

23 a 26 de març de 2012



Acaba de preparar la temporada
al costat d'un guanyador de la Volta Espanya

1r Clínic Ciclista Santa Susanna amb Melcior Mauri

Si els teus objectius són les marxes cicloturistes, les proves de mountain bike o la temporada de triatló, si et prepares per la Quebrantahuesos, la TRANSPYR o la Half CHALLENGE; si vols fer un intensiu de cap de setmana a la Costa de Barcelona amb sortides guiades de llarga distància i xerrades a la tarda; si vols un ambient actiu, animat i distés.

El 1r Clínic Ciclista Santa Susanna combina sortides matinals de dos nivells diferents acompanyats de guies experts, avaluament i seguiment de vehicles amb xerrades a la tarda sobre entrenament, fisiologia, tàctica i informació tècnica en el destí turístic esportiu de la Costa de Barcelona.

23 al 26 de març de 2012

1r Clínic Ciclista Santa Susanna amb Melcior Mauri

Diferents combinacions per diferents necessitats

.1

Cap de setmana llarg

Arribada divendres 23 tarda i
sortida dilluns 26 després de dinar

(tres nits, tres dies d'activitat)

Cap de setmana standard

Arribada divendres 23 tarda i sortida
diumenge 25 després de dinar

(dues nits, dos dies d'activitat)

Què inclou la inscripció:

- Dues o tres nits (segons opció) a pensió completa, amb àpats tipus buffet lliure, us de les instal·lacions de l'Hotel Mercury i de l'espai per guardar les bicicletes. Hotel ubicat directament davant l'estació de tren.
- Participació a les sortides guiades segons nivell del participant.
- Avituallament a base de barretes i beguda isotònica MULEBAR[®]-fuel for adventure[®] durant la sortida.
- Seguiment amb vehicle de suport.
- Farmaciola.
- Assistència mecànica (reparacions i material seran abonats pel participant).
- Ponències.
- Dossier tècnic.
- Mallot.
- Bidó.
- Participació al sorteig d'un 'pack participant' a TRANSPYR[®] i a productes per a ciclistes.
- Recanvis a disposició dels participants (seran abonats pel participant al moment).
- Possibilitat de llogar una bicicleta (ORBEA Onix).
- "Discount time"-productes amb super descompte portats per les botigues CatBike (Malgrat) i Temps de Bicis (Santa Susanna).
- Fotografies. Durant el Clínic es realitzaran varies fotografies que es podran descarregar lliurement de la pàgina web del Clínic. (L'organització no pot garantir que tots els ciclistes tindran la seva fotografia).
- Opcional: Control biomecànic (12 euros).



ORGANITZADORS



23 al 26 de març de 2012

1r Clínic Ciclista Santa Susanna amb Melcior Mauri

Programa i Preus

.2

Horari	Divendres 23/03	Dissabte 24/03	Diumenge 25/03	Dilluns 26/03
08:00-09:00		Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar
09:30-13:30		Activitat carretera Grup A i Grup B	Activitat carretera Grup A i Grup B	Activitat carretera Grup A i Grup B
14:00		Dinar	Dinar	Dinar
16:00-17:30		Ponència 2 CompeGPS	Ponència 5 Carles Torrent	Check Out
18:00-20:00	Acreditacions participants/es	Ponència 3 Piero Galilea	Ponència 6 Jordi Casanova	
20:30	Sopar	Sopar	Sopar	
21:45-22:45	Benvinguda Ponència 1 J. Codinach	Ponència 4 Melcior Mauri	Temps lliure	
22:45	Fi d'activitat	Fi d'activitat	Fi d'activitat	

El programa (distàncies i noms de ponents) pot variar per causes alienes a l'organització.

**Sou un
club ciclista?
Demaneu pel
preu especial
per a grups!**

Nivell mig: Sortides de 60/80 quilòmetres | **Nivell alt:** Sortides de 100/120 quilòmetres

Cap de setmana llarg

(tres nits i tres dies)

230€ habitació triple

265€ habitació doble

320€ habitació individual

Test biomecànic: 12€

Cap de setmana standard

(dues nits i dos dies)

195€ habitació triple

230€ habitació doble

285€ habitació individual

Test biomecànic: 12€

Fisioterapeuta

vols un massatge en tornar a l'hotel?

Reserva plaça directament a info@hotelm Mercury.com

Data límit d'inscripció: 10 de març

Ofertes: Inscrits TRANSPYR 2012: 10%descompte



ORGANITZADORS



23 al 26 de març de 2012

1r Clínic Ciclista Santa Susanna amb Melcior Mauri

Els nostres ponents

.3

Ponència 3 **Piero Galilea**

Metge del departament de fisiologia i valoració funcional del Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat. ex responsable mèdic de l'equip professional Andorra-Grand Valira.

