



**BUTLLETÍ
INFORMATIU
DE
«LA GRUPA»**

**Any 2003
Quart trimestre**

S U M A R I O

La junta de les entitats ciclistes	2
«LA GRUPA» a la 35 en Copa del Mon de Veterans a Àustria	3
Hasta pronto y adios	5
«LA GRUPA» en la Defi Pyreneen	7
De buen rollo	10
Salidas	11
«LA GRUPA» un Club antic que es fa vell	17
El Tour del Centenari als pirineus	19
Complementación a la práctica ciclista	23
Ciclismo y medios de comunicación	26
Ascensió a Vallter 2000	29
Reunió de llebrels	31
Noticias de LA GRUPA	32

LA JUNTA DE LES ENTITATS CICLISTES

La junta d'una entitat ciclista qualificada de modesta està composta per unes persones que per la seva afició al ciclisme es dedicarà durant un temps (setmanes, mesos o anys) a fer "funcionar" el club dels seus "amors" amb el conseqüent entusiasme.

No faltarà a les reunions setmanals, i si convé alguna extra, sacrificaran hores particulars destinades a la família i altres afers, tot en benefici de l'entitat, sense cap remunerament, i amb possibles crítiques d'aquells que mai ho troben tot bé.

Tots ells es repartiran el treball: uns busquen ajudes, altres programen excursions, itineraris i possibles llocs per visitar i esmorzar, punts destinats als reagrupaments,... això últim es molt important ja que no tots els participants tenen les mateixes forces, i cal pensar que ningú ha d'arribar a casa esgotat ja que això representa la possible "retirada" d'un ciclo-excursionista, i per tant també la pèrdua d'un soci. En aquest cas la responsabilitat es pel que fa de "Cap d'excursionisme".

Si ets aficionat al ciclisme, si estàs interessat a fer sortides o excursions amb bicicleta, no ho facis sol; associa't a alguna entitat (preferentment la grupa), i trobaràs els amics, companys i persones que faran que la teva presència sigui molt ben rebuda i amb tracte familiar.

Quan formis part del grup de ciclistes que associats feu sortides, excursions, celebracions, ..., no feu crítiques o comentaris sobre els organitzadors, i si penseu que vosaltres ho podríeu haver millorat, demostreu activament i amb interès que voleu formar part de la junta, cosa que no serà denegat ja que sempre "falten" persones disposades a treballar per millorar el desenvolupament de l'entitat.

Ànim pels dirigents, i demano col·laboració directa o indirecta als socis i simpatitzants. Penseu que ja no fa falta gaire perquè "la grupa" pugui celebrar el seu centenari, i les bicicletes segueixen a la capçalera de ser el vehicle més pràctic, el que menys lloc ocupa (tant circulant com estacionant), la podem tenir al pis i NO CONTAMINA atmosfèricament i acústicament.

Visca LA GRUPA !!!!

SANTIAGO PRAT I GILABERT

«LA GRUPA» A LA 35^{ENA} COPA DEL MON DE VETERANS A ÀUSTRIA

CRÒNICA D'UNA AVENTURA

Tot va començar durant un calorós més de Juliol a les trobades de veterans ex-corredors a Can Pichurri a Les Planes. Un antic company de competicions ciclistes: Ramon Pont (ell era corredor i jo empaitador), més conegut com El Baqueta, em va proposar d'assistir a la Copa del Mon de Veterans que es celebra a St. Jhoann al Tirol, població propera a Innsbruck (Àustria).

Com alguns consocis de La Grupa ja saben, quan compleixo anys (ara 77) m'agrada proposar-me algun repte encara que cada vegada em resulti més difícil assolir-ho. El primer que em vaig proposar va ser pujar l'Ausbisque i el segon pujar el Mont Caro. Doncs bé, ni l'un ni l'altre.

En l'intent a l'Aubisque vaig arribar fins el Coll del Solour (coll anterior a l'Aubisque) amb 20 Km. de pujada, però, quina seria la meva sorpresa quan al cim del Solour, on hi ha una gran esplanada amb restaurant i botigues on es ven de tot, estava tot ple d'autocaravanes que pujaven i baixaven de l'Aubisque com una processonària. La carretera es estreta i l'encreuament amb aquestes era constant i perillós amb algun esglai ja que no respectaven al ciclista (jo). Així vaig arribar quasi al túnel però vaig decidir deixar-ho per un altre ocasió (estava acollo...). Primer fallat.

