



23/10/2023

Federació

## Àxit de participació al 4t Clànic de Ciclisme Femenà

El cap de setmana del 21 i 22 d'octubre s'ha celebrat la quarta edició del **Clànic de Ciclisme Femenà**, una cita organitzada anualment per la **Federació Catalana de Ciclisme** que vol ser un lloc de trobada entre totes les dones que practiquen ciclisme i un espai per compartir experiències i aprendre nous aspectes d'aquest esport.

Després de celebrar-se a les províncies de **Barcelona, Lleida i Tarragona**, en aquesta quarta edició el Clànic visitava per primera vegada les **Comarques Gironines** amb una jornada de dissabte a **Blanes** (La Selva) i una jornada de diumenge a **Girona**. El primer dia va començar amb una rebuda a la Ciutat Esportiva de Blanes i una sortida de BTT que va comptar amb la col·laboració dels clubs **Blanda Espartana** i **Dones a Pedals**. La pluja no va impedir gaudir pels corriols i trialeres de la zona, en un matí que va comptar amb un gran ambient.

A la tarda, també a les instal·lacions de la Ciutat Esportiva, es va fer una xerrada sobre preparació per a la pràctica de ciclisme amb el tècnic de la Federació Catalana de Ciclisme **Josep**

**Codinach** i una xerrada sobre coneixements aplicats a la Biomecànica a càrrec de **Jània Mª Àngels**, tècnica de Fitmètric, a més d'una pausa activa amb la participació del **Col·legi de Professionals de l'Activitat Física i l'Esport de Catalunya** (COPLEFC).

- [Àlbum de fotografies de la primera jornada del 4t Clànic de Ciclisme Femenà \(Xevi Planas / FCC\)](#) [1]
- [Àlbum de fotografies de la sortida de BTT del 4t Clànic de Ciclisme Femenà \(Blanda Espartana\)](#) [2]

L'endemà, l'activitat del Clànic es va traslladar a **Girona** per viure una altra jornada plena d'activitats. Després de la rebuda i esmorzar al Parc de la Devesa i la benvinguda d'**Àdam Bertran**, regidor d'Esports i Joventut de l'Ajuntament de Girona, va ser el torn per posar-se en ruta amb una doble sortida: gravel i carretera.

La primera d'elles va comptar amb la presència de **Girona Gravel Girls** per experimentar una especialitat que segueix creixent dia a dia. Paral·lelament, la sortida en carretera va comptar amb el suport dels equips **Massi-Tactic** i **Hemon Women's Team** i la presència de les corredores de categoria UCI **Àngel Ruíz**, campiona de Catalunya en ruta, i **Patrícia Ortega**. Un cop acabades les sortides es va fer una sessió d'estiraments bàsics a càrrec de **Martà Valverde**, coordinador de COPLEFC.

Abans d'acabar el Clànic, totes les participants es van desplaçar fins a la seu de la Generalitat de Catalunya a Girona per rebre la benvinguda d'**Anna Julià**, cap de la representació territorial de l'Esport a Girona, i escoltar la xerrada de **David Domínguez**, metge fisiòleg del CAR Sant Cugat, que va parlar sobre baixa disponibilitat energètica, la seva relació en la salut i el rendiment i problemàtiques habituals en ciclistes. **Joaquim Vilaplana**, president de la Federació Catalana de Ciclisme, va fer la cloenda del Clànic.

- [Àlbum de fotografies de la segona jornada del 4t Clànic de Ciclisme Femenà \(Xevi Planas / FCC\)](#) [3]

El 4t Clànic de Ciclisme Femenà va comptar 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, a més de la col·laboració d'una vintena d'empreses patrocinadores.

Totes les ciclistes participants van rebre un pack de benvinguda amb diversos obsequis i entre totes elles també es van sortejar dos mallots de Massi-Tactic, un mallot de la selecció catalana de ciclisme, un mallot Trek, un mallot Castelli, una samarreta del restaurant Hors Catégorie i dos vals de descompte del 50% en la llicència federativa de 2024.

---

[4]

## Links

[1] <https://photos.app.goo.gl/nZ31Gng86m7kobHf7> [2]

<https://www.flickr.com/photos/142580407@N05/sets/72177720312080765/> [3]

<https://photos.app.goo.gl/3V9vBk9iLcBD64xv7> [4] <https://www.ciclisme.cat/printpdf/node/5241208>