



**BUTLLETÍ
INFORMATIU
DE
«LA GRUPA»**

**Any 2003
Tercer trimestre**

S U M A R I O

Excursión a Sant Sadurní	2
«LA GRUPA» com a grup no funciona	4
La entrevista	6
Salidas	9
Ciudadano ejemplar	18
Pirineus Ports-Mítics 2003	19
Los estiramientos	23
La Collada de Toses des de Toses	25
Organitzacions, informació, publicitat, retransmissions per TV,	27
Noticias de LA GRUPA	30

EXCURSIÓN A SANT SADURNÍ

Después de darle muchas vueltas, los componentes de la Junta decidimos que había de darle algún aliciente que no fuese la bicicleta a los socios y se optó por hacer una salida en autocar, con la familia.

Primero se buscó el lugar y nos decidimos por Sant Sadurní, y un sábado por la mañana un grupo fue a ver cual era la mejor opción, la cual encontraron y con gran acierto, una vez ultimados los detalles se procedió a hacerlo saber a los socios, la cual tuvo buena aceptación.

La salida se programó para el día 30 de mayo, con salida a las 9'00 H de la mañana.



Nos encontramos en el punto de salida y con rumbo a Sant Sadurní, estamos todos "Si", el autocar arranca, pero cuando llegamos al Apolo se oye una voz que dice "falta el Miguel y la Julieta", ya me tienes bajando del autocar haciendo los 200 metros. lisos para ir en busca de la pareja. Estaba nervioso pero al rato les veo que venían andando, sin mucha prisa, en fin, veremos que dicen "se le rompió el zapato a la Julieta".

Ya todos en el autocar se reempeñó la marcha, sin prisas y casi sin cambios de desarrollos llegamos a las Cavas Codorniu, efectuamos la visita la cual les encantó a todos. Los jardines y las edificaciones son maravillosas, obra de Puig i Calafat. En el interior de las cavas es casi seguro que si te dejan solo te pierdes, pero hay una ventaja, hambre pasarías, pero sed



EXCURSIÓN A SANT SADURNÍ 3



no. Finalizada la visita nos reunieron en un pequeño celler y allí degustamos unas copas de cava y nos regalaron la copa la cual habíamos pagado a la entrada.

Seguidamente nos dirigimos a las Caves Canals – Domingo para comer, teníamos dos mesas muy bien preparadas, la comida duró

casi dos horas y la gente contenta porque todo lo que nos iban sirviendo estaba en su punto, la carne, el pan tostado. La gente empezaba a entonarse, la verdad sea dicha, el cava corría como un río, no faltó nada. A la hora del café algunos gritaban “que hable el Presidente, pero como se había bebido bastante cava, estaba afónico y no pudo ser,



otra vez será. (Esto último es broma).

De nuevo en el autocar, la segunda anécdota “Estamos todos! No, falta mi hijo” (esto lo dijo la esposa de Juanito), otra vez buscando al despistado, con suerte lo encontramos y derechos para casa.



Los socios comentaban al regreso que este tipo de salidas se habían de hacer al menos dos veces al año, yo en particular estoy de acuerdo, de esta manera se fomenta más la convivencia entre los antiguos socios y los que no lo son tanto.

Tan solo decir que los que no pudieron venir, se perdieron un día maravilloso.

Hasta la próxima y “Visca LA GRUPA”.

JOSEP FALCÓ

«LA GRUPA», COM A GRUP, NO FUNCIONA

Tinc la impressió que des de fa un temps l'esperit grupero que tant ens ha distingit dins de l'àmbit ciclista es va perdent lentament al grup A pel pas de bons companys al grup B, i per aquest motiu hem entrat en una dinàmica que s'apropa molt a la competició; com si fos el grup de llebrers, i no les sortides d'un grup de companys ciclistes amb alguna batalleta per explicar i aventures de fa molt de temps a la hora d'esmorzar.

Sé que alguns no estaran d'acord amb la meua manera de veure aquestes coses, que ja he manifestat més d'una vegada, però si analitzem algunes de les darreres sortides de 100 Km. o més. Com a mostra tenim la de Vacarisses del passat dia 7 de Juny on no es varen efectuar els reagrupaments reglamentaris i alguns van haver d'anar fins a un altre poble a preguntar per la ruta. Sort hi va haver d'un grupero (sempre hi ha ànimes caritatives) que es va esperar a la porta del Bar perquè els resagats no es perdessin.



Imagen cedida por CARLOS ARANDA del CLUB CICLISTA SANT CELONI

«LA GRUPA», COM A GRUP NO FUNCIONA 5

A la tornada va ser molt pitjor: no es va seguir la ruta marcada, sols quatre ciclistes d'un total de disset van fer el reagrupament de Molins de Rei, fins i tot, hi havia un company que estava esgotat i volia agafar el tren, i va ser un company, sense deixar-lo de roda, que el va acompanyar fins el pont d'Esplugues.

Aquestes circumstàncies estan passant massa vegades i per això hem de replantejar-nos el tornar a actuar com s'ha fet sempre i, en lloc de competir, anar a passar-ho bé.

Ja sé que alguns pensaran que "La Grupa" té quatre grups, això vol dir que tothom pot escollir segons les seves aptituds físiques, però això no justifica que es deixi un ciclista sol a la carretera, ja que tots sabem per experiència que circular sol multiplica el 200 % el risc i per tant les possibilitats de tenir un accident.

JOAQUIM FERRI

VALL Articles de Viatge i Pell
DES DE 1923

Gran de Gràcia, 165
Tel. 93 217 94 36
08012 BARCELONA

Escorial, 17
Tel. 93 284 98 85
08024 BARCELONA

LA ENTREVISTA



MARIANO ALENTO SOLER
(CAPITÁN DE LA SECC. DE EXCURSIONISME
DE LA A.C.MONTJUÏC)

Entre los excursionistas que salimos habitualmente los sábados se le conoce como “EL GRAN CAPITÁN”. Con toda seguridad debe de tener una fisonomía parecida a la que debió ser la del famoso militar español del siglo XV GONZALO FERNÁNDEZ DE CÓRDOBA que al servicio de los REYES CATÓLICOS combatió con éxito en mil batallas y fue conocido como “EL GRAN CAPITÁN”.

Con un físico curtido por muchas batallas (pero en ALENTO en batallas ciclistas) nuestro compañero se apresta de buen grado a sostener esta entrevista.

Primero situémonos en un sábado cualquiera a las 8 de la mañana. Estamos en la Avda. Diagonal, junto al Corte Inglés. La acera está llena de ciclistas con el jersey azul, verde y blanco de “LA GRUPA”. —“*Ya es la hora, vamos, vamos que nos vamos*”. —Es ALENTO que nos indica que está a punto de empezar una nueva jornada grupera. —“*No, aún faltan dos minutos*” (un listillo). —“*Que va, si ya pasan casi cinco minutos*” (un pelota que tiene algo de prisa). — “*Oye MARIANO, hoy ¿a dónde vamos y donde es el reagrupamiento?*” (un despistado que no se lee los boletines).

EL CAPITÁN, que ya empieza a cabrearse, acelera la marcha y con sabia filosofía se le oye que susurra: —“*hay madre como me canso...y la poco que me quejō*”.

Pero es mentira, no os dejéis engañar, MARIANO ALENTO no se cansa nunca (o casi nunca), es como una máquina que pedalea y pedalea, se pone al frente del grupo, a veces se retrasa para comprobar si

estamos todos y vuelve a ponerse a la cabeza del pelotón, otra vez acelera y nunca da síntomas de cansancio.