En l'intent al Mont Caro havíem concretat una trobada entre uns quants gruperos



4 LA 35^{ena} COPA DEL MON DE VETERANS A ÀUSTRIA

a Roquetes per pujar el dia 15 d'agost, però la calor amb la qual ens va obsequiar l'agost em va fer desistir ja que no assimilo gens bé les altes temperatures, pel que vaig haver de tornar a casa.

A la tercera va la vençuda!!!!.

Vam començar amb la meva dona els preparatius per la tercera aventura (remarco lo dels preparatius ja que en totes aquestes aventures i d'altres sempre les efectuem de càmping, res d'hotels ni restaurants). Vam sortir el dia 20 amb en Ramon (Baqueta) i la seva dona cap a Àustria. Ens quedaven per davant 1400 Km.: Nimes, Arles, Genova, Tortona, Brescia, Llac de Lagar, Bolzano, Brenero i Innsbruk. El dipòsit del cotxe es buida a una velocitat espectacular i als peatges la Visa treu fum. Junt amb Ramon (ell viatja en autocaravana) vam arribar sans i estalvis però fets caldo de tant cotxe (vam estar 3 dies amb algunes parades turístiques).

L'arribada a St. Jhoann va ser una sorpresa: la gran quantitat de ciclistes (no globeros) que pululaven pels carrers, el poble que es petit però ben equipat, ...,així que ens vam instal·lar a un pàrking on hi havia varies autocaravanes de forces països, on em vaig informar que a 1 Km. hi havia un càmping on em vaig instal·lar.

Ramon amb la seva facilitat de comunicació ja va contactar amb un belga per fer el circuit al dia següent. Així ens vam trobar a les nou, i quan el vaig veure muntat sobre la bicicleta..., era la viva estampa d'en Coppi!!!, els joves no el recordaran, però els veterans ens recordem de la gepa que tenia, espatlles caigudes, cames fines i somriure enigmàtic.

Vam començar la ruta de reconeixement (amb el belga no hi havia comunicació ja que parlava flamenc), a uns 3 km. ja ens vam trobar una rampa de 100m al 10%, un descans, i un altre rampa de 200m al 9.5% on el belga es va aixecar al més pur estic Coppi deixant clavat al Ramon (jo feia estona que m'havia perdut). Així que ens vam reagrupar i vam acabar els últims 20 Km. a una mitjana entre 35 i 40 Km/h.

Al dia següent Ramon i jo ja vam fer el circuit més tranquils (el belga ja no va venir, suposo que sabia que aquest parell de desconeguts no eren enemics per ell ja que l'any anterior s'havia classificat el 8e).

Així que el dia de la carrera va ser més del mateix, vam sortir 30 avis a tot gas, a la primera rampa ja em vaig quedar (em sortia el cor per la boca), després em vaig anar recuperant, vaig anar agafant algun que s'havia quedat, vaig anar tirant en companyia, fins que a uns 15 Km. em van agafar dos del grup de 80 anys que havien sortit 5 minuts després. N'hi havia un que portava una bici de la seva època, calapeus, pinyó de 4 corones, 1 plat, cables de fre superiors, A 35 Km/h vaig arribar amb ells a l'arribada. Total: 1h 26min.

Aquest relat es un avís per navegants per si algun llebrer marxós es decideix a provar. No es una marxa, es un carrera. Es fan grups segons l'edat amb distàncies de 40, 80 i 116 Km.

Nota: La pujada al Solour va ser amb BTT.

HASTA PRONTO Y ADIOS

Yo me hice socio del AC Montjuic por la primavera del año 2001. Estaba un buen día en la calle, ataviado de ciclista y esperando a un compañero para ir a rodar un rato, cuando de pronto apareció otro ciclista con un mallot de la grupa, y entablamos conversación. Me estuvo explicando los pros y los contras de estar federado, por aquel entonces yo no lo estaba, y las ventajas de pertenecer a un club ciclista. En pocas palabras, me estaba convenciendo, cual agente comercial, de que me afiliase a la grupa.

Estuve unas semanas sopesando el tema y al final di el gran paso, de la cual cosa no me he arrepentido jamás. Esta persona que me abrió las puertas a este gran club era Ramón Bonet.

Me introdujo en el grupo A, nos unía una gran amistad, prácticamente nos veíamos todos los sábados, y entre semana coincidíamos en el polígono Padrosa. Incluso me animó para que participará con él en la primera edición de la Melcior Mauri, y en alguna salida del circuito de la xallenge.

