

L'Escola de Ciclisme del Grup Esportiu Es Port



presenta



un esport per xalar



GABRIEL DOMINGO GOMILA i PILAR SERVERA MOLL, directors esportius de l'
ESCOLA DE CICLISME DEL GRUP ESPORTIU ES PORT

Que fem a l'escola de ciclisme?

Potenciam l'esport del ciclisme, per que ens ajuda a madurar i créixer amb valors, és un medi educatiu, saludable, divertit, ...

La practica del ciclisme ens permet gaudir del ciclisme de manera:

■ Lúdica

- passejar per l'entorn natural
- participar de les sessions d'entrenament
- medi de transport ecologista i pràctic

■ Competitiva:

- Bicicleta de Carretera
- Bicicleta tot terreny (btt)



GABRIEL DOMINGO GOMILA i PILAR SERVERA MOLL, directors esportius de l'
ESCOLA DE CICLISME DEL GRUP ESPORTIU ES PORT

CICLISME

Que fem a l'escola de ciclisme?



GABRIEL DOMINGO GOMILA I PILAR SERVERA MOLL, directores esportius de l'**CICLISME DEL GRUP ESPORTIU ES PORT**

CICLISME

Que fem a l'escola de ciclisme?



GABRIEL DOMINGO GOMILA I PILAR SERVERA MOLL, directores esportius de l'**ESCOLA DE CICLISME DEL GRUP ESPORTIU ES PORT**

E

Història de la bicicleta



www.atikoestudio.com

Celerífero egipci

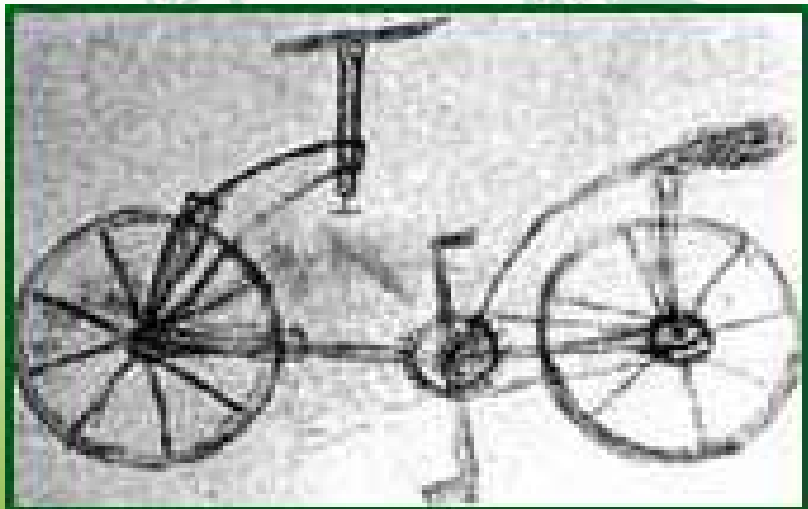
L'intent de l'artilugi es remunta a les antigues civilitzacions d'Egipte, Xina i l'Índia i, al llarg del temps s'ha intentat muntar algun aparell que ha servit de base per anar avançat. És a l'any 1861, el francès Ernest Michaux, va posar pedals a la roda de davant. Aquest descobriment va ser el més important i el que permet avançar en el seu desenvolupament.

CI



GABRIEL DOMINGO GOMILA i PILAR SERVERA MOLL, directors esportius de l'**ESCOLA DE CICLISME DEL GRUP ESPORTIU ES PORT**

CICLISME



- Codez Atlanticus, 1490 de Leonardo da Vinci



GABRIEL DOMINGO GOMILA i PILAR SERVERA MOLL, directors esportius de l'**ESCOLA DE CICLISME DEL GRUP ESPORTIU ES PORT**

CICLISME



www.atikoestudio.com

Drasiana, 1816 del baró Alemany Karl Christian von Sauerbronn



GABRIEL DOMINGO GOMILA i PILAR SERVERA MOLL, directors esportius de l'
ESCOLA DE CICLISME DEL GRUP ESPORTIU ES PORT

CICLISME



www.atikoestudio.com

1861, Ernest Micheaux, pedals a sa roda de davant.



