

Published on *Federació Catalana de Ciclisme* (<https://www.ciclisme.cat>)

[Inici](#) > Inscripcions obertes per al 4t Clànic de Ciclisme Femenà de la FCC

Ciclisme ♀ Cat

4art Clínic de Ciclisme Femení

21/22 OCTUBRE BLANES/GIRONA



enllaç inscripcions al QR i a
www.ciclisme.cat



Organitza:



Amb el suport institucional de:



Amb la col·laboració de:



Inscripcions obertes per al 4t Clànic de Ciclisme Femenà de la FCC

Aquesta tardor es celebrarà la quarta edició del **Clànic de Ciclisme Femenà** organitzat per la **Federació Catalana de Ciclisme** i les inscripcions ja estan disponibles. Aquest any, el Clànic es celebrarà el cap de setmana del 21 i 22 d'octubre a **Blanes** (La Selva) i **Girona** (Gironès) i comptarà amb un bon grapat d'activitats.

El **Clànic de Ciclisme Femenà** està adreçat a noies interessades en millorar els seus coneixements de l'esport i està obert a noies federades i noies no federades. Les tres primeres edicions es van organitzar a **Barcelona** (2019), **Lleida** (2021) i **Tarragona** (2022) amb una gran rebuda per part de totes les participants. L'objectiu del Clànic és oferir un espai compartit, amb activitats teòriques i xerrades d'especialistes en la matèria i també activitats ciclistes.

Aquest any, hi ha tres sortides programades: una activitat de BTT amb l'acompanyament del grup **Dones a Pedals** de Blanes, una activitat de Gravel amb **Girona Gravel Girls** i una activitat de carretera on hi participaran corredores de l'equip professional **Massi-Tactic** i de l'equip formatiu **Hemon Women**. A més, també comptarà amb la supervisió de la **Comissió de Fèminals de la Federació Catalana de Ciclisme** i de dos exciclistes com **Marta Vilajosana**, actual Directora Tècnica de la FCC, i **Sandrine Germain**, actual Secretària de la FCC.

Les sortides es plantegen com un espai d'experiència, amb recorreguts adaptats a tots els perfils, i no com un simple entrenament de preparació d'una competició. L'objectiu, més aviat, és reforçar la convivència i les ganes de compartir experiències, amb el complement de rebre consells i millores per part de les responsables del grup, ciclistes més experimentades en cadascuna de les seves modalitats.

En l'apartat teòric hi haurà xerrades de **Josep Codinach**, tècnic de la Federació Catalana de Ciclisme; **Jàlia Muñoz**, tècnica de Fitmètric, i **David Domènech**, metge fisiòleg del CAR Sant Cugat. També es farà una formació tècnica de BTT, una sessió d'estiraments bàsics i les rebudes institucionals per part de les diferents autoritats.

Els dos dies de Clànic de Ciclisme Femenà estan organitzats per la Federació Catalana de Ciclisme amb el suport institucional del Departament d'Esports de la Generalitat de Catalunya, la Unió de Federacions Esportives de Catalunya, la Diputació de Girona, els Ajuntaments de Girona i Blanes, el Servei Català de Trànsit i el Col·legi Oficial de Llicenciats en Educació Física i Esport de Catalunya. El Clànic també compta amb la col·laboració de marques com Nutrisport, Fitmetric, Nzero, Olympia 2, Inverse, Sea Otter Europe, Ocisport, Megamo, Cafè's Cornellà, Hors Categorie, Montal, Mooma, Castelli, Bidones Tacx, Hotels Ultimea, Ibis o Bravissimo, entre d'altres.

[Tota la informació i inscripcions per al 4t Clànic de Ciclisme Femenà](#) [3]

Programa del 4t Clànic de Ciclisme Femenà

Dissabte, 21 d'octubre de 2023 (Blanes)

- 8:30 - 9:15 h: Rebuda a la Ciutat Esportiva de Blanes
- 9:15 - 9:30 h: Benvinguda de la Sra. Mònica Rabassa, regidora d'Esports de l'Ajuntament de Blanes
- 9:30 - 11:30 h: Sortida en BTT amb les noies de Dones a Pedals i Blanda Espartans

- 12:00 - 13:00 h: Formació tècnica BTT amb les noies de Dones a Pedals i Blanda Espartans
- 13:30 - 15:00 h: Dinar (Restaurant Can Pruna)
- 15:30 - 16:30 h: Xerrada - 'Preparació per a la pràctica del ciclisme' a càrrec de Josep Codinach, tècnic de la FCC
- 16:30 - 16:40 h: Pausa activa
- 16:40 - 17:40 h: Xerrada - 'Coneixements aplicats a la Biomecànica' a càrrec de Jàlia MÀ±oz, tècnica de Fimàtric
- 18:00 h: Final 1a jornada

Diumenge, 22 d'octubre de 2023 (Girona)

- 8:00 - 8:45 h: Rebuda a la Piscina Municipal de La Devesa de Girona
- 8:45 - 9:00 h: Benvinguda del Sr. Àdam Bertran, regidor d'Esports i Joventut de l'Ajuntament de Girona
- 9:00 - 11:00 h: Sortida Carretera amb les noies de Massi-Tactic i Hemon Women's Cycling Team
- 9:00 - 11:00 h: Sortida Gravel amb les noies de Girona Gravel Girls
- 11:00 - 11:30 h: Estiraments bàsics a càrrec de Martí Valverde, coordinadora de COPLEFC
- 11:30 - 12:15 h: Desplaçament a la Seu de la Generalitat de Catalunya a Girona
- 12:15 - 12:30 h: Benvinguda de la Sra. Anna Julià, cap de la Representació Territorial de l'Esport a Girona
- 12:30 - 13:30 h: Xerrada - 'Baixa disponibilitat energètica: la seva relació en la salut i el rendiment' a càrrec de David Domànguez, metge fisiòleg del CAR Sant Cugat
- 13:30 - 13:45 h: Clausura del Clínic del Sr. Joaquim Vilaplana, President de la Federació Catalana de Ciclisme
- 14:00 h: Dinal (Restaurant Hors Categorie)

[4]

Links

[1] <https://www.ciclisme.cat/noticies/conclou-el-2n-clinic-de-femines-de-la-fcc-lleida> [2]

<https://www.ciclisme.cat/noticies/celebrada-amb-exit-la-3a-edicio-del-clinic-de-femines-de-la-fcc> [3]

<https://www.ciclisme.cat/contingut/clinic-femines> [4] <https://www.ciclisme.cat/printpdf/node/5239670>