Posteriormente hice el salto al grupo de los lebreles y poco a poco nos fuimos distanciando, muchas veces ni nos veíamos, y si coincidíamos en ruta era por un breve espacio de tiempo.

Ahora últimamente lo dejé de ver definitivamente, por una razón u otra, dejó de salir. Una persona que como él ha vivido este deporte con dedicación y entrega, de repente nos deja. Quizás



sólo sea temporalmente, y así esperamos que sea. Y desde estas líneas te animamos para que pronto vuelvas a estar rodando con nosotros. Hasta pronto Ramón.

Y un adiós, un adiós para un gran grupero, que se nos va por la puerta más grande que tenemos. Se nos va Bugno, se nos va Manel Fernández. Ha decidido dejar la bici, quizás por una tonta caída. Sus motivos tendrá y hay que respetarlos. De él me quedo con dos recuerdos: el primero fue el día que le conocí, que me dijo: colegui, vas mal posicionado sobre la bici, llevas el sillín muy alto..y en el bar donde paramos a desayunar me empezó a manipular la máquina hasta dejarla a las medidas correctas, y que son las que llevo hoy en día. Desde ese día he ido bien acoplado en la bicicleta.

Y el segundo con la imagen del último día que coincidí con él, y que fue en una salida del martes, bajando los dos juntos desde Vallvidrera a Sarriá. Como bajaba el tío, era bastante difícil seguirle..

En fin se va y nos deja el “buena gente hoy por aquí”, y la rampa Bugno, además de su eterna sonrisa..

Adiós Manel ,que tengas suerte.

ALFRED DOLZ

Ja tenim disponibles les participacions de la loteria de nadal:
Després de dos anys tornant diners aquest ha de ser el definitiu, no es pot escapar la grossa!!!:

32.628

L'horari de secretaria per recollir de participacions es: dimarts de
18:00 a 20:00

Telèfons de contacte:

Joaquim Ferri:	933.013.621
Rodolfo Jover:	933.300.451
A.C. Montjuïc:	617.923.699

Queremos recordar a nuestros socios, que el 2003 termina y que aún nos quedan recibos de este año por ser abonados. Agradeceríamos se interesasen por los mismos y en caso de no querer abonarlo comunicar su situación para poder tomar las medidas oportunas.

LA GRUPA EN LA DEFI PYRENEEN

El pasado domingo 24 de Agosto, se celebró en la localidad francesa de Bagnères-de-Bigorre, una de las marchas ciclistas más bonitas y sin duda, más dura, de todas a las que he participado. A ella asistimos una delegación, por así decirlo, de compañeros gruperos, como son Agustí, Albert P., Xavi O. y Alfred D., así como otro compañero, Josep, que sin pertenecer al club, alguna vez nos acompaña en nuestras salidas del sábado.



Yo era la primera vez que salía de España para realizar una marcha, y sinceramente, el llegar al país vecino y ver la cultura ciclista que tienen me dejó gratamente sorprendido. Para empezar, destacar la gran cantidad de ciclistas de carretera que me encontraba por el camino; la deferencia de los conductores versus los ciclistas: te respetaban al máximo; los tremendos puertos de montaña que hay

al otro lado de los pirineos, cuyas rampas parecen más empinadas que por el lado español. La señalización en dichos puertos es magnífica; te marcan en cada kilómetro el porcentaje que te espera, la altitud a la que estás y la distancia que te separa del fin del mismo. La involucración de la gente con los ciclistas, ya que tanto en los pueblos como en los arceñes te animan al pasar...en fin, bastante diferente a lo que estamos acostumbrados por aquí.

