



CLÍNICA DE MANEJO Y HABILIDADES PARA PRINCIPIANTES - ¿DE QUÉ SE TRATA?

El curso está diseñado para adquirir la teoría y técnica básica; así como los conocimientos elementales para poder involucrarse en la bici de montaña de forma estructurada y con asesoría personalizada. En pocas palabras, **el A-B-C de la técnica del mountain bike** en un curso exprés de dos días.

Entre otros elementos, se revisan: técnicas de subida y de bajada, manejo de frenos y cambios, equilibrio, fundamentos del entrenamiento y mecánica de emergencia.

NO es necesario contar con muy buena condición física o experiencia previa en bicicleta de montaña; nos adaptamos a todos los niveles de habilidad.

CITA: Ex Convento Desierto de los Leones.

En el kiosco del Estacionamiento frente a la zona de quesadillas. Comienza 9 AM, termina 2 PM (ambos días).

CONFIRMACIÓN PREVIA INDISPENSABLE a más tardar el miercoles PREVIO .

COSTO: \$1,050.00 por persona

Menores de 12 años aplica 50% descuento.

Renta de equipo (en caso de requerirlo): \$450.00

Incluye: 2 días de actividad, 2 desayunos ligeros, agua y avituallamiento para el recorrido, manual de habilidades y guías especializados con radio comunicación, apoyo mecánico y primeros auxilios.

EQUIPO REQUERIDO:

- Bicicleta de Montaña en buenas condiciones.
- Casco, Guantes, Lentes.
- Ropa deportiva cómoda, de preferencia "shorts acolchonados" para bici.
- Bloqueador solar y repelente de insectos.
- Una mochila pequeña o mochila tipo "camel bak" para llevar en los recorridos.

CLIMA ESPERADO: Frío por la mañana (6 a 12 grados) - Sol intenso de montaña hacia el mediodía.

PARA RESERVACIONES:

1. Enviar correo electrónico solicitando confirmación.
2. Depósito por el monto total en Cuenta HSBC 040 2520 7515 a nombre de Fernando del Olmo Clark a más tardar el día de cierre.
3. Llenar y reenviar via correo e. las fichas de inscripción y habilidades, además de especificar la fecha y monto del depósito.
4. Es necesario contar con seguro de gastos médicos para el evento, si ya cuentas con uno propio basta con presentar una fotocopia de póliza o credencial vigente. Si NO cuentas con seguro, puedes contratarlo a través de FACTOR BIKE con un costo de \$35.00 diarios.

+ Para mas detalles contactanos en www.factorbike.com