

CASAL BTT ABRIL '26

Información del casal

FECHA: Del 7 al 10 de abril 2026

ENTRADA Y SALIDA DEL CASAL: Se realizarán por la puerta número 2 (c/Naranjo de Bulnes, 1-7).

Mañana: 9h – Las familias entrarán y se dirigirán a la zona donde se ubica el casal. Este espacio estará indicado con un letrero con el nombre del casal. Allí los monitores/as recibirán a los niños/as.

Tarde: 16h – La recogida se hará en el mismo punto que la llegada.

SERVICIO DE ACOGIDA: Las familias que hayan contratado este servicio (de 8:15h a 8:50h) previamente vía mail a kinobs@kinobs.com harán la entrada por la puerta número 4 (c/Ràfols, 17)

INSTALACIÓN DEL CASAL: KINOBS Instal·lació – c/Ràfols, 17-21, 08034, Barcelona.

¿Cómo organizamos la jornada?

El casal de BTT es un deporte de rueda grande, relacionado con la montaña y el respeto por la naturaleza. Des de un acercamiento más técnico a este deporte, viviremos días llenos de experiencias nuevas.

Para mejorar las habilidades específicas de cada participante usaremos metodologías de programación divididas en cuatro pilares fundamentales: técnica, preparación física, mecánica y orientación.

Este casal está dirigido a niños/as que ya saben montar en bicicleta. No hace falta tener experiencia previa ni un nivel elevado, pero se parte de la base que ya tienen una mínima habilidad con la bicicleta.

Durante la jornada diaria:

- **Practicarán diferentes situaciones según el nivel de cada uno:** Los participantes experimentarán diferentes retos que se pueden encontrar en la montaña.
- **Aprenderán a entender el terreno:** Se trabajará la capacidad de analizar y adaptarse a los diferentes tipos de terreno, tema esencial para la práctica segura y eficaz del BTT.

- **Mejorarán la operatividad sobre la bicicleta:** Con ejercicios específicos, mejorarán las habilidades como el control de la bicicleta, el uso adecuado de los frenos y los cambios de marcha, y las técnicas de pedaleo.
- **Trabajarán la consciencia del propio cuerpo, equilibrio y postura:** Realizarán ejercicios para mejorar el equilibrio, la postura y la coordinación.

Comeremos en la misma instalación (cocina propia)

¿Qué hay que traer?

- Bicicleta de montaña (BTT, gravel o descenso).
- Casco homologado.
- Guantes y gafas de protección.
- Protecciones (rodilleras y coderas).
- Ropa deportiva cómoda (de algodón) y/o ropa específica de bici (culot, mallot... en caso de tenerla).
- Vambas deportivas con calcetines.
- Mochila cómoda y ajustada al cuerpo para ir en bici.
- Goma de pelo (en caso de tener el pelo largo).
- Una botella de agua que se puede rellenar fácilmente.
- Desayuno de media mañana (bocadillo, fruta, zumo, frutos secos, etc.)

Toda la ropa y material tiene que ir marcado con nombre y apellido

NO se puede traer: dinero, móvil ni aparatos electrónicos. Los monitores/as podrán requisarlos durante la jornada para garantizar un buen funcionamiento del casal.

Para facilitar la comunicación interna, es importante que aviséis de cualquier notificación que creáis importante relacionada con vuestros hijos/as, tanto al monitor/a como al coordinador/a.

Informaciones y contacto durante el casal

Coordinadora Casal BTT: Txell- 658 07 98 94

Oficinas KINOBS: 93 203 84 27 (de 10h a 19h)

MENÚ

	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
PRIMERO	Ensalada de fusillis (tomate, olivas, atún)	Judía verde con patatas al vapor	Arroz con tomate	Espaguetis a la napolitana
SEGUNDO	Croquetas de jamón con ensalada	Pollo rustido al horno con ensalada	Merluza con patatas	Salchichas a la plancha con patatas
POSTRE	Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta

En caso de alergias alimentarias e intolerancias, y/o dietas personales se adaptará el menú.

KINOBS Oficinas (Horario de 10h a 19h) 93.203.84.27

C/ Ràfols, 17 - 08034, Barcelona - WWW.KINOBS.COM