
MEMORIA DE ACTIVIDAD

Formación Técnica BTT Sección de Formación



Descripción de la actividad:

Hemos tenido suerte porque nos ha amanecido un espléndido y soleado domingo, lo que lo hace ideal para la práctica que a continuación vamos a realizar, es más, puede que hasta pasemos calor.

Tras presentaciones y saludos iniciales arrancamos la actividad a la hora fijada.

La iniciamos con unos breves ejercicios de calentamiento en una zona con breves ascensos y descensos técnicos, la cual nos va a servir para valorar el nivel y la habilidad de los participantes para la ejecución de los siguientes ejercicios.

Realizamos una breve charla en la cual abordamos las mejores y más oportunas técnicas en cada caso, así como también las más socorridas para la ejecución de los distintos ejercicios que nos deparará la jornada.

Comenzamos recorriendo un primer tramo a pie para reconocer el terreno, que, en breve, volveremos a pisar sobre nuestras bicis practicando el ascenso técnico. Tras esta primera toma de contacto iniciamos la práctica por turnos y con la suficiente distancia entre nosotros.

Tras estos primeros ejercicios continuamos pedaleando hacia zonas donde la dificultad va a ir en aumento, al inicio de las mismas volvemos a una breve charla para comentar las mejores opciones de paso, así como la mejor técnica para estos en concreto.

A lo largo de la jornada practicaremos y repetiremos varias veces ejercicios de ascenso/descenso técnico sobre terreno con roca anclada y suelta de dificultad media/alta, así como saltos con varios escalones, más técnicas de frenado y posicionamiento sobre la bici.



PEGASO
A.D. GRUPO MONTAÑA

Continuamos poniendo en práctica los ejercicios anteriormente ejecutados, pero ya cada uno decidiendo la zona por donde acometerá el paso. y así, sin darnos cuenta llegamos a la vecina localidad de Alpedrete.

Nos queda ahora el retornar a Collado Mediano, para lo cual ignoramos la cómoda y aburrida pista y nos decantamos por una preciosa y divertida senda, es en esta senda, y en uno de sus tramos más técnicos, donde uno de los participantes sufre una aparatosa caída, tras la cual le son necesarios los servicios de una ambulancia para su traslado al hospital de Collado Villalba, en el cual le realizan las pruebas oportunas, así como la valoración de lesiones.

Poco más....

Desde estas líneas le deseamos una muy buena y pronta recuperación.
