

La BICICLETA: TRANSPORTE, SALUD Y OCIO

Cruz Pérez Pérez (Profesor del Dto. de Tª de la Educación)

Curso de cicloturismo dirigido a la comunidad UV



Objetivos del curso

- Conseguir que el personal y alumnado de la UV interesado en la bicicleta adquiera una información fundamental para su uso
- Ser capaces de seleccionar la bicicleta más adecuado al uso que se le va a dar.
- Usar la bicicleta para ir de casa al trabajo y como elemento de ocio y salud
- Aprender el uso de las nuevas tecnologías aplicadas a la bicicleta
- Planificar rutas para salidas en grupo los fines de semana

Temas:

1. Beneficios del ciclismo:

- a. Mantiene a salvo nuestras articulaciones
- b. Mejora la circulación y entrena el corazón
- c. Nos ayuda a envejecer mejor a los más mayores
- d. Mejora tu forma física y tiene beneficios psicológicos

2. Cualquier edad es buena para comenzar

- a. Beneficios del ciclismo en los niños
- b. Comenzar a practicar ciclismo en la juventud
- c. Comenzar a practicar ciclismo en la madurez

d. Valencia, ciudad ideal para desplazarse y disfrutar de la bicicleta

3. Elección de la bicicleta más adecuada en función de las necesidades y el uso

a. Tipos básicos de bicicletas: urbanas, de aventura, de montaña, eléctricas.

b. Materiales y precios: bicicletas de acero, de aluminio, de titanio, de carbono.

c. Cambios, frenos, soportes, tipos de manillar, ruedas, cubiertas.

d. Criterios para una buena elección.

e) Probamos diferentes tipos de bicicleta: de ciudad, gravel, de montaña, eléctrica (las bicicletas las aporta el profesor, una cada día del curso)

4. Mecánica básica de la bicicleta

a. Arreglar un pinchazo poniendo un parche o cambiando la cámara

b. Ruedas tubeless. Ventajas y mantenimiento

d. Ajustar los cambios de modo básico

e. Ajustar los frenos de modo básico. Cambio de zapatas o pastillas

f. Mantenimiento habitual: engrase y limpieza de la bicicleta

5. Tecnología digital en la bicicleta

a. Cuenta km básicos. Instalación y uso

b. GPS. Modelos, instalación, configuración, carga de track, etc.

c. Uso del GPS básico. Descargar track de wikiloc.

d. Crear nuestros propios track.

e. Subir las etapas a wikiloc. Crear Waypoints

f. Uso del teléfono móvil como GPS de Bici: ventajas e inconvenientes

6. Rutas en bicicleta desde Valencia.

a. Carriles bici y cauce del río. Precauciones y cuidados a tener en cuenta para circular por carril bici y por otras vías.

b. Alrededores de Valencia: El Saler, Parque fluvial del Turia, vía Xurra, Albufera.

c. Excursiones fáciles por las montañas próximas: rutas para llegar con la bici en el coche a media hora de Valencia

d. Material imprescindible para llevar a una excursión por el campo

d. Como llevar la bici en el coche. Diversas formulas

7. Practicamos con la bicicleta (cada día una excursión)

- a. Excursión por el Jardín del Turia
- b. Excursión al lago del Saler
- c. Excursión por el Parque Fluvial del Turia
- d. Excursión por al barranco del Carraixet
- e. Vía Xurra y Monte Picayo
- f. Le damos la vuelta a Valencia por carriles bici
- g. El Palmar y esmorzaret (Posible vuelta a la albufera)

8. Hacemos un plan para ir de casa al trabajo en bici

- a. Cuidados y precauciones que hemos de tener en cuenta en el carril Bici
- b. Medidas de protección de la bicicleta: uso de casco, guantes, coderas, etc.
- c. Factores psicológicos para no abandonar al poco tiempo
- d. Como nos puede ayudar la tecnología digital a mantener la rutina diaria

9. Salidas en grupo con la bici los fines de semana

- a. Ventajas e inconvenientes de salir en grupo
- b. La Peña Ciclista de montaña de la Universidad de Valencia. Probamos a realizar alguna ruta fácil.
- c. Equipamiento necesario para una salida de varias horas: maillot, caulotes, zapatillas de ciclismo, guantes, calas.

