



17/09/2014

BTT

Tot preparat per la Costa Brava BTT Extrem

La 3^a COSTA BRAVA BTT EXTREM neix amb la intenció de satisfer a un ampli ventall de corredors. Des de els més aficionats, que busquen gaudir del paisatge i d'una pedalada en companyia d'altres ciclistes que comparteixen la mateixa passió, fins aquells que volen ser més competitius i prendre la sortida al costat de veritables professionals. Uns professionals, com són els de l'equip MMR Team capitanejat pel gran campió Carles Coloma, que alhora, també, compartiran les seves experiències i coneixements mitjançant un exclusiu clínic, que es farà el dissabte dia 20, el dia abans de la cursa. Així doncs, podreu tenir l'oportunitat de realitzar un entrenament amb explicacions tècniques amb el mateix Carlos Coloma, Catriel Soto, Luis Pasamontes i Pablo Rodríguez, després podreu gaudir d'un dinar compartit amb ells i comentar i preguntar tot allò que es vulgui en les posteriors xerrades organitzades a la Ciutat Esportiva de Blanes.

Inscripcions a aquest enllaç:

<http://www.rockthesport.com/evento/costa-brava-btt-extrem/inscripcion/cuestionario> [1]

Programa

Dissabte 20 setembre 2014

1ER CLÀSSIC COSTA BRAVA BTT amb CARLOS COLOMA i ÍEQUÍ equip MMR TEAM

Hora: 09:00 h

Lloc: CIUTAT ESPORTIVA BLANES

Places limitades

Preu: 30€

*PÀrquing a la mateixa Ciutat Esportiva de Blanes

9:00h Arribada i presentació

9h: 30 Inici entrenament. Sortida des de la Ciutat Esportiva de Blanes.

*Circuit d'uns 20km amb exhibicions tècniques i explicacions per part dels professionals.

Interacció entre los assistents i els ciclistes.

13:30 h Dutxa vestuaris Ciutat Esportiva.

14:30 h Càtering

16:00h Ponència Carlos Coloma i equip:

Moderador: Miguel Silvestre

Temes:

-Com funciona un equipo professional: Carlos Coloma i Miguel Silvestre (Como neix Sports Factory / MMR PRO TEAM)

-Tipus d'entrenaments : Carlos Coloma i Pablo Rodríguez

- Alimentació: Catriel Soto

- Coaching i esport: Eines per la vida: Luàs Pasamontes

- Preguntes dels presents.

[2]

Links

[1] <http://www.rockthesport.com/evento/costa-brava-btt-extrem/inscripcion/cuestionario> [2]

<https://www.ciclisme.cat/printpdf/node/3006978>