



PENYA CICLISTA BAIX PENEDÈS

<p>22/12/2014 LLICÈNCIA 2015</p>	<p>La Penya Ciclista Baix Penedès ja dona la possibilitat als socis a sol·licitar la seva llicència del 2015, d'aquesta forma en el mes de desembre ja iniciem la seva tramitació. Els preus de les llicències del 2014 les teniu penjades més a baix. Per tant un cop tramitada la sol·licitud ja podreu fer la transferència bancària del cost d'aquesta llicència. El tresorer de la Penya, al comprovar el pagament informarà al gestor de llicències i es tramitarà aquesta. Si ja vols fer la teva reserva de la llicència 2014, ja pots reomplir el <i>següent</i>: <i>formulari</i>.</p> <p>NO ES TRAMITARA CAP LLICÈNCIA SENSE HAVER FET ABANS EL CORRESPONENT PAGAMENT.</p>
<p>06/12/2014 TORRONADA 2014</p>	<p>Com cada any, l'últim cap de setmana abans de l'inici de les Festes de Nadal, la PC Baix Penedès ofereix a tots els socis l'esmorzar de la Torronada. Aquest any es farà el proper 21 de desembre. Aquest cop el realitzarem al Restaurant 101 Bocatas, al municipi de Bellvei, just a la carretera N-340 entre Bellvei i la Gornal. Les sortides dels grups estan programades a les 8:30 hores a la Plaça Nova del Vendrell, com sempre.</p> <p>La junta per garantir una millor organització i previsió de la quantitat d'assistents, voldríem una preinscripció per als que volen venir. És per aquest motiu, podeu fer la vostre reserva en aquest link: Formulari inscripció</p> <p>O per correu-electrònic (info@penyaciclistabaixpenedes.com) o informar a qualsevol membre de la junta de la vostre intenció per assistir al esmorzar de la torronada. Moltes Gràcies!!!</p> <p>La Junta. ENS VEIEM!!!</p>
<p>21/09/2014 Diumenge 28 de setembre, pedalada popular: "Fem esport en família pels camins del Vendrell"</p>	<p>Del 22 al 29 de setembre se celebra a Catalunya la Setmana de la Mobilitat Sostenible i Segura. Sota el lema "Fem el carrer més nostre", la Setmana del 2014 proposa una cerca de noves formes de mobilitat i allunyar-nos del domini absolut del cotxe particular cap a un transport més sostenible, segur i saludable. Canviant la nostra manera de desplaçar-nos podem augmentar els nostres nivells d'activitat física, contribuir a millorar la qualitat de l'aire que respirem a les ciutats i ajudar a prevenir els accidents de trànsit. Escriure el transport públic col·lectiu per anar a la feina, caminar o moure's en bicicleta per anar de compres en comptes d'agafar el cotxe pot ser una bona forma de protegir i millorar la salut. La Penya Ciclista Baix Penedès, ajuda l'organització junt amb el Patronat municipal d'Esports la següent activitat:</p> <p>Diumenge 28 de setembre, pedalada popular: "Fem esport en família pels camins del Vendrell" A les 10 h, al Patronat Municipal d'Esports Inscripcions: Patronat Municipal d'Esports (tel. 977 663 752 /gerencia.elvendrellesport@gmail.com) Hi col·labora: Patronat Municipal d'Esports i Penya Ciclista Baix Penedès</p>
<p>23/07/2014 ESMORZAR DE GERMANO</p>	<p>Arribat el calor de l'estiu, es va realitzar el esmorzar gratuït als socis que van volguer gaudir un cop més d'una sortida tranquil·la i sense preses. En aquest cas el protagonisme va ser absolutament pel companyerisme i el plat de sardines del Mediterrani que tots ens varem crospar!!!</p>



PENYA CICLISTA BAIX PENEDÈS



23/072014

IRONMAN DE VITORIA 2014

Aquest passat diumenge va tenir lloc a la capital d'Euskadi, Vitoria, la competició de triatló de l'Ironman 2014. Aquesta edició comptava amb la participació del triatleta vendrellenc Xavier Vidal que, després de finalitzar l'any passat una de les ironmans més dures del món a Lanzarote, afrontava aquesta prova amb experiència i seguretat.



