

1. ELKAR KIROLAK ESKOLAREN HELBURUAK

Honako hauek dira txirrindularitza eskolaren helburuak:

- Gorputz eta kirol hezkuntza sustatu eta ohitura osasuntsuak erakutsi.
- Errepide zirkulazio hezkuntzako oinarrizko kontzeptuetan hezi.
- Txirrindularitzako zenbait modalitateko formazio teknikoa garatu.
- Kidetasunean eta elkarrekiko begirunean hezi.
- Konpetizio esparruetara hurbildu (goi mailetan).

Elkar Kirolak eskolak ez du helburutzat txapeldunak egitea edo sonako txirrindulariak izatea adin horietako umeak, baizik eta txirrindulariak , txirrindularitza kirola medio, **kidetasuna, begirunea, disziplina eta ohitura osasuntsu baloreak** eskuratze bidean haztea, beti ere, ume zein gazte, formatzearekin bat dibertitzen direla.

2. ANTOLAKUNTZA EGITURA

Klubaren eta eskolaren antolakuntza

Eskola zuzendaria: Josetxu Muñoyerro

Elkar Kirolak-eko Manager orokorra: Javier García

Egoitza

Ubao Bidea 5, 48640 (Santa Ana) , Berango

Komunikabide sozialak

www.elkarkirolak.com

Facebook: elkar kirolak (ohikoena izango da honetan argitaratzea eskolako argazkiak zein bideoak). Arduraduna: Lore Amorebieta.

Baimena sinatu izan dutenen argazkiak baino ez dira argitaratuko.

3. ORDAINTZEKOA

2019 urtean 130 euro ordainduko da sendi bakoitzeko lehen umeagatik eta 100 euro gehiago bigarren umeagatik.

Ume bakoitzari honako hauek ematen zaizkio:

- Culotte luzea eta neguko termikoa.
- Culotte laburra, maillot laburra eta galtzerdiak.
- Burukoa.
- Kamiseta, izerditeko jertsea eta bizkar-zorroa.

Material hori guztia eskolak ematen dio sendiari eta horren ardura da ekipamendua ondo mantentzea.

Bai denboraldian zehar bai hurrengo denboraldirako, arropak neurriz labur geratuz gero, sendia zuzendariarekin hartu emanean jarri beharko da zaharrak itzultzeko eta neurri handiagokoak batzeko.

Erortzean urratutako arropak aldatu eta berriak eskuratu nahi izatekotan, zuzendariarekin ere konpondu beharko zarete.

Gazteenentzat, klubak baditu errepiderako zenbait bizikleta. Sendia bera arduratu behar da ondo mantenduta izateaz eta piezak aldatzeaz, bizikleta hori erabiltzen duen artean. Txiki geratzen zaionean edo kluba uztea erabakitzen baldin badu, bizikleta egoera egokian itzuliko zaio klubari .

Arropa teknikoa klubak utzitakoa da, bizikletan dabilen artean erabiltzeko, eta nahi eta nahi ez itzuli beharko du kluba uztekoan.

4. ENTRENAMENDUAK

Ordutegia eta antolakuntza

Larunbatetan eta igandetan. Kategoria guztiak. Gehienetan Berangon (metro geltoki aurrean) egingo dugu bat, goizeko 10:30etan. Ostegunero edo ostiralero astebururako asmoaren eta eraman beharreko bizikletaren berri emango da.

Asteartetan eta ostegunetan. Alebinak eta infantilak. Martxo erditik aurrera, astearte eta osteguneko entrenamenduak hasiko dira, 17:30etan. Santa Anako egoitzan egingo dugu bat. Dena delakoagatik ez bada izango entrenamendurik, egun horretako 16:30ak baino lehenago ohartaraziko da.

Deialdi horiek guztiak eskolako whatsapp taldetik egingo dira.

Adi egon behar gara whatsapp taldetik zuzendariak egiten dituen oharretara; izan ere, entrenamendu asmoez gain, horrela jakinaraziko baitira azken orduko moldaketak, lasterketen eta teknifikazioen berri edo eta familiak zein txirrindulariek jakin beharreko beste edozein informazio.

