



**BUTLLETÍ
INFORMATIU
DE
«LA GRUPA»**

**Any 2004
Segon trimestre**

S U M A R I O

Editorial	2
Reunió del Grupo A	4
Perqué els ciclistes tenim «Fama» de drogats .	5
Correu electronic a LA GRUPA	7
20 de Marzo del 2004	9
SALIDAS	11
Excursió a Sarral	21
La Gancona	22
Ya nos dejamos ver en LAS SOCIALES	23
Nateja i manteniment de la bicileta	25
Un socio mas de LA GRUPA	27
Clasificación	29
Noticias de LA GRUPA	32

EDITORIAL

Com ja sabreu molts de vosaltres, probablement una cosa que ens diferencia d'altres grups cicloturistes i alhora probablement la millor eina de comunicació-enllaç entre la disparitat de gent que tenim al nostre club es el butlletí trimestral que justet en aquest moment comenceu a llegir.

A partir d'aquí dins el club ens hem plantejat que aquesta eina ha de tenir un impuls i aquest el donarem formant una redacció del butlletí. Aquesta, composta per gent dels diferents grups que formen el nostre club treballarà de forma independent de la junta de cara a aconseguir un major dinamisme i oferir un producte realment interessant als nostres socis.

La primera redacció del butlletí estarà formada per 7 membres (llebrers: Xavier Òdena i Andries Ruesink; A: Iñaki Marin, Paco Cascón i Xavier Jover; i B: Lluís Giménez i José Méndez), i el passat divendres dia 26 de març vam tenir la primera reunió que va servir com a presa de contacte i on a més d'aspectes més tècnics, vam arribar a les següents conclusions:

- El butlletí mantindrà les tres seccions fixes que teníem (Editorial (reforçada i on sol hi haurà escrits de la redacció), Calendari i Notícies de la grupa), però n'afegirem dos de noves:

Una quarta anomenada "El soci del mes". Aquesta secció pretén fer una entrevista tipus (per tothom la mateixa) a una persona elegida AL ATZAR dins de les que surten amb qualsevol dels tres grups, amb l'únic límit que no sigui de la redacció ni de la junta. La idea es intentar que ens coneguem tots plegats una mica més ja que amb els diferents grups que composem la grupa moltes vegades tots plegats ens desconeixem força.

Una cinquena anomenada "La història de la grupa" on intentarem de forma esglaonada explicar tota la història del nostre club, des de el naixement fins els nostres dies, explicada pel millor reporter que tenim al club, "Reportero Tribulete".

- Afegirem una secció més o menys fixa (en funció dels esdeveniments) anomenada "Notes de la Junta" on s'intentarà informar al soci sobre el punt de vista de la junta en alguns temes que ens afectin a tots plegats i on intentarem explicar les diferents coses que es van fent al club. A veure si amb això aconseguim fer la junta més propera al soci.

- Hi ha un tema que no ha de canviar i es la importància de la participació de tots els socis del club. Insistim en la importància que la gent escrigui, que no fa falta tenir bon estil per escriure ja que des de la redacció ens encarregarem de les correccions, i que perquè el butlletí sigui plural tothom ha de participar. La única diferència es que ara, al tenir una redacció muntada, qualsevol dels seus membres us poden recollir els articles que podeu anar fent. Però continua sent vital la vostra participació.

- La redacció també controlarà la web del club, ja que com a eina de comunicació cada cop prendrà més rellevància. Per això a més de reforçar el seus continguts ens plantejem un "rentat de cara" de cara a fer-la més atractiva. Per realitzar aquest rentat de cara necessitaríem la col·laboració d'alguna persona que tingui coneixements sobre creació de pàgines webs que es vegi capacitat per millorar l'aspecte i organització del ja existent. Des de aquestes pàgines fem una crida a veure si algú amb els coneixements està disposat a donant-se un cop de ma. Si algú està interessat, si us plau, demanem que es posi en contacte amb qualsevol de la redacció i parlarem d'aquest tema.

Vinga, comencem un nou projecte amb molta il·lusió, esperem que fructifiqui i que realment estigui a l'alçada d'un club com el nostre. El temps ens ho dirà.

XAVIER ÒDENA.

REFLEXIÓN

El año pasado falleció nuestro asociado sr. Enric Güell, persona muy ligada a La Grupa; durante muchos años fue el Capitán de excursionismo, siempre acompañado por su esposa Rosita. La razón de este escrito es que fui a cobrar la cuota anual al sr. Miquel Moya, uno de los socios más antiguos de la Entidad; precisamente fue él quien hizo socio de La Grupa, al sr. Enric Güell, eran grandes amigos y vecinos del barrio, la verdad es que le sentó muy mal que La Grupa después de su fallecimiento no le dedicara ni un solo párrafo en el boletín que nosotros editamos.

Esto es sólo un escrito de reflexión para que estas cosas no vuelvan a suceder, pues hay personas que han marcado un hito en la vida de nuestra querida Grupa y el sr. Enric Güell ha sido una de éstas.

JOSEP FALCÓ

REUNIÓN DEL GRUPO A

Me pongo hoy a escribir en la nostra grupa después de haber tenido una reunión en el local social de nuestra sede día 17/01/2004 referente a nuestro compañero, amigo y jefe de excursionismo de nuestro grupo A: Mariano Alento.

En primer lugar sentir mi alegría porque nuestro capitán de excursionismo se queda por un año más haciendo una de las cosas que sabe hacer mejor que nadie como es conducir aun grupo de ciclistas.

Por eso compañeros gruperos os informo que este año el Capi tendrá ayuda de unos compañeros que también sienten este club con amor. Que así sea.

Visca la grupa.

R.B.C

(+ que hoy, - que mañana a nuestra grupa)

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

ELS CICLISTES I LA FAMA... QUE SOM UNS DROGATS

En el butlletí prop-passat, em preguntava i expressava per què els ciclistes som considerats uns “drogats”, i la veritat no tenia cap interès a repetir el “tema”, però els desafortunats i tràgics esdeveniments de dos destacats i famosos ciclistes han fet que ho faci, després de pensar si era o no necessari a tornar a remoure els afers, més que res per no posar més “llenya al foc” com vulgarment es diu.

Algunes persones creuen que els ciclistes de competició si no fan us dels estimulants no rendirien cada dia al màxim de les seves facultats, i no resistirien proves per etapes (amb dificultats exagerades) amb les seves inclemències meteorològiques.

Altres fan còmplice al “director o patró” del equip, que preparen o fan preparar els bidons que seran entregats als corredors en el moment convingut.

Abans, quan els equips participaven en una competició defensaven el color del jersei i d'una marca publicitària, i ho feien amb ganes, i els espectadors se n'adonaven pel color a quina entitat pertanyia, i podien llegir perfectament les lletres del mecenes. Al finalitzar l'etapa s'allotjaven en hotels de més o menys categoria, i ells mateixos es revisaven el material, es netejaven les bicicletes (alguns disposaven de mecànic), i ho feien al pati, garatge,... (algunes vegades fins i tot a l'habitació), i després de sopar amb el director planejaven la possible actuació del dia següent.

Durant la competició, els corredors si acabaven l'aigua del bidó es paraven a una font, entraven a un bar, i fins i tot algun aficionat que presenciava la cursa en un determinat lloc, li oferia el que ell tingués o el refrescava mullant-lo directament.

També amb els organitzadors de curses importants s'hi adjuntava un metge que assistia si era necessari a corredors i seguidors.

Actualment els equips disposen de cotxes, directors, mecànics, preparadors, massatgistes, metges, i fins i tot ajudants, i cada un fa la feina que li correspon.

Alguna vegada, a primera hora del matí (i per sorpresa), es poden presentar-se els mal anomenats “vampiros”, que fan una extracció sanguínia a determinat nombre de corredors per la corresponent anàlisi... i comprovar una possible infracció al reglament.