El responsable de la actividad

Cruz Pérez Pérez, entusiasta de la bicicleta, la viene usando como medio de transporte por la ciudad de Valencia desde hace más de cuarenta años, mucho antes de que hubiese carriles bici. Posee algunas de las bicicletas más modernas que han salido al mercado. Es miembro fundador de la peña ciclista de la UV y le entusiasma la idea de compartir y difundir sus conocimientos y experiencias con los demás miembros de la comunidad universitaria que estén interesados en el tema.

¿En qué consiste el curso?

En el curso se trata de informar y preparar al profesorado y PAS de la Universitat de València para que se pase al uso de la bicicleta como medio habitual de desplazamiento y de ocio. Con ello ganarían en salud, reducirían su nivel de estrés, aprovecharían el tiempo de transporte para hacer ejercicio moderado, evitarían la emisión de CO2 al medio ambiente y descubrirían un medio técnico para el ocio y el tiempo libre que abre un sinfín de posibilidades de rutas, excursiones, salidas por la ciudad, turismo familiar,

etc. En el curso se ofrece la información fundamental para el uso de la bicicleta, pero también el impulso y acompañamiento necesario para iniciar esta actividad.

El trabajo de la universidad, en general, es muy sedentario, pues se pasan muchas horas leyendo o delante del ordenador, y sin apenas tiempo para practicar ejercicio físico, con los beneficios que éste tiene para la salud física y psicológica de la persona. Por ello es muy importante que personas expertas les expliquen cuál es la bici más adecuada a sus necesidades, les ayuden a crear el itinerario idóneo para el transporte, les enseñen el mantenimiento básico y el uso de las nuevas tecnologías aplicadas a la bicicleta.

Muchas universidades están apostando por organizar actividades para potenciar el uso de la bicicleta. La Universitat de València se suma a estas iniciativas e inicia el primer curso de cicloturismo, completando su oferta de actividades. Es importante esta iniciativa, porque el uso de la bicicleta es un tema que se da por sabido, pero para las personas que tienen más dificultad para iniciarse en esta actividad, es fundamental contar con la información, el apoyo y acompañamiento necesario, sobre todo para comenzar. De lo contrario es una práctica que, aunque la inicien, la acaban dejando por factores variados entre los que destaca el uso de una bicicleta inadecuada para sus necesidades.

En esta actividad trabajaremos aspectos de salud, psicológicos, mecánicos, de ocio y tiempo libre, relaciones sociales, habilidades manuales e informáticas. Es útil para cualquier miembro de la UV de cualquier rama del conocimiento, y permite conocer e interactuar con profesores y PAS de diferentes especialidades.

El curso consta de sesiones teórico-prácticas y excursiones en bicicleta. Las primeras se realizarán en el campo de deportes de Tarongers. Cada alumno/a apuntado al curso aportará su propia bicicleta en las sesiones que sean necesarias. A aquellos que no tengan bicicleta o ésta sea inadecuada, se les asesorará sobre la compra de una bicicleta adecuada para sus necesidades. El profesor aportará al curso diferentes modelos de bicicleta para que las conozcan y las prueben: de ciudad, de mountain bike, de gravel y e.bike.

La peña ciclista de montaña de la Universitat de València

Viene funcionando desde el año 2007 en que se fundó, y sale todos los sábados por la mañana para coronar todas las montañas de la Comunitat Valenciana y comunidades limítrofes, para disfrutar de sus paisajes, hacer deporte y degustar la buena gastronomía. Aquellos/as alumnos del curso que alcancen el estado de forma necesario y se animen, pueden continuar su actividad saliendo con la peña ciclista los sábados.