Entrenamenduak multzoka antolatzen dira, umeen adinen, gaitasunen eta merituen arabera.

Entrenamenduak ondo antolatzeko eta kirol helburuak bete ahal izateko, ezinbestekoa da umeak **garaiz heltzea entrenamenduetara**. Era berean, txirrindularitza eskola gisa, kirolariari **entrenamenduak egoki egitea** eskatzen zaio.

Umeren bat ez bada entrenamendura etorriko, whatsapp taldetik ohartarazi dezala.

Ostiraletan, eskolako whatsapp taldetik, **laguntza ibilgailurako** (normalean, furgoneta) **gidaria** eskatuko da. Bizikletan etorriko ez diren gurasoei laguntzeko eskatzen zaie, laguntza ibilgailua gidatu ahal duten heinean. Horrela, bizikletan ez datozen gurasoek aukera paregabea dute entrenamendua hurbiletik jarraitzeko eta taldearen giroa bizi ahal izateko. Ona da, baita, gidari lan horretan txandak egin ahal izatea, beti gidari berbera izatearen errutina finkatu ez dadin eta, betiko gidaria ez etortzekotan, gidari gabe gelditu ez daitezen. Gidaririk ez egotekotan, entrenamendu asmoa aldatu behar izango da edo eta bizikletaz laguntzen duen guraso bat gutxiago egongo da.

Kategoriak

- Haurrak: 2011 eta 2012 urteetan jaioak
- Lehen urteko Benjaminak: 2010 urtean jaioak
- Bigarren mailako Benjaminak: 2009 urtean jaioak
- Lehen urteko Alebinak: 2008 urtean jaioak
- Bigarren urteko Alebinak: 2007 urtean jaioak
- Lehen urteko Infantilak: 2006 urtean jaioak
- Bigarren urteko Infantilak: 2005 urtean jaioak

Entrenamenduak txirrindularien adinen gaitasunetara egokitzen dira. Entrenamenduak umeen gaitasunetara eta beharrianetara egokitzean, beraien gaitasunei dagokien baino ahalegin handiagoa ez egitea lortu nahi da.

Entrenamenduak koordinatzeko honako hauek dira **arduradunak**:

- Josetxu

- Asier
- Matías
- David
- Jesús
- Marijose
- Lore

Entrenamenduak umeen kategorien arabera izango dira:

Haurrak eta bejaminak: entrenamendua bideratuta dago umea bizikletarekin dibertitu dadin eta eskura ditzan beharrezko abilezi motrizeak: koordinazioa, oreka, agilitatea, abiadura eta orientazioa. Benjaminak bizikletaren hastapenetan eta bere mantenuan hasten dira.

Alebinak: Abilezi motrize zehatzagoekin eta txirrindulari teknikekin hasten dira. Bizikleta tresnaren ezagutza teknikoak eta bere mantenuaren ezagutza areagotzea eskatzen zaie.

Infantilak: Exigentzia maila handitu egiten da eta abilezi motrize zehatzagoak eta txirrindulari teknikak lantzen dira. Kadete kategoriarako, hots, lehiaketarako prestatzen dira eta talde lan-taktikoa landuko da. Gainera, oinarrizko gaitasun fisiko batzuk lantzen hasten dira: erresistentzia, indarra, abiadura eta malgutasuna.

Entrenamendu dinamika

Zenbait entrenamendu gymkana saio batekin has daitezke. Gymkanak bizikleta ederto erabiltzen erakusten die txirrindulariei eta hori ezinbestekoa da heziketa garai horietan.

Entrenamendu guztietan umei **aisialditxo** bat uzten zaie, elkarrekin jolas dezaten eta hamaiketakoak jan dezaten.

Aisialdi horretan umeek ez dute baimenik mugikorra erabiltzeko.

Errepideko entrenamenduetan, ardura duten helduak zorrotzak izango dira umeren baten portaerak (zirikatu, tontokeriak egin, kasurik egin ez eta abar) bere edo kide baten segurtasuna arrizkuan jartzen baldin badu. Horrelakoetan, eta jarrera ez badu zuzentzen, umeak laguntza ibilgailuan egin beharko du entrenamendu osoa edo zati bat.

