

Cruz Pérez Pérez (Professor del Dt. de T^a de la Educació)

Curso de cicloturisme dirigit a la comunitat UV



Objectius del curs

- Aconseguir que el personal i alumnat de la UV interessat en la bicicleta adquirisca una informació fonamental per al seu ús
- Ser capaços de seleccionar la bicicleta més adequat a l'ús que se li donarà.
- Usar la bicicleta per a anar de casa al treball i com a element d'oci i salut
- Aprendre l'ús de les noves tecnologies aplicades a la bicicleta
- Planificar rutes per a eixides en grup els caps de setmana

Temes:

1. Beneficis del ciclisme:

- a. Manté fora de perill les nostres articulacions
- b. Millora la circulació i entrena el cor
- c. Ens ajuda a envellir millor als més majors
- d. Millora la teua forma física i té beneficis psicològics

2. Qualsevol edat és bona per a començar

- a. Beneficis del ciclisme en els xiquets
- b. Començar a practicar ciclisme en la joventut
- c. Començar a practicar ciclisme en la maduresa
- d. València, ciutat ideal per a desplaçar-se i gaudir de la bicicleta

3. Elecció de la bicicleta més adequada en funció de les necessitats i l'ús

- a. Tipus bàsics de bicicletes: urbanes, d'aventura, de muntanya, elèctriques.
- b. Materials i preus: bicicletes d'acer, d'alumini, de titani, de carboni.
- c. Canvis, frens, suports, tipus de manillar, rodes, cobertes.
- d. Criteris per a una bona elecció.

e) Provem diferents tipus de bicicleta: de ciutat, gravel, de muntanya, elèctrica (les bicicletes les aporta el professor, una cada dia del curs)

4. Mecànica bàsica de la bicicleta

- a. Arreglar una burxada posant un pegat o canviant la cambra
- b. Rodes tubeless. Avantatges i manteniment
- d. Ajustar els canvis de manera bàsica
- e. Ajustar els frens de manera bàsica. Canvi de sabates o pastilles
- f. Manteniment habitual: greixatge i neteja de la bicicleta

5. Tecnologia digital en la bicicleta

- a. Compta km bàsics. Instal·lació i use
- b. GPS. Models, instal·lació, configuració, càrrega de track, etc.
- c. Ús del GPS bàsic. Descarregar track de wikiloc.
- d. Crear els nostres propis track.
- e. Pujar les etapes a wikiloc. Crear Waypoints
- f. Ús del telèfon mòbil com a GPS de Bici: avantatges i inconvenients

6. Rutes amb bicicleta des de València.

- a. Carrils bici i llit del riu. Precaucions i cures a tindre en compte per a circular per carril bici i per altres vies.
- b. Voltants de València: El Saler, Parc fluvial del Túria, via Xurra, Albufera.

c. Excursions fàcils per les muntanyes pròximes: rutes per a arribar amb la bici en el cotxe a mitja hora de València

d. Material imprescindible per a portar a una excursió pel camp

d. Com portar la bici en el cotxe. Diverses formules

7. Practiquem amb la bicicleta (cada dia una excursió)

a. Excursió pel Jardí del Túria

b. Excursió al llac del Saler

c. Excursió pel Parc Fluvial del Túria

d. Excursió per al barranc del Carraixet

e. Via Xurra i Muntanya Picayo

f. Li donem la volta a València per carrils bici

g. El Palmar i esmorzaret (Possible volta a l'albufera)

8. Fem un pla per a anar de casa al treball amb bici

a. Cures i precaucions que hem de tindre en compte en el carril Bici

b. Mesures de protecció de la bicicleta: ús de casc, guants, coderas, etc.

c. Factors psicològics per a no abandonar al poc temps

d. Com ens pot ajudar la tecnologia digital a mantindre la rutina diària

9. Eixides en grup amb la bici els caps de setmana

a. Avantatges i inconvenients d'eixir en grup

b. La Peña Ciclista de muntanya de la Universitat de València. Provem de realitzar alguna ruta fàcil.

c. Equipament necessari per a una eixida de diverses hores: mallot, caulotes, sabatilles de ciclisme, guants, cales.