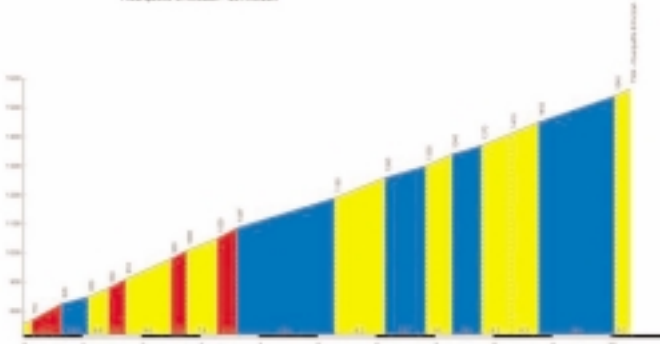
La marcha constaba de tres recorridos, por lo que era fácil escoger el que mejor se adaptaba a tus condiciones. El primero denominado cyclo-turiste, tenía 40 Km. y un desnivel acumulado de 300m; el segundo era el cyclo-sportive, de 97 Km. y 1900m de desnivel, destacando la subida a La Mongie como plato fuerte; y el tercero era La Master, con 160 Km. y un desnivel de 3600m, encontrándonos con los colosos alpinos de Col d'Aspin, Hourquette d'Ancizan y La Mongie. Nosotros parti-

Col de Frazer, de Ste Marie de Campan

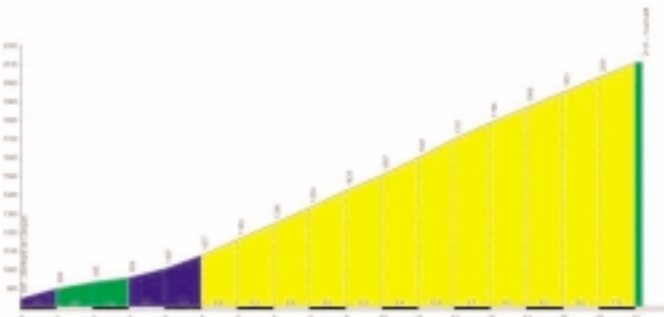


Si en el primer sector habías hecho bien los deberes, y como dice mi buen amigo Agustí, no habías dado una pedalada de más, era relativamente fácil completar el segundo, eso sí, con una buena dosis de paciencia y fuerza mental, ya que el espectáculo de esas carreteras

Hourquette d'Arizon - de Arizon



Col du Tourmalin, de Ste Marie de Campan

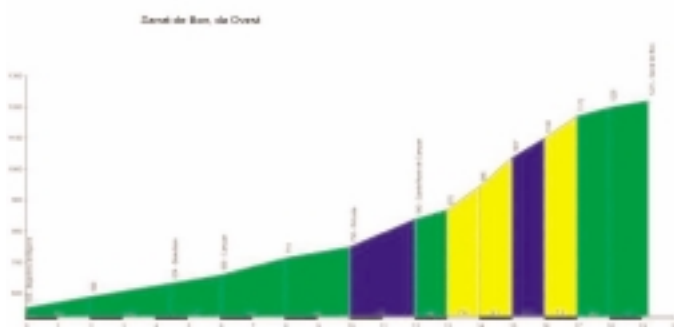


cipamos en esta tercera opción.

La cita empezó con unos 65 Km. de rodaje por terreno pestoso, con constantes repechos y algún que otro puertecillo, amén de un fuerte ritmo inicial, y a partir de aquí se fueron encadenando los grandes puertos.

que ascendían a lo más alto de las cumbres, pueden pasar a veces más factura mental que física.

Los desarrollos óptimos para ir a una cita de este tipo es 39 de plato y atrás piñones de 24 y 27 dientes, si es más mejor, pero a mi, personalmente,



me fue bien con estos desarrollos, y como dice Xavi, "llegas a intimar con tu 27". Los franceses, en particular, son proclives a emplear bicicletas con tres platos y grandes piñones atrás, por lo que no es raro verlos subir a elevadas

cadencias. Con semejantes puertos no es de extrañar que prefieran este tipo de desarrollos.

La amabilidad del personal en los avituallamientos también era de destacar, ya que nosotros teníamos la barrera del idioma de por medio, pero muchos de ellos hablaban también el castellano, y te facilitaban las cosas al máximo.

En fin, y resumiendo, creo que aunque sólo se haga una vez en la vida, deberíamos probar esta experiencia porque sinceramente: vale la pena vivirlo y sufrirlo.

ALFRED DOLZ

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

DE BUEN ROLLO

Me decía JOSEP VALL, el otro día, que a lo largo de su dilatada vida como cicloturista había salido con muchos clubes, pero que ninguno como LA GRUPA. «Mira que sou bons nanos», no se cansa de repetir.

En el grupo «A» todos sentimos una gran admiración hacia él y aunque a veces aflora el espíritu de competición ,(algo que absolutamente todos tenemos o hemos tenido), entre nosotros siempre hay alguien arrojando a Vall en algún momento.

