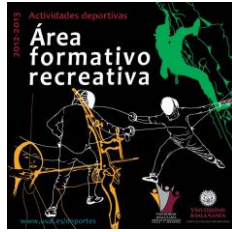




VNiVERSiDAD  
D SALAMANCA



# CICLISMO SALUDABLE EN BICICLETA DE MONTAÑA CURSO 2023/24

Actividad enfocada a personas que quieran mejorar su condición física por medio del **Ciclismo de Montaña**, así como mejorar su **técnica de conducción**.

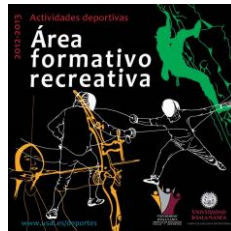
Para poder participar es necesario saber montar en bici.

La actividad **no está** orientada a personas que ya tengan una buena condición física, pues partiremos de un nivel medio/bajo.

- **Objetivo de la actividad:** Mejorar la condición física por medio de trabajo cardiovascular e iniciar o mejorar la técnica de los participantes.
- **Contenidos:**
  - Pedaleo eficiente.
  - Uso adecuado de los desarrollos.
  - Técnica de conducción y frenada.
  - Configuración de la bicicleta (presión ruedas, altura y posición del sillín, colocación de las manetas y pulsadores...)
- **¿Por qué esta actividad?**
  - El ciclismo ayuda a perder peso de una manera saludable mientras mejoras tu condición física y además es divertido.
  - El ciclismo es un deporte de bajo impacto, es decir, es poco lesivo para el sistema esquelético al soportar la bicicleta gran parte de tu peso y al no haber impacto en las articulaciones como puede ocurrir con el running o con una clase de aerobic.
  - El ciclismo fortalece el sistema cardiovascular.
- **Dirigido a:** Comunidad Universitaria, Socios Alumni y Federados en montaña con el CDUS.
- **Horario de la actividad:** martes y jueves de 16:15 a 17:45 horas (aproximadamente).
- **Desarrollo de la actividad:** Será una actividad dirigida por un técnico del SEFYD el cual acompañará y orientará a los usuarios en las salidas en bicicleta.



VNIVERSIDAD  
D SALAMANCA



- **Fechas:** a partir del 3 de octubre.
- **Lugar de desarrollo de la actividad:** proximidades de Salamanca.
- **Precio:** gratuita.
- **Plazas:** máximo 10.
- **Inscripciones:** por correo electrónico a partir del **20 de septiembre** de 2023 a las 09:00 h. y hasta completar las plazas o empiece la actividad. El correo se enviará a la siguiente dirección: [inscripciones.deportes@usal.es](mailto:inscripciones.deportes@usal.es)
- **Material necesario:** bicicleta de montaña, ropa adecuada para la práctica de este deporte.  
Obligatorio: luz delantera y trasera para la bici, casco, guantes de ciclismo, gafas de sol, material para la reparación de pinchazos (cámara de repuesto, bomba, parches y desmontables).
- **NOTA:** el ciclismo de montaña es una actividad con cierto riesgo y los participantes asumen el mismo en el momento en que se inscriben, **corriendo por su cuenta la asistencia sanitaria y la responsabilidad civil.**

La actividad estará subordinada a necesidades y/o actividades extraordinarias u ordinarias del Servicio de E. F. y Deportes.