

[Inici](#) > La UC Vic organitza una jornada tècnica oberta de ciclisme



27/05/2015  
Cicloturisme

## La UC Vic organitza una jornada tècnica oberta de ciclisme

La Unió Ciclista Vic i Josep JufrÀ organitzen el proper dissabte, 6 de juny, com a tastet de la Marxa Cicloturista JufrÀ Riuprimer del 28 de juny, una completa matinal amb l'objectiu de conscienciar de la importÀncia d'una alimentaci³ correcta i d'una suplementaci³ adequada. La jornada vol ser una oportunitat per difondre unes pautes bÀsiques d'alimentaci³ i per presentar i provar in situ- productes de la casa Etixx.

La jornada constarÀ de quatre blocs:

À 8:15 hores: sortida amb bicicleta de carretera amb un recorregut d'uns 70 km amb avituallament Etixx (isot²nics, barretes i gels). La ruta tindrÀ inici a l'Escola de Ciclisme (carrer Mas d'en Bigues de Vic) i passarÀ pel Pont del Llop, OristÀ i La Torre d'OristÀ per fer

IÀ avituallament Etixx. Posteriorment es tornarÀ de nou a Vic passant per Olost, Perafita, Sant Bartomeu del Grau i Gurb.

À 11:30 hores: demostraciÀ en el nou circuit Pump Track de IÀ Escola amb els clubs Genesis i BMX Terrassa.

À 12:00 hores: xerrada sobre alimentaciÀ a cÀ rrec de MartÀ Noguera (preparador i nutricionista). Seguidament Roger PÀ rez (Etixx) explicarÀ conceptes sobre la suplementaciÀ.

À 13:00 hores: taula rodona sobre alimentaciÀ i suplementaciÀ amb la participaciÀ de Carlos Verona (ciclista professional Etixx-Quick Step), Emma Roca (bombera, bioquÀmica i esportista dÀ elit) i Josep JufrÀ (exciclista professional).

LÀ activitat Às completament gratuÀta perÀ Às necessària la inscripciÀ prÀvia a <http://www.marxajufreriuprimer.cat/> [1] (enllaÀ À xerrada de nutriciÀ). Tots els assistents tindreu un bidÀ dÀ Etixx de regal i tambÀs podreu gaudir de servei de dutxes.

---

[2]

---

#### Links

[1] <http://www.marxajufreriuprimer.cat/> [2] <https://www.ciclisme.cat/printpdf/node/3007524>