Creo que MARIANO ALENTO tiene la culpa de que muchos de nosotros seamos solidarios, también es culpable de que la gente aprenda a ir en grupo y de que respetemos las normas de circulación cuando a veces lo más fácil es saltarse un semáforo o... un paso a nivel.

Seguro que somos muchos los que coincidimos en que va a ser muy difícil encontrar un capitán como MARIANO el día que se canse de aguantarnos a todos, aunque ya sabemos que no se va a cansar nunca, porque «el CAPI» se entrena y está siempre en forma.

Desde aquí me gustaría pedirle a la gente que pueda dudar de su capacidad para liderarnos, un poco de respeto. Todos cometemos errores y a nadie le gusta que le machaquen. Hey, de «buen rollo» y que nadie se me ofenda pero al «CAPI» ni tocarlo.

DREAM TEAM

PREMIO RAFAEL MURALL (CAMPEONATO DE VERANO)

OCTUBRE

Día 04 L'AMUNT (por Creu d'Aragall). Tel 93 650 18 03

IDA: Por Martorell, ctra. de Gelida. Reagrupamiento, Creu d'Aragall hasta L'AMUNT.

VUELTA: Por Corbera, Reagrupamiento en M de Rei, S. Feliu y Barcelona. Recorrido alternativo, Molins de Rei, Sta. Creu d'Olorda y Barcelona.

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

Día 11 OLESA DE MONTSERRAT. Gasolinera.

IDA: Molins de Rei, Martorell y ctra. de las Carpas hasta OLESA.

VUELTA: Por ctra. de las Carpas, Martorell. Reagrupamiento en Molins de Rei, Sant Feliu y Barcelona.

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

SALIDA a las 8:30h. del CORTE INGLÉS, 70 Km.

Día 18 CASTELLVI DE ROSANES. (Polígono Ind.) CASTELL DE SANT JAUME. Tel. 93 774 31 05

IDA: Por M. de Rei, ctra. de Rubí, cruce Castellbisbal hasta ctra de Tarrasa, Reagrup. cruce ctra Tarrasa, bajar "els onze" hasta Martorell. Al interior desviar dirección Gelida y llegada al CASTELL DE SANT JAUME.

VUELTA: Por Martorell, Molins de Rei, Reagrup. Sant Feliu y Barcelona.

Recorrido alternativo, por ctra. de Tarrasa (als onze), Castellbisbal y Molins de Rei.

SALIDA a las 8:30h. del CORTE INGLÉS, 75 Km.

Día 25 MONTMELÓ.

IDA: Por Montcada. Reagrup. en Mollet, Coll de la Manya, Reagrup. frente a Bimbo, polígono industrial hasta la entrada de MONTMELÓ.

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

SALIDA a las 8:30h. del LOCAL SOCIAL, 70 Km.

12 SALIDAS

OCTUBRE (Grup B)

Dia 04 L'AMUNT (por Creu d'Aragall). Tel 93 650 18 03

IDA: Por Martorell, ctra. de Gelida. Reagrupamiento, Creu d'Aragall hasta L'AMUNT.

IDA ALTERNATIVA: Molins de Rei, La Palma, Corbera Alta y l'Amunt.

VUELTA: Por Corbera, Reagrupamiento en M de Rei, S. Feliu y Barcelona.

Recorrido alternativo, Molins de Rei, Sta. Creu d'Olorda y Barcelona.

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

SALIDA, a las 8:00h. del CORTE INGLÉS (los de la ida alternativa) 60 Km.

GRUPO ALTERNATIVO: CORBERA BAIXA

SALIDA a las 8:30h. del CORTE INGLÉS, 50 Km.

Dia 11 OLESA DE MONTSERRAT. Gasolinera.

IDA: Molins de Rei, Martorell y ctra. de las Carpas hasta OLESA.

VUELTA: Por ctra. de las Carpas, Martorell. Reagrupamiento en Molins de Rei, Sant Feliu y Barcelona.

SALIDA a las 8:30h. del CORTE INGLÉS, 70 Km.

Dia 18 GELIDA. CASTELL DE SANT JAUME. Tel. 93 774 31 05

IDA: Por M. de Rei, Martorell, ctra. Gelida, reagrupamiento y llegada al CASTELL DE SANT JAUME.

VUELTA: Por Martorell, Molins de Rei, Reagrup. Sant Feliu y Barcelona.

