ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Bicicleta de Montaña y Cicloturismo: Conducción de Grupos, Técnica y Mecánica Básica

2 ECTS | 50 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Adquiere todas las habilidades necesarias para convertirte en un profesional del ciclismo de montaña y el cicloturismo con este programa de ICUFOR. El sector del turismo activo y las actividades deportivas en la naturaleza experimenta un crecimiento constante, demandando guías capacitados que combinen dominio técnico, competencias de liderazgo y conocimientos mecánicos. Esta formación te preparará para liderar experiencias ciclistas seguras y memorables, respondiendo a las exigencias de un mercado cada vez más especializado.

El programa aborda desde los fundamentos del ciclismo de montaña hasta las técnicas avanzadas de conducción, incluyendo frenado, pedaleo eficiente y superación de obstáculos naturales. Profundizarás en la planificación de rutas, orientación con GPS y cartografía, gestión de grupos heterogéneos y protocolos de seguridad ante emergencias.

Duración
50 horas

Créditos
2 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

- Conocer los fundamentos del ciclismo de montaña y el cicloturismo, identificando sus modalidades, equipamiento esencial y marco normativo aplicable.
- Diseñar rutas adaptadas de ciclismo de montaña y cicloturismo, integrando el análisis del terreno, herramientas de orientación y criterios meteorológicos.
- Identificar los riesgos inherentes a la actividad ciclista en el medio natural, aplicando protocolos de evaluación, actuación ante emergencias y primeros auxilios básicos.
- Aplicar técnicas de reparación básica de la bicicleta, utilizando herramientas específicas para resolver averías frecuentes durante la ruta.
- Dominar las técnicas de conducción en bicicleta de montaña, aplicando principios biomecánicos de posición, frenado y pedaleo en terrenos diversos.
- Desarrollar competencias de liderazgo y comunicación propias del guía ciclista, implementando estrategias de gestión dinámica y emocional de grupos.
- Distinguir los sistemas y componentes mecánicos de la bicicleta, relacionando su funcionamiento con un programa de mantenimiento preventivo adecuado.
- Incorporar criterios de responsabilidad medioambiental y prevención de lesiones, fundamentando una práctica ciclista segura, ética y sostenible en el entorno natural.

Temario

01 Fundamentos del ciclismo de montaña y el cicloturismo: marco conceptual, modalidades y equipamiento

1.1. Evolución histórica y desarrollo del ciclismo de montaña y el cicloturismo
1.2. Modalidades y disciplinas dentro del ciclismo de montaña y el cicloturismo
1.3. La bicicleta de montaña: tipologías, geometría y componentes principales
1.4. Equipamiento personal y material complementario para la práctica segura
1.5. Marco normativo y regulación de la práctica ciclista en el medio natural

Temario

02 Técnica de conducción en bicicleta de montaña: habilidades fundamentales y avanzadas

2.1. Principios biomecánicos de la posición sobre la bicicleta de montaña
2.2. Técnicas de frenado: control, modulación y seguridad en diferentes situaciones
2.3. Técnica de pedaleo eficiente y gestión estratégica del esfuerzo
2.4. Conducción en descensos: control de la bicicleta en terreno técnico e irregular
2.5. Técnicas de conducción en curvas y sobre terrenos de adherencia variable
2.6. Habilidades complementarias para situaciones específicas en ruta
2.7. Preparación física básica y prevención de lesiones en el ciclista de montaña

Temario

03 Planificación de rutas y conducción de grupos ciclistas en el medio natural

3.1. Principios y metodología de la planificación de rutas en bicicleta de montaña y cicloturismo
3.2. Orientación y navegación aplicadas a la actividad ciclista en el medio natural
3.3. Meteorología aplicada a la planificación y a la toma de decisiones en ruta
3.4. Perfil profesional del guía ciclista: liderazgo, competencias y comunicación
3.5. Gestión operativa y dinámica de grupos ciclistas en ruta
3.6. Evaluación y gestión integral de riesgos en actividades ciclistas en el medio natural
3.7. Protocolos de actuación ante emergencias y primeros auxilios básicos en accidentes ciclistas
3.8. Responsabilidad medioambiental y buenas prácticas ciclistas en el medio natural

Temario

04 Mecánica básica de la bicicleta: mantenimiento preventivo y reparaciones en ruta

4.1. Conocimiento detallado de los sistemas y componentes mecánicos de la bicicleta
4.2. Herramientas esenciales y kit de reparación para salidas y travesías en bicicleta
4.3. Mantenimiento preventivo y programa de revisiones periódicas de la bicicleta
4.4. Reparación de pinchazos y mantenimiento básico del sistema de ruedas
4.5. Ajuste y reparación de emergencia de los sistemas de transmisión y frenado en ruta
4.6. Ajustes ergonómicos y personalización de la bicicleta al ciclista

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 2 créditos ECTS y 50 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.


EUNEIZ

El Rector de Universidad EUNEIZ

considerando que, conforme a la legislación y normativa universitaria vigente,

con nº de identificación , ha superado los estudios correspondientes y conforme a lo dispuesto en la legislación vigente, a las Normas de Organización y Funcionamiento de Universidad EUNEIZ, en colaboración con expide el presente título de

dirigido a Enfermería, realizado entre el 05 de abril de 2023 y el 31 de mayo de 2023, con una asignación de 375 horas (15 créditos ECTS), por haber acreditado convenientemente los requisitos exigidos por la normativa vigente aplicable.

Dado en Vitoria-Gasteiz, a 31 de mayo de 2023

La interesada

El Rector
(Por asignación R.R. de 01/04/23)

Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Nº Registro: 4250

Director del Centro de Extensión Universitaria

Titulación Propia de Universidad EUNEIZ

Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate **Más información**



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06

Contenidos actualizados

Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07

El curso, por escrito

Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08

Autónomo, pero acompañado

Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09

Enseñanza adaptada

Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10

Estudio sencillo e intuitivo

Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