Llegamos a un semáforo que está en rojo y se le oye decir: — *“Cuidadín, cuidadín, a pararse todo el mundo”*. (A la vuelta a veces cambia lo del “cuidadín” por aquello de “mamá quiero ser artista...”).

Hablando de semáforos ¿tan difícil es que todos los respetemos cuando están en rojo?

—Por lo visto sí. Solucionarlo es más complicado de lo que parece.

En líneas generales ¿la gente te obedece cuando indicas algo?

—Sí, realmente no me puedo quejar.

Supongo que hace muchos años que practicas ciclismo ¿a que edad y como te iniciaste

—Empecé desde niño, como mucha gente de mi época. Tenía una bicicleta y muchos amigos que compartían mi afición, así que empezamos a realizar salidas todos juntos.

¿Te gusta algún otro deporte?

—La mayoría me gustan.. Especialmente el boxeo , el atletismo y el baloncesto. Soy un gran simpatizante de “La Peña” de basquet, esto que quede muy claro.

¿Practicas algún otro deporte?

—Sólo ciclismo y también grandes paseos a pié.

¿Es compatible la práctica del ciclismo con el cumplimiento de los deberes que todos tenemos con la familia?

—Yo creo que sí, y sobre todo en mi situación actual que al estar jubilado tengo tiempo para todo.

Volviendo a tus funciones como capitán de la secc. de excursionismo ¿cuánto tiempo hace que realizas esta tarea?

—No lo sé exactamente, creo que unos cuatro o cinco años.

¿Te gusta ejercer de Capitán?

—Yo practicando el ciclismo y saliendo con los amigos ya soy feliz.

Si no surgen problemas ¿piensas ser capitán durante muchos años?

—Eso lo tendrían que contestar los compañeros. Por mi parte, si continúan confiando en mí, no habrá ningún inconveniente en continuar siéndolo.

¿Es buena tú sintonía con los demás miembros de la junta?

—Por lo que a mí respecta son correctísimas.

¿Te hacen caso en tus sugerencias?

—La mayoría de las veces sí, siempre que sean cosas razonables.

¿Es bueno o es malo que actualmente haya tantos grupos (lebreres, A, B y BB)?

8 LA ENTREVISTA

—Sobre este tema siempre me he manifestado en contra. Pero si los compañeros lo han aprobado en asamblea, lo acepto y lo respeto.

Lo de los recorridos alternativos ¿crees que contenta a todos?.

—Por lo menos a la mayoría sí. Cada grupo se confecciona los recorridos a su medida y así todos contentos.

El eterno problema de los “sufridores” ¿ves alguna solución?.

—La tiene mala la solución. En teoría parece fácil, pero en la práctica es muy complicado. A todo el mundo le gusta que haya sufridores pero cuando les toca hacerlo ya es otra cosa. A casi nadie le gusta y el que lo hace no lo realiza de buen grado.

¿Tienes muchas incidencias con los excursionistas por no cumplir con lo que dice el reglamento como es el llevar el jersey adecuado (el de “la Grupa”), respetar el recorrido y los reagrupamientos o el esperar para volver todos juntos tras los desayunos?.

—Esto, aunque me duela, he de reconocer que ha veces le ha “volado” algún que otro punto a alguien, especialmente por no llevar el uniforme reglamentario.

Ultimamente ¿ha habido algún caso problemático con referencia a la anterior pregunta?

—No, por ahora hay bastante tranquilidad con respecto a este tema.

Los recorridos actuales de las salidas ¿crees que deberían endurecerse o al contrario deberían suavizarse?

—Esto creo que ya queda contestado en una pregunta anterior. Como ya he dicho cada grupo se confecciona sus recorridos en función de sus necesidades y deseos.

Para finalizar ¿algún mensaje o sugerencia a los compañeros excursionistas?

—Como ya he comentado al principio, cuando salgo en bici con los compañeros y amigos lo hago de una manera alegre y relajada. Sé que voy a disfrutar de unas horas de buena compañía y unos momentos alegres de recordar, con esto tengo bastante.

Y una puntualización final. Que nadie piense que con lo leído en esta entrevista el “CAPI”

se ha ablandado, de esto NI HABLAR.

REPORTERO
TRIBULETE.

PREMIO RAFAEL MURALL

(CAMPEONATO DE VERANO)

JULIO

Día 05 OLIVELLA.

IDA: Molins de Rei, Vallirana, Ordal, Avinyonet. Reagrup. ctra. de Vilafranca, cruce a la izqda. hasta OLIVELLA.

VUELTA: Por Sant Pere de Ribes, Sitges, Costas de Garraf. Reagrup. al final de las costas, autovía hasta el cruce de El Prat. Reagrup. frente gasolinera, Zona Franca y Barcelona.

SALIDA a las 7:30h. del CORTE INGLÉS, 115 Km.

Día 12 SANT LLORENÇ SAVALL. “Cal Ramón”. Tel 93 714 00 52

IDA: por Molins de Rey, Rubí, Terrassa, (subir por la riera), Castellar del Vallés y subida hasta SANT LLORENÇ SAVALL.

VUELTA: por Gallifa, Sant Feliu de Codines, Caldes de Montbui, Palau de Plegamans, Montcada (reagrupamiento en “la Font d’en Poblet”), Meridiana y Meridiana-Mallorca (reagrupamiento).

SALIDA a las 7:30 del CORTE INGLÉS, 115 Km.

Día 13: BICICLETADA DE FESTA MAJOR PEL POBLE SEC.

3 puntos para todos los socios cicloturistas que participen.

Día 19 MONTSENY.

IDA: Montcada, carretera de la Roca, La Roca del Vallès, Cardedeu, Llinars, Vilalba Sasserra, cruce a la izquierda a Sta. Maria de Palautordera, Sta. Maria de Palautordera, reagrupamiento en la entrada del pueblo. Sant Esteve de Palautordera y llegada al pueblo del MONTSENY.

VUELTA: Por el mismo recorrido, con reagrupamientos en Vilanova de la Roca (frente gasolinera), Montcada y Meridiana-Mallorca.

SALIDA a las 7:00h. del LOCAL SOCIAL, 140 Km.

Día 26 MONTSERRAT: (Subida al Monasterio opcional).

IDA: Por Martorell, ctra. de las Carpas. Reagrup. Olesa de Montserrat, ctra. Manresa hasta MONISTROL. (Desayuno en la gasolinera).

VUELTA: Por el mismo recorrido. Reagrup. a la salida de Olesa. Martorell,

10 SALIDAS

Sant Andreu de la Barca, Molins de Rei. Reagrup., S. Feliu y Barcelona.
Recorrido alternativo, por ctra. de Terrassa (els onze), Castellbisbal y Molins de Rei.

SALIDA a las 7:00h. del CORTE INGLÉS, 90 Km.

JULIO (Puntuable Verano – Grupo B)

Día 05 SITGES. “Bar -Restaurante La Era” Tel 93 894 73 99

IDA: Por Z.Franca, El Prat, Autovía, Sitges. Reagrup. en la gasolinera y llegada todos juntos al restaurante La Era.

VUELTA: C.de Garraf. Reagrupamiento frente CAN LLORET, el Prat. Reagrup., Z. Franca y Barcelona.

SALIDA a las 8:00h. de BAUHAUS, 80 Km.

GRUPO ALTERNATIVO : PIÉ DE COSTAS (subida a la Maladona)

SALIDA a las 8:30h. de BAUHAUS, 60 Km.

Día 12 CASTELLAR DEL VALLÈS.

