

ESPORT



NATURA

APRENTATGE

// BTT //



ESCOLA DE CICLISME

Club Ciclista Baix Ter

L'escola:

El Club Ciclista Baix Ter és una entitat esportiva fundada l'any 1990 a Torroella de Montgrí que des dels inicis, aquest club ha treballat de cares a l'esport de base, donat que creiem que l'esport és un complement vital per a la salut dels nostres nens/es. Vint dels trenta anys d'història del CC Baix Ter han estat marcats per l'escola de BTT, una de les primeres escoles de ciclisme de Catalunya i actualment dins el top 3 de les millors escoles de la província de Girona, homologada per la federació Catalana de Ciclisme.

El club disposa d'unes instal·lacions idònies per la pràctica del BTT, un circuit de BTT permanent il·luminat que disposa de diferents zones amb diferents nivells tècnics i amb un equip tècnic experimentat en el món de la bicicleta.

L'objectiu de l'escola és que tots els alumnes gaudeixin de la bicicleta, al mateix temps que aprenen, entrenen i descobreixen. És per això, que, a l'escola tenim diferents grups per adaptar tots els nens/es, tinguin el nivell que tinguin.

Horari:

Els entrenaments seran cada dimarts i dijous de 18:30 a 20:00H

En cas de pluja, forts vents o meteorologia adversa que pugui veure's afectat o ser un perill dur a terme l'activitat serà anul·lat.

Punt de trobada:

El punt de trobada a tots els entrenaments serà en el circuit de btt de Torroella de Montgrí (Al costat del pavelló nou).

<https://goo.gl/maps/HGTZgFGm679juTqE6>



Material Necessari BTT

- Bicicleta de muntanya en bon estat
- Casc homologat i de la talla correcta
- Bosseta de reparació: Manxa, càmera i palanquetes.

- Guants
- Llum davanter per la bicicleta (Obligatori grups 3 i 4)
- Bidó d'aigua

En el cas de ser nous a l'escola, el primer dia el monitor us aconsellarà si teniu algun dubte per comprar material.

Totes les persones que tinguin llicència amb nosaltres tenen entre un 15% i 20% de descompte en tots els articles/reparació de la bicicleta a la botiga TERBIKES de Torroella.

Funcionament de l'escola:

Per un bon funcionament de l'escola, els alumnes estan dividits amb diferents grups per edats però sobretot per nivells, ja que el nostre objectiu és que s'ho passin tots bé sobre la bicicleta, puguin aprendre bé i sense anar forçat. Cada grup té uns aspectes a treballar, i si el nen/a durant l'any evoluciona positivament, podria arribar a canviar de grup. (Sobretot els nens que comencen, perquè agafin el rodatge i coneixements suficients per estar amb grups superiors)

Uns entrenaments que intentem sempre que siguin dinàmics, divertits però sobretot que facin equip entre ells. Amb dies de tot, entrenaments més específics i jocs en el circuit i/o treballs i sortides a la muntanya.

Actualment ens regim amb quatre grups:

Grup 1 / Iniciació: Un grup per tots aquells que comencen i/o que encara no han après les nocions més bàsiques i els hi falta millorar per poder anar amb seguretat en camins/corriols de muntanya.

Entrenament: Entrenaments al circuit. A la primavera, amb el canvi d'horari, dies més llargs i amb tot el treball fet, es fan entrenaments fora del circuit.

Grup 2 / Desenvolupament: Un grup que ja han après les nocions bàsiques i comencen aprendre les diferents tècniques i habilitats més específiques del btt per poder anar en qualsevol terreny i amb grup.

Entrenament: Principalment entrenaments al circuit o pels voltants. A la primavera, amb el canvi d'horari, dies més llargs i amb tot el treball fet, es fan entrenaments fora del circuit.

Grup 3 / Domini: Un grup apte per moure's per qualsevol terreny. En aquest grup es treballarà totes les habilitats/tècniques apreses en els grups anteriors perquè tinguin un domini excel·lent en qualsevol terreny. Es començarà a buscar velocitat i resistència en tot el grup.

Entrenament: Un dia circuit i un dia a la muntanya. A la primavera, amb el canvi d'horari, dies més llargs, els entrenaments seran fora el circuit.

