

[Inici](#) > #ciclismecat a casa: compartim ciclisme a les xarxes!



21/03/2020

Federació<sup>3</sup>

## #ciclismecat a casa: compartim ciclisme a les xarxes!

Durant aquests dies de confinament, des de la **Federació<sup>3</sup> Catalana de Ciclisme** hem engegat un seguit d'iniciatives per tal de mantenir-nos connectats amb el nostre ciclisme, actius i amb ganes de reprendre l'activitat.

En primer lloc, com ja sabeu, des de la comissió<sup>3</sup> tècnica de la FCC s'aniran compartint **[una sèrie de consells i pautes d'entrenament](#)** [1] per aquestes setmanes excepcionals. Per<sup>2</sup> també volem que, més enllà de l'activitat física, poguem mantenir-nos entretinguts i passant una bona estona coneixent diferents mirades del nostre esport.

Després per això que, sota el nom de "**[CiclismeCat a casa amb...](#)** [2]", encetem una sèrie de xerrades virtuals amb ciclistes de totes les modalitats de la FCC i personalitats destacades del ciclisme català,

amb la intenció<sup>3</sup> de fer-vos passar una bona estona durant el confinament. I quina millor manera de començar que amb el [Millor Ciclista Català de 2019](#) [3], en **Sergio Garrote!**

La cita és aquest mateix dissabte 21 a les 18.30h en directe al nostre canal d'Instagram de [@ciclismecat](#) [4]! Ja podeu preparar-vos totes les vostres preguntes pel *handbiker* català, tot un referent internacional de la seva modalitat per la qual està en plena aproximació<sup>3</sup> als Jocs Paralímpics.

Paral·lelament, també estem començant a compartir records i fites destacades del ciclisme català amb el hashtag [#momentsciclismecat](#) [5]: no dubteu a compartir-nos les vostres anècdotes!

- **Ens podeu seguir a les diferents xarxes socials de la FCC:** [Instagram](#) [4] | [Twitter](#) [6] | [Facebook](#) [7] | [Youtube](#) [8] | [Telegram](#) [9]

Fotografia: Natascha Chekannikova ([natascha.es](#) [10])

---

[11]

---

#### Links

[1] <https://www.ciclisme.cat/noticies/consells-de-confinament-condicions-generals-dentrenament> [2]  
[https://www.instagram.com/p/B99\\_3e-imAK/](https://www.instagram.com/p/B99_3e-imAK/) [3]  
<https://www.ciclisme.cat/noticies/una-emotiva-gala-del-ciclisme-catala-2019-dhomenatges-i-records> [4]  
<https://www.instagram.com/ciclismecat/> [5]  
[https://twitter.com/hashtag/momentsciclismecat?src=hashtag\\_click&f=live](https://twitter.com/hashtag/momentsciclismecat?src=hashtag_click&f=live) [6] <https://twitter.com/ciclismecat> [7]  
<https://www.facebook.com/pages/Federaci%C3%B3-Catalana-de-Ciclisme/119139511441858> [8]  
<https://www.youtube.com/channel/UCMf8amsi-zjcz2XQzxXXQew> [9] <https://t.me/ciclismecat> [10] <http://natascha.es/>  
[11] <https://www.ciclisme.cat/printpdf/node/5122181>