Quina confiança demostren aquests senyors respecte al metge del equip?.

6 ELS CICLISTES I LA FAMA...QUE SOM UNS DROGAT

Els àrbitres, jutges, comissaris i altes components, també estan vigilats per unes "terceres" persones?.

Quan un ciclista fa dies que demostra la seva superioritat superant calor o fred, aigua o neu, vents, pujades, desnivells amb corbes tancades amb carreteres estretes, es lògic desqualificar-lo i excloure'l de la competició a poques hores de finalitzar la prova?.

No crec que cap patró o el seu cap de feina, "sobrealimentari" a un treballador perquè rendeixi més.

Segueixo sent un enamorat del ciclisme i de les bicicletes, admiro a tots els corredors, reconec l'esforç i sacrifici que fan, però si algun no es "comporta" legalment, a qui perjudica?. Allà ell.....

SANTIAGO PRAT I GILABERT



Dibujo cedido por CARLOS ARANDA del CLUB CICLISTA SANT CELONI

CORREU ELECTRÒNIC A LA GRUPA

No es cap secret que Internet cada cop està més prop de nosaltres. Prova d'això es que la pàgina del club que fa temps que funciona intentant entre d'altres informar-vos sobre el calendari de sortides i de marxas (a més de la nova secció d'avisos que va avisant dels diferents events que organitza el club), té una mitjana de 30 visites setmanals, nombre que anirà pujant progressivament.

També es cert que en un club del tamany del nostre i on conviuen tres grups amb maneres molt diferents de veure la bici, un dels problemes que moltes vegades ens trobem que existeix es el de la comunicació, i justet Internet es un canal molt bo de comunicació (pels qui tinguin la sort de disposar-ne, es clar).

Com ja sabreu molts de vosaltres, Internet ens ofereix dos canals de comunicació molt coneguts: correu electrònic i missatgeria instantània (messenger).

Quin es el plantejament?. Doncs plantejo que tothom (qui vulgui i en tingui es clar) m'envii un missatge de correu electrònic a l'adreça grupa@acmontjuic.org indicant (amb el seu nom, evidentment) la seva adreça de correu, la freqüència aproximada amb el que llegeix el correu electrònic, i si disposa, de compte de missatgeria instantània.

La idea es tenir en la base de dades del club els correus del màxim nombre de socis a fi de facilitar tot tipus de comunicació i avisos que vulguem donar d'una forma molt més ràpida i perquè no dir-ho, barata.

Conforme anem rebent aquests correus farem dues coses:

1er) Apuntar-ho a la base de dades del club (organitzada per grups si fa falta), de forma que periòdicament us enviarem les adreces de correu dels membres del grup que vulgueu, a fi de facilitar-vos la interacció entre socis.

2on) Repetirem el mateix procés per la missatgeria instantània.

3er) Aprofitant que tenim comprat el domini acmontjuic.org, i a

8 CORREU ELECTRONIC A LA GRUPA

tothom qui ens ho demani, us crearem una adreça del domini acmontjuic.org de forma que quan us ho enviïn anirà a parar a la vostre adreça personal.

Exemple: xodena@acmontjuic.org va a parar a la bústia xodena@bcn.protraining.es que es la meva.

Que hi guanyem?, que quan en àmbits ciclistes algú et demani l'adreça, crec que pot vestir força donar una adreça del Montjuïc.

La idea es establir els millors canals entre nosaltres. No es cap secret que no tothom es pot passar els dimarts pel club, i això no ha de significar de cap de les maneres que hagueu de perdre el contacte amb el club i la seva gent. Faltaria!!!!.

XAVIER ÒDENA



Dibujo cedidos por Carlos Aranda del Club Ciclista Sant Celoni

20 DE MARZO DEL 2004

EL CC SANT ANDREU, UN CLUB AMIC

El pasado 20 de Marzo, los lebreles realizamos una de nuestras salidas especiales. Esta vez el lugar elegido fue Hostalrich, por la carretera de Sant Celoni y volver por la costa. En total 150 Km. Hasta aquí nada de especial, pero la novedad estaba en que se planificó como una salida conjunta con otro gran club, el CC Sant Andreu. Además, al ser una salida por el norte de Barcelona, ellos se ofrecieron de anfitriones, y se ocuparon de realizar la reserva del lugar del desayuno.

A las 8 horas teníamos previsto reunirnos con ellos en la estación de Sant Andreu, por lo que decidimos salir a las 7:30 del local social. En total nos juntamos entre unos y otros más de 30 ciclistas. Debidamente perrechados enfilamos la meridiana y posteriormente la carretera de la Roca. Parecía más una marcha cicloturista, de las que a veces participamos, que una salida de club. Era impresionante ver un grupo tan numeroso de ciclistas, con los colores amarillo y azul y verde, del Sant Andreu y de la grupa.

Enseguida se empezó a aumentar el ritmo de marcha, y la gente se iba animando a entrar a los relevos, por lo que mantener un ritmo alegre no fue nada costoso.



Cuando nos quisimos dar cuenta ya estábamos en Sant Celoni, y para darle un poco más de alegría al asunto, se decidió subir un puertecito que hay entrando por Riells y Breda, a buscar la carretera que va de Hostalrich a Arbucies, por que esta claro, que no sabemos planificar salidas en plano, siempre hemos de incluir alguna tachuelita de por medio, sino no somos felices.

Bajando el puerto ya estábamos en el restaurante. Los compañeros del Sant Andreu se lo habían currado, y de que manera. Una mesa superbien puesta, con unas bandejas repletas de bocadillos, y de centros una especie de arbolitos secos, de cuyas ramas colgaban todo tipo de embutidos (espatecs, butifarras blancas, fuets, etc.), una gozada para la vista y sobre todo para el estómago. (Siempre he creído que sino fuera por estos momentos, el ciclismo del sábado sería aburrido).

Después del desayuno, con cafés y tal, y después de haber inmortalizado el momento fotográficamente, se decidió la ruta de regreso, mientras unos abogaban por volver por el coll de Ravell, Santa Fe o Collformic, los otros, entre los que nos incluimos los lebreles, optábamos por volver por Blanes y carretera de la costa. Después de la ajetreada ida (con una media superior a 33 Km./h), y contando que nosotros, de entrada, al tener que atravesar toda Barcelona, ya realizamos 30 Km. más que ellos por término medio, no era cuestión de cascarse 185 o más y llegar a casa de noche....y hechos calderilla. En resumidas, parte del Sant Andreu enfiló Coll de Ravell, otra parte volvió por el mismo camino que la ida, y el Montjuic carretera de la costa.

De la vuelta nada más que decir, sólo que mi compañero Xavi Odena, tan reacio él a las prácticas de muchos ciclistas de depilarse las piernas, descubrió lo que es la depilación al aire. La depilación al aire (según palabras textuales suyas y publicadas en el foro del Sant Andreu), consiste en coger una carretera bien recta, y bien larga, como la de Blanes a Barcelona, en la que haya mucho viento de cara, e ir rodando y rodando. El aire te va desgastando las piernas y te las va dejando finas y finas, sin nada de pelo...

Con esto vengo a decir que nunca se había hecho tan larga esa carretera, pues con el aire que encontramos en contra, cualquier intento de rodar rápido era una utopía.

Al final llegada a casa, y otra salida más al zurrón, eso si, con la consideración de que era una prueba piloto de salidas conjuntas con otros clubs, y de las que en un futuro intentaremos repetir.

LA PROXIMA EL 24 DE ABRIL A PONTONS, ¿Os animáis gruperos del A?