IDA: por Molins de Rey, Rubí, Terrassa, reagrupamiento ,(subir por la riera) y llegada a Castellar del Vallès.

VUELTA: por Sabadell, reagrupamiento en la gasolinera, Cerdanyola, Meridiana y calle Mallorca (reagrupamiento).

SALIDA a las 7:30 del CORTE INGLÉS, 80 Km.

GRUPO ALTERNATIVO : LES FONTS DE TERRASSA

SALIDA a las 8:00h. del CORTE INGLÉS, 70 Km.

Día 13 BICICLETADA DE FESTA MAJOR PEL POBLE SEC.

3 puntos para todos los socios cicloturistas que participen.

Día 19 DOSRIUS. Tel. 93 791 90 13

IDA: Por Meridiana, Mollet del Vallès, reagrupamiento, Granollers, reagrupamiento, Cardedeu, cruce a la derecha y llegada a Dosrius.

VUELTA: Por Argentona, cruce hacia Vilassar, El Masnou, Badalona, reagrupamiento en gasolinera y entrada a Barcelona.

SALIDA a las 7:30h. del LOCAL SOCIAL, 90 Km.

GRUPO ALTERNATIVO : RUBÍ (Cal Tony) por Castellbisbal y “los cuatro”.

SALIDA a las 8:00h. del CORTE INGLÉS, 70 Km.

Día 26 MONISTROL DE MONTSERRAT

IDA: Por Martorell, ctra. de las Carpas. Reagrup. Olesa de Montserrat, ctra. Manresa hasta MONISTROL.

VUELTA: Por el mismo recorrido. Reagrup. a la salida de Olesa. Martorell,

Sant Andreu de la Barca, Molins de Rei. Reagrup., S. Feliu y Barcelona.
SALIDA a las 7:00h. del CORTE INGLÉS, 90 Km.

JULIOL 2003 (Puntuable ESTIU – Llebrers)

Día 5: OLIVELLA 7:00 Bauhaus 105 + 60 Km.
Castelldefels, Sitges, Sant Pere de Ribes, Casino, Pantà de Foix, Castellet, Arboç, Banyeres del Penedés, desviament cap a Cornudella, Sant Jaume del Domenys, encreuament direcció Vilafranca, La Múnia, Vilafranca, continuar direcció Barcelona, desviament Sant Pere Molanta i Olivella.
Tornada: Sant Pere de Ribes, Sitges, Castelldefels i Barcelona (opcional segons ànims per darrere del Palau Novella).

Día 12: SANT LLORENÇ SAVALL (Cal Ramon) 7:30 Local Social 85 + 55 Km.
Montcada, Mollet, nacional fins desviament Parets, Lliçà de Vall, Lliçà de Munt, Bigues i Riells, Sant Feliu de Codines, desviament , Castellterçol, desviament, Granera, carretera de Moià a l'esquerra i Sant Llorenç Savall.
Tornada: Castellar del Vallès, Terrassa, baixada per la riera, Les Fonts, Rubí, Molins de Rei i Barcelona (opcional per Vallvidrera).

DIA 13: BICICLETADA PEL POBLE SEC (puntuable, ideal para traer niños pequeños y las mujeres)
Tres punts a la general del club per tots els que hi participin.

Día 19: MONTSENY 7:00 Local Social 160 Km.
Montcada, Mollet, desviament cap a Palau de Plegamans, Caldes de Montbui, Sant Feliu de Codines, desviament per Sant Miquel del Fai, Sant Martí de Centelles, Centelles, entrada a la nacional direcció Barcelona, desviament al Muntanyà, El Brull, Collformic i arribada al Montseny.
Tornada: Palautordera, Villalba Saserra, Cardedeu, carretera de La Roca i Barcelona.

Día 26(p): MONTSERRAT 7:00 Corte Inglés 80 + 50 Km.
Molins de Rei, Papiol, gasolinera Rubí , Rubí, Les Fonts de Terrassa, els quatre fins les antenes, Ullastrell, Olesa de Montserrat, Monistrol de Montserrat, i arribada al monestir de Montserrat. Reagrupament. Baixada fins Monistrol.
Tornada: nacional fins desviar a Olesa, les carpes, Martorell, Sant Andreu de la Barca, Molins de Rei i Barcelona.

12 SALIDAS

AGOSTO (Grupo A)

Día 02 SANT SADURNÍ. “La Terrassa del Cava”. Tel. 93 891 10 50

IDA: Molins de Rei, Martorell. Reagrup. Masquefa, Piera. Reagrup. A la salida del pueblo desvío dirección Sant Sadurní, El Berdoc, Sant Jaume Sesoliveres, La Fortesa y SANT SADURNÍ.

VUELTA: por Gelida, reagrupamiento en la “Font de can Torrents”, Martorell, Molins de Rei, Sant Feliu y Barcelona.

Recorrido alternativo, por ctra. de Terrassa (els onze), Castellbisbal y Molins de Rei.

SALIDA a las 7:30 del CORTE INGLÉS, 105 Km.

Día 09 CANOVES. “Restaurant Sant Mus” Tel 93 871 00 40

IDA: Por la Llagosta, Mollet. Reagrup., Granollers, Cardedeu. Reagrup. y CANOVES.

VUELTA: Por Llinars, Cardedeu, Vilanova de la Roca. Reagrup. San Fost, Montcada. Reagrup. Meridiana. Reagrup. en Meridiana – Mallorca y Barcelona.

SALIDA a las 7:30h. del LOCAL SOCIAL, 100 Km.

Día 16 BIGUES Y RIELLS. “La Parada”. Tel 93 865 80 23

IDA: Por Montcada, Palau de Plegamans. Reagrupamiento, Caldes de Montbui por ctra. exterior, Sant Feliu de Codines hasta BIGUES Y RIELLS.

VUELTA: Por Sta. Eulàlia de Ronçana. Reagrupamiento en la fuente D'en Poblet, Meridiana. Reagrupamiento en Meridiana – Mallorca y Barcelona.

SALIDA a las 7:30h. del LOCAL SOCIAL, 100 Km.

Día 23 OLESA DE BONESVALLS. “La Costa”. 93 898 40 36

IDA: Por Molins de Rei, Vallirana, l'Ordal, Avinyonet. Reagrupamiento. Cruce a Gavà hasta OLESA DE BONESVALLS.

VUELTA: Begues, Gavà, salir a la Autovía, cruce Prat de Llob. Reagrup, Z. Franca y Barcelona.

SALIDA a las 7:30h. del CORTE INGLÉS, 95 Km.

Día 30 SITGES. “Bar -Restaurante La Era” Tel 93 894 73 99

IDA: Por Z.Franca, Autovía, Sitges. Reagrup. en la gasolinera. Vilanova por ctra. vieja, a la derecha hasta S. Pere de Ribes y Sitges.

VUELTA: C.de Garraf. Reagrupamiento al final de las Costas, el Prat. Reagrup., Z. Franca y Barcelona.

SALIDA a las 7:30h. de BAUHAUS, 95 Km.

Agosto (Grupo B)**Día 02 SANT SADURNÍ. “La Terrassa del Cava”. Tel. 93 891 10 50**

IDA: Molins de Rei, Martorell, ctra. de Gelida y reagrupamiento. Gelida y SANT SADURNÍ.

VUELTA: por Gelida, reagrupamiento en la “Font de can Torrents”, Martorell, Molins de Rei, Sant Feliu y Barcelona.

SALIDA a las 7:30 del CORTE INGLÉS, 90 Km.

GRUPO ALTERNATIVO: GELIDA “LA FANGA”

SALIDA a las 8:00h. del CORTE INGLÉS, 75 Km.