ATENCIÓ!: En aquest grup és obligatori portar llum de davant a l'hivern.

Grup 4 / Perfeccionament : Un grup que no té problemes en cap terreny. En cada un d'ells es buscarà treballar la cohesió de grup i treball en equip, força, velocitat i resistència. Un grup per millorar el seu físic i el perfeccionament de totes les tècniques.

Entrenament: Entrenaments a la muntanya o pel costat del circuit, només en entrenaments específics estaran en el circuit.

ATENCIÓ!: És obligatori dur la llum de davant i una bosseta amb càmera i eines de reparació.

Vies de Comunicació:

Comunicació pares → escola:

- Per dubtes del dia a dia o avisar que no vindrà entreno, pregunteu/aviseu al entrenador del vostre fill/a o pel grup de whatsapp.
- Per dubtes més complexos parleu amb el coordinador (David).

Comunicació escola → pares:

- Rebreu totes les comunicacions a través del grup de whatsapp de l'escola.

Comunicació pares → club:

• Per qualsevol dubte sobre roba, socis o temes relacionats amb la dinàmica del club mail a ccbaixter@gmail.com o envieu un whatsapp als membres de la junta:

- Temes de roba (Adela i Carla): 626813475/ 610833327
- Temes de llicències (Edu B.): 678073191
- Temes d'escola/ curses nens (David): 628882562

Preus de l'escola:

Tots els tràmits d'inscripcions es gestionaran i és realitzarà el pagament a través de la nostre web. (WWW.CLUBCICLISTABAIXTER.COM)

Quota trimestral → 60€ (Domiciliació bancària, gir pel banc a cada trimestre)

Matrícula escola:

- A partir de 83€ (nascuts a partir 2009), a partir 109€ (Nascuts 2007-08)
- Inclou Assegurança federativa
- Inclou preus reduïts o gratuïts en activitats organitzades pel club per l'alumne i un adult (Dinars, sortides,etc...)

Alumnes amb germans → 20% de descompte amb la quota del segon germà.

NOUS Alumnes → El primer any s'ha de pagar un suplement amb l'assegurança federativa de setembre a desembre, ja que la llicència ciclista és d'un any natural (de Gener a Desembre). A la resta d'alumnes s'actualitza automàticament el Gener.

Quota Adult → 20€ a l'any

Què és? Des del club recomanem tenir la quota d'adult a tots aquells que vulguin participar en les activitats del club. Tenir llicència (Assegurança) o no, no es un requisit, qualsevol membre de la família o amics ho poden ser. Tots aquells que tinguin la quota tindran preus reduïts en sortides, dinars o sopars i en activitats generals organitzades pel club.

(Tots aquells alumnes de l'escola que participin en alguna de les activitats del club, podran venir acompanyats de qualsevol adult, aplicant també el preu reduït)

Com em puc apuntar? Des de la nostre pàgina web us podeu inscriure. Recordeu, amb la matrícula de l'alumne ja entra la quota d'un adult.

Com fer la matrícula de l'escola?

A la nostre pàgina web, a l'apartat de matrícula escola. Allà hi trobareu el formulari d'inscripció i el pagament.



Curses de promoció

Com hem remarcat sempre, el principal objectiu de l'escola es fomentar el ciclisme de base a partir de la diversió, valors i respecte, i no anar-se a centrar només amb la competició i els resultats. Tot i així, creiem oportú des de l'escola i recolzem a tots els nens/es a provar algunes d'elles. Més enllà d'aconseguir èxits, hi podem trobar un benefici per tots ells, ja sigui d'autosuperació, nous reptes, millora de les capacitats físiques, valors, conèixer nous terrenys i nova gent... En general, un nou capítol per tots ells/es, que qui sap si en un futur acabarà sortint una història.

Com escola i com a club estarem presents a les curses ajudant a tots ells a seguir millorant, fent equip i pinya a cada cursa. A les curses, el club i destina un o dos tècnics i una infraestructura per acompanyar els nens, ajudar-los per si hi ha algun problema, donar les indicacions i motivació necessària i en explicar-los el circuit. El calendari que estarem presents serà, Open Girona i les curses de Copa Cat. De girona.

El principi de temporada s'explicarà tota l'informació sobre les curses, calendaris, etc...

Per dubtes més complexes parlem amb el coordinador (David).