ALFRED DOLZ

SALIDAS

CAMPEONATO PAU CABROL

MAYO (Puntuable Verano - Grupo A)

Dia 01 SANT SADURNI. “La terrassa del cava” Tel. 93 891 10 50

IDA: Por Vallirana, Ordal, cruce a Lavern. Reagrupamiento, por ctra. interior hasta SANT SADURNI.

VUELTA: Por Gelida. Reagrupamiento, Martorell, Molins de Rei. Reagrupamiento, S. Feliu y Barcelona.

Recorrido alternativo, Martorell, ctra. de Terrassa (els onze), Castellbisbal y M.de Rei.

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

Dia 08 COLLBATÓ (por Can Sedó). “Bar Brasilia”. Tel. 93 777 90 01

IDA: Por Martorell, ctra. de las Carpas. Olesa de Montserrat. Reagrup. Can Sedó, puente a la derecha y subida hasta la “Masia de ca n’Astruc Vell “ y bajar hasta la ctra. de Manresa, cruce del “Aeri” a la izqda. y subida hasta COLLBATÓ.

VUELTA: Bajar hasta ctra. de Manresa, Olesa de Montserrat. Reagrup. a la salida del pueblo. Ctra. de las Carpas, Martorell, Molins de Rei. Reagrup. en M. de Rei, en la fuente de “La Grupa”. S. Feliu y Barcelona.

Recorrido alternativo, por Sta. María de Vilalba, Ullastrell, Castellbisbal y Molins de Rei.

SALIDA a las 7:30 h. del CORTE INGLÉS, 100 Km.

Dia 15 HOSTALETS DE PIEROLA. “Casal Català” Tel. 93 771 24 02

IDA: Por M de Rei, Martorell. Carretera de las carpas, Olesa de Monserrat. Reagrupamiento. Esparreguera, cruce Pierola. Reagrupamiento, hasta HOSTALETS DE PIEROLA.

VUELTA: Piera, La Beguda, Martorell. Reagrupamiento. Pallejà, Reagrup. en M. de Rei, Sant Feliu y Barcelona.

Recorrido alternativo, ctra. de Terrassa (els onze), Castellbisbal y M. De Rei.

SALIDA a las 7:30 h. del CORTE INGLÉS, 100 Km.

Dia 22 CANYAMARS. “Cal Victor” Tel. 93 795 50 10

IDA: Montcada, Sant Fost, La Roca del Vallés, Orrius, Dosrius y Canyamars.

VUELTA: Dosrius, coll de Parpers, La Roca del Vallés, Sant Fost, Montcada y Barcelona.

Recorrido alternativo, por Ripollet, Cerdanyola y “El Forat del Vent”

SALIDA a las 7:30h del LOCAL SOCIAL, 105 Km.

2 SALIDAS

Dia 29 SITGES: “Bar-Restaurante La Era”. Tel. 93 894 73 99 **

IDA: Por Z. Franca, El Prat, salida bucle aeropuerto y SITGES.

VUELTA: Por Costas de Garraf, Reagrup. frente a Can Lloret, el Prat, Reagrup. de los tres grupos ,A, B, y Lebreles frente a gasolinera a las 12:00h. aproximadamente, Z. Franca y Barcelona.

Entrada todos juntos a la Mostra de Entitats, Stand de “La Grupa”, en la calle Blai. Se premiará con 1 punto de bonificación a los cicloturistas que realicen el control de firmas en nuestro stand.

SALIDA a las 7:30h. de BAUHAUS (Pº Z. Franca), 80 Km.

MAYO (Puntuable Verano – Grupo B)

Dia 01 CASTELLBISBAL. “El Casal” Tel. 93 772 07 83

IDA: Por Molins de Rei, Martorell, cruce ctra. de Terrassa (els Onze), cruce ctra. Castellbisbal, reagrupamiento, Castellbisbal.

VUELTA: Por El Papiol, Molins de Rei, reagrupamiento, S. Feliu y Barcelona.

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

Dia 08 ABRERA. “Parador de camioneros Las Matas”. Tel. 93 770 01 30

IDA: Por M. de Rei, Martorell, Reagrup. a la salida de Martorell, hasta ABRE-RA.

VUELTA: Por Olesa de Montserrat, ctra. de las Carpas, Martorell, Molins de Rei. Reagrup. M. de Rei, S. Feliu y Barcelona.

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

Dia 15 SITGES. “Bar-Restaurante La Era”. Tel. 93 894 73 99

EL GARRAF: “Restaurante Antonio”. Tel. 93 632 01 67

IDA: Por Z. Franca, El Prat, salida bucle aeropuerto y SITGES.

IDA ALTERNATIVA : LA MALADONA y desayuno en El Garraf .

VUELTA: Por Costas de Garraf, Reagrup. frente a Can Lloret, el Prat, Reagrup. de los tres grupos ,A, B, y Lebreles frente a gasolinera a las 12:00h. aproximadamente, Z. Franca y Barcelona.

Entrada todos juntos a la Mostra de Entitats, Stand de “La Grupa”, en la calle Blai. Se premiará con 1 punto de bonificación a los cicloturistas que realicen el control de firmas en nuestro stand.

SALIDA a las 7:30h. de BAUHAUS (Pº Z. Franca), 80 Km. (los de Sitges).

SALIDA a las 8:00h. de BAUHAUS (Pº Z. Franca), 65 Km. (los de El Garraf).

Dia 22 CORBERA BAIXA. “El Casal”. Tel. 93 650 06 04

IDA: Por Molins de Rei, carretera Vallirana, La Palma, Corbera Alta y bajar hasta CORBERA BAIXA.

VUELTA: Por La Palma. Reagrupamiento en Molins de Rei, Sant Feliu y Barcelona.

SALIDA a las 8:00h. del CORTE INGLÉS, 55 Km.

Día 29 LA ROCA DEL VALLES. “El Café” Tel. 93 842 12 02

IDA: Por Meridiana, Mollet, reagrupamiento en la BIMBO, Granollers y La Roca del Vallés.

VUELTA: Por Vilanova de la Roca, Montcada, reagrupamiento, Meridiana y reagrupamiento en calle Mallorca.

SALIDA a las 8:00 h. del LOCAL SOCIAL, 80 Km.

GRUPO ALTERNATIVO : OLESA (por Castellbisbal y els Onze).

SALIDA a las 8:00h. del CORTE INGLÉS, 80 Km.

MAIG 2004 (Puntuable ESTIU – Llebrers)

Día 1: SANT SADURNÍ (La Terrassa del Cava) 7:30 Corte Inglés

85 + 45 Km.

Barcelona, Molins de Rei, Martorell, carretera las carpas, Olesa de Montserrat (sprint), creuar el poble i creuar el pont direcció Esparreguera, entrar dins Esparreguera, a l'interior desviament esquerra direcció Hostalets de Pierola, fer la carretera fins Piera, desviament dreta, continuar nacional fins gran rotonda, continuar direcció l'interior de Capellades, creuar el poble i a la sortida girar esquerra, port de Guixera (muntanya), Sant Quintí de Mediona, Sant Pere de Riudebitlles i arribada a Sant Sadurní (meta).

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

Día 8 : COLLBATÓ (Bar Brasilia) 7 :30Corte Inglés

70 + 55 km.

Molins de Rei. Rubí, Les Fonts, Terrassa (sprint). Interior Terrassa. Creuar fins la carretera vella de Viladecavalls, creuar Viiladecavalls, desviament direcció contraria Olesa, Vacarises (muntanya). Monistrol, aéreo, i Collbató (meta).

Tornada: aéreo, Olesa de Montserrat, les carpes, Sta. Maria Villalba, Ullastrell, les antenes, Castellbisbal, Molins de Rei i Barcelona (opcional directe carpes i Martorell, Molins de Rei i Barcelona).