GABRIEL DOMINGO GOMILA i PILAR SERVERA MOLL, directors esportius de l'
ESCOLA DE CICLISME DEL GRUP ESPORTIU ES PORT

CICLISME



• Velocípedos, 1870.



GABRIEL DOMINGO GOMILA i PILAR SERVERA MOLL, directors esportius de l'
ESCOLA DE CICLISME DEL GRUP ESPORTIU ES PORT

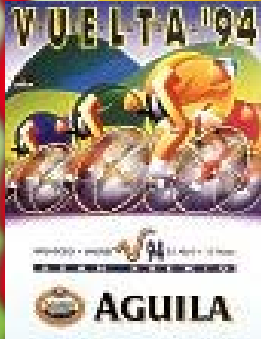
CICLISME



www.atikoestudio.com



GABRIEL DOMINGO GOMILA i PILAR SERVERA MOLL, directors esportius de l'
ESCOLA DE CICLISME DEL GRUP ESPORTIU ES PORT



Història del ciclisme

El ciclisme de competició té els seus orígens en 1889, en que s'organitza una carrera en el parc de Saint Cloud de París, amb un recorregut de 1.200 m i amb la participació només de set ciclistes.

En 1903 es va fer la primera ronda per etapes important i que en el dia d'avui tot aspirant a ciclista somia en poder-hi participar. És el ...

En 1909 es disputà per primera vegada el Giro d'Itàlia

En 1935 s'organitza per primera vegada la Volta Ciclista a Espanya



GABRIEL DOMINGO GOMILA i PILAR SERVERA MOLL, directors esportius de l'**ESCOLA DE CICLISME DEL GRUP ESPORTIU ES PORT**

Tipus de bicicleta i ciclisme

Bicicleta de carretera



GABRIEL DOMINGO GOMILA i PILAR SERVERA MOLL, directors esportius de l'**ESCOLA DE CICLISME DEL GRUP ESPORTIU ES PORT**

Tipus de bicicleta i ciclisme



Bicicleta de pista

Indurain, record hora 1994



Boardman, record hora 1996



www.atikoestudio.com



GABRIEL DOMINGO GOMILA i PILAR SERVERA MOLL, directors esportius de l'**ESCOLA DE CICLISME DEL GRUP ESPORTIU ES PORT**

Tipus de bicicleta i ciclisme

En BTT:

- Competitives
 - XC o cross-country
 - DH o descens
 - HC o pujada
 - 4X o 4 cross
 - DS o slalom en paral·lel
 - SR o carreres per etapes
 - EN o enduro



• Fora reglament de la UCI

- maratons de desens
- Freeride
- enduro
- carreres llarga distància
- carreres nocturnes
- carreres de 24 h.



GABRIEL DOMINGO GOMILA i PILAR SERVERA MOLL, directors esportius de l'**ESCOLA DE CICLISME DEL GRUP ESPORTIU ES PORT**

Tipus de bicicleta i ciclisme



Bicicleta tot terreny (btt)



GABRIEL DOMINGO GOMILA I PILAR SERVERA MOLL, directors esportius de l'
ESCOLA DE CICLISME DEL GRUP ESPORTIU ES PORT

Tipus de bicicleta i ciclisme



Bicicleta bmx



GABRIEL DOMINGO GOMILA I PILAR SERVERA MOLL, directors esportius de l'
ESCOLA DE CICLISME DEL GRUP ESPORTIU ES PORT

CICLISME

Tipus de bicicleta i ciclisme



FREESTYLE/BMX



GABRIEL DOMINGO GOMILA i PILAR SERVERA MOLL, directors esportius de l' ESCOLA DE CICLISME DEL GRUP ESPORTIU ES PORT

CICLISME

Tipus de bicicleta i ciclisme



FREE RIDE



DESCENSOS



GABRIEL DOMINGO GOMILA i PILAR SERVERA MOLL, directors esportius de l' ESCOLA DE CICLISME DEL GRUP ESPORTIU ES PORT