Día 09 CARDEDEU. “El Casal” Tel 93 846 11 27

IDA: Por la Meridiana, Mollet. Reagrup., Granollers., Reagrup. y CARDEDEU.

VUELTA: Por ctra. de la Roca Vilanova de la Roca. Reagrup. San Fost, Montcada. Reagrup. Meridiana. Reagrup. en Meridiana – Mallorca y Barcelona.

SALIDA a las 7:30h. del LOCAL SOCIAL, 85 Km.

GRUPO ALTERNATIVO: OLESSA (por ctra. de Les Carpes)

SALIDA a las 8:00h. del CORTE INGLÉS, 70 Km.

Día 16 BIGUES Y RIELLS. “La Parada”. Tel 93 865 80 23

IDA: Por Montcada, Mollet. Reagrupamiento. Cruce ctra. Parets, Sta. Eulàlia de Ronçana y BIGUES I RIELLS.

VUELTA: Por Sta. Eulàlia de Ronçana. Reagrupamiento en la fuente D'en Poblet, Meridiana. Reagrupamiento en Meridiana – Mallorca y Barcelona.

SALIDA a las 7:30h. del LOCAL SOCIAL, 85 Km.

GRUPO ALTERNATIVO: LA CHOPERA (por Castellbisbal)

SALIDA a las 8:00 del CORTE INGLÉS, 70 Km.

Día 23 SANTA MARIA DE VILLALBA

IDA: Por Molins de Rei, Rubí, reagrupamiento a la salida, Terrassa, subir “els quatre” hasta el cruce de Ullastrell. Reagrupamiento. Ullastrell y STA. MARIA DE VILLALBA.

VUELTA: Por ctra. de Les Carpes, Martorell, Molins de Rei. Reagrupamiento. Sant Feliu y Barcelona.

SALIDA a las 7:30h. del CORTE INGLÉS, 80 Km.

Día 30 SITGES. “Bar -Restaurante La Era” Tel 93 894 73 99

IDA: Por Z.Franca, Autovía, Sitges.

VUELTA: C.de Garraf. Reagrupamiento en Can Lloret, el Prat. Reagrup., Z. Franca y Barcelona.

SALIDA a las 7:30h. de BAUHAUS, 80 Km.

14 SALIDAS

GRUPO ALTERNATIVO: EL GARRAF (con ascensión a "La Maladona")
SALIDA a las 8:00h. de BAUHAUS, 65 Km.

AGOST (Llebrers)

Día 2: SANT SADURNÍ (La Terrassa del Cava) 7:30 Corte Inglés 65 + 40 Km.
Molins de Rei, Martorell, Gelida, desviament, Sant Llorenç d'Hortons, Piera, a la sortida desviament esquerra, El Berdoc, Sant Jaume Sesoliveres, La Fortesa i Sant Sadurní.
Tornada : Cassots, Ordal, Molins de Rei i Barcelona.

Día 9: CANOVES (Restaurant Sant Mus) 7:30 Local Social 50 + 65 Km.
Montcada, Mollet, La Llagosta, Granollers, creuar el poble per l'interior, Corró d'Avall, desviament dreta, Corró d'Amunt, Samalús i Cànoves.
Tornada : Sant Antoni Vilamajor, Llinars, Cardedeu, carretera de la Roca, Montcada i Barcelona.

Día 16: BIGUES I RIELLS (La Parada) 7:30 Local Social 55 + 45 Km.
Montcada, Palau de Plegamans, Caldes de Montbui, Sant Feliu de Codines i Bigues i Riells.
Tornada: Sta. Eulàlida de Ronçana, Parets, Mollet, Montcada i Barcelona.

Día 23: OLESA DE BONESVALLS (La Costa) 7:30 Corte Inglés 60 + 50 Km.
Molins de Rei, Martorell, Gelida, Sant Sadurní, Cassots, Avinyonet i Olesa de Bonesvalls.
Tornada : Begues, Gavà, Castelldefels, El Prat i Barcelona.

Día 30(p): SITGES (La Era) 7:30 Bauhaus 75 + 45 Km.
El Prat, autovia, desviament Viladecans, Gavà, Begues, Olesa de Bonesvalls, Avinyonet, Vilafranca per la variant, Canyelles, Sant Pere de Ribes i arribada a Sitges.
Tornada: costes del Garraf, Castelldefels, autovia, El Prat i Barcelona.

Septiembre (Grupo A)

Día 06 LLERONA. "Restaurante Llerona". Tel 93 846 84 00
IDA: Barcelona, Montcada i Rexach, Mollet, desviamiento interior, Parets del Vallès, Lliçà de Vall, Lliçà de Munt, pasado Santa Eulàlia de Ronçana desviar rotonda hacia l'Ametlla del Vallès, La Garriga y Llerona.

SALIDAS 15

VUELTA: Granollers, Montmeló, carretera de la Roca, Montcada. Reagrup. Meridiana. Reagrupamiento en Meridiana-Mallorca y Barcelona
SALIDA a las 8:00h. del LOCAL SOCIAL, 95 Km.

Día 13 SANT LLORENÇ D'HORTONS. “Café – Bar Sociedad Hortonenca”. Tel. 93 771 70 79

IDA: Por M.de Rei, Martorell. Reagrupamiento. La Beguda, Masquefa. Reagrupamiento en el cruce de Sant Sadurni. Seguir carretera hacia Sant Sadurni y tomar cruce a la izquierda hasta SANT LLORENÇ D'HORTONS.
VUELTA: Por Gelida, Martorell, Molins de Rei. Reagrup. S. Feliu y Barcelona. Recorrido alternativo, por ctra. de Terrassa (els onze), Castellbisbal y Molins de Rei.
SALIDA a las 8:00h. del CORTE INGLÉS, 95 Km.

Día 20 LA ROCA DEL VALLÈS. “El Café” Tel. 93 842 12 02

IDA: Montcada, carretera de la Roca, Sant Fost de Campsentelles, La Conreria, Tiana, Montgat, El Masnou, Alella, Coll de la Font de Cera, Vilanova de la Roca y LA ROCA DEL VALLÈS.
VUELTA: por carretera de la Roca, Vilanova de la Roca, Sant Fost , Montcada. Reagrupamiento Meridiana. Reagrupamiento en Meridiana-Mallorca, Barcelona.
SALIDA a las 8:00h., del LOCAL SOCIAL, 95 Km.

Día 27 OLESA DE MONTSERRAT. “RESTAURANTE LUMBRERAS”. (ctra. de Olesa a Viladecavalls).Tel 93 778 48 96

IDA: Por M. de Rei, Martorell, cruce ctra. de las Carpas, reagrup. en Olesa de Montserrat, ctra. de Torreblanca / Viladecavalls hasta cruce a Viladecavalls. Restaurante a pie de carretera.
VUELTA: Por Viladecavalls, Tarrasa. Reagrup. a la entrada de Tarrasa, cruce ctra. a Martorell. Ctra. a Martorell (pujada dels 4) hasta el cruce ctra a Castellbisbal, reagrup, ctra. Castellbisbal, M. de Rei, S. Feliu y Barcelona.
Recorrido alternativo, por Molins de Rei y Sta. Creu d'Olorda.
SALIDA a las 8:00h., del CORTE INGLÉS, 85 Km.

