



Nombre del Conquistador _____

Ciclismo

1. Conocer el nombre y explicar el propósito de las diversas partes de una bicicleta.

	nombre	propósito
1.	_____	_____
2.	_____	_____
3.	_____	_____
4.	_____	_____
5.	_____	_____
6.	_____	_____
7.	_____	_____
8.	_____	_____
9.	_____	_____
10.	_____	_____
11.	_____	_____
12.	_____	_____
13.	_____	_____
14.	_____	_____
15.	_____	_____

2. Reemplazar correctamente un tubo interno roto.

Fecha completada _____

3. Hacer una de las siguientes:

- Visitar un taller de reparación de bicicletas y ver una demostración de reparación de bicicletas.
- Visitar a un ciclista aficionado/profesional y pedirle a esa persona que explique las reparaciones que se pueden hacer a una bicicleta rápidamente durante un evento o carrera.
- Desmontar las partes de la bicicleta necesarias para hacer una limpieza simple y demostrar cómo limpiar la bicicleta correctamente.

Fecha completada _____

4. Ajustar los frenos y el cambio delantero y trasero correctamente.
Fecha completada _____

5. Conocer y practicar cortesía, seguridad y las normas de la carretera relacionadas con montar en bicicleta.
Fecha completada _____

6. ¿Por qué es esencial usar siempre un casco de bicicleta?

¿Cuáles son las reglas en su ciudad/pueblo y estado/provincia/ país para usar un casco de bicicleta? (tanto menores como adultos)?

7. Demostrar su capacidad para leer un mapa de carreteras o utilizar un programa GPS de trazar rumbos, planeando su curso de 50 millas (80 km) y siguiéndolo con precisión en el viaje.
Fecha completada _____

8. Tener un registro de los siguientes recorridos montando bicicleta:
a. Hacer tres viajes de 10 millas (16 km) a diferentes lugares.
b. Hacer un viaje de 50 millas (80 km) en diez horas o menos.
Fecha completada _____

Ciclismo, avanzado

- 1. Tener la especialidad de Ciclismo.
- 2. Describir la forma de seleccionar el tamaño del cuadro/marco, el manubrio (manillar) y ajustar la altura de la silla de montar para que se adapte a su tamaño corporal.

tamaño del cuadro/marco _____

el manubrio _____

ajustar la altura _____

- 3. Describir brevemente todas las características deseables de una bicicleta para recorrer largas distancias.

- 4. Desarmar, limpiar y volver a armar los rodamientos de la rueda delantera y trasera, horquilla y el eje de los pedales.

Fecha completada _____

- 5. Explicar y demostrar el significado de «BCD» en lo que se refiere a los platos y bielas.

Fecha completada _____

- 6. Seleccionar las combinaciones de la rueda dentada delantera y trasera que darían los mejores resultados en las siguientes condiciones:

condiciones delantera y trasera que darían los mejores

Montar bicicleta en un terreno montañoso _____

Pasear en la bicicleta con paquetes _____

Montar en un terreno nivel _____

- 7. Explicar cómo las características de montar una bicicleta se ven afectadas por:

- a. La geometría del marco de la bicicleta incluyendo:

El ángulo entre la base del manubrio y la base del asiento

El ángulo de la horquilla

Longitud de la cadena

Altura del soporte inferior

Distancia entre ejes de la rueda

- b. La clase de ruedas utilizadas, incluyendo:

Neumáticos tubulares

Número de radios utilizados en cada rueda

Número de radios que cruza cada rayo

8. Hacer una lista del equipo deseable que se debería llevar en un viaje de varios días en bicicleta, incluyendo el refugio y los equipos de cocinat.

9. Repasar las normas de cortesía y seguridad que se usan al andar en bicicleta. ¿Cuáles son las normas de la carretera para ciclistas en su área local?

10. ¿Cuáles son las ventajas de aprovechar la corriente de aire?

Conocer la forma segura y adecuada de hacerlo.

Fecha completada _____

11. Conocer las diferentes prendas de vestir y equipos de seguridad utilizados en el ciclismo y las ventajas de cada uno.

Clothing/Equipment	Advantages
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

12. Hacer una lista de las comprobaciones de mantenimiento necesarias antes de realizar un viaje de 100 millas (160 km), incluyendo elementos como:

a. Los neumáticos están centrados

b. Los cables están apretados

c. Nuevos tubos y neumáticos, la presión revisada

d. Lubricación de la cadena

e. Espesor de las pastillas de freno verificado

f. Juego de herramientas de reparación verificado

13. Desarrollar un plan que incluya la hidratación y nutrición que usará antes, durante y después de un viaje.

Fecha completada _____

14. Tener un registro de las veces que ha montado en bicicleta mientras trabaja en esta especialidad:

a. Hacer tres viajes de un solo día de 20 millas (32 km) a diferentes lugares.

Fecha completada _____

b. Realizar un viaje en bicicleta en un día de 75 millas (120 km) o un viaje en bicicleta de varios días de 100 millas (160 km).

Fecha completada _____

15. Evaluar el viaje de 75 millas (120 km) o el viaje de 100 millas (160 km). Responder preguntas como:

a. ¿Cuáles fueron los puntos altos/bajos del viaje?

b. ¿Qué partes de su preparación le ayudaron a tener éxito? ¿Para qué podría estar mejor preparado?

c. ¿Cuándo casi se rindió? ¿Por qué?

d. ¿Cómo funcionó su plan de hidratación y nutrición durante su viaje? ¿Qué fue lo más útil? ¿Qué cambiaría de su plan la próxima vez?

e. ¿Qué haría diferente la próxima vez?

Fecha completada _____