Día 15: SANT LLORENÇ DE MORUNYS, ESPECIAL 5:30 Plaça Espanta

125 Km.

Colonia Rosal, Berga, Cercs, desviament, St. Julià de Freixens, Saldes, l'Espa, Gòsol, Coll de Josa, Jossa del Cadí, Tuixén, Coll de Port, Port del Compte, Coll de Jou i baixada fins Sant Llorenç de Morunys.

Tornada: Guixers, Coll de la Mina, Avià i Colonia Rosal.

4 SALIDAS

Día 22: CANYAMARS (Cal Victor)

7:30 Local Social

65 + 50 Km.

Badalona, Montgat, Premià de Mar, Vilassar de Mar (sprint), desviament cap Argentona, Dosrius, carretera cap a Canyamars, a 1 o 2 kilòmetres de sortir de Dosrius desviament esquerra cap a l'urbanització la Esmeralda (muntanya), al acabar la pujada desviament a l'esquerra i una mica després a la dreta per carrer principal (gran baixada) es converteix en una carretera que va dalt de Can Bordoí, Dosrius i Canyamars (meta).

Tornada: Dosrius, coll de Parpers, La Roca, Sant Fost, Montcada i Barcelona.

Día 29: SITGES (Bar Restaurant La Era)

7:30 Corte Inglés

60 + 40 Km.

Molins de Rei, Vallirana, Cervelló, port d'Ordal (muntanya), Ordal, Avinyonet (sprint), Olivella, Sant Pere de Ribes i Sitges (meta).

Tornada: per les Costes del Garraf, Castelldefels i autovia. Reagrupament dels tres grups (A, B i llebrers) davant la benzinera a les 12:00 aproximadament. Zona Franca i Barcelona.

Entrada de tots junts a la Mostra d'Entitats, Stand de "La Grupa", al carrer Blai. Es premiarà amb 1 punt de bonificació (a la general del club) a tots els cicloturistes que realitzin un control de firmes al nostre stand.

JUNIO (Puntuable verano – Grupo A)

Dia 05 VACARISSES. "Cal Kiku". Tel. 93 828 03 84

IDA: Por Martorell, ctra. de las Carpas, Olesa de Montserrat. Reagrup, Can Sedó, ctra. de Manresa, Monistrol, La Bauma, reagrupamiento en el puente, ctra. antigua de Vacarisses hasta VACARISSES.

VUELTA: Por ctra. de Torreblanca, Olesa de Montserrat. Reagrup. a la salida del pueblo. Ctra. de las Carpas, Martorell, Molins de Rei. Reagrup. en M. de Rei, Sant Feliu y Barcelona.

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

Dia 12 CASTELLBELL I EL VILAR: "Bar La Torre". Tel. 93 834 03 33

IDA: Barcelona, Molins de Rei, Rubí, Terrassa, subir la riera, desvio hacia Rellinars, subida a l'Obac, Rellinars y llegada CASTELLBELL I EL VILAR.

VUELTA: Monistrol, Olesa de Montserrat, ctra. de las Carpas hacia Martorell, Sant Andreu de la Barca, Molins de Rei. Reagrupamiento en Molins de Rei, Sant Feliu y Barcelona.

SALIDA a las 7:30h. del CORTE INGLÉS, 110 Km.

Dia 19 OLIVELLA. "Bar Rosi" Tel. 93 896 82 42

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.

Dia 26 SANT CEBRIÀ DE VALLALTA. “Baix Montseny” Tel. 93 763 00 27

IDA: Badalona, Montgat, Masnou, Premià de Mar, Vilassar de Mar, Mataró, Arenys de Mar, Canet de Mar, antes de llegar a Sant Pol reagrupamiento, desviar al interior y llegada a SANT CEBRIÀ DE VALLALTA.

VUELTA: Sant Iscle de Vallalta, Arenys de Munt, Torrentbo, Sant Andreu de Llavaneres. Reagrupamiento, cruce a la izquierda a buscar la N II, Mataró, Vilassar de Mar, Premià de Mar, Masnou, Montgat, Badalona y Barcelona.

SALIDA a las 7:30h. del LOCAL SOCIAL, 115 Km.

JUNIO (Puntuable verano – Grupo B)

Dia 05 OLESA DE MONTSERRAT. “Bar Strada”. Tel. 93 778 38 17

IDA: Por Molins de Rei, Sant Andreu de la Barca, Martorell, ctra. de las Carpas, reagrupamiento, Olesa de Montserrat, reagrupamiento hasta gasolinera.

VUELTA: Por Abrera, Martorell, reagrupamiento en el alto del Congost junto a la gasolinera, Molins de Rei, reagrupamiento, Sant Feliu y Barcelona.

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

Dia 12 LES FONTS DE TERRASSA. “Bar Mundial”. Tel. 93 783 61 31

IDA: Por Molins de Rei, ctra. de Rubí, Castellbisbal, cruce ctra. de Terrassa, subir a la derecha y bajar “els quatre”, reagrupamiento y llegada a Les Fonts..

VUELTA: Por Rubí, Molins de Rei, reagrupamiento, Sant Feliu y Barcelona.

SALIDA a las 8:00h. del CORTE INGLÉS, 80 Km.

Dia 19 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.

Dia 26 LLERONA. “Restaurante Llerona” Tel. 93 846 84 00

IDA: Por Meridiana, Mollet, reagrupamiento, Granollers, reagrupamiento y llegada a Llerona.

VUELTA: Por Granollers, Montmeló, Ctra. de la Roca, Montcada, reagrupamiento, Meridiana y reagrupamiento en calle Mallorca.

SALIDA a las 8:00h. del LOCAL SOCIAL, 75 Km.

6 SALIDAS

GRUPO ALTERNATIVO : CASTELLVÍ DE ROSSANES (subir a La Fanga y bajar al Polígono).

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

JUNY 2004 (Puntuable ESTIU – Llebrers)

Dia 5: VACARISSES (Cal Kiku) 7:30 Corte Inglés 65 + 45 Km.

Molins de Rei, Castellbisbal, les antenes (muntanya), Ullastrell, Santa Maria de Villalba, Olesa de Montserrat (sprint), carretera direcció Esparreguera, passat el pont desviament dreta per la Colònia Sedó, aeri de Montserrat, Monistrol de Montserrat, desviament dreta, continuar direcció Castellbell i el Vilar, desviar per la Bauma, desviar per la antiga de Vacarisses i arribada a Vacarisses (meta).

Olesa de Montserrat, les carpes, Martorell, Molins de Rei i Barcelona.

Día 12: CASTELLBELL I EL VILAR (Bar la Torre) 7:30 Corte Inglés 75 + 55 Km.

Molins de Rei, Martorell, Olesa de Montserrat (sprint), aeri, Collbató (muntanya), El Bruc, Can Massana (meta). Reagrupament. Marganell i Castellbell i el Vilar. Carretera antiga de Vacarisses, Vacarisses, Viladecavalls, Terrassa, els quatre, Castellbisbal, Molins de Rei i Barcelona.

Día 19: OLIVELLA (Bar Rosi) 7:30 Corte Inglés 75 + 55 Km.

Molins de Rei, Sant Andreu de la Barca, Martorell, Gelida (sprint) , Sant Sadurní d'Anoia, continuar recte direcció San Pere de Riudebitlles, desviar esquerra cap el Pla del Penedés, pujar portet (muntanya), baixant desviar esquerra, Caserio de Cal Batista, al arribar a la carretera principal desviar esquerra, Lavern, a l'alçada del poble desviar dreta, Sant Sebastià dels Gorgs, N-II, desviament direcció Olivella i arribada dalt del port (meta). Reagrupament. Baixada fins el bar. Olivella, Palau Novella, urbanització Rat Penat, Castelldefels, autovia i Barcelona. Opcional per Sant Pere de Ribes, Sitges, costes del Garraf, Castelldefels, autovia i Barcelona.