Tipus de bicicleta i ciclisme



DUAL SLALOM



GABRIEL DOMINGO GOMILA i PILAR SERVERA MOLL, directors esportius de l' ESCOLA DE CICLISME DEL GRUP ESPORTIU ES PORT

Tipus de bicicleta i ciclisme



ENDURO - ALL MOUNTAIN



GABRIEL DOMINGO GOMILA i PILAR SERVERA MOLL, directors esportius de l' ESCOLA DE CICLISME DEL GRUP ESPORTIU ES PORT

Tipus de bicicleta i ciclisme



Ciclocros



GABRIEL DOMINGO GOMILA i PILAR SERVERA MOLL, directors esportius de l'**ESCOLA DE CICLISME DEL GRUP ESPORTIU ES PORT**

Altres bicicletes



tricycle www.atikoestudio.com



Holanda, velo passeig de ciutat



tandem



GABRIEL DOMINGO GOMILA i PILAR SERVERA MOLL, directors esportius de l'**ESCOLA DE CICLISME DEL GRUP ESPORTIU ES PORT**

Tipus de bicicleta i ciclisme



El ciclisme en ruta amb bicicleta de carretera:

- per etapes
- clàssiques
- campionats
- contrarrellotge

Tipus no competitiu:

- Cicloturisme
- excursions individuals o col·lectives
- ciclo-rutes: gran o mig fons



GABRIEL DOMINGO GOMILA i PILAR SERVERA MOLL, directors esportius de l'**ESCOLA DE CICLISME DEL GRUP ESPORTIU ES PORT**

Tipus de bicicleta i ciclisme

En pista proves:

- Individuals
 - Velocitat
 - Persecució
 - Km, 500m
 - Keirin
 - Scratch
- Col·lectives
 - Velocitat olímpica
 - Persecució olímpica
 - Americana

Proves:

- Velocitat
 - Velocitat
 - km, 500m
 - Keirin
- Mitj fondo i fondo
 - Persecució individual i olímpica
 - Individual per punts
 - Americana



GABRIEL DOMINGO GOMILA i PILAR SERVERA MOLL, directors esportius de l'**ESCOLA DE CICLISME DEL GRUP ESPORTIU ES PORT**

Parts de la bicicleta



GABRIEL DOMINGO GOMILA i PILAR SERVERA MOLL, directors esportius de l'**ESCOLA DE CICLISME DEL GRUP ESPORTIU ES PORT**



vestimenta

- mallot (màniga curta o llarga)
- culot (llarg o curt)
- calces
- sabates (sola rígida amb possibilitat de posar cala, sola de goma amb tacs si és per btt)
- guants
- "manguitos" i "perneres"
- "xubasquer"
- ulleres
- casc
- bidó
- moxila (càmera de recanvi, eines, telèfon, farmaciola, llicència, diners, mapa, barretes energètiques, ... Segons la ruta, temps,)



GABRIEL DOMINGO GOMILA i PILAR SERVERA MOLL, directors esportius de l'**ESCOLA DE CICLISME DEL GRUP ESPORTIU ES PORT**



CICLISME

CICLISME

EXCURSIONS AMB BICICLETA

ELS DISSABTES MATINS,
D'OCTUBRE A DESEMBRE
A LES 9.00 H
SORTIDA DES DE LA PLAÇA JAUME II



GABRIEL DOMINGO GOMILA i PILAR SERVERA MOLL, directors esportius de l'
ESCOLA DE CICLISME DEL GRUP ESPORTIU ES PORT

CICLISME

recomanacions

- Posar-se casc, en cas d'accident pot evitar lesions importants
- Revisar l'estat en que es està la velo, rodes, frens, I dur eines de recanvi
- Mirau que el tamany de la bicicleta sigui adequat, i procurau col·locar la posició, altura, potència, manillar seient, ... siguin adequades per evitar possibles lesions posturals: mal d'esquena, genolls,
- Estar atent al tràfic i **respectar** les normes de circulació. Fixar-se bé en l'entorn, papereres, cotxes aparcats, o altres obstacles imprevistos. Sempre hi ha que estar atents.
- Conduïu a una velocitat adequada segons el terreny, tràfic, i/o altres condicions.
- És important veure i ser vistos, per el qual utilitzarem elements refractants, llums, ...



