



T O N D O

Club de Ciclisme

2n Campus Ciclista

Xavi Tondo

VALLS

Del 31 d'octubre al 3 de novembre de 2013

Introducció

Per segon any i seguint, encara, amb l'esperit de perseverança, passió i positivitat que tenia el Xavi Tondo i Volpini, engegarem el **2n Campus Ciclista Xavi Tondo** adreçat a 20 ciclistes en categories de cadet i juvenils, tant masculins com femenines.

Enguany la cloenda la farem amb un dinar col·loqui amb el tema: Utilitat de les federacions ciclistes.



Antecedents

En l'edició del 2012 vàrem comptar amb la valuosa col·laboració dels corredors professionals Pablo Lastras, Joan Llaneras, Carlos Verona i Òscar Pujol, els quals no es van limitar a fer acte de presència sinó que també van actuar com a monitors; així com amb la ponència del Sr. Javier Guillén (Director general de *La Vuelta a España*)

Les classes impartides per l'Àlex Sans, el Francesc Tobias, el Miquel Àngel Iglesias i el Doctor Castaneda, com també el monitoratge de la Goretti Font, el Ricard Pérez, l'Enric Menero i l'Alfonso Volpini, han aconseguit que la valoració dels set participants del Campus hagi sigut tan positiva que tots frisen per la segona edició.

Objectius

Fer un Campus ciclista no és només una estada compartida entre joves que es volen dedicar a aquest esport, és quelcom més. És compartir les experiències dels que han arribat a triomfar, dels que fa molts anys que s'hi dediquen.

Es tracta d'ensenyar mecànica, nutrició, medicina esportiva, primers auxilis i exercicis físics que ajudin a millorar la seva pràctica i els seus resultats, així com dels valors fonamentals en tota competició, el joc net, la força de l'equip i la importància dels estudis.

Es tracta, en definitiva, que siguin bons ciclistes perquè són bones persones.

2n CAMPUS CICLISTA XAVI TONDO

	31/10/2013	01/11/2013	02/11/2013	03/11/2013
07.30		BON DIA	BON DIA	BON DIA
08.00				
08.30		Preparació per la sortida	Exercicis d'escalfament	Exercicis d'escalfament
09.00		Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar
09.30				
10.00				
10.30		Sortida en ruta	Sortida en ruta	Exercicis al gimnàs del Pavelló Xavier Tondo i Volpini
11.00				
11.30		Avituallament	Avituallament	Avituallament
12.00				
12.30		Sortida en ruta	Sortida en ruta	Pujada al Coll de Lilla
13.00				
13.30				
14.00		DINAR	DINAR	DINAR COL-LOQUI
14.30				
15.00		Descans	Descans	
15.30				
16.00			Classe: Medicina esportiva	
16.30		Xerrada de seguretat vial		
17.00		BERENAR	BERENAR	
17.30				
18.00	BENVINGUDA			
18.30				COMIAT
19.00	Sessió spinning al Pavelló Xavier Tondo i Volpini	Classe: Mecànica de la bicicleta	Exercicis a l'aigua. A la piscina Municipal coberta	
19.30				
20.00		Classe: primers auxilis		
20.30				
21.00	SOPAR amb classe pràctica de nutrició	SOPAR	SOPAR	
21.30				
22.00	Descans	Descans	Descans	
22.30				
23.00	Reunió amb l'equip	Reunió amb l'equip	Reunió amb l'equip	
23.30	BONA NIT	BONA NIT	BONA NIT	

2n CAMPUS CICLISTA XAVI TONDO



Ponents i col·laboradors

Ponents del dinar col·loqui:

Josep Bochaca - President de la Federació Catalana de Ciclisme.

Jose Luís López Cerrón- President de la *Real Federación Española de Ciclismo*.

Monitors d' excepció:

Luís Ángel Maté – Ciclista professional de l'equip Cofidis.

Carlos Verona – Ciclista professional de l'equip Omega Pharma/Quick-Step

Joan Llaneras – Campió Olímpic en ciclisme de pista.