

Nombre _____

Ciclismo en montaña, avanzado



1. Tener la especialidad de Ciclismo en montaña.
2. Explicar las diferencias entre las bicicletas de montaña de campo a través (cross country), all mountain, enduro, descenso (downhill), saltos (dirt jump) y trail.

Campo a través (cross-country) _____

All mountain _____

Enduro _____

Descenso (downhill) _____

Saltos (dirt jump) _____

Trail _____

3. Explicar la diferencia en los cascos que se utilizan para el ciclismo de montaña y cuándo utilizar cada uno (integral, enduro, XC, saltos).

Integral _____

Enduro _____

XC _____

Saltos _____

Nombre _____

4. Demostrar cómo ajustar y afinar la suspensión, purgar los frenos hidráulicos, desmontar y volver a montar todas las piezas y componentes principales e instalar neumáticos sin cámara.
5. Demostrar cómo realizar una caída sobre dos ruedas y un salto sobre una rampa.
6. Demostrar o explicar las siguientes maniobras: stoppie, salto de conejo, soporte de pista, pasarela (caballito) y manual.

Stoppie _____

Salto de conejo _____

Soporte de pista _____

Pasarela (caballito) _____

Manual _____

7. Conocer los tamaños principales de ruedas de las bicicletas de montaña modernas y explicar su uso.
8. Mapear, planificar y dirigir un paseo en grupo. El grupo debe constar de al menos 2 personas y el viaje debe ser un paseo de una sola pista de al menos 5 millas (8 km).
9. Encontrar o crear una oportunidad para ser voluntario para la construcción de senderos o el mantenimiento de senderos en su área local.
10. Además de los paseos del nivel básico, completar los siguientes requisitos de un recorrido. Todos los paseos viajes deberán ser realizados en algún tipo de sendero todoterreno, como de vía única o doble, y en ocasiones distintas. Este sendero se puede utilizar durante más de un paseo o repetirlo para hacer el paseo lo suficientemente largo para cumplir los requisitos (si es necesario). El uso de caminos de incendios debe mantenerse al mínimo.
 - a. Cinco paseos de 5 millas (8 km)

Fecha completada _____

Nombre _____

- b. Tres paseos de 10 millas (16 km)

Fecha completada _____

- c. Un paseo de 15 millas (24 km)

Fecha completada _____

11. Usar el ciclismo de montaña como una oportunidad de obra misionera y testificación. Las opciones pueden incluir, entre otras:

- a. Invitar a un no miembro a un paseo en bicicleta de montaña de un grupo de Conquistadores/iglesia
- b. Ofrecer reparación/mantenimiento de bicicletas de montaña para donaciones dirigidas a la obra misionera
- c. Encontrar una manera de identificar al público general su iglesia/grupo de Conquistadores en las actividades de construcción/mantenimiento de senderos en el requisito 9.

Fecha completada: _____

Instructor/asesor: _____