

biciactivitats 06-07

adreçat a educació secundària

Itineraris urbans en bici

Descobrim carrils bici, parcs i zones de vianants a la circulació urbana en bicicleta amb total seguretat. Una monitor guia i un monitor cua i mecànic acompanyaran el grup.

FRONT MARÍTIM - Besòs

Guipúscoa, desembocadura riu Besòs, Fòrum, Platges, Ciutadella, Parc del Nord, Diagonal, Rmbla Poble Nou...

PARC FLUVIAL DEL BESÒS.

Parc de St. Martí, Maquinista, Carril bici riu Besòs, Fòrum, Diagonal Mar, Poble Nou...

horari: 9:30-13:00h

lloc de sortida i d'arribada: Biciclòt

preu/participant: 12,5 euros

grup mínim 25 alumnes, màxim 30



Activitats dobles

EN BICICLETA PER BARCELONA

A més de realitzar l'itinerari FRONT MARÍTIM-Fòrum ens prendrem temps per a parlar de:

- l'ús de la bicicleta a la ciutat: avantatges i inconvenients, recursos que ens ofereix la ciutat
- mecànica bàsica i accessoris necessaris per a una circulació segura (taller demostració)

farem dos grups i alternarem les dues activitats.

horari: 9:30-13:30h (l'itinerari tindrà una durada de 2 hores)

lloc de sortida i d'arribada: Biciclòt

preu/participant: 12,5 euros

grup mínim 36 alumnes, màxim 60

l'itinerari tindrà una durada de 2 hores, la sessió teòrica 20 min. bicicleta i ciutat i 50 mecànica.

ITINERARI I TALLER MECÀNIC.

Dividirem el grup en dos i mentre uns fan l'itinerari FRONT MARÍTIM-Fòrum els altres ens prendrem temps per a conèixer a fons la bicicleta: tipus de bicis, mida i postura sobre la bici, diagnòstic d'averies, com fer-ne el manteniment. A més farem una petita pràctica en grups de 5 alumnes per aprendre a reparar una punxada i ajustar canvis i frens.

horari: de 9:30 a 13:30

9:30 a 11:30 grup A-itinerari /grup B-taller // 11:30 a 13:30 grup A-taller/grup B-itinerari

lloc de sortida i d'arribada: Biciclòt

preu/participant: 17 euros

grup mínim 36 alumnes, màxim 60

l'itinerari tindrà una durada de 2 hores, el taller $\frac{3}{4}$ de teòrica i $\frac{3}{4}$ de pràctica.

biciactivitats 06-07

adreçat a educació secundària

Itineraris en bici per Collserola

La serra de Collserola ens ofereix un espai verd per a gaudir, descobrim-lo en bicicleta i aprenem a valorar-lo i respectar-lo. Practiquem el funcionament bàsic de la BTT, les normes d'utilització de la bicicleta en un Parc Natural i a més de fer una activitat física fantàstica observem els relleus de Barcelona i rodalies.

TRAVESSA A COLLSEROLA

Recorregut: Itinerari en bicicleta de muntanya de 16km amb un desnivell màxim de 250m : Turó d'en Cuiàs, Turó de la Magarola , Forat del Vent, Reserva Natural de la Font Groga, Carretera de les Aigües.

horari: de 9:30h a 13:30h

lloc de sortida: Mirador de Torre Baró

lloc d'arribada: Peu del Funicular

preu/participant: 17 euros

grup mínim 25 alumnes, màxim 35

PG. DE LES AIGÜES. NIVELL II

La sortida es planteja com un recorregut circular per una petita part de Collserola tot aprofitant la carretera de les Aigües i passant pel Coll del Portell que ens permet veure les vistes de les dues vessants de la muntanya.

horari: 10-13h (3h)

lloc de sortida i d'arribada: La Font del Món

preu/participant: 16 euros

grup mínim 25 alumnes, màxim 35



Activitat doble

EN BICICLETA PER COLLSEROLA (en construcció)

A més de realitzar l'itinerari Pg de les Aigües ens prendrem temps per a parlar de:

- l'ús de la bicicleta a Collserola: normativa bàsica i rutes existents
- descoberta de l'entorn: a concretar

farem dos grups i alternarem les dues activitats.

horari: 9:30-13:30h (l'itinerari tindrà una durada de 2 hores)

lloc de sortida i d'arribada: La Font del Món

preu/participant: 16 euros

grup mínim 36 alumnes, màxim 60

l'itinerari tindrà una durada de 2 hores, la sessió teòrica d'1h 30 minuts.

biciactivitats 06-07

adreçat a educació secundària

Tallers mecànics

TALLER PRÀCTIC A BICICLOT

Aprenem a mantenir i a posar a punt la bicicleta per una circulació autònoma i segura. Ens familiaritzarem amb les eines bàsiques per fer un mínim de manteniment i un bon diagnòstic. Farem una pràctica sobre una bicicleta en grups de quatre durant dues hores.

horari: 10 a 13h (3h)

lloc: Biciclot

preu/participant: 9 euros

grup mínim 25 alumnes, màxim 35

TALLER DEMOSTRACIÓ

Es tracta d'aprendre a fer el diagnòstic de la nostra bici i saber com fer-ne un manteniment bàsic: oliar, estat de les rodes (inflat i coberta), frens i funcionament del canvis, accessoris per a una circulació segura. Veurem com reparar bé una punxada, tipus de bicis i aspectes ergonòmics.

horari: 1h per grup classe (mínim 2 grups)

lloc: al mateix institut o a Biciclot

preu/participant: 2,5 euros

grup mínim 25 alumnes, màxim 30



TOTHOM POT PARTICIPAR DE LES ACTIVITATS

Tenim vehicles adaptats per a nois/es amb dificultats sensorials o motrius. Cal que vinguin acompanyats.

Aquells que no en saben tenen l'oportunitat d'aprendre mentre els altres fan l'itinerari.

Cada grup ha d'anar acompanyat per 2 professors/es que també realitzen l'activitat (no paguen).

Consulteu-nos per a fer altres propostes, podem adaptar les activitats a les vostres necessitats.

PREUS ESPECIALS

Consulteu si hi ha disponibilitat de places subvencionades pel vostre districte (des de - 5 e per plaça).

En activitats dobles podeu gaudir d'un preu reduït a partir de 46 participants (-1,5 e. per alumne).

PER CONTACTAR AMB NOSALTRES

Informació i Reserves

BICICLOT

Tel. 93 307 74 75

Fax 93 266 23 53
e-mail: biciclot@biciclot.net
www.biciclot.net