Gosaria eta hamaiketakoa

Umeak gosalduta eta saioan zehar jan beharreko hamaiketakoarekin etorri behar dira entrenatzera. Hamaiketako hori, ahal izatekotan, banana edo eta "barrita" bat izan dadila, baina, banana nahi ez dituzten horiek, hobe gailera batzuk eramaten badituzte ezer eraman beharrean.

Bizikletaren gehienezko garapenak

Bizikletaren gehienezko garapenak Bizkaiko txirrindularitza federazioak iragarritako araudia bete behar du. Ezinbestekoa da araudi hori betetzea umeen hazkunde egokia zaintzeko.

- Haurrak: 42x18 edo pareko
- Benjaminak: 46x18 edo pareko
- Alebinak: 46x18 edo pareko
- Infantilak: 48x16 edo pareko

Federazioak mendi bizikletetan eta errepide bizikletetan disko-balazka erabiltzea baimentzen du.

Materiala mantentzea

Txirrindulariek bizikleta mantenu egoera egokian ekarri behar dute eta gurpilak ondo puztuta, bai entrenamenduetara bai lasterketetara.

Txirrindulariek mendi bizikletan zein errepidekoan dagokien ordezeko kamara derrigorrez eraman behar dute.

Ume gazteenen kasuan, gurasoei eskatuko zaie mantenu lan hori, baina gomendatzen da umeak berak ere jarduera horretan parte hartzea (matxura mekaniko baten aurrean umea bera ere tailerrera joatea, gurpilak nola puzten diren ikustea, kamerak nola aldatzen diren ikustea eta abar).

Arropak

Umeak **eskolako arropak** eraman beharko ditu entrenamenduetara.

Burukoa eta eskularruak derrigorrezkoa dira.

Betaurrekoak komenigarriak dira.

Lokarririk gabeko oinetakoak.

Lasterketetara aldatzeko arropa eramatea gomendatzen da.

5. LASTERKETAK

Egutegia Bizkaiko Txirrindularitza Federazioko web orrian ikusi ahal izango da (www.febici.eus).

Lasterketetarako oharrak

Lasterketei buruzko oharrak zuzendariak egingo ditu whatsapp taldean.

Lasterketak igandeetan izaten dira orokorrean.

Ezinbestekoa da **aurreko larunbatean** txirrindularia **joango den edo ez jakinaraztea**, izen emate orria aurrez prestatuta eraman ahal izateko eta aldaketarik egin behar ez dadin izen emate orria aurkeztu eta gero.

Nondik hasi

Komeni da, lasterketetarako, Berangotik irtetzea, umeez taldekideekin egin ditzaten lasterketarainoko bidaia.

Dortsalak (Infantilek baino ez)

Txirrindulari bakoitzari bere dortsal propioa emango zaio, Infantilak kategoriakoei baino ez. Dortsala gorde eta lasterketetara eraman beharko du. Txirrindulariak lehen lasterketan 10€ko fidantza jarriko du dortsala jasotzean. Fidantza behin denboraldia amaituta itzuliko zaio.

Lasterketa batera dortsalik gabe doan txirrindulariak, printzipioz, ezin izango du lasterketetan parte hartu; epaimahaira joan beharko da txirrindularia bera eta dortsalik ez duela jakinarazi beharko ditu epaileak. Epaimahaiak erabaki behar du txirrindulari horrekin zer egin.

Dortsalen bidez erlazionatzen da txirrindulari bakoitza dagokion federazio lizentziarekin.

2019ko Haurrak

Hasiera batean, ofizialki ez dago lasterketarik haurrentzat. Hala ere, lasterketa bakoitzeko talde antolatzailearen esku dago haurrentzako lasterketa prestatzea edo ez. Eskola zuzendariak garaiz ohartaraziko du hurrengo eskola topaketan aurrentzako lasterketarik ez badago.