Día 26: ST. CEBRIÀ DE VALLALTA (Baix Montseny) 7:00 Local Social 80 + 75 Km.

Badalona, Montgat, Premià de Mar, Vilassar de Mar (sprint), desviament interior, Argentona, DosRius, Can Bordoí (muntanya), Llinars del Vallés, Villalba Saserra, abans d'arribar a Sant Celoni desviar interior, Vallgorgina i arribada dalt del port (meta). Reagrupament. Baixada, Arenys de Munt, Arenys de Mar, Canet, Sant Pol, desviament, St. Cebrià de Vallalta.

Sant Iscle de Vallalta, Torrentbó, Sant Andreu de Llavaneres, Mataró, desvia-

ment interior, Orrius, La Roca del Vallés, Montornés del Vallés, Martorelles, Montcada i Barcelona.

JULIO (Puntuable Verano – Grupo A)

Día 3 CAPELLADES. “Café Bar La Lliga”. Tel. 93 801 00 33

IDA: Barcelona, Molins de Rei, Martorell, Gelida, Sant Sadurní, Sant Quintí de Mediona y CAPELLADES.

VUELTA: Por Piera, La Beguda, Martorell, Sant Andreu de la Barca, Molins de Rei, Sant Feliu y Barcelona.

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

Día 3 SALIDA ESPECIAL “CAMPDEVÀNOL-VENTOLÀ ” 115 Kms.

Recorrido: CAMPDEVÀNOL, Gombren, La Pobla de Lillet, Castellar de N’Hug, (La Creueta 2.068 mts.), Collada de Toses, Planoles y llegada a Ventolà.

Desayuno: CASTELLAR DE N’HUG

Comida: VENTOLÀ

Salida desde Barcelona con el medio de transporte aún por determinar.

IREMOS INFORMANDO A SU DEBIDO TIEMPO.

Día 10 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 LOCAL SOCIAL, 115 Km.

Día 17 MONTSENY. “Can Besa” Tel. 93 847 30 58

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 24 MONTSERRAT. ”Bar La Barca” Tel. 93 835 02 59

SUBIDA OPCIONAL AL MONASTERIO.

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,

8 SALIDAS

Sant Andreu de la Barca, Molins de Rei. Reagrup., S. Feliu y Barcelona.
Recorrido altern. por ctra. de Terrassa (els onze), Castellbisbal y M.de Rei.
SALIDA a las 7:00h. del CORTE INGLÉS, 90 Km.
(con la subida al Monasterio: 115 Km.)

Dia 25 BICICLETADA DE FESTA MAJOR PEL POBLE SEC. ***
3 puntos para todos los socios cicloturistas que participen.

Dia 31 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 desvio 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.

JULIO (Puntuable verano – Grupo B)

Dia 3 SANT ESTEVE SESROVIRE. “El Casal”. Tel. 93 771 34 31

IDA: Por Molins de Rei, Martorell, reagrupamiento a la salida, carretera de Piera y llegada a Sant Esteve Sesrovires.

VUELTA: Por el mismo recorrido, reagrupamiento en Molins de Rei, Sant Feliu y Barcelona.

SALIDA a las 8:00h. del CORTE INGLÉS, 80 Km.

Dia 10 CASTELLAR DEL VALLÈS.

IDA: por M. de Rei, Rubí, Terrassa, reagrup.(subir por la riera) y CASTELLAR

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 (por Castellbisbal)
SALIDA a las 8:00h. del CORTE INGLÉS, 80 Km.

Dia 17 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 : SANT LLORENÇ D'HORTONS (por Gelida)
SALIDA a las 7:30h. del CORTE INGLÉS, 90 Km.*

Dia 24 MONISTROL DE MONTSERRAT. “Rest. La Barca” Tel. 93 835 02 59

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. (al Monasterio: 115 Km.)

Dia 25 BICICLETADA DE FESTA MAJOR PEL POBLE SEC.

3 puntos para todos los socios cicloturistas que participen.

Dia 31 SANT SADURNÍ. “La Terrassa del Cava”. Tel. 93 891 10 50

IDA: M. de Rei, Martorell, ctra. de Gelida y reagrup. 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.

JULIOL 2004 (Puntuable ESTIU – Llebrers)

**Día 3: COLL DE PAL, ESPECIAL 5:30 Plaça Espanya
105 Km.**

Campdevàdol, desviament esquerra, Gombrén, La Pobla de Lillet, Guardiola de Berguedà, Bagà i arribada dalt del Coll de Pal. Reagrupament. Baixada fins Guardiola de Berguedà.

Pobla de Lillet, Gombrén i Campdevàdol.

**Día 10: SANT LLORENÇ SAVALL (Cal Ramon) 7:30 Local Social
85 + 55 Km.**

Montcada, Mollet, nacional fins desviament Parets, Lliça de Vall, Lliçà de Munt (sprint), Bigues i Riells, Sant Feliu de Codines (muntanya), desviament, Castellterçol, desviament, Granera (meta). Reagrupament. Continuar cap a carretera de Moià a l'esquerra i Sant Llorenç Savall.

Tornada: Castellar del Vallés, Terrassa, baixada per la riera, Les Fonts, Rubí, Molins de Rei i Barcelona (opcional per Rabassada).

Día 17: MONTSENY (Can Besa) 7:00 Local Social**160 Km.**

Montcada, Mollet, desviament cap a Palau de Plegamans, Palau de Plegamans (sprint), Caldes de Montbui, Sant Feliu de Codines, desviament per Sant Miquel del Fai, Sant Martí de Centelles, Centelles, entrada a la nacional direcció Barcelona (muntanya), desviament al Muntanyà, El Brull, Collformic (meta). Reagrupament i baixada cap el Montseny.

Tornada: Palautordera, Villalba Saserra, Cardedeu, carretera de La Roca i Barcelona.

Día 24: MONTSERRAT (Bar la Barca) 7:00 Corte Inglés**80 + 50 Km.**

Molins de Rei, Papiol, gasolinera Rubí (sprint), Rubí, Les Fonts de Terrassa, els quatre fins les antenes (muntanya), Ullastrell, Olesa de Montserrat, Monistrol de Montserrat, i arribada al monestir de Montserrat (meta). Reagrupament. Baixada fins Monistrol.

Tornada: nacional fins desviar a Olesa, les carpes, Martorell, Sant Andreu de la Barca, Molins de Rei i Barcelona. Opcional per Castellbell i el Vilar, Rellinars, Coll de l'Obac, Terrassa, Rubí, Sant Cugat i Vallvidrera.

DIA 25: BICICLETADA PEL POBLE SEC**(puntuable, ideal para traer niños pequeños)****Tres punts a la general del club per tots els que hi participin.****Día 31: SANT SADURNÍ (La Terrassa del Cava) 7:30 Corte Inglés****70 + 40 Km.**

Molins de Rei, Pallejà, desviament a l'esquerra per Fontpineda, Corbera, Creu d'Aragall (muntanya), Gelida, desviament, Sant Llorenç d'Hortons, Piera (sprint), a la sortida desviament esquerra, El Berdoc, Sant Jaume Sesoliveres, La Fortesa i Sant Sadurní (meta).

Tornada : Cassots, Ordal, Molins de Rei i Barcelona.

EXCURSIÓN A SARRAL

Siguiendo la tónica que se empezó el año pasado en programar una salida con socios y acompañantes de La Grupa, este año se optó por ir a tierras tarraconenses par saborear la típica calçotada.

La concentración fue en el Paral·lel (Plaça del Ocellets), cerca de la sede de la entidad; pasadas las 8 de la mañana nos pusimos en marcha. Esta vez fueron 2 autocares y cerca de 90 gruperos, que acomodados cada uno en sus respectivos asientos empezamos la aventura, esta vez el tiempo no acompañó en todo el camino, tanto en la ida como en la vuelta (con nieve incluida).

