



Obsequi



FEDERACIÓ
CATALANA
CICLISME
1896

www.ciclisme.cat



Ciclisme ♀ Cat

2n Clínic de Ciclisme Femení de la FCC



Díptic Informatiu

23 i 24 d'octubre
LLEIDA

Organitza: Comissió de Fèmines



Ubicacions i hotels

Recepcions i tallers: Centre Cívic de Balàfia (C/ Penedès 18, Lleida)

Hotels col·laboradors

Hotel Nadal (Segon Passeig de Ronda 23, Lleida)

Hotel Ramon Berenguer IV (Pl. Ramon Berenguer IV, Lleida)

Inscripcions

Obertes a les fèmines que practiquin ciclisme i tinguin +15 anys

- **Preu 23/10:** 15€ (+3€ si no es federada)
- **Preu 24/10:** 10€ (+3€ si no es federada)
- **Preu 23 i 24/10:** 20€ (+6€ si no es federada)

Inscripcions a ciclisme.cat Limitades a 30 participants / dia

La inscripció inclou:

- Bossa de Benvinguda amb obsequis de col·laboradors
- Armilla INVERSE de la Federació Catalana de Ciclisme, valorada en 30€
- Participar en les activitats, tallers i xerrades
- Dinar
- Sorteig de regals entre totes les inscrites

Data límit inscripció: 21 octubre 2021, 23.59h

Xerrades

Tècnica en carretera

Marta Vilajosana

Mecànica

Sisco Checa

Core i Sòl Pèlvic

Míriam Cuesta

BTT Orientació

Kike Borrás

Activitats

• **Ciclisme en Carretera:** guiat per les monitores i amb la participació de la Campiona de Catalunya elit Iris Gómez

• **Orientació BTT:** dirigit pel monitor Kike Borrás

En cas de pluja, es substituirien aquestes dues activitats per altres activitats que s'anunciaran i es comunicaran oportunament.

Horaris

Dissabte 23 d'octubre

9.30h Rebuda, confirmació inscripció i bossa de benvinguda

10.30 - 11.30h Xerrada de tècnica en carretera

11.30 - 13.45 h Sortida en bici de carretera

14.00 - 15.00h Dinar

15.00 - 19.15h Tallers de mecànica i Core - Sòl Pèlvic (per grups)

Diumenge 24 d'octubre

9.30h Rebuda, confirmació inscripció i bossa de benvinguda

10.30 - 11.30h Xerrada BTT orientació

11.30 - 13.30h Sortida BTT orientació

14.00 - 15.00h Dinar

15.30 - 16.00h Clausura del Clínic