2019an txirrindulari bakoitzak zenbat partehartze

Txirrindulari bakoitzak ezin izango du 26 topaketa baino gehiagotan parte hartu. Horien artean daude Eskola Topaketak eta Infantilen Lehiaketa Jardunaldiak (dagokionean), edozein modalitate kontuan hartuta (errepidea, BTT zein pista).

Gymkanak

Lasterketa guztietan gymkana egongo da. Lasterketako **hamaiketakorako txartela** lortzeko, derrigorrezkoa izango da **gymkana betetzea** .

Euskadiko Txapelketa

Infantil kategoriako txirrindulariak puntuazio sistema baten arabera izango dira hautatuak Euskadiko txapelketan parte hartzeko.

Honako era honetan banatuko dira puntuak:

- Jardunaldi Tekniko batean edo Eskola Topaketa batean parte hartzeagatik, puntu 1
- Infantilen Lehiaketa Jardunaldi batean parte hartzeagatik, puntu 1
- Probak eta Gymkanak:
 1. sailkatua: 5 puntu
 2. Sailkatua: 4 puntu
 3. sailktua: 3 puntu
 4. sailkatua: 2 puntu
 5. sailkatua: puntu 1Parte hartzeagatik: puntu 1

Gomendioak

Kategoria guztietako txirrindulari guztiak talde bereko partaide direla gogorarazi nahi da. Beraz, guraso eta txirrindulari guztiak beste kategorietako lasterketetan animatzera gera daitezen eskatzen da.

Jarrera lasterketetan: Senideei zein txirrindulariei kidesuna eta lehia garbia eskatuko zaie. Ez da eskolaren helburu txapeldunak izatea adin horietan. Beraz, **txirrindulari guztiak animatu, eutsi eta lagundu behar dira**. Txirrindulariak euren kabuz ikasi behar dute irteera marran nola kokatu.

Gurasoentzako oharra: Txirrindulariak dira bere materialaren arduradun, bai entrenamenduetan bai lasterketetan. Baina lasterketetan ohikoa da umeak, lasterketa bukatuta, kideekin jolastera joatea eta gogorarazi behar zaie ez dutela bistaz galdu behar bizikleta zein burukoa; utzi toki seguru batean edo, agian hobe, sartu lasterketara ekarri dituen laguntza ibilgailuan.

6. IRTENALDIAK

Urtean zehar, lasterketen egutegiak eta eguraldiak lagun, igandeko bizikleta irtenaldiren bat edo beste antolatuko da. Whatsapp bidez jakinaraziko da.

7. KLUBAREN BESTE HAINBAT EKINTZA

Elkar Kirolak eskola *Elkar Kirolak* klubaren parte da, 23 urtez azpiko taldea arteko maila guztiak bezala.

Klubaren helburuetako bat da eskoletako txirrindulariei goi kategorietarako bidea erraztea eta, horrela, kirol ibilbide osorako aukera ematea.

Kategoria guztiak dituen klub hau bizirik irauteko, *Elkar Kirolak*-ek hainbat ekintza antolatzen ditu urtean zehar. Horiek guztiak aurrera eraman ahal izateko, sendi guztien laguntza beharrezkoa da, bai aurreko prestaketetan bai ekintzaren egunean bertan:

- **Bizkaiko Txapelketa:** *Infantil* mailako eskola lasterketa da. Honako honetan bidegurutzeak zaintzeko behar dira gurasoak, Berango inguruko ibilbide zirkular bat zaintzeko, alegia. Ekintza **maiatzaren 12an** izango da.
- **Txuma:** 23 urtez azpiko 2 eguneko nazioarteko lasterketa da. Lasteketa Bizkaia Hiru Egun challengen barne dago:
 - Lehen bi etapak Memorial Txuma izango dira: ekainaren 7an eta 8an.
 - Hirugarren etapa Mungiaiko lasterketa izango da: ekainaren 9an.

Honako honetan familien laguntza behar da antolaketarako, ekainaren 7rako eta 8rako. Garrantzitsua da eskolako txirrindulariek 23 urtez azpiko nazioarteko lasterketa baten antolakuntza barrutik bizitzea.