Septiembre (Grupo B)

Día 06 LLERONA. “Restaurante Llerona”. Tel 93 846 84 00

IDA: Meridiana, Mollet, reagrupamiento, Granollers, reagrupamiento y llegada a LLERONA

16 SALIDAS

VUELTA: Granollers, Montmeló, carretera de la Roca, Montcada. Reagrup.
Meridiana. Reagrupamiento en Meridiana-Mallorca y Barcelona
SALIDA a las 8:00h. del LOCAL SOCIAL, 80 Km.
GRUPO ALTERNATIVO: SANT QUIRZE
SALIDA a las 8:00h. del CORTE INGLÉS, 60 Km.

Día 13 GELIDA “ La Fanga” Tel. 93 779 01 08.

IDA: Por M.de Rei, Martorell, ctra. de Gelida, reagrupamiento y llegada a La Fanga.
VUELTA: Por Martorell, Molins de Rei. Reagrup. S. Feliu y Barcelona.
SALIDA a las 8:00h. del CORTE INGLÉS, 75 Km.

Día 20 LA ROCA DEL VALLÈS. “El Café” Tel. 93 842 12 02

IDA: Montcada, carretera de la Roca (reagrupamiento en el cruce), Sant Fost de Campsentelles, Vilanova de la Roca, reagrupamiento y LA ROCA DEL VALLÈS.
VUELTA: por carretera de la Roca, Vilanova de la Roca, Sant Fost , Montcada. Reagrupamiento. Meridiana. Reagrupamiento en Meridiana-Mallorca, Barcelona.
SALIDA a las 8:00h., del LOCAL SOCIAL, 80 Km.
GRUPO ALTERNATIVO: RUBÍ (pati del Soria)
SALIDA a las 8:30h. del CORTE INGLÉS, 60 Km.

Día 27 OLESA DE MONTSERRAT. “RESTAURANTE LUMBRERAS”. (ctra. de Olesa a Viladecavalls).Tel 93 778 48 96

IDA: Por M. de Rei, Martorell, cruce ctra. de las Carpas, reagrup. en Olesa de Montserrat, ctra. de Torreblanca / Viladecavalls hasta cruce a Viladecavalls. Restaurante a pie de carretera.
VUELTA: Por el mismo recorrido, reagrupamiento en M. de Rei, S. Feliu y Barcelona.
SALIDA a las 8:00h., del CORTE INGLÉS, 80 Km.
GRUPO ALTERNATIVO: LA CHOPERA
SALIDA a las 8:30h. del CORTE INGLÉS, 60 Km.

SETEMBRE (Llebrers)

Día 6(p): LLERONA (Restaurante Llerona) 7:30 Local Social 75 + 50 Km.

Badalona, Montgat, Premià de Mar, Vilassar de Mar, desviament interior, Argentona, Parpers, abans d'arribar a la Roca desviar cap a Cardedeu, dins el poble girar esquerra i arribada a Cànoves. Reagrupament. La Garriga i Llerona.

Tornada: Granollers, creuar interior buscant la carretera de la Roca, Montcada i Barcelona.

Día 13: SANT LLORENÇ D'HORTONS (Soc. Hortonenca) 8:00 Corte Inglés 60 + 40 Km.

Molins de Rei, Martorell, Gelida, Sant Sadurní d'Anoia, carretera direcció Piera, Monistrol d'Anoia, La Prua, dalt del port desviament a la dreta i Sant Llorença d'Hortons.

Tornada: Gelida, Martorell, Molins de Rei i Barcelona.

Día 20: COLL DE BRACONS (aproximació en cotxe) 6:00 Plaça Espanya 105 Km.

Sortida de Vic, Roda de Ter, Santa Maria de Corcó, Cantonigrós, Rupit, Coll de Condreu, desviar esquerre cap el Far. Tornada cap el Coll de Condreu. Sant Esteve d'en Bas, desviament, Joanetes, Coll de Bracons i Sant Pere de Torelló.

Tornada: Torelló, Manlleu i Vic.

Día 27(p): OLESA DE MONTSERRAT (Restaurante Lumbreras) 8:00 Corte Inglés 60 + 40 Km.

Molins de Rei, Sant Andreu de la Barca, pujada pel polígon de Castellbisbal, les antenes, baixada pels quatre, desviament esquerra, Viladecavalls i arribada dalt de Vacarisses. Reagrupament. Baixada fins el bar.

Tornada: sortint de Viladecavalls agafar carretera antiga a la dreta, Terrassa, Les Fonts, els quatre, Castellbisbal, Molins de Rei i Barcelona.

CIUDADANO EJEMPLAR



JORDI PUJOL en bicicleta

Llegará? o no llegará.
Sube? o baja.
El esfuerzo es evidente, tiene amor propio y como mínimo no permite que le empujen.

La bici tiene de todo, ring-ring, calapiés, luces...

Aunque el equipo no es muy deportivo y echamos en falta el casco o la "chichonera", en esa época.

Lo que si podemos observar es la nota de veteranía que tiene sacando la lengua para respirar mejor.

Y de todo esto hace ya veinticuatro años...

Todo un deportista, si señor.

ROBERT



PIRINEUS PORTS-MÍTICS 2003



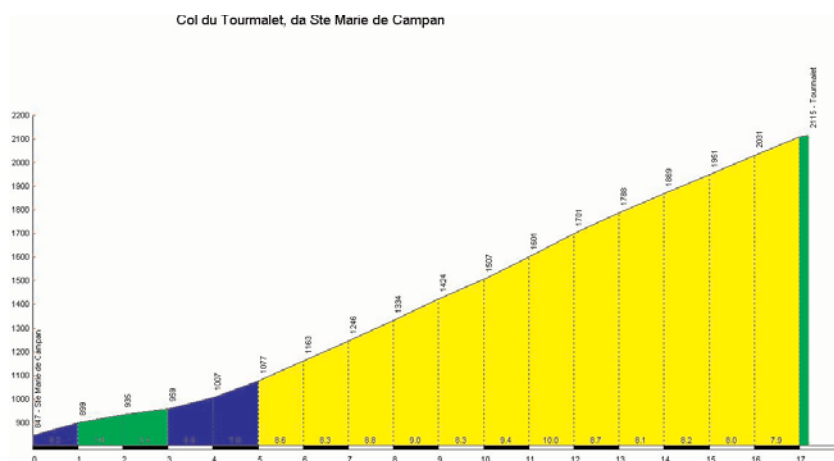
Els passats dies 7, 8 i 9 de juny com ja es va comentar en butlletins passats es va realitzar una sortida de tres dies pels Pirineus francesos en una excursió/marxa organitzada pel Club Ciclista Sant Andreu. En aquesta excursió hi van participar cinc membres del Club Ciclista Montjuic: Xavi, Albert, Jose Luis, Jaume i Agustí.

Les etapes de la sortida eren curtes pero realment espectaculars:

El dia 7 sortíem del poble de Saint-Girons i anàvem a Luchon passant pel Portet d'Aspet (2^a), el Coll de Mente (1^a), el Portillon (1^a) i quatre valents gruperos van acabar també superant Superbagneres (especial), superant un total de 3300 metres de desnivell. D'aquesta etapa hem de destacar la parada-homenatge que vam fer al monument a Fabio Casartelli a la baixada el Portet d'Aspet on es va deixar la vida, i les vistes realment impressionants del port de Superbagneres on inclús sobresortia el mític Aneto, en un dia força bo encara que un pel calorós.

