



21/07/2015

Carretera

## **Darrers dies per la inscripció de l'estada "Tecnificació Ciclista" per cadets (fins 15 d'Agost)**

L'estada "Tecnificació Ciclista", À vol oferir a tots els CADETS, nois i noies, À la possibilitat de perfeccionar la tècnica i qualitat d'entrenaments, projectant-los cap a un futur prometedor. També pretén donar a conèixer la Comarca del Ripollès a tots els cadets que competeixen en

carretera, BTT o Trial i que podrien optar a ser alumnes interns al centre de Tecnificaci3 de Ciclisme de Ripoll ([CTERipoll](#)) [1].

À

### **Lloc:**

-Hotel La Solana de Ripoll ( 2nits + 1 dinar)

-Instal·lacions Esportives de Ripoll

-Entorn Natural i carreteres del Ripoll's.

À

**Dies:** del 8 al 11 de setembre. Acollida al Hotel el dilluns 8 de setembre de 9 a 10h. per iniciar els entrenaments a les 10:30h. El primer dia del campus durant lâarribada cada nen/a ha de presentar:À À

- Autoritzaci3 dels pares signada
- Carnet Catsalut
- Llicencia federativa i el DNI.

### **Qui sâhi pot inscriure?**

- Obert a nens i nenes dels 15 als 16 anys (cadets), nascuts els anys 1999 i 2000, amb possessi3 de la llicencia federativa i que practiquin el BTT, la Carretera o el Trial de competi3 i vulguin aprendre noves t3cniques, realitzar bons entrenaments i viure grans experi3ncies amb i sense bicicleta. **Places limitades a 30 inscripcions.**À Tindran prioritat els nens i nenes dels Equips de Ciclisme de la FCC.

### **Activitats:**

- Durant lâestada realitzaran entrenaments espec3fics de la modalitat triada. No tot serÀ bici al campus, tambÀ tindran xerrades t3cniques, consells de nutrici3, estiraments, classes de mec3nica, i comentarem t3cnica i t3cticament les etapes de la âVueltaâ.

### **Que cal portar?**

La documentaci3 anteriorment referida i lâequipaci3 de ciclisme per entrenar durant tres dies. Bicicleta de competi3 de la modalitat que pactiqui cada nen/a.

Material ciclista:

- bicicleta neta i en bon estat.
- 3 mudes de roba de ciclisme específica.
- ulleres de sol.
- guants obligatoris.
- bossa de pluja.
- pneumàtics en bon estat i recanvis.

L'Estada finalitzarà el dijous dia 10 de setembre a les 18h.

### Inscripcions i preus:

Inscripcions obertes fins el 10 d'agost o en arribar al límit de 30 places. Per a inscriure's omple el següent [FORMULARI](#) [2]

Preu: 80€ per alumne a pagar mitjançant transferència bancària al CCC 2100 2895 78 0200088775 indicant ESTADA + NOM I COGNOMS fins el 31 d'agost de 2015.

Estada de Tecnificació Ciclista, a vol oferir a tots els CADETS, nois i noies, a la possibilitat de perfeccionar la tècnica i qualitat dels entrenaments, projectant-los cap a un futur prometedor. També pretén donar a conèixer la Comarca del Ripollès a tots els cadets que competeixen en carretera, BTT o Trial i que podrien optar a ser alumnes interns al centre de Tecnificació de Ciclisme de Ripoll ([CTERipoll](#)) [1].

### Lloc:

-Hotel La Solana de Ripoll ( 2nits + 1 dinar)

-Instal·lacions Esportives de Ripoll

-Entorn Natural i carreteres del Ripollès.

**Dies:** del 8 al 11 de setembre. Acollida al Hotel el dilluns 8 de setembre de 9 a 10h. per iniciar els entrenaments a les 10:30h. El primer dia del campus durant l'arribada cada nen/a ha de presentar:

- Autorització dels pares signada
- Carnet Catsalut
- Llicència federativa i el DNI.

## Qui s'hi pot inscriure?

Obert a nens i nenes dels 15 als 16 anys (cadets), nascuts els anys 1999 i 2000, amb possessió de la llicència federativa i que practiquin el BTT, la Carretera o el Trial de competició i vulguin aprendre noves tècniques, realitzar bons entrenaments i viure grans experiències amb i sense bicicleta.

**Places limitades a 30 inscripcions.** Tindran prioritat els nens i nenes dels Equips de Ciclisme de la FCC.

Â

---

[3]

---

### Links

[1] <http://www.ripoll.cat/cter/index.php> [2]

[https://docs.google.com/forms/d/18bjT306pAW3HX6sHZktTRbLrR8PdlgizeKvfl6151\\_A/viewform](https://docs.google.com/forms/d/18bjT306pAW3HX6sHZktTRbLrR8PdlgizeKvfl6151_A/viewform) [3]

<https://www.ciclisme.cat/printpdf/node/5000095>