- **Santa Ana kadeteen lasterketa:** Berango inguruan kadete mailan egingo den lasterketa da. Honako honetan bidegurutzeak zaintzeko behar dira gurasoak Lasterketa **uztailaren 25an** izango da.
- **Umeen Bizikleta Festa:** Gurasoak lagundutako umeentzako ibilaldi bat da, Erandiotik Berangora. Helmugan festa erraldoi bat antolatzen da. 4000 bat partaide izaten dira. Jai osoa antolatzeko boluntarioak behar izaten dira: aurreko egunetako muntaian, bidegurutzeetan, dortsalak banatzean eta helmugako harretan . Ekintza **urriko azken igandeetako batean** izaten da.

Horietaz gain, beste ekintza solidario batzuetan parte hartzen du eskolak, udalen eta enpresa laguntzaileen eskakizunei erantzunez. Eskola garenez, pozarren joaten gara horrelakoetara, gehien bat, ekintza solidarioak baitira eta horiek baitira eskolan erakutsi nahi diren baloreen ardatz. Ekintza horien berri zuzendariak emango du whatsapp taldean.



1. OBJETIVOS DE LA ESCUELA DE *ELKAR KIROLAK*

Los objetivos que se buscan en la escuela de ciclismo son:

- Promover la educación física y deportiva, así como inculcar hábitos saludables.
- Formación en conceptos básicos de educación vial.
- Formación técnica de las diversas modalidades del ciclismo.
- Educar en el compañerismo y respeto mutuo.
- Familiarización con el ámbito de competición (categorías superiores).

Las **escuelas de *Elkar Kirolak* no buscan conseguir campeones** o figuras de ciclismo en estas edades sino emplear el deporte de ciclismo para facilitar que los corredores se inicien en los **valores deportivos de compañerismo, respeto, disciplina y hábitos saludables** en un clima en el que los niños se diviertan mientras adquieren esta formación.

2. ESTRUCTURA ORGANIZATIVA

Organización del club y escuelas

Director de Escuelas: Josetxu Muñoyerro

Manager General de *Elkar Kirolak*: Javier Garcia

Ubicación de la sede

Ubao Bidea 5, 48640 (Santa Ana) , Berango

Redes sociales

www.elkarkirolak.com

Facebook: elkar kirolak (será habitual que este sea el medio donde se publiquen fotos y videos de las escuelas). Responsable : Lore Amorebieta

Sólo **se publicarán fotos** de los que hayan firmado el correspondiente **consentimiento**.

3. CUOTA

Cuota 2019 es de 130€ anuales para el primer niño de la familia, 100€ anuales el segundo niño.

A cada niño se le entrega:

- Culote largo y térmico de invierno
- Culote corto, maillot corto y calcetines
- Casco
- Camiseta, sudadera y mochila.

Este material lo entrega la escuela y es responsabilidad de las familias una buena conservación del equipamiento.

En caso de que el tallaje quede corto a lo largo de la temporada o en el paso de una temporada a la siguiente, la familia se pondrá en contacto con el director para devolver la ropa de talla pequeña y cambiarla por alguna mayor.

Si una prenda se rompe por una caída, también se deberá comunicar al director para su reposición.

Para los niños más pequeños, el club dispone de un conjunto limitado de bicicletas de carretera que deja a las familias. La familia debe encargarse del correcto mantenimiento y sustitución de piezas de la bicicleta mientras está haciendo uso de la misma. La bicicleta se devolverá en buen estado al club cuando le quede ya pequeña la bicicleta o bien si decide abandonar el equipo.

La ropa técnica para que el niño ande en bicicleta es un equipamiento que deja prestado el club para el uso durante el período en que esté en la escuela, y debe devolverla si deja el equipo.

4. ENTRENAMIENTOS

Horario y organización

Los entrenamientos serán:

Sábados y domingos. Todas las categorías. El punto de encuentro, generalmente será en Berango (en frente de la parada de metro) a las **10:30 de la mañana**. El jueves o viernes se informará del plan de entrenamiento del fin de semana y de la bicicleta que hay que llevar.