PENYA CICLISTA BAIX PENEDEÈS



Després de nedar 3800 metres, pedalar 180 km i córrer una Marató de 42 km, va finalitzar amb un temps inferior a les dotze hores, tota una fita per un esportista amateur. En concret el temps total va ser de 11h 53m repartides amb 1 hora i 21 minuts nedant , 5 hores i 44 minuts dalt de la bicicleta i 4 hores i mitja per completar la Marató, que va suposar la posició 118 de la categoria d'homes entre 40 i 45 anys i la 525 de la general d'un total de més de 1600 triatletes..

Els vencedors d'enguany van ser Alejandro Santamaría amb prop de vuit hores i mitja i Brooke Brown en categoria femenina amb un temps de nou hores i cinquanta-un minuts, que en finalitzar declaraven que "Lo más impactante sin duda de Vitoria es la gran pasión del público, nos hacen sentir protagonistas pero sobre todo afortunados de hacer lo que hacemos" i "Triatlon Vitoria-Gasteiz, es impresionante. Si tuviera que compararlo con un triatlón solo podría hacerlo con Hawaii, e incluso diría que es mejor, en las calles de Vitoria no hay ni un momento, ni un segundo en el que no te sientas arropado por el público" respectivament.

20/06/2014

ESMORZAR PER ALS SOCIS DE LA PC BAIX PENEDEÈS

La Junta ha decidit que el proper divendres 20 de juliol, la PC Baix Penedès oferira esmorzar a tots els socis. Ja que aquest any ha estat un any intensiu, amb l'organització de la Cursa Social, la Marxa Cicloturista i altres esdeveniments que es volen fer abans d'acabar l'any. Degut a que no tot és sortir en bicicleta, sino que també s'ha de millorar la convivència amb la xarxa de socis, una bona ocasió és sortir amb bicicleta i esmorzar tots els grups a un mateix lloc.

El bar escollit, si no hi ha variacions d'ultima hora serà el Bar Roda a l'entrada de la població de Torredembarra.

Per realitzar el registre per l'esmorzar fer click al següent link:

https://docs.google.com/forms/d/1hcXBTJiGkK358VhOaePhDn9qXUfxkumDgRyNg81zc0I/viewform?usp=send_form

14/06/2014

SUMA TUS KMS A 1M50



Como ya sabéis próximamente tenemos la II Marxa Cicloturista El Vendrell – Costa Daurada y nuestros amigos de #1m50 nos han invitado a sumarnos a la iniciativa por el RESPETO AL CICLISTA. #1m50 es una iniciativa de Retto, una de las mejor valoradas tiendas de ciclismo, con la que lleva más de dos años fomentando la educación vial en favor de nuestro colectivo ciclista y con la que compartimos su mensaje de RESPETAR EL METRO Y MEDIO en adelantamientos, como habéis podido ver en los carteles de la II Marxa Cicloturistica el Vendrell – Costa Daurada.

Des de la Organización os informamos que haremos una aportación virtual con los kilómetros que se recorran en la "Marxa", pero aprovechamos para invitaros a que regaléis vuestros kilómetros en su página [web www.1m50.com/suma-tus-kms-a-nuestro-contador](http://www.1m50.com/suma-tus-kms-a-nuestro-contador). Para hacerlo basta con visitar el siguiente enlace y pulsar el botón de "PARTICIPAR". Con este sencillo gesto, Retto os premia con un cheque regalo y entraréis en el sorteo de cinco camisetas de #1m50 como esta.

Gracias por compartir esta campaña y nos vemos el próximo domingo 15 de junio en el Vendrell.

11/06/2014

HORARI DE RECOLLIDA DE DORSALS

Per als cicloturistes inscrits, us informem que el lliurament de dorsals serà el mateix diumenge de 7:00 a.m. a 7:45 a.m.

La sortida esta prevista a les 8:00 a.m.

La sortida i arribada es l'avinguda del camps d'esports, trobareu una zona habilitada pel aparcament de vehicles, i al edifici del patronat d'Esports hi ha el lliurament de dorsals.



