

Santi Millán participa a la Imparables Training Camp de Camprodon

És un stage de dos dies en el qual han participat professionals i aficionats de la mountainbike



El corredor Ibón Zugasti.

CAMPRODON | DDG

L'actor i presentador Santi Millán ha estat aquest cap de setmana passat a Camprodon a la Imparables Training Camp, un stage de dos dies dirigit per grans noms de la BTT com Tomi Misser, Ibon Zugasti, Arnau Julià o Raúl Doctori, membres tots ells de l'equip Imparables, que van compartir junts l'última aventura viscuda a Cuba a la Titan Tropic.

En la Imparables Training Camp han participat els guanyadors del concurs online organitzat per Pranarón, Actimel Pro-Vital i Zoopa, que han pogut rodar juntament amb ciclistes com Misser i Zugasti. Ha estat un cap de setmana ple d'activitats enfocades a millorar el coneixement, el rendiment i la tècnica dels participants en mountainbike. Dos dies de formació mitjançant tallers i rutes amb bicicleta per grups en les quals els assistents han tingut la possibilitat de practicar tots els coneixements adquirits.

En la primera jornada, després d'un entrenament de tres hores per fer la primera presa de contacte, Arnau Julià, corredor d'ultratrails, va iniciar les xerrades amb un curs de primers auxilis i funcionament en cas d'accident. Per la seva banda, Chema

Arguedas va parlar sobre la planificació, esport i nutrició. A continuació va arribar el torn de Raúl Doctori, ciclista amb nombroses carreres a la seva esquena, que va impartir un curs de mecànica per explicar alguna cosa tan bàsica com arreglar una burxada o canviar una roda.

Per la seva banda, Tomi Misser, campió del món de descens, i Ibon Zugasti, vencedor de la BC Bike Race 2015, van parlar sobre com millorar la tècnica de baixada i la seva experiència com a ciclistes professionals.

El segon dia, va començar la jornada amb l'últim entrenament de tres hores de més de 30 km. Després de l'esmorzar, lliurament dels certificats oficials de la Imparables Training Camp i també el lliurament de premis als participants de l'stage.

Font del document:

http://www.diaridegirona.cat/cultura/2016/05/23/santi-millan-participa-imparables-training/784661.html?utm_source=rss