Martes y jueves. Categorías alevines e infantiles. A partir de mediados de marzo, se retomarán los entrenamientos martes y jueves a las 17:30. El punto de encuentro será la sede en Santa Ana. En caso de que por alguna razón no pueda realizarse el entrenamiento, se informará antes de las 16:30 del día del entrenamiento.

Todas las comunicaciones se realizarán a través del grupo de whatsapp de escuelas.

Se debe prestar atención, en el grupo de whatsapp a las notificaciones que realice el director, dado que se notificará el plan de entrenamiento, los cambios que puedan surgir

de última hora, la información de carreras y tecnicaciones, así como cualquier otra información de interés que deban conocer las familias y corredores.

Para la correcta organización de los entrenamientos, así como para cumplir con los objetivos propios deportivos, se requiere que los niños acudan con **puntualidad a los entrenamientos**. Asimismo, como escuela de ciclismo, se recuerda que una correcta formación en la práctica deportiva exige al deportista **cumplimiento de los entrenamientos**.

En caso de que algún niño falte al entrenamiento debe comunicarse a través del whatsapp.

Los viernes, se solicitará a través del whatsapp de escuelas, **conductor para el vehículo de apoyo** (normalmente será la furgoneta). Pedimos colaboración a los padres que no acompañan en bicicleta para que echen una mano conduciendo el coche de apoyo. Es una buena oportunidad para los padres que no acompañan en bici para ver la dinámica de un entrenamiento y que vivan el ambiente del equipo. También es bueno que se vaya turnando de conductor, para que no se tome la rutina de que siempre sea el mismo y encontrarnos sin conductor si por cualquier razón el conductor habitual falla. Si no hay conductor, nos vemos obligados a cambiar el entrenamiento o bien perder el recurso de un padre que puede acompañar en bicicleta.

Categorías

- Haurrak: nacidos 2011 y 2012
- Benjamines de primer año: nacidos 2010
- Benjamines de segundo año: nacidos 2009
- Alevines de primer año: nacidos 2008
- Alevines de segundo año: nacidos 2007
- Infantiles de primer año: nacidos 2006
- Infantiles de segundo año: nacidos 2005

Los entrenamientos se prepararán por grupos en función de las edades de los corredores, capacidades y méritos. Se trata de adaptar las sesiones de entrenamiento a las capacidades y necesidades del niño, no sometiéndole a esfuerzos superiores a sus capacidades.

Los entrenamientos serán coordinados por los **siguientes responsables:**

- Josetxu
- Asier
- Matías
- David
- Jesús
- Marijose
- Lore

Los entrenamientos se adaptarán a las categorías de los niños:

Haurrak y benjamines: el entrenamiento irá orientado a que el niño se divierta con la bicicleta y que adquiera habilidades motrices fundamentales y coordinación, equilibrio, agilidad, velocidad, orientación. A los benjamines se les inicia en el conocimiento de la bicicleta y mantenimiento de la misma.

Alevines: se comienzan a trabajar habilidades motrices más específicas y técnicas ciclistas. Se les empieza a exigir mayor conocimiento técnico de la bicicleta y mantenimiento de la misma.

Infantiles: El nivel de exigencia aumenta y se trabajan habilidades motrices más específicas y técnicas ciclistas. Preparatorio para categoría cadete donde se inicia la competición y por lo tanto, se iniciará el trabajo táctico en equipo. Además, se comienzan a trabajar capacidades físicas básicas como resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

Dinámica de entrenamiento

Los entrenamientos se adaptan a las capacidades de las edades de los corredores. Muchos entrenamientos pueden comenzar con la práctica de gymkana. La gymkana proporciona un gran manejo de la bicicleta a los corredores y es fundamental en la etapa formativa.

En todos los entrenamientos, se dejará un **momento de esparcimiento** a los niños. Se aprovecha ese rato para que los niños tomen el hamaiketako y jueguen entre ellos.

Durante este rato, no se permitirá el uso de teléfonos móviles entre los niños.

