



# 1er Congrés CICLISME FEMENÍ

**9 de Març 2024**  
**Velòdrom d'Horta Miquel Poblet**

**HORARI:**  
9:15 A 14:30

**PREU:**  
9€

**INSCRIPCIÓ:**



**ORGANITZA**

*Ciclisme ♀ Cat* 

**AMB LA COL·LABORACIÓ**

 Generalitat de Catalunya  

 Unió de Federacions Esportives de Catalunya 

05/03/2024

Federació<sup>3</sup>

## La FCC organitza el 1er Congrés de Ciclisme Femenà

El dissabte 9 de març, el **Velòdrom d'Horta Miquel Poblet** (Barcelona) acollirà la primera edició del **Congrés de Ciclisme Femenà**, una jornada organitzada per la **Federació<sup>3</sup>**

**Catalana de Ciclisme** amb la col·laboració<sup>3</sup> de la Generalitat de Catalunya, la Secretaria General de l'Esport i l'Activitat Física, l'Ajuntament de Barcelona, la Unió<sup>3</sup> 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 pràctica 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 les 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 adaptat<sup>3</sup> al màster d'Osteopatia a l'Escola de Osteopatia de Barcelona. A continuació, **Làdia Freixedes**, fisioterapeuta i osteòpata especialitzada en sà<sup>2</sup>l pelvià i responsable del centre de fisioteràpia Fisi Foix, oferirà un taller sobre sà<sup>2</sup>l pelvià en el qual posarà en pràctica 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; **Nària Espinosa**, Presidenta del Club Esportiu BikeGarraf i de l'Escola de Ciclisme ECNE Kids; **Marta Martàn**, responsable de la secció de Femines Velocissima del Club Esportiu Z5; **Arianna Pol**, Àrbitre internacional UCI, i **Marta Cano**, corredora de l'equip UCI Primafior 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 còmode i tovallola.

- [Tota la informació i inscripcions al 1er Congrés de Ciclisme Femení](#) <sup>[1]</sup>

### 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>