Llegamos sobre las 10 de la mañana a Sarral, ya con las mesas preparadas para empezar a degustar el desayuno compuesto de pan con tomate, embutidos, vino y café.

Seguidamente fuimos a Vinaixa a visitar un molino de aceite, nos dieron toda clase de explicaciones y nos obsequiaron con pan con aceite, aceitunas y unos porrones de vino. Hay quien se puso las botas.

Después nos trasladamos a Montblanc, para ir a degustar los productos de la fábrica Riflaci (aquí los más “lamineros” también se pusieron las botas); todo fue perfecto. Hay que reseñar que en la fábrica de aceite como en la de galletas la gente hizo acopio de compras para familiares y amigos.

Otra vez al autocar para dirigirnos de nuevo a Sarral para comer, primero nos sirvieron los típicos calçots (con delantal incluido) y las alcachofas (todo de “coña”), la típica salsa romesco, todo aderezado con un buen vino, a continuación nos sirvieron la comida en un “pis-plass” montando desmontando las mesas de la calçotada. Todo discurrió a la perfección notando a la gente contenta y alegre tanto los pequeños como los más mayores, pero la fiesta no fue completa del todo, a media comida empezó a nevar con insistencia, no dándole importancia y cuando llevábamos unos cuantos bailes (sí, porque después de la comida hubo bailoteo”), se sugirió por parte de los conductores del autocar, que sería conveniente empezar a desfilar, cosa se que hizo con la total aprobación de los presentes.

No éramos todos los que somos pero “deu-ni do”; esperamos que para próximos eventos, en lugar de 86 seamos 130 o más, porque La Grupa somos todos, lebreles, grupos A y B y demás socios, y vernos las caras en un sitio que no es encima de la bicicleta también alienta a los que lo organizan. Por cierto un fuerte aplauso par la Junta y en especial a Xavi Jover que ha llevado todo el entramado de la contratación de la jornada festiva.

Visca La Grupa

JOSEP FALCÓ

LA GANXONA, UNA ESTRENA AL CALENDARI XALLENGE.

El propassat diumenge, dia 28 de març, es va celebrar a Sant Feliu de Guíxols la 1^a Marxa Cicloturística, «La Ganxona». Amb una participació propera a les dues-centes persones, el recorregut va transcórrer per localitats tan pintoresques i conegudes de tothom com S'Agaró, Platja d'Aro, Sant Antoni de Calonge, La Bisbal, Cassà de la Selva, Caldes de Malavella, Llagostera i Sta. Cristina d'Aro, entre d'altres, sumant un total de 90 km. La sortida i l'arribada es van fer al Poliesportiu Municipal de Sant Feliu.

El Centre Excursionista Montclar va ser el responsable d'organitzar aquesta prova, puntuable per a la Xallenge catalana, i fent honor a la veritat hem de dir que aquesta organització –tot i ser la primera vegada– va merèixer un notable alt. Esmorçar amb coca, avituallament correcte i un dinar generós van completar una marxa que, ciclísticament parlant, va donar als participants l'ocasió de conèixer algunes carreteres poc freqüentades i un parell de colls força atractius (el Coll de la Ganga i el Coll de la Peialla).

Els cinc participants del nostre club no van tenir problemes en completar el recorregut amb el promig establert per l'organització (24 km/h), i fins i tot en Ferri es va dur el premi al millor veterà. Felicitats.

IÑAKI MARIN

YA NOS DEJAMOS VER EN LAS SOCIALES

Hasta ahora nos íbamos dejando ver en las marchas del circuito xallenge y de larga distancia, hasta que hemos decidido dar un pequeño salto y dejarnos ver en alguna social, tal y como se había hecho antaño por nuestros veteranos.

Para empezar hemos elegido la pasada prueba social, realizada el 8 de Febrero y organizada por el CLUB CICLISTA PROVENÇALENC. La misma se realizaba en un circuito urbano, formado en las calles Avda. Litoral, Selva de Mar y Pg.García Faria. Tenía unos 1800 metros y teníamos que dar 30 vueltas.

A la misma nos presentamos dos gruperos, en JAUME CARDONA i ALFRED DOLZ. Para mi era la primera vez que me presentaba a una prueba de estas características, pero siempre era importante contar con la experiencia que me aportaba mi compañero Jaume, que anteriormente ya había participado en multitud de carreras de este tipo. También fui debidamente asesorado por algunos de mis compañeros de los Lebreles el sábado anterior (gracias desde aquí a Antonio y César).

La salida era a las 10, por lo que a las 9 ya estábamos por la zona para realizar la inscripción, y de paso empezar a calentar un poco.

Ni que decir tiene que poder correr dentro de Barcelona, con las calles debidamente cortadas al tráfico, no es una cosa a la que esteamos acostumbrados.

La asistencia al evento es quizás la parte negativa del asunto, pues éramos en total 20 ciclistas, quizás debido a que ese mismo día se estaban realizando varias pruebas de este tipo, como la XALLENGE DEL GARRAF o una prueba en LA BISBAL, y la gente se repartió un poco, pero bueno que fuéramos pocos no importaba, para mi mejor, ya que para ser la primera y coger un poco el asunto ya iba bien.

24 YA NOS DEJAMOS VER EN LAS SOCIALES

Nada más empezar ya se salió a toda pastilla, haciendo abanicos, y enseguida se empezó a ver como uno de los equipos se quería llevar “el gato al agua”, éste era el PONS, con una asistencia de 7 o 8 corredores, y además debidamente adiestrados en estos menesteres. Consiguieron realizar una escapada de 4 corredores, y los que se quedaron detrás en el pelotón se encargaban de neutralizar cualquier intento de atraparlos, por lo que dos gruperos poco podían hacer al respecto.

Al final, llegada a tope, sprintando para poder hacer un buen puesto, y que decir que el 7º y el 8º puesto fueron para LA GRUPA, y que en el podio estuvo JAUME CARDONA, como 2º mejor clasificado en categoría cicloturista.

En fin, una bonita jornada de ciclismo con final feliz.

JAUME CARDONA | ALFRED DOLZ



NETEJA I MANTENIMENT DE LA BICICLETA

Sobre la neteja una de les coses que s'ha de tenir en compte es que no s'han d'utilitzar mangueres a pressió perquè l'aigua entra pels rodaments escurçant la vida d'aquests. No obstant si no disposes d'un garatge i està bruta (quan no tens ganes d'agafar el raspall i el drapat) jo a vegades vaig a un centre de rentat amb mangueres i ho faig tenint la precaució de fer-ho a 1-1.5 m i mai directament a parts crítiques (rodaments de rodes, eix de pedalier, tija sillín , direcció), i a casa acabo de netejar. Com a desengreixant recomano els de «finishline» ecotech2 (www.finishlineusa.com, el trobareu a Probike i Tomàs Domingo), producte americà de gran qualitat i preu una mica car però val la pena perquè es concentrat, es pot diluir 5:1 i neteja moltíssim sense afectar ni a la pintura del quadre ni a plàstics ni gomes.

Jo diluït l'aplico al quadre i va molt bé. sense diluir a la cadena. Compte al aplicar desengreixants generals del mercat al quadre perquè poden produir desgracies!!

Per acabar de donar el «toque» es pot fer servir un producte que dona brillantor (galaxicles el té molt barat) i que repèl el pols i la brutícia pel quadre de «motorex» (www.motorex.com, producte suís de bona qualitat). Jo he netejat la bici aqueta setmana i ha quedat com nova. Si tinc temps la neteja a casa amb un drapet humit amb sabó neutre (de vaixelles).

