

La **BTT** (**B**icicleta **T**ot **T**erreny)

✓ Abans de la sortida ...



✓ Durant la sortida ...

ABANS DE LA SORTIDA...

- ❑ PLANIFICAR EL RECORREGUT
- ❑ PREPARAR EL MATERIAL
 - SEURETAT
 - ROBA
 - AVITUALLAMENT
 - EINES
- ❑ REVISAR LA BICILETA



PLANIFICAR EL RECORREGUT

- Utilitzar un mapa o GPS.



ESMORZAR

Planificat per mi

PREPARAR EL MATERIAL SEGURETAT

- CASC
- GUANTS



El proporciona l'empresa



NO el proporciona l'empresa.
Recomanem que EN PORTEU !!

ROBA

- ❑ Pensar en fred i calor.
- ❑ El vent multiplica la sensació de fred.
- ❑ Ideal portar:
 - Talla – vents ("cangur")
 - Jersei de màniga llarga
 - Samarreta de màniga curta
 - Buf
 - Si portem pantalons llargs cal que siguin arrapats o lligats, ja que sinó es poden enganxar a la cadena
 - Portar bossa d'esquena per poder portar-ho tot de forma còmode



AVITUALLAMENT

● MENJAR

- Entrepànet o cereals
- Fruita (plàtan, poma, ...)



● BEURE

- Aigua
- Begudes isotòniques

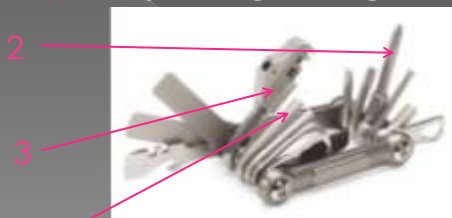


EINES

● MANXA I PEGATS



1. CLAUS ALLEN
2. TORNAVÍS
3. DESVIADOR DE CADENA



S'encarrega l'empresa

REVISAR LA BICICLETA

S'encarrega l'empresa



Frens

Comprovar la pressió dels pneumàtics

REVISAR LA BICICLETA

S'encarrega l'empresa



Posar oli a la cadena

Revisar el canvi

REVISAR LA BICICLETA

S'encarrega l'empresa

Comprovar el bon funcionament dels amortidors

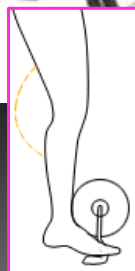


REVISAR LA BICICLETA

T'has de preocupar TU !!



Comprovar l'alçada del selló



Estant assegut, el peu a d'arribar al pedal i quedar lleugerament flexionat

DURANT LA SORTIDA ...

▣ CONDUCCIÓ

- POSICIÓ DEL COS
- UTILITZACIÓ DELS FRENS
- UTILITZACIÓ DEL CANVI

▣ ALIMENTACIÓ I HIDRATACIÓ



CONDUCCIÓ

POSICIÓ DEL COS

◎ PUJADES.

- > El cos lleugerament avançat, per afegir pes a la roda de davant i que aquesta no s'aixequi. Però no massa perquè la roda de darrere perdrà tracció.



CONDUCCIÓ

POSICIÓ DEL COS

● BAIXADES.

- El cos endarrerit, per afegir pes a la roda de darrere i evitar que la bicicleta faci un invertit.



CONDUCCIÓ

UTILITZACIÓ DELS FRENS

FRE DE DARRERE

- ÉS EL DE LA DRETA. És el que hem d'utilitzar habitualment. No convé prémer la maneta a fons perquè la roda es clava amb facilitat i podem caure. A les baixades el portarem accionat contínuament.

FRE DE DAVANT

- ÉS EL DE L'ESQUERRE. És el que més frena però el més perillós. Cal accionar-ho amb molt tacte o a copets. Mai en una corba.

FRENADA EN CORBA

- ÉS MILLOR NO FRENAR. El que s'ha de fer és frenar en la recta abans d'entrar a la corba i després traçar suaument sense frenar.

CONDUCCIÓ

UTILITZACIÓ DEL CANVI

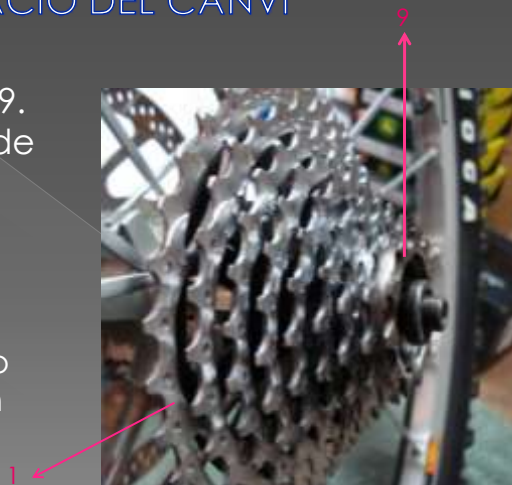
- ◉ **PLATS.** Hi ha tres. Són els responsables de provocar canvis dràstics en la càrrega que han de vèncer les cames.
 - > **Gran (3):** costa de moure però avances molt. Ideal per baixar o per anar pel pla a bona velocitat.
 - > **Mitjà (2):** costa de moure amb pinyons petits > pla i no costa gaire amb pinyons grans > pujades.
 - > **Petit (1):** no costa de moure però avances poc. Ideal per pujades de forta pendent.



CONDUCCIÓ

UTILITZACIÓ DEL CANVI

- ◉ **PINYONS.** Entre 7 i 9. Són responsables de canvis més suaus.
 - > Gran (1).
 - > Petit (9).
 - > S'utilitzen per suavitzar (petits) o endurir (grans) un plat.



CONDUCCIÓ UTILITZACIÓ DEL CANVI

- ◉ **COMBINACIÓ PLATS/PINYONS.** No totes són vàlides, ja que algunes creuen en excés la cadena i això és perillós. Les combinacions vàlides són:

> PER BAIXAR O ANAR			
MOLT RÀPID >	3/7	3/8	3/9
> PER ANAR PER PLA >	2/4	2/5	2/6
> PER PUJAR >	1/1	1/2	1/3



ALIMENTACIÓ I HIDRATACIÓ

- ◉ En les sortides de llarga durada es convenient tenir previst menjar una mica. Són convenients **aliments rics en glúcids, vitamines i minerals**: cereals (barretes), fruita (plàtans, ...), fruits secs, xocolata (no molta)...
- ◉ La hidratació és fonamental en tot tipus de sortida. Has de prendre **aigua, sucs o begudes isotòniques**. Cal **veure glops petits**. No cal esperar a tenir set. A l'estiu encara és **més** important.

SI EM FAS CAS PODRÀS FER.....



I SI NO ET VEUS AMB COR, SEMPRE POTS ...



Col·legi Lestonnac
Ed. Física – 3r d'ESO
Pere Sánchez