El dia 8 després d'uns dubtes inicials pel temps (ens vam aixecar plovent) vam sortir en direcció a Luz Sant Saveur en la etapa reina de la nostre particular marxa que passava pels mítics Peyresourde (1^a), Aspin (2^a), Tourmalet (especial) i pels que encara no en tenien prou, i envoltats d'un ambient fred i boirós (i amenaçant pluja) vam acabar a Luz Ardiden (especial). La etapa realment impressionant ens va demostrar el perquè el Tourmalet té la fama que té (merescuda), vam veure el canviant temps pirenaic (suau fresqueta al Peyresourde, suada tremenda al Tourmalet i boira gebradora (com a mínim als meus pelajos) a Luz Ardiden), i destacar que un cop més, quatre gruperos vam realitzar la etapa plena amb

20 PIRINEUS PORTS-MÍTICS 2003



opcional inclòs. A destacar la quantitat de gent que vam trobar pel camí a Aspin (on vam coincidir amb una marxa cicloturista francesa) i al Tourmalet (sempre hi ha ciclistes deixant-se la pell, es com una espècie de bogeria colectiva).

El dia 9 vam fer la última etapa que tot i ser de llarg la més sencilla, l'acumulació dels kilòmetres realment va fer molt de mal. En aquesta etapa després d'un trocet de pla (al nostre recorregut es notícia) superàvem el coll de Soulour, acabàvem superant l'Aubisque (tot juntet un 1^a, i per cert ple de ciclistes) i escalàvem l'inacabable Portalet (1^a) per arribar al poble de Biescas on vam dinar i Fernando Escartín ens va obsequiar amb la seva presència durant el café.

Dels companys gruperos que podem assenyalar?, el Xavi i l'Albert van destacar per la seva regularitat: es van pujar tots els ports però a ritme i patint de mala manera. Xavi va tenir el seu moment de glòria al Portillón, Superbagnères i Peyresourde, però se li va acabar el gas al Tourmalet i l'últim dia se li va atragantar de mala manera, i Albert va ser qui millor va ser capaç regular les forces tenint el seu moment de glòria al Soulour, probablement va ser la persona més regular de tot el pilot. Jose Luis va demostrar la seva irregularitat sortint el primer dia amb la gent més fluixa, combinant pujades absolutament relaxades (lluny de la seva classe) però finalment fent totes les etapes complertes i pujant el Soulour davant de tot, quan controli el seu potencial i aprengui a baixar serà realment terrible. Jaume ha demostrat el que ja intuïem i es que es un grandíssim escador estant sempre davant a tots els ports (1er o 2on), sol recordo una petita crisi al Peyresourde pel Simoni del grup, llàstima a la por a la pluja i el fred que li va impedir atrevir-se a atacar Luz Ardiden. I Agustí que

també es un cas com un cabàs, va començar amb una tendinitis pensant que es pujaria a l'autocar a les primeres de canvi, i va acabar fent la etapa reina completa i coronant el 1er Luz Ardiden (per més sorna). Com ja sabem tots, un escalador terrible i a vegades irregular.

Ara bé, podria escriure moltes línees parlant de la gran duresa dels ports, podria comentar de forma extesa els paisatges realment increïbles que es veuen per aquella zona, on passes per uns prats genials, unes valls profundes i unes muntanyes mítiques (cims de més de 3000 metres), un paisatge muntanyenc que realment encisa i no te però absolutament res a veure amb els ja cansants Cassots, Maladona, Santa Creu, ... Però si hi ha realment alguna cosa que em va agradar d'aquesta excursió i vull recalcar de forma total, es l'extraordinari ambient que van regnar els tres dies que vam estar convivint tota una colla de 20 ciclistes amb alguns acompanyants. En aquest grup ens vam juntar 5 ciclistes del Montjuic, 1 ciclista del Poble Sec, 14 ciclistes del Sant Andeu, un càmera de TV l'Hospitalet, família d'un company del Sant Andreu i els conductors de la furgoneta i l'autocar.

L'enteniment i les ganes de passar-s'ho bé del grup van ser totals i aixó va provocar que fossin uns dies realment difícils d'oblidar, on vam superar de forma immediata tots els petits problemes que van anar sorgint (pèrdues, petites avaries, globos, ...). Tant es així que ens vam tornar a reunir tots plegats la setmana següent per veure tots junts les imatges



22 PIRINEUS PORTS-MÍTICS 2003

que van sortir a les teles locals de la nostre aventura (qualsevol excusa era bona), i que ja està en fase més que embrionaria el projecte Alps 2004 on volem repetir la experiència als mítics ports dels Alps.

Com podeu veure en el recorregut, realment les etapes eren extraordinàriament ambiciosos i puc donar fer del tema, però si comptem que durant tot el trajecte ens va acompanyar una furgoneta carregada de menjar i beguda (fantàstica aportació del Manel Gallardo), durant dalt de tots els ports es va anar esperant fins l'última persona (i lo bé que anava per descansar) i a més teníem un autocar que estava disposat a recollir a tothom qui no es veiés en cor de superar algun port (i en va haver molts) la veritat es que et quedes molt més tranquil, i fa que tot sembli molt més assequible.

Per tant us animo a tots plegats (no sol els llebrers, del Sant Andreu va venir gent amb la qual la gent de l'A pot sortir perfectament, no em sigueu maripilis) a que estiguen al tanto cap a finals d'any quan surtin les notícies d'Alps 2004 a veure si podem si no igualar (lo qual es difícil tal i com va anar tot) sinó també millorar el que va passar aquells bonics dies de Juny que ja tant lluny queden, sniff.

XAVIER ÒDENA



LOS ESTIRAMIENTOS

CONSEJOS A SEGUIR PARA UNA BUENA RECUPERACIÓN FÍSICA

Cuando nosotros practicamos algún deporte, y en este caso el ciclismo, empleamos una parte de nuestro cuerpo que es el sistema muscular. Este es el encargado de facilitarnos el movimiento. Sin el, nuestro esqueleto sería una masa de huesos inertes y carentes de movilidad.

Un músculo es un conjunto de fibras, orientadas todas en una misma dirección, y unidas al hueso mediante un tejido elástico que se llama tendón. Para que éste funcione, ha de recibir un impulso eléctrico, transmitido por el cerebro a través del sistema nervioso. Una vez lo recibe, el músculo, que en posición de reposo está distendido, se contrae, y al contraerse, mueve la parte del cuerpo en el que está ubicado.

Cuando pedaleamos, vamos repitiendo constantemente este movimiento de contracción-distensión. Cuanto más rápido vayamos, más veces se ejecutará este proceso. Por el contrario, nuestros músculos se irán fatigando y agarrotando lentamente.

Para evitar eso en lo posible y mantener un estado de elasticidad óptimo, es muy importante, al acabar un ejercicio físico, el realizar lo que se denomina ejercicios de estiramiento, y que consisten básicamente en devolver al músculo a su estado inicial de distensión.

Para repartir bien el proceso, vamos a enumerar básicamente los músculos que intervienen en el pedaleo, cuál es su situación en el cuerpo, y como hemos de hacer para estirarlos:

1.- Cuadriceps: Son los músculos de la parte frontal del muslo, y los más grandes, además de ser los que participan más activamente en el pedaleo.

2.- Femorales: Situados en la parte trasera del muslo. Intervienen mucho cuando al realizar el pedaleo redondo, arrastramos el pedal hacia arriba (en el caso de llevar el pedal cogido al zapato).

3.- Gemelos: Obviamente todos sabéis que son los de la parte trasera de la pantorrilla.

4.- Aductores: situados en la parte interna de los muslos.

5.- Glúteos: Forman las nalgas.

Y esta serie de músculos que voy a enumerar ahora, no están situados en las piernas, pero al posicionarnos encima de la bicicleta, los vamos a utilizar en mayor o menor medida, y por lo tanto es interesante que se realicen estiramientos sobre ellos:

24 LOS ESTIRAMIENTOS

6.– Tríceps: Situados en la parte trasera de los brazos, justo detrás de los bíceps. Se sobrecargan bastante cuando en una subida nos incorporamos en la bicicleta.