Per la cadena en general no cal desmuntar-la , fa poc he comprat el netejador de cadenes de «barbieri» (www.barbieripnk.it inventor de l'aparatet), hi ha moltes marques però aquest es el mes barato i té bona pinta.

Si es vol fer la neteja a fons es desmunta amb un tronxa-cadenes i es posa dins un bany de desengreixant o petroli unes hores, s'asseca al aire i es munta. La lubricació que faig servir es de finishline al teflon, embruta poc i no agafa massa porqueria. Si voleu un lubricant encara més sec feu servir el de cera, però requereix lubricació periòdica. Lubricar sempre unes hores abans de sortir, per l'interior de la cadena (l'oli per fora no serveix de res) deixant que l'oli penetri bé dins el coixinet de la cadena, i després eixugar amb un drap el excedent. A mesura que anem rodant l'oli va sortint del coixinet i atrapa mugre, cal anar

netejan-ho amb un drapet. Compte, quan no hi hagi mugre vol dir que la cadena no té oli al interior i cal lubricar de nou (millor anticipar-se). NO posar mai grassa ja que no penetra i no lubrica. Si volem saber el desgast de la cadena es pot fer servir una galga o bé fer un truco. La longitud de la unitat repetitiva (1 exterior+1 interior) es de 1» (25.4 mm) . Entre els extrems dels centres de coixinet si agafem 10 unitats la longitud teòrica ha de ser 254 mm que correspon a la mesura entre 21 coixinets (eixos). Un desgast màxim seria allargar la cadena un 1% aproximadament que correspondria a una longitud de 256.5 mm. Per mesurar-ho agafem una cinta i posant el zero en un coixinet mirem si a 25,4 cm cau el centre d'un altre coixinet, si no es així mirem si el centre està a 25,6 cm o més. Si és així hem de canviar la cadena o farem malbé els pinyons.

DAVID HERNÁNDEZ



Dibujo cedidos por Carlos Aranda del Club Ciclista Sant Celoni

UN SOCIO MÁS DE LA GRUPA

Mi nombre es ANTONIO ESTIVILL, soy el socio nº 18 y tengo 71 años.

En el año 1947 fui subcampeón de Barcelona en la fiesta mayor de la Barcelonesa en categoría infantil con licencia del Club Ciclista Atlético.

En los años 50 tuve la suerte de conocer unas bellísimas personas que con el tiempo se convirtieron en unos grandes amigos y que aún siguen siéndolo como son: Murall (padre e hijos), Blasco, Segarra, Valverde, Prat, Jover, Martínez, Pascual,... y una larga lista que no sigo ya que me faltaría memoria y papel para nombrarlos a todos.

Después amigos de "LA GRUPA" me animaron para que fichara por este club (por aquel entonces el presidente era el Sr. Mas y teníamos el local social en la Av. Marqués del Duero –Paralelo- nº 94 junto a la bodega Bohemia y Chipirón), hecho que no desaproveché para incorporarme al equipo B y pasar posteriormente al equipo A con los Murall, Olvera, Pachani, Costan, Mussardó, Barberà, Esmatges, Urraza, ...



28 UN SOCIO MAS DE LA GRUPA

En los años 53-54 el servicio militar me obligó a colgar la bicicleta coincidiendo con el mejor momento en el que me encontraba en el equipo A de "LA GRUPA". Digo que me obligó ya que mi intención y mi ilusión era seguir en el ciclismo a la vuelta del servicio militar, pero la vida y el tiempo nos hace cambiar de ideas. Me hice mecánico de motocicletas y fui piloto de motos donde llegué a cosechar varios triunfos y títulos.

A pesar de ello siempre he estado de una forma u otra vinculado al deporte del ciclismo, pues he tenido la oportunidad de seguir durante varios años como motorista la prueba de la Semana Catalana y Escalada a Montjuïc junto al periodista y gran amigo Don Paco Alguersuari (amigo también de "LA GRUPA" y del Sr. Sabaté –presidente del deporte ciclista Barcelona-).

Para finalizar este escrito, quisiera aprovechar la oportunidad que me está dando este boletín informativo para intentar ver a la juventud de ahora que valore en su justa medida a este tipo de entidades serias y humanas como "LA GRUPA", como yo tuve ocasión de encontrar en aquellos tiempos para mi muy difíciles y que me sirvieron para seguir adelante tanto a nivel personal, deportivo y profesionalmente.

Gracias GRUPA.



CLASSIFICACIÓ GENERAL
«TROFEO RAFAEL MURALL»

Nº	Punts	Km	Nom i cognoms	Nº	Punts	Km	Nom i cognoms
1	97	2.850	Héctor Segura	45	53	1.335	J. Robert Puntero
2	94	2.280	Josep Cordero	46	52	1.130	Francesc Barberà
3	91	2.210	Ramon Carrillo	47	51	1.135	Lluís Giménez
4	91	2.195	Josep Maria Ribera	48	51	1.120	Joaquin Fernández
5	90	2.780	Andrés Fuentes	49	49	1.300	Alberto Sánchez
6	88	2.715	Andreu Domingo	50	49	1.060	Alfonso Acosta
7	88	2.660	Mariano Alento	51	48	1.335	Antonio Rodríguez
8	88	2.625	José Vall-Batet	52	48	1.190	Alfonso Ruiz López
9	88	2.395	Joaquim Ferri	53	46	1.230	Juanjo Rodríguez
10	88	2.075	Josep Falcó	54	45	1.470	Josep Maria Llonc
11	87	2.565	Alfred Dolz	55	45	1.220	Ramon Bonet
12	85	2.015	Pau Gascón	56	45	990	Juan Morales
13	85	1.895	José Méndez	57	45	980	Francesc Piella
14	82	2.480	Xavier Òdena	58	42	1.235	Alfredo Risa
15	81	2.470	Juan Fernández	59	39	1.180	F. Sánchez Montañés
16	80	1.750	José Rubio	60	39	1.045	Jesús Martínez
17	79	2.400	Ramon Pintado	61	39	820	Gregori Grima
18	78	1.965	Alfonso Ruiz	62	38	1.045	Isidre Gimeno
19	76	2.150	Xavier Jover	63	37	1.030	Manel Fernández
20	76	1.955	Lluís Martínez	64	36	910	Pere Ponseti
21	76	1.850	M. Márquez Maldonado	65	34	705	Rodolfo Jover
22	73	2.155	Jaume Cardona	66	33	965	Miguel Rancaño
23	73	1.580	Rafael Soria	67	33	865	Jordi Inglés
24	72	1.600	Ricardo Biete	68	30	885	Andreu Sánchez
25	70	2.030	José Martínez	69	29	600	Nuñez Ubaldo
26	69	2.070	Agustí Velázquez	70	27	875	Sergio Luceno
27	67	1.990	Manuel M. Royo	71	27	620	Jesús Ruiz López
28	66	2.115	David Perdomo	72	27	595	Isidre Suñe
29	66	2.015	Paco Cascón	73	24	520	Jorge Mora
30	66	1.970	César Arrillaga	74	15	340	José Nicasio
31	64	1.855	Antonio Martínez	75	15	325	Bartolomé Carrillo
32	63	1.900	Valentín Pérez	75	15	325	Francesc Gil
33	63	1.835	Andries Ruesink	76	13	285	Josep Arran
34	63	1.540	Ángel Martín	77	12	370	Fernando Ruiz
35	61	1.905	Antonio Almansa	78	12	310	Manuel Linares
36	61	1.730	Miguel Gutiérrez	79	12	270	Enric Guillamot
37	61	1.325	Domingo Boixet	79	12	270	Josep Bochaca
38	60	1.865	José Luis Gutiérrez	80	9	255	David Hernández
39	60	1.360	Augusto Galavis	81	9	245	Iván Robles
40	60	1.290	Juan Martínez	82	9	170	Jordi Maya
41	59	1.300	Alfonso Muñoz	83	3	140	Oscar Arrillaga
42	57	1.760	Albert Porta	84	3	55	Javier Álvarez
43	57	1.675	José Luis Andreu	85	3	50	Luis Calvo Arnalot
44	54	1.350	Albert Llaudet				

