



Bizkaiko Txirrindularitza Federakundea
Federación Vizcaina de Ciclismo

Buenos días, para los días **1, 2 y 3 de septiembre** estamos preparando un **campus de CARRETERA** para l@s infantiles de las escuelas de Bizkaia. Serían **3 días** con sesiones de mañana y tarde en Gernika y en Berriz en donde se practicará en bici, habrá talleres de habilidad, charlas... acompañadas de una comida-picnic al mediodía.

Habrà una **inscripción** simbólica de 5€ para participar y será obligatorio tener nuestro **seguro de escuelas de OCASO**, además de **formar parte de una de las escuelas de ciclismo** de la federación.

Para poder poner en marcha el campus nos marcamos un mínimo de 20 niñ@s y nos ponemos **hasta el miércoles 25 de agosto** (inclusive) para inscribirl@s en el [enlace](#) que acompañamos.

Este sería el **PROGRAMA** previsto, a la espera de cerrar todos los permisos y recursos requeridos:

-Miércoles 1 de Septiembre:

Llegada: 9:45: Gernika

Recogida: 17:00 Gernika

9:45 -10:00 Check in - Grupos

10:00-12:00 Teoría básica ciclismo carretera / Cadetes 2022 – Reglamento básico

12:00-12:30 Descanso - Picnic

12:30 – 14:30 – Salida bici. 30km. En el km 6-8 se harán grupos que trabajarán de manera independiente. Grupos de 8 corredores + 1 monitor.

Grupos 1: Rodaje en grupos. Situaciones de carrera. Ataques.

Grupos 2: Técnica de descenso.

14:30-15:30: Comida

15:30 - 17:00: Talleres: Alimentación / Mecánica (2 grupos)

-Jueves 2 de Septiembre:

Llegada: 9:45 Velódromo de Berriz
Recogida 16:00 Velódromo de Berriz
10:00 – 11:00 Teoría básica velódromo:
11:00 – 13:00 – Prácticas Velódromo
13:00 – 13:45 – Comida y descanso
13:45 – 16:00 – Sprints en carretera (Carretera de Atxondo)

-Viernes 3 de Septiembre:

Llegada: 9:45: Gernika:
Recogida: 16:00 Gernika
10:00 – 13:00 – Salida en Ruta en grupos – Relevos, sprints, situaciones de carrera. 50km aprox. Parada a mitad de ruta.
13:00 – 14:00 Comida
14:00 – 16:00 – Talleres – Entrenamiento – Pre-post carrera.

Material necesario:

Para todos los días:

- Bicicleta de carretera en orden de funcionamiento
- Casco y guantes. Desarrollo Cadetes o Infantiles a ser posible.
- Bidón con agua.
- Mochila con ropa de recambio y ropa de "frio/agua"
- Recambios, desmontables y cámara.

[ENLACE PARA HACER LA PREINSCRIPCIÓN.](#)

--

Manu Gómez Arredondo - Presidente de FEBICI
637183231 - manufebici@gmail.com