SALIDA a las 8:30h. del CORTE INGLÉS, 70 Km.

Dia 25 MONTMELÓ: "Hotel Gasolinera". Tel 93 572 24 42

IDA: Por Montcada. Reagrup. en Mollet, Coll de la Manya, Reagrup. frente a Bimbo, poligono industrial hasta la entrada de MONTMELÓ.

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

SALIDA a las 8:30h. del LOCAL SOCIAL, 70 Km.

GRUPO ALTERNATIVO: MARTORELL

SALIDA a las 8:30h. del CORTE INGLÉS, 60 Km.

OCTUBRE (Puntuable ESTIU – Llebrers)

Día 4: L'AMUNT 8:00 Corte Inglés

60 +35 Km.

Molins de Rei, Martorell, carretera de La Beguda, Sant Llorenç d'Hortons, Gelida, La Creu d'Aragall i l'Amunt.

Tornada : Corbera, La Palma, Molins de Rei, desviament interior i tornada a Barcelona per Santa Creu d'Olorda.

Día 11(p): OLESA DE MONT. (Gasolinera) 8:30 Corte Inglés 55 + 40 Km.

Molins de Rei, Martorell, las carpas, desviament, Santa Maria de Vilalba, Ullastrell, les antenes, baixada pels onze, las carpas i arribada a Olesa de Montserrat.

Tornada: carretera de las carpas, els onze, Castellbisbal, Molins de Rei i Barcelona.

Día 18(p): CASTELLVÍ DE ROSANES (Castell de Sant Jaume) 8:00 Corte Inglés 25 + 15 + 40 Km.

Molins de Rei, Sant Andreu de la Barca. Martorell. Reagrupament.

Contrarellotge individual des de Martorell fins Sant Sadurní per Gelida

Finalitzada la contrarellotge tornada fins Castellví de Rosanes per esmorzar.

Tornada: Martorell, Molins de Rei i Barcelona.

Día 25: MONTMELÓ 8:30 Local Social 55 + 45 Km.

Montcada, Carretera de la Roca, Sant Fost, desviament cap a la costa, pujada a la Conreria, Tiana, Montgat, pujada per Alella i arribada a la coronació del port. Reagrupament. Vilanova del camí i Montmeló.

Tornada: carretera de la Roca, Montcada, Ripollet, Cerdanyola i a Barcelona pel Forat del vent.

NOVIEMBRE**(Comienza campeonato invierno: A y lebreles)****Día 01 LES FONTS DE TERRASSA. "Bar Mundial". Tel 93 783 61 31**

IDA: Por Molins de Rei, Rubí y LES FONTS DE TERRASSA.

VUELTA: Por el mismo recorrido.

Recorrido alternativo, por Les Planes, Vallvidriera y Barcelona.

SALIDA a las 9:00h. del CORTE INGLÉS

Día 08 SANTA MARÍA DE VILALBA.

IDA: Por Molins de Rei, Martorell, ctra. de las Carpas, desvio cruce a la dcha. hasta STA. MARÍA DE VILALBA.

VUELTA: Por Sant Andreu de la Barca, Molins de Rei, Reagrupamiento en Molins de Rei, Sant Feliu y Barcelona.

Recorrido alternativo: Por Ullastrell, Castellbisbal y Molins de Rei.

SALIDA a las 9:00h. del CORTE INGLÉS

Día 15 EL GARRAF.

IDA: Por Z. Franca, El Prat, Salida bucle aeropuerto, Autovia hasta las Costas y desvio a la izquierda hasta EL GARRAF.

14 SALIDAS

VUELTA: Por autovía, salida a El Prat. Reagrup. frente a la gasolinera, Z. Franca y Barcelona.

SALIDA a las 9:00h. de BAH AUS.

Día 22 BELLATERRA. “Can Edo”. Tel 93 692 24 24

IDA: Por Molins de Rei, Rubí, Reagrupamiento en Rubí, Sant Cugat y BELLATERRA.

VUELTA: Por L'Arrabasada, Reagrupamiento en Vallvidrera y Barcelona.

Recorrido alternativo, igual que a la ida.

SALIDA a las 9:00h. del CORTE INGLÉS.

Día 29 REPARTO DE PREMIOS. “N. LL. A.” – NO PUNTUABLE – CASTEL·LVI DE ROSANES. (Poígono Ind.)

CASTELL DE SANT JAUME. Tel.93 774 31 05

IDA: Molins de Rei, Martorell, desviación dirección Gelida hasta el polígono.