Durante los entrenamientos en carretera los adultos que sean responsables de los entrenamientos serán rigurosos si observan que el comportamiento de algún menor (bromas, tonterías, falta de obediencia, etc) puede poner en riesgo su seguridad o la de sus compañeros. En dicho caso, si no corrige su comportamiento, el niño realizará parte o todo el entrenamiento en el vehículo de apoyo.

Desayuno y hamaiketako

Los niños deben ir al entrenamiento habiendo desayunado y con un "hamaiketako" para tomar a media mañana. El "hamaiketako" puede ser preferiblemente un plátano o una barrita, pero es mejor que tome unas galletas a que no tome nada porque no quiera el plátano.

Desarrollos máximos de la bicicleta

Los desarrollos máximos de la bicicleta deben cumplir la normativa que indica la federación de ciclismo de Bizkaia. Es fundamental que se cumpla dicha normativa para velar por el correcto crecimiento de los niños.

- Haurrak: 42x18 o equivalente
- Benjamins: 46x18 o equivalente
- Alevines: 46x18 o equivalente
- Infantiles: 48x16 o equivalente

Está permitido por parte de la federación el uso de freno de disco tanto en bicicleta de montaña como bicicleta de carretera.

Mantenimiento de material

Los corredores deben traer la bicicleta en buen estado de mantenimiento y con las ruedas infladas a entrenamientos y carreras.

Es obligatorio llevar una cámara de repuesto correspondiente a la bicicleta del niño, tanto en la bicicleta de carretera como en la de montaña.

Para los niños más pequeños, este mantenimiento se le requiere a los padres, pero se recomienda que hagan partícipe del mismo a los niños (es bueno que en caso de un problema mecánico los niños acudan al taller, que vean cómo se inflan las ruedas, cambio de cámaras...etc).

Equipamiento

Los niños deben acudir a los entrenamientos y carreras con la **equipación de las escuelas**.

El uso del **casco y guantes es obligatorio**.

Recomendable gafas.

Calzado sin cordones.

Se recomienda llevar ropa de cambio en las carreras.

5. CARRERAS

El calendario estará disponible en la web de la federación de ciclismo de Bizkaia (www.febici.eus).

Notificación de carreras

Las notificaciones sobre las carreras las realizará el director de la escuela a través del grupo de whatsapp.

Las carreras serán habitualmente en domingo.

Es fundamental que se **confirme la asistencia** del corredor a la carrera el **sábado anterior** de manera que se pueda llevar la inscripción a las carreras preparada y no haya cambios una vez entregada la inscripción.

Punto de encuentro

Se recomienda que el punto de encuentro para las salidas a las carreras sea Berango. Se busca que el recorrido hasta la carrera, los niños los hagan con los otros niños del equipo.

Dorsales (categoría infantil únicamente)

Se entregará a cada corredor **únicamente** de categoría infantil un dorsal identificativo que debe guardar y llevar a cada carrera. Se entregarán 10€ de fianza por dorsal en la primera carrera del corredor. Se devolverá la fianza a final de temporada.

Los corredores sin dorsal, en principio, no corren la carrera. El corredor que no lleve dorsal deberá acudir personalmente a la mesa de jueces y notificar la falta de dorsal. La mesa de jueces decidirá qué hacer.

Los dorsales identifican al corredor con licencia federativa.

Haurrak en 2019

En principio, haurrak es una categoría que oficialmente no dispone de carreras. No obstante, se deja en manos de cada club organizador preparar o no carrera de categoría haurrak. El director de escuelas informará con antelación si no está organizada carrera de haurrak.

Número de participaciones 2019 por ciclista

Ningún ciclista podrá superar un total de 26 participaciones sumando Encuentros de Escuelas y Jornadas de Competición específicas para Infantiles (en su caso), computando las participaciones en cualquier modalidad (línea, BTT y pista)

Gymkanas

Todas las carreras cuentan con la prueba de gymkana. Será obligatorio **realizar la gymkana para recoger el ticket del hamaiketako** de la carrera.

Campeonatos de Euskadi

Los corredores de categoría infantil serán seleccionados en base a puntuación para acudir a los campeonatos de Euskadi.