PENYA CICLISTA BAIX Penedès

<p>11/06/2014 MENYS DE 48 HORES PER INSCRIURE A LA MARXA</p> 	<p>Les inscripcions es tancaran el proper dijous a les 24 hores. Podeu fer encara la teva inscripció a la web:</p> <p>www.bicinscripcions.com</p>
<p>10/06/2014 EQUIPS DE SO PER AMBIENTAR LA SORTIDA I L'ARRIBADA</p>	 <p>Com va sent costum, Alrohm dona el toc de música tant a la sortida com a l'arribada. Tant en la cursa Social que realitzem al mes de febrer, com ara a la II Marxa Cicloturista, l'equip tècnic de Alrohm instal·larà el seu equip de audio per a que abans de la sortida podem tenir un petit briefing de les novetats que podem trobar al recorregut. Després a la botifarrada, el so farà que l'ambient sigui més acollidor per les cames cansades.</p>
<p>04/06/2014 AL FINALITZAR LA MARXA, UN MASSATGE DESCARREGANT</p>	 <p>Sergio Peregrín, osteópata i Posturólogo aposta per la II Marxa Cicloturista El Vendrell - Costa Daurada, doncs en aquesta edició al finalitzar oferirà amb dos o més massatgistes un massatge descarregant després de realitzar el recorregut. Per tant, no hi ha excusa i podem deixar totes les forces a les rampes del Coll d'Arca, que després d'aquest coll, tot és baixada i tenim massatge a l'arribada.</p>



PENYA CICLISTA BAIX PENEDES

03/06/2014

CICLES ESTEVE AMB EL VEHICLE DE FI DE PROVA ESPORTIVA



L'empresa familiar fundada l'any 1945 per Ramón Esteve i especialitzada en la venda de bicicletes, motos i vehicles avui esta regendada pels seus fills, un dels es soci fundador de la Penya Ciclista Baix Penedes, el Sr. Salvador Esteve.

Salvadro ens dona suport amb un vehicle que farà el tancament de la prova esportiva.

Aquest vehicle sera una furgoneta de grans dimensions per recollir aquelles bicicletes que hauran patit alguna incidència en la que no es podra repara en marxa i per tant hauria d'abandonar la prova.

Esperem, que en el dia de la marxa, Cicles Esteve no tingui que recollir a cap bicicleta...

Recordem que la Marxa Cicloturista El Vendrell - Costa Daurada, és una prova no competitiva, però es marcaran pasos de tancament, ja que al mig dia tenim BOTIFARRADA, i esperem que amb més o menys ordre podem gaudir tots de l'apet amb grup.

Segurament el punt de tancament i/o retallada del recorregut serà a la població de la Llacuna en la rotonda de la bezinera, on la marxa continua en direcció cap a Santa Coloma de Queralt, pero els ciclistes que per aquest punt passin amb un retràs considerable, els farem desviar cap a l'esquerra en direcció a Esblada, on per Esblada tornaran a ser dins el recorregut de la marxa.

De totes formes, aquesta informació se us informarà més ampliament a la sortida.

02/06/2014

PUNTS DE ASSISTÈNCIA TAMBÉ A SANTA COLOMA DE QUERALT



La tenda d'esports RUNNBIKES situada a la plaça Francesc Macià, també aporta la seva col·laboració oferint assistència mecànica peu a terra al avituallament sòlid de Santa Coloma de Queralt, al punt kilòmetric 65.

Nota: La mà d'obra és gratuïta, en cas de tenir que realitzar la substitució d'algun element de la bicicleta, una vegada finalitzada la marxa el material substituït per un de nou es tindrà que abonar.



PENYA CICLISTA BAIX PENEDES

31/05/2014

**PUNT
D'ASSISTÈNCIA
MECÀNICA AL
PUNT DE
AVITUALLAMENT
DE SANTES
CREUS**

BIKERS TAMBÉ AMB LA COL-LABORACIÓ DE LA MARXA EL VENDRELL - COSTA DAURADA

120 m² DE EXPO

60 m² DE TALLER

Big Bikers

EL MÓN DE LA BICICLETA
AL TEU ABAST.

TOT TIPUS DE BICIS (BTT,
CARRETERA, BMX, STREET, ETC.)

RECANVIS, ACCESORIS I ROBA.

TREBALLEM AMB LES MILLORS
MARQUES DEL MERCAT.

ESPECIALISTES EN
MONTATGES A LA CARTA

VINE!

BO TIGA OFICIAL OPEN NATURA
(DESCOMPTES ALS SOCIS)

LLOGUER ALQUILER RENT

10% DESCOMPTES
AMB AQUEST
ANUNCI

C/Pau Casals 50-54 local
43700 El Vendrell Tarragona
Tel./Fax 977 666 336
www.bigbikers.es
info@bigbikers.es

Seguint treballant per a que tots els participants tinguin un perfecte dia de cicloturisme, aquest cop la tenda de bicicletes regentada pels germans Cristobal i Luis, donen el seu suport amb assistència mecànica al kilòmetre 100 de la ruta. Aquest punt d'assistència esta junt al avituallament sòlid de la població de Santes Creus.

