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



21/07/2015
Carretera

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

L' Estada "Tecnificació Ciclista", vol oferir a tots els CADETS, nois i noies, 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 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
- Llicencia 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 llicencia 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.

Activitats:

- Durant l'estada realitzaran entrenaments específics de la modalitat triada. No tot serà bici al campus, també tindran xerrades tècniques, consells de nutrició, estiraments, classes de mecànica, i comentarem tècnica i tàcticament les etapes de la "Vuelta".

Que cal portar?

La documentació anteriorment referida i l'equipació de ciclisme per entrenar durant tres dies. Bicicleta de competició 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.

L' Estada "Tecnificació Ciclista", vol oferir a tots els CADETS, nois i noies, 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 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
- Llicencia 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

llicencia 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.

---

[3]

Links
[1] http://www.ripoll.cat/cter/index.php [2] https://docs.google.com/forms/d/18bjT306pAW3HX6sHZktTRbLrR8PdlgizeKvfl6151_A/viewform [3] https://www.ciclisme.cat/printpdf/node/5000095