

[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 alimentació correcta i d'una suplementació adequada. La jornada vol ser una oportunitat per difondre unes pautes bàsiques d'alimentació i per presentar i provar in situ productes de la casa Etixx.

La jornada constarà de quatre blocs:

8:15 hores: sortida amb bicicleta de carretera amb un recorregut d'uns 70 km amb avituallament Etixx (isotònics, 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>