CLASSIFICACIÓ GRUP «A»

Nº	Punts	Km	Nom i cognoms	Nº	Punts	Km	Nom i cognoms
1	79	2.230	Andreu Domingo	24	30	800	Manel Fernández
2	76	2.110	Jorge Mora	25	27	800	Alfredo Risa
3	75	1.965	Joaquim Ferri	26	22	495	Josep Arran
4	73	2.065	Jesús Martínez	27	19	430	M. Márquez Maldonado
5	73	2.010	Mariano Alento	28	18	435	Manuel Linares
6	73	1.975	José Martínez	29	15	345	Alfonso Ruiz
7	73	1.895	Xavier Jover	30	12	360	Juan Pedro Frutos
8	67	1.860	Pere Ponseti	31	12	335	Javier Álvarez
9	64	1.660	Josep Cordero	32	12	325	Juan Fernández
10	61	1.520	Pau Gascón	33	12	285	Miguel Rancaño
11	57	1.570	José Vall-Batet	34	9	285	Josep Maria Llenc
12	54	1.480	Antonio Martínez	35	9	265	Manuel Royo
13	52	1.445	Jordi Inglés	36	6	160	Alberto Sánchez
14	52	1.380	Ramon Bonet	36	6	160	Miguel Gutiérrez
15	49	1.295	J. Robert Puntero	37	6	125	Martín Márquez Aguilá
16	48	1.365	Iván Robles	38	6	115	Lluís Giménez
17	45	1.185	Lluís Martínez	39	3	90	Andrés Fuentes
18	43	1.115	Enric Guillamot	40	3	85	Joaquin Valls
18	43	1.115	Juanjo Rodríguez	41	3	80	Florentino Hernando
19	42	1.255	Antonio Almansa	42	3	70	Rodolfo Jover
20	42	1.135	José Luis Andreu	42	3	70	Sergio Luceno
21	36	990	Andreu Sánchez	43	3	60	Francesc Piella
22	34	790	Albert Llaudet	43	3	60	Ramon Pintado
23	33	875	Isidre Gimeno				

CLASSIFICACIÓ GRUP «B»

Nº	Punts	Km	Nom i cognoms	Nº	Punts	Km	Nom i cognoms
1	88	1.765	Juan Martínez	21	36	730	Gregori Grima
2	84	1.815	Josep Falcó	22	30	620	Lluís Giménez
3	82	1.785	Josep Maria Ribera	23	21	460	Ángel Martín Pérez
4	79	1.555	José Rubio	24	15	360	Alfonso Ruiz
5	73	1.520	José Méndez	25	15	355	Albert Llaudet
6	72	1.550	Ramon Pintado	26	15	330	Pau Gascón
7	72	1.440	Rafael Soria	27	12	290	Miguel Rancaño
8	70	1.430	Alfonso Acosta	28	12	255	Lluís Martínez
9	70	1.415	Alfonso Muñoz	29	12	245	Bartolomé Carrillo
10	64	1.250	Domingo Boixet	30	12	195	Jaime Rubio
11	63	1.325	Ricardo Biete	31	9	200	Manuel Linares
12	58	1.210	Francesc Barberà	32	6	140	Martín Márquez Aguilá
13	54	1.205	Francesc Piella	33	6	125	Josep Butxaca
14	54	1.165	Augusto Galavis	34	4	70	Manuel Royo
15	52	1.065	Rodolfo Jover	35	3	70	Alfonso Ruiz López
16	51	1.035	Nuñez Ubaldo	35	3	70	Isidre Gimeno
17	48	990	Juan Morales	35	3	70	Josep Maria Llanc
18	46	850	Luís Calvo Arnalot	35	3	70	Manel Fernández
19	39	830	Joaquin Fernández	36	3	60	Jordi Inglés
20	36	835	M. Márquez Maldonado	37	3	50	Joaquin Valls

CLASSIFICACIÓ GRUP «LLEBRELS»

Nom i cognoms	Punts	Nom i cognoms	Punts
Agustí Velázquez	192	Albert Sánchez	27
César Arrillaga	165	Albert Porta	20
Xavier Òdena	134	Joan Fernández	18
Héctor Segura	131	Daniel Suitino	12
Alfred Dolz	128	Óscar Arrillaga	10
Jose Luis Gutiérrez	97	Gonzalo Perales	9
Miguel Gutiérrez	89	Alfredo Risa	7
Andrés Fuentes	83	Jesús Martínez	6
Antonio Rodríguez	78	Ramon Bonet	6
Andries Ruesink	68	Xavier Jover	6
Sergio Luceno	47	Juanjo Rodríguez	5
José Esteban	47	Jordi Inglés	3
Ricard Burgués	32	José "Tete" Martínez	3
Fernando Sánchez	30	Andreu Sánchez	1
José Luis Andreu	29	Manel Fernández	1

NOTÍCIES DE LA GRUPA

Durant aquest trimestre vam tenir forces efemèrides.

El 8 de març va morir la sòcia del nostre club Enriqueta Ferrandiz als 72 anys.

Però vam tenir tres naixements:

El 12 de novembre el nostre president va tornar a ser avi. Va nàixer una nena de nom Emma.

El 15 de Febrer l'Antonio Martínez va ser avi gràcies al naixement d'una nena de nom Nerea.

El 5 de Febrer Paco Pascón va ser pare gràcies al naixement d'una nena de nom Laia.

I una boda d'un soci:

El 6 de març hi va haver la boda del David Hernández.

En la sortida que els llebrers van fer el passat 27 de març, potser per càstig diví pel fet de no anar a la calçotada, es van trobar amb força pluja a Abrera (lloc d'esmorzar). Per tant tots van optar en tornar en tren des de Martorell. La estampa d'unes 15 persones amb el mallot de la Montjuïc (i les seves bicis) esperant a l'andana i ocupant un tren es força inenarrable. Llàstima que no puntuava ja que llavors haguessin estat els primers kilòmetres puntuats en tren. Per sort a ningú se li van creuar els cables i va començar a donar voltes a l'andana de tren com si fos el Pedrosa.

Les marxés ja les tenim a sobre!!!!.

A la web del club dins l'apartat sortides tenim el calendari de totes les marxés on s'espera que hi hagi participació grupera amb totes les dades necessàries sobre la marxa.

Tot i així si algú està interessat i s'anima podeu preguntar per Ramon Bonet (Challenge), o Xavier Jover i Xavier Òdena (Llarga Distància).

En vista com estan les coses als llebrers després de les últimes incorporacions i seguint la tònica apuntada en un article del butlletí passat es procedirà a la creació de diferents subgrups dels llebrers:

A+: A amb possibilitat d'ascendir de categoria.

Ll: llebrer lent.

L: lebrer

Lr: llebrer ràpid.

Ljf:llebrer JOSEP FERRE (ell sol ja es tota una categoria)

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/51Cuadro Carbono 21v.	275
Massi SLXT/56Campagnolo Veloce 18v.	450
Pinarello TrevisoT/52Grupo Shimano 600 8v.	420
Nortele Ctr.T/52Grupo Shimano 600 8v.	400
Massi MasterT/54Grupo Shimano RX-100 8v.	360
Marin Team Mtb.T/16Shimano XT 8v.	360
Trek 5500 T/56 Grupo Shimano 105 triple	1000
Massi SLX T/54 Grupo Shimano Ultegra 9v.	360
Zeus Aelle T/50 Grupo Shimano 105 8v.	330
Shock Blazet T/50 Manillar plano	390