Tant mateix, ofereixen un val de descompte del 10% a tots els participants de la marxa cicloturista. La tenda Big Bikers, es troba al c/Pau Casals, 50-54 de El Vendrell.

Nota: La mà d'obra és gratuïta, en cas de tenir que realitzar la substitució d'algun element de la bicicleta, una vegada finalitzada la marxa el material substituït per un de nou es tindrà que abonar.



PENYA CICLISTA BAIX PENEDÈS

30/05/2014

**VEHICLE
D'ASSISTÈNCIA
MECÀNICA**

BICIMARKET.COM EL VENDRELL SERVICE POINT AMB LA MARXA EL VENDRELL-COSTA DAURADA

bicimarket.com
El Vendrell Service Point

La teva botiga especialitzada en ciclisme

Presenta aquest cupó i aconseguix
10% DTE. ADDICIONAL
en la teva compra superior a 60€

ENS TROBARÀS A...

CAMÍ DE MAS D'EN GUAL 62, LOCAL 3
43700 - EL VENDRELL

ELVENDRELL@BICIMARKET.COM

MERIDA BH ecommencal RIDLEY
MASSI KROSS

... i moltes primeres marques més

Promoció vàlida fins el 30 de juny

Com varem anunciar fa uns dies, estem ultimant per a que el proper 15 de juny els participants de la nostre II Marxa Cicloturista El Vendrell - Costa Daurada, només us preocupeu de donar pedals i disfrutar del cicloturisme per les nostres terres.

Amb aquest objectiu estem buscant col·laboradors amb empreses del Vendrell per a que us puguin donar un cop de mà si es dona el cas.

Aquest és el cas de un dels nostres col·laboradors, Bicimarket.com El Vendrell Service Point, tenda de bicicletes al Carrer Camí de Mas d'En Gual 62, del Vendrell.

La seva col·laboració serà aportant un vehicle d'assistència mecànica durant el recorregut. Així si et fa falta algun ajust de la mà d'algun professional de la mecànica, aquesta és una bona opció.

Nota: La mà d'obra és gratuïta, en cas de tenir que realitzar la substitució d'algun element de la bicicleta, una vegada finalitzada la marxa el material substituït per un de nou es tindrà que abonar.



PENYA CICLISTA BAIX PENEDES

20/05/2014

**BIG BIKERS -
BICIMARKET -
RUNNBIKES -
CICLES ESTEVE -
HEDONAI**



COL-LABORADORS PER LA MARXA CICLOTURISTA 2014

Començen les ofertes que ens ofereixen els col·laboradors que estaran presents en la marxa cicloturista El Vendrell - Costa Daurada.

Gràcies a ells podrem oferir serveis que tots els participants podreu gaudir.

La Penya Ciclista Baix Penedès està treballant per trobar col·laboradors on poden oferir algun que altre servei el dia de la Marxa Cicloturista.

Ara per ara, tenim els següents acords de col·laboració:

- Big Bikers: Tenda de bicicletes del Vendrell, on oferirà assistència mecànica gratuïta als participants el dia de la marxa. Aquesta assistència gratuïta es pel apartat de la mà d'obra, si s'ha de substituir algun material, es tindrà que cobra.
- Bicimarket: Tenda de bicicletes del Vendrell, on oferirà assistència mecànica gratuïta als participants el dia de la marxa. Aquesta assistència gratuïta es pel apartat de la mà d'obra, si s'ha de substituir algun material, es tindrà que cobra.
- Runnbikes: Tenda de bicicletes del Vendrell, on oferirà assistència mecànica gratuïta als participants el dia de la marxa. Aquesta assistència gratuïta es pel apartat de la mà d'obra, si s'ha de substituir algun material, es tindrà que cobra.
- Cicles Esteve: Vehicle escombria, on esperem que aquest dia no tingui que recollir cap ciclista per falta de forces ni averia greu.
- MOD: Centre BIOMECÀNIC, on oferiran masatges gratuïts al arribar de la marxa cicloturista.

14/05/2014




Com era previsible, finalment la PC Baix Penedès també te facebook. Si vols fer-te seguidor ens pots trobar a la direcció següent:

<https://www.facebook.com/PCBaixPenedes>

Aquest és un nou mitjar on podras exposar les teves opinions obertament.