Ponència 1 **J. Codinach**

Tècnic en ciclisme nivell 1 per la Federació Catalana de ciclisme. Actualment corredor equip elit-sots 23 Vitaldent-Aran i director tècnic escoles de ciclisme Futur Esport i CC Fornells.

Ponència 4 **Melcior Mauri**

Nascut a Vic el 08 D'Abril 1966. La principal victòria aconseguida és la Vuelta a España del 1991 amb l'equip ONCE. Al llarg de la seva trajectòria esportiva té un total de 50 victòries en la categoria professional.

Un cop deixa la carrera esportiva professional, crea la seva empresa BIKECONTROL M.Mauri, que es dedica a la formació de monitora de ciclisme indoor, i a la fabricació de bicicletes em la marca pròpia.

Ponència 5 **Carles Torrent**

Nascut a Sarrià de Ter el 29 d'agost de 1974, medallista olímpic en els jocs d'Atenes de 2004 en la modalitat de pista. Actualment tècnic de la Federació Catalana de Ciclisme responsable de la pista i les categories elit-sots 23.



Ponència 6 **Jordi Casanova**

Osteopata col·legiat especialista en posturologia aplicada a l'esport. Responsable del centre mèdic de fisioteràpia Praxis.



ORGANITZADORS





23 al 26 de març de 2012

1r Clínic Ciclista Santa Susanna con Melcior Mauri

Costa de Barcelona
Maresme

Santa Susanna s'ha convertit en un destí ideal pels ciclistes de tot tipus a la Costa de Barcelona. Hotels amb instal·lacions pròpies, tracks de routes per muntanya i carretera, sortides setmanals. Un lloc ideal per l'entrenament i l'oci sobre dues rodes.

El seu Centre BTT es la base logística amb dutxes i bar, lloguer de bicicletes, acompanyament i guiatge, activitats pels acompanyants i els infants, etc.

www.stasusanna-online.com/ca/ciclisme



Guanya una inscripció a TRANSPYR® i molt més.



Enguany TRANSPYR® ofereix la seva versió per rodes primes: 1.000 quilòmetres en vuit etapes per carreteres desconegudes, ports impossibles i espais per descobrir en una edició 0 només per a privilegiats. Entre tots els participants es sortejarà una participació a aquesta mítica travessa dels Pirineus (TRANSPYR® ROAD).

També es sortejaran productes ciclistes i nits d'hotel.



Disposa de 322 habitacions, totes totalment equipades i està adaptat al ciclisme amb un espai vigilat, espai de rentat de bicicletes, productes de recanvi i nutrició esportiva, mapa de routes, gimnàs, instal·lacions esportives properes, etc. També hi podeu trobar dues piscines, restaurant amb buffet integral, zona infantil amb gran programa d'animació, grans salons de TV, pàrquing privat, cafeteria i el complex de serveis Mercury Village just al davant. WI-FI gratuït.

www.hotelm Mercury.com/es



ORGANITZADORS



23 al 26 de març de 2012

1r Clínic Ciclista Santa Susanna amb Melcior Mauri

Inscriure's

.5

Per tal de formalitzar la inscripció heu d'omplir el **Formulari d'Inscripció** que trobareu a www.stasusanna-online.com/ca/ciclisme/clinic i realitzar una primera transferència de 150 euros. La resta serà pagada directament a Santa Susanna en el moment de l'acreditació.

En cas d'anulació per part del participant abans del 9 de març es retornaran 100 euros. Després del 10 de març no es retornà cap import.

Per a més informació entra a
www.stasusanna-online.com/ca/ciclisme/clinic

PLACES
LIMITADES

SEGUEIX LES NOVETATS A www.facebook.com/CyclingSantasusanna
o escriu a info@anayet.eu

I El Clínic Santa Susanna està impulsat per la Fundació Turística Santa Susanna i organitzat pel Club Ciclista Santa Susanna amb la col·laboració tècnica d'Anayet Sport Marketing.

II L'organització es reserva el dret a modificar el recorregut de les excursions si hi hagués causes que ho requerissin, així com els noms dels ponents per causes personals.

III L'organització es reserva el dret a suspendre el Clínic en cas que no arribi a un mínim de 20 participants abans del 9 de març. En aquest cas als inscrits se'ls retornarà el 100% de l'import pagat.



ORGANITZADORS