El responsable de l'activitat

Cruz Pérez Pérez, entusiasta de la bicicleta, la ve usant com a mitjà de transport per la ciutat de València des de fa més de quaranta anys, molt abans que hi haguera carrils bici. Posseeix algunes de les bicicletes més modernes que han eixit al mercat. És membre fundador de la penya ciclista de la UV i li entusiasma la idea de compartir i difondre els seus

coneixements i experiències amb els altres membres de la comunitat universitària que estiguen interessats en el tema.

En què consisteix el curs?

En el curs es tracta d'informar i preparar al professorat i PAS de la Universitat de València perquè es passe a l'ús de la bicicleta com mig habitual de desplaçament i d'oci. Amb això guanyarien en salut, reduirien el seu nivell d'estrès, aprofitarien el temps de transport per a fer exercici moderat, evitarien l'emissió de CO₂ al medi ambient i descobririen un mitjà tècnic per a l'oci i el temps lliure que obri una infinitat de possibilitats de rutes, excursions, eixides per la ciutat, turisme familiar, etc. En el curs s'ofereix la informació fonamental per a l'ús de la bicicleta, però també l'impuls i acompanyament necessari per a iniciar aquesta activitat.

El treball de la universitat, en general, és molt sedentari, perquè es passen moltes hores llegint o davant de l'ordinador, i sense tot just temps per a practicar exercici físic, amb els beneficis que aquest té per a la salut física i psicològica de la persona. Per això és molt important que persones expertes els expliquen quina és la bici més adequada a les seues necessitats, els ajuden a crear l'itinerari idoni per al transport, els ensenyen el manteniment bàsic i l'ús de les noves tecnologies aplicades a la bicicleta.

Moltes universitats estan apostant per organitzar activitats per a potenciar l'ús de la bicicleta. La Universitat de València se suma a aquestes iniciatives i inicia el primer curs de cicloturisme, completant la seua oferta d'activitats. És important aquesta iniciativa, perquè l'ús de la bicicleta és un tema que es dona per sabut, però per a les persones que tenen més dificultat per a iniciar-se en aquesta activitat, és fonamental comptar amb la informació, el suport i acompanyament necessari, sobretot per a començar. En cas contrari és una pràctica que, encara que la inicien, l'acaben deixant per factors variats entre els quals destaca l'ús d'una bicicleta inadequada per a les seues necessitats.

En aquesta activitat treballarem aspectes de salut, psicològics, mecànics, d'oci i temps lliure, relacions socials, habilitats manuals i informàtiques. És útil per a qualsevol membre de la UV de qualsevol branca del coneixement, i permet conèixer i interaccionar amb professors i PAS de diferents especialitats.

El curs consta de sessions teoricopràctiques i excursions amb bicicleta. Les primeres es realitzaran en el camp d'esports de Tarongers. Cada alumne/a apuntat al curs aportarà la seua pròpia bicicleta en les sessions que siguen necessàries. A aquells que no tinguen bicicleta o aquesta siga inadequada, se'ls assessorarà sobre la compra d'una bicicleta adequada per a les seues necessitats. El professor aportarà al curs diferents models de bicicleta perquè les coneguen i les proven: de ciutat, de bicicleta de muntanya, de gravel i e.bike.

La penya ciclista de muntanya de la Universitat de València

Ve funcionant des de l'any 2007 en què es va fundar, i ix tots els dissabtes al matí per a coronar totes les muntanyes de la Comunitat Valenciana i comunitats limítrofes, per a gaudir dels seus paisatges, fer esport i degustar la bona gastronomia. Aquells/as alumnes del curs que aconseguisquen l'estat de forma necessari i s'animen, poden continuar la seua activitat eixint amb la penya ciclista els dissabtes.

