



MADRID

Área Delegada de Deporte  
Dirección General de Deporte



### Programa de Ciclismo por Madrid. Requisitos para acceder a las distintas modalidades

	CARRETERA	MONTAÑA	ENDURO	INFANTIL
REQUISITOS TÉCNICOS Y FÍSICOS	<p>Ser capaz de realizar como mínimo 30 km. en bicicleta. Ser capaz de aguantar sobre la bicicleta 3 y 1/2 horas. Saber utilizar los cambios de la bicicleta. Ser capaz de realizar subidas y bajadas de dificultad baja sin bajarse de la bicicleta.</p>	<p>Ser capaz de realizar como mínimo 20 km. en bicicleta. Ser capaz de aguantar sobre la bicicleta 3 horas y media. Saber utilizar los cambios de la bicicleta. Ser capaz de realizar subidas y bajadas de dificultad baja sin bajarse de la bicicleta.</p>	<p>Ser capaz de realizar como mínimo 20 km. en bicicleta. Ser capaz de aguantar sobre la bicicleta 3 y ½ horas. Saber utilizar los cambios de la bicicleta. Ser capaz de bajar y subir trialeras fáciles del 12% sin bajarse de la bicicleta.</p>	<p>Saber montar en bicicleta sin material auxiliar.</p>
RECOMENDABLE	<p>Saber reparar pinchazo.</p>	<p>Saber reparar pinchazo.</p>	<p>Saber reparar pinchazo y uso de casco integral.</p>	
MATERIAL OBLIGATORIO	<p>Bicicleta de carretera con ruedas de 700, casco, gafas, guantes, luz roja trasera, botella de agua y ropa ciclista, zapatillas con calas, de btt o de carretera y kit de material de repuesto.</p>	<p>Bicicleta de montaña, casco, gafas, guantes, botella de agua y ropa ciclista, zapatillas deportivas o con calas y kit de material de repuesto.</p>	<p>Bicicleta de montaña de doble suspensión, casco, gafas, guantes, botella de agua y ropa ciclista, zapatillas deportivas o con calas, protecciones (rodilleras y coderas) y kit de material de repuesto.</p>	<p>Bicicleta de montaña y kit material repuesto, casco, gafas, botella de agua, ropa ciclista y zapatillas deportivas o con calas</p>