

Jornada tècnica d'entrenament d'habilitats ciclistes i tècnica de transició
(Bicicleta – Cursa)

- **Data:** dissabte 17 d'abril de 2021.
- **Ubicació:** Circuit Municipal de Ciclisme de Vilanova (515 mts. tancat al trànsit i asfaltat). Rambla dels Països Catalans, s/n (08800) Vilanova i la Geltrú.
- **Convocatòria:** 9.30h.
- **Horari d'activitats:** 10. a 11.30h.
- **Places:** 30 (entre totes les categories).
- Activitat exclusiva **federada en Triatló (FCTRI)**

- **Categories:**
 - Infants: 2009-2008.
 - Cadet: 2007-2006.
- **Material necessari:**
 - Màscara
 - Bicicleta (carretera o BTT),revisada (frens, pressió pneumàtica, etc.)
 - Casc (obligatori)
 - Guants de ciclisme (recomanat)
 - Roba esportiva, si és possible el mateix per anar en bicicleta i córrer (xandall, tri suit, etc.)
 - Calçat ciclista
 - Sabates de running (amb gomes per a transicions)
 - Aigua per hidratar-se
 - Crema solar (si cal)
 - Ulleres de sol (si cal)

- **Lavabos:** Sí / **Vestuaris:** NO

- Mantenir la distància de seguretat social i/o mascareta col·locada quan no es realitzi esport. Respectar la normativa vigent COVID-19 en la data del dia i portar la declaració responsable de no contactes.
- Durant el desenvolupament de l'activitat, els pares han de romandre fora del recinte

- **Objectius a treballar en la sessió:**
 - Escalfament ciclisme
 - Treballs ciclistes (habilitats, cons, rodatges en grup, sèries individuals, esprints...)
 - Treballar des de la transició a la cursa (posar-se i treure el casc, pujar i baixar de la bicicleta...)
 - La simulació de duatló (Cursa – Bicicleta – Cursa), no serà una competició sinó un entrenament.

Les activitats seran coordinades per Nicolas Saenz Briasco (Entrenador Nacional de Triatló i responsable promoció FCTRI).