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



28/10/2021
Federació

Conclou el 2n Clínic de Fèmines de la FCC a Lleida

Aquest cap de setmana s'ha dut a terme a la ciutat de **Lleida** el **2n Clínic de Fèmines de la Federació Catalana de Ciclisme**, després que l'any 2020 no pugués celebrar-se per la pandèmia de Covid19. Sota la organització compartida de l'associació **Esport Femení Lleida** i la **Comissió de Fèmines de la FCC**, han estat dues jornades en les que les gairebé 60 noies participants han pogut gaudir de xerrades, tallers i activitats de ciclisme de carretera i BTT orientació a la capital del Segrià.

La sessió de **dissabte** va arrancar amb la xerrada que la directora tècnica de la FCC i ex-ciclista professional Marta Vilajosana va fer a les 31 ciclistes provinents de les comarques de Lleida, Tarragona, Barcelona i també Andorra que van participar a la jornada. Després, les ciclistes van posar en pràctica els conceptes fent una pedalada fins Albesa, amb la companyia de la ciclista lleidatana Iris Gómez, vigent Campiona de Catalunya elit. Es van posar en pràctica la tècnica de relleus, com posar-se a roda, com rodar amb pilot entre d'altres. També es va aprofitar el matí per a presentar una campanya de sensibilització entre ciclistes i persones conductores [1], amb l'entrega a les participants d'una enganxina per posar al cotxe, i per recordar que per la seguretat de les persones que practiquen ciclisme és vital que els vehicles mantinguin el 1,5m recomanat per la normativa quan les

sobrepassin. Victor Saiz, de la comissió de Cicloturisme de la FCC és el promotor d'aquesta iniciativa, i confia que se li pugui donar impuls a aquesta campanya amb la difusió d'aquestes engaxines.

Durant la tarda es van dur a terme els tallers de mecànica amb Sisco Checa de CycleBox, i de core-reforçament del sòl pèlvic amb Míriam Cuesta. En la part de mecànica, les ciclistes van aprendre els punts bàsics de la revisió de la bicicleta abans d'una sortida, com canviar una roda punxada, i aspectes de manteniment de la bici, entre d'altres. Míriam Cuesta, llicenciada en ciències de l'activitat física i experta en mètode Pilates, donava pautes importants tant per aplicar les tècniques mostrades per millorar el rendiment de les ciclistes, com per protegir de lesions per uns hàbits posturals no adeqüats.

La jornada es va realitzar al Centre Cívic de Balàfia amb la presència de Toni Baró (president de l'Associació de Veïns de Balàfia), Jos Farreny (presidenta de Dona Balàfia Associació), Norbert Herrera (delegat de la Federació de Ciclisme a Lleida), Núria Duch i Divina Farreny (Esport Femení Lleida), i Sandra Germain i Anna Villar (Comissió de Fèmines FCC).

La jornada de **diumenge** es va dur a terme al parc de la Mitjana de Lleida, on després de la rebuda a les 24 participants, Kike Borràs va donar una xerrada sobre BTT orientació. Borràs, un dels referents d'aquesta disciplina a Lleida i impulsor de l'associació Ponent Orientació, explicava les claus d'aquesta activitat a totes les ciclistes, i posteriorment tots els conceptes es posaven en pràctica amb l'entrega de mapes i la recerca de les fites amagades al Parc de La Mitjana i els seus entorns. Les participants per parelles damunt de la BTT van fer una bona tasca d'equip, estratègia, control del temps i distàncies, orientació en l'entorn, agafant referències per trobar les fites en temps establert. Posteriorment, i després d'un record emotiu a Juanjo Garra i Núria Roca qui foren pioners d'aquesta disciplina fa més de 15 anys, s'ha realitzat la cloenda d'aquest Clínic per part de Joaquim Vilaplana (President de la Federació Catalana de Ciclisme), i també amb la presència de Norbert Herrera (Delegat de la FCC a Lleida), Núria Duch i Divina Farreny (Esport Femení Lleida), i Anna Villar (Comissió de Fèmines FCC).

El Delegat de la FCC a Lleida, **Norbert Herrera**, manifestava que "*després de l'aturada forçada per la pandèmia, tenir el 2n Clínic de Fèmines a Lleida era una il·lusió i un repte. Gràcies a la tasca de la Divina i la Núria, que ja porten a terme cada any unes Jornades de Ciclisme Femení a la ciutat, i a la col·laboració de la Comissió de Fèmines i les seves integrants, podem dir que aquest Clínic ha estat un èxit amb gairebé 60 ciclistes vingudes d'arreu de Catalunya, i una oferta de continguts molt complerta*". Així mateix, el delegat federatiu té l'esperança que "*aquest tipus d'iniciatives ajudin a tenir cada cop més noies sobre la bici, siguin cicloturistes i fins i tot competint, perquè ens falten més fèmines referents com la Iris Gómez, la Maria Banlles o la Ramona Gabriel per incentivar-ho des de la base*".

Totes les participants, que van valorar molt positivament el Clínic, van rebre una bossa d'obsequis dels col·laboradors d'aquesta segona edició a Lleida (Relber, Chimpanzee, Mel i Torrons Alemany, Diputació de Lleida) així com una armilla d'Inverse i diversos obsequis i sorteigs.

Galeria de fotos [2]

---

[3]

Links
[1] http://www.safetyonbike.com [2]

https://drive.google.com/drive/folders/1Ovn2dUAQQVCqbJotN-Ydnx4ozqQv7GkN?usp=sharing [3]
https://www.ciclisme.cat/printpdf/node/5165243