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



17/09/2018
Federació

La FCC organitza el seu primer Campus Tècnic BTT

Entre els propers dies 5 i 7 d'octubre, la Federació Catalana de Ciclisme organitza el seu 1r **Campus Tècnic BTT**, que ja té les inscripcions obertes. Tots els alevins i infantils que participaran a un mínim de deu curses de la Copa Catalunya Infantil BTT podran inscriure's al campus. Seran dues jornades intenses de formació tècnica, oferint la possibilitat a tots els nens i nenes de perfeccionar la tècnica i adquirir coneixements mitjançant xerrades i tallers pràctics. Les classes tècniques en bicicleta les impartiran els tècnics de la Manel Ibars Academy.

OBJECTIUS:

• Millorar les habilitats i la tècnica de conducció de la BTT. Superar obstacles, pendents, girs i conducció en diferents superfícies.

• Conèixer els elements fonamentals per millorar la tècnica i les claus per auto-entrenar.

• Conèixer els valors de l'esport en general, i els del ciclisme en particular, motivant i promovent la cohesió de grup i la cooperació amb els altres companys.

- **Lloc**: Casa de colònies Pou de Glaç, a La Bisbal d'Empordà (2 nits)

- **Dies**: 5, 6 i 7 d'octubre
- **Entrada**: Acollida a la casa de colònies divendres 5 d'octubre, a partir de les 19h de la tarda. (Ctra. de la Bisbal - Calonge, s/n · 902 20 00 05)
- **Sortida**: Diumenge 7 d'octubre a partir de les 16h a les 17h tarda.

Qui s'hi pot inscriure?

Alevins i Infantils, que competeixen a un mínim de 10 curses de la Copa Catalunya Infantil, amb llicencia federativa anual. Es tancaran les inscripcions el 23 de setembre.

Activitats:

Durant el campus, realitzaran exercicis de tècnica, conducció i sortides en bicicleta. No tot serà bici al campus, també hi hauran tallers de nutrició, mecànica i manteniment físic; i un col·loqui amb corredors del BTT actius en les categories sots 23, moderats per la actual seleccionadora de BTT Anna Villar. Totes les activitats estaran supervisades i dirigides per tècnics de la FCC.

Què cal portar?

El primer dia de l'Estada, durant l'arribada cada nen/a haurà de presentar la documentació personal (DNI, Catsalut i llicència Federativa) i Autorització pares (se us enviarà un cop confirmada la inscripció).
Bicicleta, casc, ulleres de sol i guants obligatoris per realitzar totes les activitats. Protecció solar i sac de dormir. Equipaments ciclistes per realitzar les activitats durant els dos dies.

Obsequi i record "1r Campus Tècnic BTT":

Tots els nens i nenes que participin a l'Estada, rebran un obsequi. Després de ser avaluats pels tècnics i havent completat correctament totes les activitats del campus, rebran un Diploma de la FCC.

Preinscripcions i preus:

El cost del campus, per a tots els nens federats, (dos dies i dos nits en regim pensió complerta) està subvencionat en un 50% per la Federació Catalana de Ciclisme, quedant el preu de la inscripció en 60 euros per cada nen/a.
Per inscriure's cal omplir el següent **FORMULARI** [1], i realitzar l'ingrés al compte: ES83 2100 2895 78 0200088775, indicant el nom i cognoms del nen/a que heu inscrit.
Per qualsevol consulta us podeu adreçar a: tecnics@ciclisme.cat [2]

---

[3]

Links
[1] https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdXz4x-orrS73lCvIDPMGBpvwHaicKH0P3OiInSi7TCbeppwA/viewform [2] mailto:tecnics@ciclisme.cat [3] https://www.ciclisme.cat/printpdf/node/5065454