7.– Trapecio: Situados en la espalda, y parte del cuello. Al ir en una posición aerodinámica, en la cual vamos metidos dentro del manillar, estos tienden a agarrotarse, y a producir dolores a nivel de cervicales.

8.– Lumbares: Situados en la zona de los riñones. La posición de sentado sobre la bicicleta, llega también a sobrecargarlos.

9 – Psoas-iliaco: Situado en la zona de la cadera, es un músculo insertado en la parte anterosuperior del fémur y conectado a la cadera, y es el responsable de levantar el muslo hacia arriba. También interviene al ejercer el pedaleo redondo.

Mantenerse en pie a unos 60 cm. de una pared y apoyarse en ella, tal y como muestra la imagen. Dar un paso hacia delante con una pierna. Mantener el talón apoyado en el suelo, y el pie mirando hacia delante, y lentamente bajar las caderas, doblando la rodilla adelantada. Sentiréis el estiramiento en el gemelo. Mantenerlo así por espacio de 20 segundos y repetir con la otra pierna. GEMELOS y PSOAS ILIACO

Apoyándose en una pared o marco de una puerta, cogeré la pierna por atrás, tal y como muestra la imagen. Mantener la espalda recta y los abdominales en tensión. Prolongar el estiramiento durante 15 seg. CUADRICEPS

Partiendo de una posición erguida, con los pies separados entre si a una distancia equivalente al ancho de los hombros, las manos en las caderas, dar un paso largo al frente con la pierna derecha y al mismo tiempo flexionar la rodilla para bajar en una posición adelantada. Mantener erguida la parte superior del cuerpo, y bajar las caderas hasta el suelo. Sentir el estiramiento en la parte delantera de caderas y muslos. Repetir con la otra pierna. CUADRICEPS Y GLUTEOS

Juntar las plantas de los pies, sujetar los dedos y tirar hacia el interior de los muslos. Luego, suavemente, aplicar presión para sentir el estiramiento en la cara interna de los muslos. INGLES (ADUCTORES)

Tendido boca arriba, con las rodillas dobladas y el cuerpo relajado. Colocar el tobillo izquierdo sobre la rodilla derecha, estirando ambas manos hasta el muslo de la pierna de apoyo y tirando suavemente de ella hacia el pecho, todo lo que se pueda sin sentir dolor. Deberéis sentir el estiramiento en las nalgas de la otra pierna. Mantener esta posición durante 20 seg.. Repetir el ejercicio para la otra pierna. GLUTEOS.

LA COLLADA DE TOSES DES DE TOSES

El passat dia 1 de maig (el meravellós dia del treballador) hi va haver un bonic dia de festa que uns quants gruperos: Xavi, Jose Luis, César, Albert i Jaume vam aprofitar per anar a descobrir mon en una jornada de germanor amb el Club Ciclista Sant Andreu (8 membres amb una furgoneta d'acompanyament) i amb un parell de cicloesports de convidats (no de pedra precisament).



L'objectiu era fer una sortida relativament similar a la que fan alguns companys de l'A durant l'estiu però fent-la al revés i descobrint un port semi-desconegut (també pels professionals). Em refereixo a la collada de Toses des del poble de Toses.



26 LA COLLADA DE TOSES DES DE TOSES

El recorregut es relativament conegut i realment preciós (surten uns 100 Km): Ripoll, Ribes de Fresser, començar a pujar la collada de Toses fins arribar a un desviament a l'esquerra, poble de Toses, Collada de Toses, pàrking de les Alabaus, Creueta de baixada, Pobla de Lillet, Merolla i tornada a Ripoll.

De tot això el que realment destaca es la pujada a Toses. Aquesta pujada va des del fons de la vall fins dalt de la Collada en sols 4 quilòmetres tenint una mitjana per sobre del 9%. A més de la duresa també destaca un altre aspecte crec vital en el ciclisme: el paisatge fenomenal, el tràfic es escàs i també es pot destacar un molt bon asfalt que la fan realment molt atractiva. L'únic necessari es tenir un molt bon pinyonatge (gent més justeta millor triple plat) i una mica de paciència, però la seva curta distància la fan almenys suportable i l'arribada final realment val la pena.

Espero notícies de gent que s'hi ha interessat i la vol provar.

XAVIER ÒDENA



ORGANITZACIONS, INFORMACIÓ, PUBLICITAT, RETRANSMISSIONS PER TV, ...

Com aficionat al ciclisme no puc mirar amb bons ulls el “poc” interès que tenen les curses, la poca importància vers els organitzadors, indiferència als corredors i la poca informació (per no dir nul) que ens ofereixen l’anomenada premsa esportiva, radio i televisió.

El passat dia 2 de març em vaig desplaçar a una cruïlla anomenada de l’Ullastrell per presenciar el pas dels participants al Premi Inauguració que durant molts anys organitzava “La Grupa” i que per motius que tots coneixem, va renunciar a la mateixa, però els amics de l’Hospitalet amb Pedro Zamora al davant s’han proposat continuar-lo, i molt ben organitzat segons la meua particular opinió.

Durant la setmana, en un dels diaris esportius de Barcelona i en la part inferior d’una pàgina hi figurava un magnífic anunci, però hi faltava el possible recorregut i algun altre detall, però vaig pensar que el dissabte o el diumenge donarien més informació.

Doncs no ho van publicar, ni després de disputada, una cosa tant elemental com la classificació de la prova. Segurament per falta “d’espai”, ja que les bicicletes ocupen més lloc que una pilota de futbol... i els anuncis de l’anterior setmana segurament eren “gratuïts”.

Per la cruïlla de Castellbisbal (o sigui el cim de l’Ullastrell) vaig presenciar el pas dels corredors acompanyat d’uns cinquanta aficionats, molts desplaçats amb bicicleta, i una vegada parada la circulació dels Mossos d’esquadra varen passar el cotxes dels àrbitres, més els que controlaven el premi de la muntanya, més mossos, més vehicles de l’organització, controladors amb moto, el recorregut perfectament senyalitzat, seguidament els corredors molt ràpids, en una extensió de 400 o 500 metres, ambulàncies i poc després una gran invasió de vehicles que com que ja havia passat la bandera verda circulaven amb uns quants corredors retrassats.

28 ORGANITZACIONS, INFORMACIÓ, PUBLICITAT

Això a mi no em fa cap gràcia ja que si les autoritats concedeixen uns permisos perquè es pugui celebrar una competició i obliga a marcar el circuit i també pel que es veu, limiten el temps que els participants poden ocupar a la carretera.

Si cinc minuts abans de passar els primers corredors ja passen 4 o 5 motos dels Mossos, obliguen a parar-se a tots els vehicles, que ho trobo molt encertat, després de 10 o 12 minuts de passar els primers donaria la cursa per acabada i no permetria que cap ciclista dels participants continués amb el dorsal entre el tràfic, ja que pot provocar confusió i el perill que representa per ambdues parts, doncs ja no els "acompanya" la policia.

Els organitzadors d'una cursa busquen col·laboradors per ajudar a pagar totes les moltes despeses que això representa i la única recompensa que poden rebre es que els mitjans de comunicació els "valori" el seu supertreball, i així els aficionats se n'assabentaran del lloc on es disputa o passa la competició, i amb la seva presència recuperaríem aquells nombrosos grups que cada diumenge ens trobàvem al cim de l'Arrabassada, Ordal, Cassots, etc.. i també a les arribades, ja que els organitzadors mai no han cobrat una entrada.

