

[Inici](#) > La FCC organitza el 1er CongrÃ©s de Ciclisme FemenÃ



1er Congrés CICLISME FEMENÍ

9 de Març 2024

Velòdrom d'Horta Miquel Poblet

HORARI:

9:15 A 14:30

PREU:

9€

INSCRIPCIÓN:

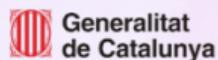


ORGANITZA

Ciclisme  Cat



AMB LA COL·LABORACIÓ



Generalitat
de Catalunya



esportcat



Ajuntament de
Barcelona



Unió de Federacions
Esportives de Catalunya



05/03/2024

FederaciÃ³

La FCC organitza el 1er CongrÃ©s de Ciclisme FemenÃ

El dissabte 9 de marÃ§, el **VelÃ²drom d'Horta Miquel Poblet** (Barcelona) acollirÃ la primera ediciÃ del **CongrÃ©s de Ciclisme FemenÃ**, una jornada organitzada per la **FederaciÃ³**

Catalana de Ciclisme amb la col·laboració³ de la Generalitat de Catalunya, la Secretaria General de l'Esport i l'Activitat Física, l'Ajuntament de Barcelona, la Unió³ de Federacions Esportives de Catalunya i el Velòdrom d'Horta.

El congrés, dins la setmana del **Dia Internacional de les Dones**, comptarà amb una xerrada, un taller i una taula rodona on la temàtica girarà entorn la presència de la dona en l'esport. Amb aquesta activitat, la Federació Catalana de Ciclisme vol seguir promovent la práctica del ciclisme entre les dones donant eines per ampliar els coneixements en aquest camp.

A partir de les 9:15, el Velòdrom d'Horta, seu de la Federació Catalana de Ciclisme, començarà a rebre els assistents i la primera activitat començarà a les 10:00, la qual serà una xerrada sobre entrenament i cicle menstrual. La xerrada anirà a càrrec de **Mar Franco**, llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport amb un Màster Oficial en Professorat per la UB / INEF Barcelona i un curs d'adaptació al màster d'Osteopatia a l'Escola de l'Osteopatia de Barcelona. A continuació³, **LÀdia Freixedes**, fisioterapeuta i osteopata especialitzada en sàlvia pelvià i responsable del centre de fisioteràpia Fisio Foix, oferirà un taller sobre sàlvia pelvià en el qual posarà en práctica tots els seus coneixements per tenir consciència sobre aquest tema molt important per a la dona.

Abans de la clausura i pica-pica final, a les 12:30 es realitzarà una taula rodona sobre dones i esport sota el nom "Plantem la llavor del canvi". A la taula rodona hi participaran **Maribel Zamora**, presidenta de la Federació Catalana de Voleibol, vicepresidenta de l'UFEC i presidenta de la comissió Dona i Esport; **Nuria Espinosa**, Presidenta del Club Esportiu BikeGarraf i de l'Escola de Ciclisme ECNE Kids; **Marta Martínez**, responsable de la secció de Femmes Velocissima del Club Esportiu Z5; **Arianna Pol**, àrbitre internacional UCI, i **Marta Cano**, corredora de l'equip UCI Primaflor Mondraker.

Després dels tres actes es farà la clausura del congrés i un pica-pica de tancament. El congrés ja té obertes les inscripcions a un preu de 9€ i es tancaran el divendres 8 de març a les 12:00 del migdia. Per assistir al congrés i poder dur a terme les activitats es recomana portar roba àmida i tovallola.

- [**Tota la informació i inscripcions al 1er Congrés de Ciclisme Femení**](#) [1]

1er Congrés de Ciclisme Femení:

- **9:15:** Benvinguda & Coffee Time
- **10:00:** Xerrada d'Entrenament i Cicle Menstrual
- **11:15:** Taller de Sol Pelvià
- **12:30:** Taula rodona. «Planta la llavor del canvi»
- **13:30:** Clausura i pica-pica

[2]

Links

[1] <https://www.ciclisme.cat/cursa/trobades/1r-congres-ciclisme-femeni> [2]
<https://www.ciclisme.cat/printpdf/node/5253176>