PENYA CICLISTA BAIX Penedès

<p>11/03/2014</p> <p>SOM L'ESCOLA D'ESQUÍ L'ORRI</p> 	<p>Oferta per als socis de la Penya Ciclista Baix Penedès, descompte del 10%.</p> <p>Estem a l'estació de Port Ainé</p> <p>Ja saps, a Sort on la Bruixa D'or I vos oferim per ser soci de la Penya Ciclista Baix Penedes o ser familiar, uns preus especials, amb un descompte del 10% per esquí, snowboard i excursions amb raquetes de neu.</p> <p>Posa't en contacte per: 633079571 973627615</p> <p>O al punt de venda situat a la cota 2.000 de l'estació de Port Ainé.</p>
<p>10/03/2014</p> <p>Volta a Catalunya</p>	<p>Volta a Catalunya: Etapa 6 : El Vendrell - Vilanova i la Geltru</p> <p>I proper dissabte 29 de març, la sortida de la Volta es farà al Vendrell. Aquest dia podrem gaudir del millor ciclisme de competició internacional.</p> <p>En el següent link teniu el recorregut de l'etapa, com horaris de pas, i recordem que el pilot pujara el Coll d'Arca amb les rampes del 17 al 20%.</p> <p>Més info: http://www.voltacatalunya.cat/ca/etapa/6/</p>
<p>24/02/2014</p> <p>REBUTS BANCARIS: QUOTA SOCIS</p>	<p>Informem als socis, que en aquest proper mes de març, la Penya Ciclista Baix Penedès enviara els rebuts bancaris en concepte de quota de socis.</p> <p>Recordem que la quota per aquest 2014 és de 20 €, tal i com es va venint fent en els últims anys, i així es va acordar en l'última assemblea General.</p> <p>També fem memòria, que per la recollida de nova roba d'hivern és prega que abans de recollir-la es faci l'ingres a les comptes bancaries que em anunciat a la noticia de la nova roba d'hivern:</p> <p><u>"Link noticia nova roba d'hivern 2014"</u></p>
<p>23/02/2014</p> <p>NOVA ROBA D'HIVERN</p>	<p>COLORS NEGRE-GROC I VERMELL</p> <p>El passat divendres 21 de febrer vam rebre la nova equipació d'alta qualitat de la roba d'hivern. La comanda consta de mallots màniga llarga amb les següents unitats: 5-M, 8-L, 8-XL, 5-XXL. I de les següents culots llargs: 2-M, 4-L, 4-XL, 2-XXL. Els preus de la nova equipació son: 65 € el mallot i 60 € el culot.</p> <p>La roba en aquesta propera setmana (24 al 28 de febre) la podreu trobar a les oficines de Comercial Lazaro, S.A. al c/Atzavara, 1 de la Muntanyeta, just al costat de la Residència d'avis.</p> <p>El pagament d'aquesta roba només es pot fer per transferència bancaria a la compte bancaria de la PCBP: 2100 0477 31 0200072554 de la Caixa, o a la compte bancaria 0182 8146 31 0201511955 del BBVA.</p> <p>Més info de Alé: http://www.ciclismoafondo.es/material/Noticias-material/articulo/Nace-Ale-marca-ropa-ciclista-Giordana</p>



PENYA CICLISTA BAIX PENEDÈS

<p>01/02/2014 VOLTA A CATALUNYA AL VENDRELL</p>	<p>Aquest 2014, el Vendrell acollirà la sortida de la 6na Etapa de la Volta. Etapa de 163,9 km amb sortida al Vendrell i arribada a Vilanova i la Geltrud. La volta és la prova per etapes més antiga de l'Estat, i amb aquesta edició ja suma 103 anys!!!! Doncs la primera edició es va realitzar l'any 1911. Més informació: http://www.voltacatalunya.cat</p>
<p>29/01/2014 REUNIÓ DE VOLUNTARIS,</p>	<p>Com bé sabeu, el proper dia 16 de febrer la Penya Ciclista Baix Penedès organitza la IV Cursa Social Baix Penedès. Com cada any, dies abans s'organitza la reunió de voluntaris per distribuir els punts de control del recorregut. Aquest any la reunió de punts de control es farà el divendres 7 de febrer a les 20:00 al Centre Cívic l'Estació a la sala principal. Si ets voluntari d'altres anys, segurament se t'assignarà el mateix punt de control d'anys anteriors, tot i que aquest any hi ha petites variacions degut a la nova apertura de la C-51 i també per l'accés de la Bisbal. Una vegada més, la PCBP vol agrair a tot el voluntariat, ja que sense ell, no seria possible la realització de cap esdeveniment esportiu com aquest.</p>
<p>14/01/2014 XERRADES CICLISTES</p>	<p>El passat divendres dia 24 de gener, es va realitzar la primera xerrada d'interès per al món ciclista. En aquesta ocasió va ser gràcies a la col·laboració del Dr. Manel González. Va iniciar-se a les 20:30 hores i va durar una mica més d'una hora i mitja. Va ser un col·loqui interessant pels que van assistir, doncs varem aprendre algunes de les coses que es poden fer davant d'una emergència, practicant el nostre esport. Durant l'exposició, varis assistents van intervenir per demanar consell al Dr. Manel i tot plegat va fer que fos una sessió participativa per a totes les parts. En total, hi varen assistir una seixantena d'assistents.</p>