Qui no recorda els periodistes Srs. Joaquim Torres Nos, Ramon Torres Casanovas, Francisco Maria Peris, Joan Plana Bosch, etc., que tant bé varen fer al ciclisme proporcionant-lo, i així eren molts els aficionats, ja que fins i tot anunciaven les proves socials, que moltes vegades se'n disputaven varies al mateix dia.

Les dificultats circulatòries fan que cada dia sigui més difícil organitzar una cursa, tant de carretera com de circuit, però crec que la publicitat està molt "apartada" del ciclisme, perquè?

En canvi, tant la premsa esportiva, com la general, sí que se n'assabenten que una entitat que organitza una de les proves per etapes més antigues del calendari li demanen responsabilitats per la mort d'un corredor en una arribada (diu que mal senyalitzada).

Crec que a totes les curses, encara que siguin de caràcter modest, els corredors estan en possessió de la corresponent llicència, i amb aquesta, la corresponent assegurança.

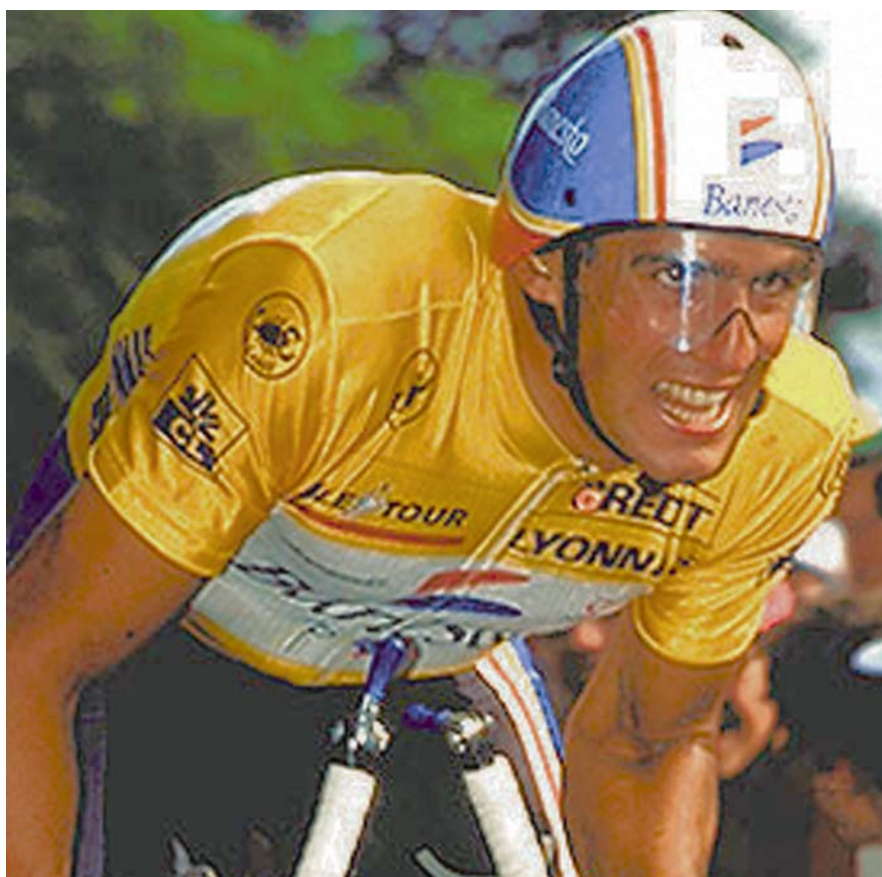
També els seguidors oficials de la prova estan assegurats, i no que crec que les persones que han publicat això en diferents mitjans de comunicació no estiguin assabentats d'aquesta obligada norma.

Però resulta que cada dia està més de MODA posar obstacles a les carreteres en forma de rotondes, pintades lliscoses (principalment quan estan mullades), i ara encara hi han afegit les elevacions de la calçada transversalment i amb unes senyalitzacions massa properes a l'obstacle on normalment amb un vehicle que no sigui una bicicleta pots

tenir una desagradable sorpresa i com a mínim perjudicar la suspensió, però això té solució al passar obligatòriament la ITV.

I per als ciclistes, recomano als organitzadors de curses, que abans de començar una competició i al moment de la sortida, i per megafonia, els recomanessin....Vigileu i no correu massa, que us podeu fer mal!!!!!!!

SANTIAGO PRAT I GILBERT.



NOTICIAS DE LA GRUPA

Nuestros socios Pau Gascón i Vila y M^a Dolores Pérez Salamero han sido padres de una preciosa niña a la que le han puesto el nombre de Mónica. Felicidades, y hacerlas también extensivas a nuestro capitán de excursionismo del grupo B.

Desde este boletín queremos informaros de la muerte del padre de Lluís Martínez y la suegra (por parte de madre) de Pau Gascón.

Este año “El Circuito de Cataluña de Larga Distancia” está pasando factura: tenemos tendinitis de Agustín en la marcha de Martorell, aterrizaje forzoso sin tren de aterrizaje de Xavier en la Terra de Remences y patinaje poco artístico en una rotonda de Alfred en la marcha Melchor Mauri. Para continuar con la racha Albert quiso comprobar de cerca la calida del asfalto en la Quebrantahuesos. Por suerte, en ninguno de los casos ha sido muy grave y ya están pedaleando con nosotros. Como novedad en La Bonaigua no ha habido percances (que ya es de destacar).

Amb l'espectacular canvi de look i l'èxit de la nova roba del Montjuïc s'està començant a plantejar la rivalitat ciclista entre dos equips. “els nous” i “els antics” en referència al tipus de mallot portat. Tot i així sempre hi ha algun “xaquetero” que canvia de mallot en funció dels interessos del dia.

Recordeu que ja tornem a tenir més roba del Montjuïc. Després de l'èxit de l'última roba vam acabar moltes peces de les que ja hem pogut fer-ne de noves. Us recordem que també hem adquirit nous guants amb nou disseny, estem fent uns mocadors “pirates” i que anirem anotant els encàrregs de roba d'hivern per quan en tinguem uns guants poder fer una nova comanda.

Per mirar tot aixó recordem que el local social el tenim obert els dimarts no festius de 19:00 a 21:00 però que també podeu encarregar al mòvil del club: 617 923 699 o parlar amb qualsevol membre de la junta.

**ANÍMATE, PUEDES AÑADIR A ESTA SECCIÓN CUALQUIER
COMENTARIO, TONTERÍA, ANÉCDOTA, ...**

Solo lo has de comentar o escribir a cualquier persona de la junta y lo tendrás publicado en el próximo boletín.

GRANDES OPORTUNIDADES

EN BICICLETAS DE SEGUNDA MANO, CARRETERA Y BTT, AL MEJOR PRECIO

Pasa y visítanos. Te esperamos en: «BIKE WORLD»

TIENDA: Ctra. de Collblanc, 106

TALLER: Passatge de Xile, 53

e-mail : bikeworld@terra.es

Peugeot Ctr. T/54 Grupo Shimano 105 STI 16v.360
Vitus Ctr. T/51 Cuadro Carbono 21v.275
Strongman Infanti R-24 (8 a 12 años)48
Massi SLX T/56 Campagnolo Veloce 18v.450
Amat R-14 (3 a 5 años)50
Pinarello T/53 Grupo Shimano 600 STI 16v.420
Conor Comp. 400 MTB Shimano Lx 24v.180