El baremo de puntuaciones será el siguiente:

- Asistencia jornadas Técnicas y Encuentros de Escuelas 1 punto
- Asistencia a jornadas de Competición de Infantiles 1 punto
- Pruebas y Gymkanas:

1º clasificado: 5 puntos

2º clasificado: 4 puntos

3º clasificado: 3 puntos

4º clasificado: 2 puntos

5º clasificado: 1 punto

Por Participación: 1 punto

Recomendaciones

Como escuelas, recordamos que todos los corredores de la escuela forman parte del equipo y por eso, recomendamos a los familiares y corredores que se queden animando y viendo las carreras de todas las categorías.

Actitud en carreras: tanto para los corredores como para los familiares buscamos actitud de compañerismo y competición sana. Las escuelas no buscan figuras de ciclismo en estas edades. Por lo tanto, **se debe animar, apoyar y ayudar a todos los corredores**. Los corredores deben aprender a colocarse ellos mismos en las salidas.

Recordatorio para padres: Los corredores son responsables de su material. Esto es así tanto en entrenamientos como en carreras. Pero en carreras suele ser habitual que una vez finalizada la carrera, los niños se vayan a jugar y conviene recordar a los corredores que deben estar pendientes de su bicicleta y casco, dejarlos en un lugar seguro o preferiblemente en el vehículo en el que ha venido antes de ir a jugar.

6. SALIDAS

A lo largo del año, se procurará si el calendario de carreras y el tiempo lo permite, realizar algunas excursiones en bicicleta los domingos (puede incluir pasar el día fuera)

Se notificarán a través del whatsapp.

7. OTROS COMPROMISOS CON EL CLUB

Las escuelas de *Elkar Kirolak* forman parte del club ciclista *Elkar Kirolak* que cubre todas las categorías hasta equipo Sub23.

Es objetivo del club facilitar a los corredores de escuelas el paso a categorías superiores y de esta forma, proporcionar un recorrido deportivo completo.

Para poder mantener vivo un club con todas las categorías, *Elkar Kirolak* organiza a lo largo del año una serie de actividades que requieren de la colaboración de todas las familias, tanto para los preparativos como para el día del evento:

- **Campeonato de Bizkaia.** Se trata de una carrera de escuelas de categoría de infantiles. En este caso, se requiere de la ayuda de las familias para cubrir los cruces de un recorrido cerrado en Berango. El evento se realizará el **12 de mayo.**
- **Txuma:** 2 días de carrera internacional de categoría sub23. La carrera forma parte de la Bizkaia Hiru Egun challenge:
 - Las dos primeras etapas serán el Memorial Txuma: 7 y 8 de junio.
 - Carrera de Mungia:9 de junio

Se requiere la colaboración de las familias para la preparación de esta carrera para los días 7 y 8 de junio. Es importante también que los corredores de escuelas puedan vivir desde dentro de la organización la experiencia de una carrera internacional en categoría sub23.

- **Carrera de Cadetes de Santa Ana.** Se trata de una carrera de categoría cadete que se celebrará en los alrededores de Berango. En este caso, se requiere de la ayuda de las familias para cubrir los cruces. El evento se realizará el **25 de julio.**

- **Umeen Bizikleta Festa.** Se trata de una marcha para niños y niñas con acompañamiento de adultos desde Erandio a Berango que finaliza con una fiesta en Berango. Suelen acudir del entorno de 4000 personas. Para esta marcha se requiere de la colaboración de las familias, tanto para los preparativos, como para la ayuda a lo largo de la marcha o en los puntos de entrega de dorsales, y atención en meta. El evento suele realizarse a **mediados de octubre.**

Además, a lo largo del año las escuelas acuden a diversos actos de carácter solidario atendiendo a las demandas de los Ayuntamientos y empresas colaboradoras. Como escuelas estamos encantados de acudir a estos eventos porque, principalmente, persiguen acciones solidarias y entendemos que forma parte de los valores que queremos transmitir en escuelas. Estas actividades serán comunicadas por el director de escuelas a través del grupo de whatsapp.