PENYA CICLISTA BAIX PENEDÈS

13/01/2014

**DEFUNCIÓ DEL
NOSTRE
COMPANY
SALVADOR
RAFECAS I
MORGADA**

Salvador Rafecas i Morgadas

ha mort cristianament el dia
12 de gener, a l'edat de 71 anys.

(A.C.S.)

Els seus afligits: esposa Montserrat Sospedra; fills Josep i Maria Teresa; nét Salvador; germans polítics, nebots, cosins, familiars tots i amics tots que molt l'estimen, us preguen el tingueu present en les vostres pregàries.

PARE NOSTRE

Pare nostre, que esteu en el cel, sigui santificat el vostre nom; vingui a nosaltres el vostre Regne; faci's la vostra voluntat, així a la terra com es fa en el cel.

El nostre pa de cada dia, doneu-nos, Senyor, el dia d'avui i perdoneu les nostres culpes, així com nosaltres perdonem els nostres deutors, i no permeteu que nosaltres caiguem a la temptació, ans deslliureu-nos de qualsevol mal. Amén.

El Vendrell, gener de 2014

10/01/2014

**ASSEMBLEA
GENERAL 2014**

Recordem que el proper divendres dia 17 de gener del 2014, es convoca l'Assemblea General 2014. La convocatòria es realitzarà a la Sala Principal del Centre Cívic, en primera convocatòria a les 20:00 h, i la segona convocatòria a les 20:30 h.

Els temes a tractar seran els següents:

- 1.Lectura i aprovació assemblea anterior
- 2.Estat de comptes 2013
- 3.Local Penya Ciclista
- 4.Activitats organitzades 2013
- 5.Activitats per organitzar 2014
- 6.Llicències 2014
- 7.Nova roba ciclista hivern
- 8.Pressuposts 2014
- 9.Altres temes
- 10.Precs i preguntes



PENYA CICLISTA BAIX Penedès

08/01/2014

COL·LOQUI DE PRIMERS AUXILIS.

La Penya Ciclista Baix Penedès, obre temporada amb l'organització el proper 24 de gener del 2014 i gràcies a la col·laboració amb el Dr. Manel González Peris, d' un col·loqui on tocarem els principals punts per evitar accidents i lesions. Com també que em de fer davant d'un accidents ciclista. La pràctica d'aquest esport ens dona moltes sensacions positives, però en ocasions podem patir algun accident o lesió. Davant d'aquests problemes o molèsties, volem realitzar un col·loqui participatiu on tots podrem aprendre solucions i adquirir coneixements pràctics per a una millor pràctica del nostre esport.

El col·loqui s'iniciarà a les 20.30 h del 24 de gener, a la sala principal del Centre Cívic L'Estació del Vendrell. Te previst una duració d'una hora, després s'obrirà un debat o taula rodona per exposar les nostres preocupacions.

Els punts principalment a tractar seran els següents:

Prevenió de lesions, lesions traumàtiques, hemorràgies, deshidratació, hipertèrmia (cop de calor), hipotèrmia, hipoglucèmia, asma, al·lèrgies, lipotímies, síncope, parada cardiorespiratòria, farmaciola del ciclista i seguretat del ciclista.

Esperem la màxima participació dels practicants del món de la bicicleta.

Aquest és el primer col·loqui d'un conjunt de col·loquis que tenim previstos en aquest 2014, sempre com a tema principal la pràctica del ciclisme, sigui per carretera, com per camins.