VUELTA: Cada uno por su cuenta, no obstante, se aconseja ir en grupo.

PRECIOS:

Almuerzo gratis, cicloturistas con mínimo 30 puntos.

4 euros, cicloturistas entre 15 y 29 puntos.

8 euros, socios y acompañantes.

SALIDA a las 9:00h. del CORTE INGLÉS

NOVIEMBRE

(Grupo B - Comienza Campeonato de Invierno)

Día 01 LES FONTS DE TERRASSA. “Bar Mundial”. Tel 93 783 61 31

IDA: Por Molins de Rei, Rubí y LES FONTS DE TERRASSA.

VUELTA: Por el mismo recorrido.

SALIDA a las 9:00h. del CORTE INGLÉS

Día 08 SANTA MARÍA DE VILALBA.

IDA: Por Molins de Rei, Martorell, ctra. de las Carpas, desvío cruce a la dcha. hasta STA. MARÍA DE VILALBA.

VUELTA: Por Sant Andreu de la Barca, Molins de Rei, Reagrupamiento en Molins de Rei, Sant Feliu y Barcelona.

SALIDA a las 9:00h. del CORTE INGLÉS.

Día 15 EL GARRAF.

IDA: Por Z. Franca, El Prat, Salida bucle aeropuerto, Autovia hasta las Costas y desvío a la izquierda hasta EL GARRAF.

VUELTA: Por autovía, salida a El Prat. Reagrup. frente a la gasolinera, Z. Franca y Barcelona.

SALIDA a las 9:00h. de BAH AUS.

GRUPO ALTERNATIVO: PIÉ DE COSTAS
SALIDA a las 9:00h. de BAUHAUS.

Día 22 BELLATERRA. “Can Edo”. Tel 93 692 24 24

IDA: Por Molins de Rei, Rubí, Reagrupamiento en Rubí, Sant Cugat y BELLATERRA.

VUELTA: Por Cerdanyola, Meridiana, reagrupamiento en C. Mallorca.

Recorrido alternativo, igual que a la ida.

SALIDA a las 9:00h. del CORTE INGLÉS.

Día 29 REPARTO DE PREMIOS. “N. LL. A.” – NO PUNTUABLE – CASTEL·LI DE ROSANES. (Poígono Ind.)

CASTELL DE SANT JAUME. Tel.93 774 31 05

IDA: Molins de Rei, Martorell, desviación dirección Gelida hasta el polígono.

VUELTA: Cada uno por su cuenta, no obstante, se ir regresar en grupo.

PRECIOS:

Almuerzo gratis, cicloturistas con mínimo 30 puntos.

4 euros, cicloturistas entre 15 y 29 puntos.

8 euros, socios y acompañantes.

SALIDA a las 9:00h. del CORTE INGLÉS

DICIEMBRE (Campeonato Invierno: A y lebreles)

Día 06 SANT CLIMENT . “EL PINO”. Tel 93 658 22 12.

IDA: Por Molins de Rei, Sant Vicenç dels Horts, Sant Boi de Llobregat y llegada a SANT CLIMENT.

VUELTA: por Viladecans, carretera de las Antenas, Autovia ,El Prat (reagrupamiento), Zona Franca y Barcelona.

Recorrido alternativo, subida al Castillo de Montjuïc.

SALIDA a las 9:00h del CORTE INGLÉS.

Día 13 RUBÍ. “Cal Tony”. Tel 93 697 24 02

IDA: Por Molins de Rei, ctra. de Tarrasa hasta RUBÍ.

VUELTA: Por ctra. interior hacia las Planas, Vallvidrera y Barcelona.

SALIDA a las 9:00 del CORTE INGLÉS.

Día 20 CORBERA BAIXA. “El Casal”. Tel 93 650 06 04

IDA: Por Molins de Rei, carretera Vallirana, cruce a Corbera hasta CORBERA BAIXA.

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

16 SALIDAS

Recorrido alternativo, por Molins de Rei y Sta. Creu d'Olorda.
SALIDA a las 9:00h. del CORTE INGLÉS.

Dia 27 EL PAPIOL. “Bar Florida”. Tel 93 673 13 85

IDA: Por Sant Feliu, Molins de Rei y EL PAPIOL.

VUELTA: Por el mismo recorrido, Reagrupamiento en Molins de Rei, S. Feliu y Barcelona.

