



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. Reparar un pinchazo de neumáticos de bicicleta.
- ☐ 3. Desarmar, limpiar y volver a armar apropiadamente una bicicleta.
- ☐ 4. Ajustar los frenos y el cambio (*derailer*) delantero y trasero correctamente.

- ☐ 5. Conocer y practicar cortesía y normas de seguridad al montar en bicicleta.

- ☐ 6. ¿Cuál es la ventaja de llevar un casco para ciclistas?

- ☐ 7. Tener un registro de los siguientes recorridos montando bicicleta:
a. Hacer tres paseos de 10 millas (16.1 km) a diferentes lugares.

Fechas

Lugares

1.

2.

3.

- b. Hacer un paseo de 50 millas (80.6 km) en diez horas o menos.

Fecha

- ☐ 8. Saber cómo leer un mapa de rutas haciendo tu plan de recorrido de 50 millas (80.6 km) y seguirlo con precisión en un paseo verdadero.

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

Tamaño de cuadro/marco _____

Manubrio (manillar) _____

Ensamble _____

Ajuste la altura _____

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

[illegible]

- ☐ 4. Desarmar, limpiar y volver a armar los rodamientos de la rueda delantera y trasera, horquilla y el eje de los pedales.
- ☐ 5. Centrar la rueda trasera, asegurándose que esté correctamente alineada.
- ☐ 6. Seleccionar las combinaciones de la rueda dentada delantera y trasera que darían los mejores resultados en las siguientes condiciones:

Condiciones Combinación de la rueda dentada delantera y trasera

Montar bicicleta en un terreno montañoso _____

Pasear en la bicicleta con paquetes _____

Montar en un terreno a 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. El tipo de ruedas utilizados, incluyendo:

Neumáticos tubulares _____

Marco de los bujes pequeños o grandes _____

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 cocina.

- ☐ 9. Conocer las precauciones de seguridad a observar, mientras se monta en bicicleta.

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

Conocer la forma segura y adecuada de hacerlo.

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

Prendas de vestir/ equipos	Ventajas
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

- ☐ 12. Tener un registro de las veces que montó en bicicleta mientras trabaja en esta especialidad:

- a. Hacer tres paseos en un solo día de 20 millas (30.2 km) a diferentes lugares.

Fechas	Lugares
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____

- b. Hacer un viaje de 100 millas (161.3 km) que involucra tres días de montar en bicicleta.

Fecha _____ Lugar _____

- ☐ 13. Escribir una descripción de 500 palabras o dar un informe oral de tres minutos del viaje de 100 millas (161.3 km).