

# Curso de iniciación al cicloturismo - *Lorca* - *16, 17, 23 y 24 de mayo de 2009*

## Programa

### Día 1 (Mañana)

#### Módulo A: Introducción (40-45min) 10-10.45

Elemento	Metodología	Materiales	Tiempo estimado
Presentación de los participantes y del curso	Dinámica de presentación de los participantes	Papel y lápiz	25
Qué es el cicloturismo, tipos de cicloturismo (autosuficiente, con soporte...)	Pase de diapos	Proyector, portátil y pantalla	10
Quién puede hacer cicloturismo (estado de forma necesario...)	Pase de diapos	Proyector, portátil y pantalla	5

#### Módulo B: Cómo planificar un viaje en bici (3h+15 min de descanso) - 10.45 -14h

A. 10.45 -> 13.10

Elemento	Metodología	Materiales	Tiempo estimado
El día a día: dónde dormir, qué comer y cuánto descansar	Dinámica de grupo	Proyector, portátil y pantalla	55'
Cómo transportar la bici	Pase de diapos	Proyector, portátil y pantalla	10'
[[DESCANSO]]			

Cómo diseñar la ruta:

- planos, mapas y guías

- Caminos, carreteras, carriles bici, vías verdes y accidentes geográficos

Enseñamos material

- Proyector, portátil y pantalla 20'

Ejercicio

ejercicio práctico

- Mapas de la región  
- Guías de viajes

45'

Seguridad vial y normativa vigente

Charleta

20'

Primera parte:

Segunda parte: 1h30

## Día 1 (Tarde)

### Módulo D: Mecánica de la bicicleta

Para este módulo se pedirá a todos los asistentes que traigan su bici. Así todos los ajustes y mejoras se efectuarán sobre el velocípedo de cada cual. Se hará una presentación general de cada tema y después un ejercicio práctico supervisado por parejas. En la medida de lo posible los ejercicios se adaptarán al grado de conocimiento de cada participante.

- Ajustar la posición en la bici, ergonomía
- Limpieza y engrase en ruta
- Ajuste de frenos y cambios
- Arreglar pinchazos
- Sustitución de radios y centrado de rueda
- Solución de problemas con la cadena

## Día 2 (Mañana)

### Módulo E: Material (2h)

Elemento	Metodología	Materiales	Tiempo estimado
Tipos de bicicletas	Diapos		15min
Trastos para cocinar y acampar	Enseñamos material	Nuestro equipaje	1.30h

Alforjas, ropa y  
botiquín

## **Módulo F: Ideas finales (2h)**

- Un viaje --> Tere y Miguel

## **Días 3 y 4 (todo el día)**

Sesión práctica: Ruta cicloturista de dos días por los alrededores de Lorca.