GABRIEL DOMINGO GOMILA i PILAR SERVERA MOLL, directors esportius de l'
ESCOLA DE CICLISME DEL GRUP ESPORTIU ES PORT

ciclisme i ecologia

- "El cotxe és el vehicle que ens permet desplaçar-nos més ràpidament d'un lloc a un altra"
- Estudis fets a diverses ciutats d'Europa, demostres que per exemple les bicicletes són més ràpides que els automòbils en trajectes urbans curts (fins a 5 km) i sobre tot en cas d'embús.

- **Avantatges** de la circulació amb bicicleta:

- Absència de qualsevol tipus de contaminació: acústica i atmosfèrica
- Una forma sana d'anar a un lloc o altra
- Respectuós amb el medi ambient natural i urbà



GABRIEL DOMINGO GOMILA i PILAR SERVERA MOLL, directors esportius de l'**ESCOLA DE CICLISME DEL GRUP ESPORTIU ES PORT**



Ets intel·ligent...
només cal veure't*

*estalvies diàriament sense necessitat de fer gasolina.

Mejor 
ConBici
Campaña de promoción de la
bicicleta como transporte



GABRIEL DOMINGO GOMILA i PILAR SERVERA MOLL, directors esportius de l'**ESCOLA DE CICLISME DEL GRUP ESPORTIU ES PORT**

CICLISME



Ets pràctica...
només cal veure't!*

*estaries 20 minuts d'embussos
diaris i a més et mantens en forma.

Mejor 
ConBici
Comissaria de promoció de la
bicicleta com a transport



GABRIEL DOMINGO GOMILA i PILAR SERVERA MOLL, directors esportius de l'
ESCOLA DE CICLISME DEL GRUP ESPORTIU ES PORT

+recomanacions

CICLISME



Ets contemporània...
només cal veure't!*

*contribueixes a donar-li un nou aire a la teva ciutat.

Mejor 
ConBici
Comissaria de promoció de la
bicicleta com a transport



GABRIEL DOMINGO GOMILA i PILAR SERVERA MOLL, directors esportius de l'
ESCOLA DE CICLISME DEL GRUP ESPORTIU ES PORT

+recomanacions

Seguritat vial

Consells per a millorar-la



- Fer us sempre del casc (fixa't de que estigui ben posat)
- Circula sempre per la vorera "arcén" o carrils especials si n'hi ha. Si no, per la part dreta de la calçada.
- Mantén la trajectòria i no vagis d'una banda a l'altra.
- Procura sortir en grup.
- No circulis darrera els camions o altres que impedeixen la visibilitat.
- Procura triar carreteres amb poca densitat de tràfic.
- Revisa sa bicicleta abans de sortir, assegura't que estigui en bon estat (pressió rodes, frens, ...)
- Dur roba de colors vistosos



- Manté la distància de seguretat.
- No faixis imprudències (bots, amollar-te demans, pujar les aceres, ...)
- Utilitza el 5 sentits
- A la nit utilitza elements lluminosos i fluorescents.
- Si ets de fer un avançament, recorda que no està permès si la maniobra passa de 15 segons o 200 metres.
- Sempre avança per l'esquerra i deixa 1,5 m de distància
- Respecte sempre el Codi de Circulació



GABRIEL DOMINGO GOMILA i PILAR SERVERA MOLL, directors esportius de l'**ESCOLA DE CICLISME DEL GRUP ESPORTIU ES PORT**

avantatges de la bicicleta

- L'ús de la bicicleta aporta moltes avantatges, tant per l'individu com per la societat i el medi ambient.
- La bicicleta, com a medi de transport particular, ofereix un transport de porta a porta que és al mateix temps ràpid i eficaç.
- El ciclisme és una forma de millorar la salut física i mental
- L'ús de la bicicleta millora l'entorn social i dinamitza els nostres pobles.



GABRIEL DOMINGO GOMILA i PILAR SERVERA MOLL, directors esportius de l'**ESCOLA DE CICLISME DEL GRUP ESPORTIU ES PORT**