubtes del dia a dia, pregunteu al entrenador del vostre infant.
- Per dubtes que no puguin esperar a veure l'entrenador, podeu enviar un mail a: [info@bikeaventura.org](mailto:info@bikeaventura.org)

## Comunicació escola → pares:

- Rebreu totes les comunicacions a través del grup de whatsapp.
- Podreu veure fotos de l'entrenament a l'Instagram i @bikeaventuraescola



# INFORMACIÓ D'INTERÈS

- Els entrenaments seran de lleure per als més petits i més tècnics per als més grans.
- Tots els monitors són especialistes, estan formats i segueixen la metodologia de les escoles de Ciclisme Bike Aventura.
- Tots els alumnes vindran a entrenar amb pedals de plataforma.
- La quota extraescolar us dóna accés de forma il·limitada al bike aventura park de Vila-sana, al entrar dieu el vostre nom a recepció.
- 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 estigui al grup correcte.
- En cas que faci mal temps, us notificarem per whatsapp
- 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.
- Podeu celebrar el vostre aniversari al park amb un descompte de 30€
- Teniu un 20% de descompte en tot el material Fox a la botiga del park de Vila-Sana

**Qualsevol dubte, no dubteu en contactar. Salut i pedals!**

620 23 61 98

[info@bikeaventura.org](mailto:info@bikeaventura.org)