Recorrido alternativo, por Molins de Rei y Sta. Creu d'Olorda.

SALIDA a las 9:00h. del CORTE INGLÉS.

DICIEMBRE (puntuable invierno grupo B)

Dia 06 SANT CLIMENT . “EL PINO”. Tel 93 658 22 12.

IDA: Por M. de Rei, cruce ctra. de Sant Boi hasta SANT CLIMENT.

VUELTA: por Viladecans, Autovia ,El Prat (reagrupamiento), Zona Franca y Barcelona.

SALIDA a las 9:00h del CORTE INGLÉS.

GRUPO ALTERNATIVO: POR ZONA FRANCA-AUTOVIA-VILADECANS

SALIDA a las 9:00h. de BAUHAUS

Dia 13 RUBÍ. “Cal Tony”. Tel 93 697 24 02

IDA: Por Molins de Rei, ctra. de Tarrasa hasta RUBÍ.

VUELTA: Por ctra. interior hacia las Planas, Vallvidrera y Barcelona.

VUELTA ALTERNATIVA: Por Molins de Rei

SALIDA a las 9:00 del CORTE INGLÉS.

Dia 20 CORBERA BAIXA. “El Casal”. Tel 93 650 06 04

IDA: Por Molins de Rei, carretera Vallirana, cruce a Corbera hasta CORBERA BAIXA.

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

SALIDA a las 9:00h. del CORTE INGLÉS.

Dia 27 EL PAPIOL. “Bar Florida”. Tel 93 673 13 85

IDA: Por Sant Feliu, Molins de Rei y EL PAPIOL.

VUELTA: Por el mismo recorrido, Reagrupamiento en Molins de Rei, S. Feliu y Barcelona.

SALIDA a las 9:00h. del CORTE INGLÉS.

LA GRUPA: UN CLUB ANTIC QUE ES FA VELL

No m'agradaria crear cap polèmica amb l'anunciat que encapçala l'article, però realment crec que més d'un estarà d'acord amb ell.

Per qüestió de família, ja m'enteneu, he vist i sabut de LA GRUPA durant molts anys en diverses facetes com a club, sigui com equip en carreres o proves socials, com organitzador de les mateixes i fins i tot com club distingit, dintre del panorama ciclista, amb la medalla d'or al mèrit.

Un club que sempre s'ha destacat pel seu potencial social al llarg dels anys, per les seves ganes de fer coses, les seves excursions de germanor per les quals estem lluitant darrerament. En definitiva una GRUPA que algunes vegades ha tingut els seus alts i baixos però que per la força i les ganes de tots els que han treballat en ella i per ella, ha sabut sempre sortir-se endavant.

Tot el moviment i activitats han quedat reduïts, ara, tan sol a les sortides dels dissabtes; perquè està clar que les marxes cicloturistes que realitzen uns quants, representant al club i reforçant el seu nom dintre del circuit català sembla ser que no va amb la majoria, que no combregan amb les marxes!! És trist, és una llàstima que la gent no animi que no s'assenti encoratjada pel fet de que en qualsevol moment, i fins i tot en el lloc més inesperat se't apropi algú i et digui: aquests de LA GRUPA estan per tot arreu.

Que orgullosos ens sentim alguns. És important per a tots nosaltres que aquest any LA GRUPA s'hagi vist per tota Catalunya en dos circuits distints: la "Xallenge" i la "Llarga Distància", a l'Aragó: la "Quebrantahuesos", a Segòvia: "La Perico Delgado", als ports mítics dels Pirineus juntament amb el C.C. Sant Andreu pujant el Coll de Mente, Portillón, Turmalet, Luz Ardiden, etc..., amb reportatge de BTV inclòs, tot un luxe; i l'any que ve el nostre mallot sembla ser que lluirà als Alps si tot va bè.

L'autèntic mèrit de tot això és que ha estat pagat per cadascun dels participants, igual que totes les marxes que es fan. Completar un circuit de la Xallenge o de Llarga Distància et suposa una despesa entre els 250 i 350 euros, sense comptar l'hospedatge si es tracte d'una marxa com la "Bonaigua" o la "Tres Nacions".

18 LA GRUPA: UN CLUB ANTIC QUE ES VA VELL

Ningú pretén que el club assumeixi ni un euro d'aquesta despesa, res més lluny de la nostra intenció, però fa un parell d'anys ens vam veure sorpresos i recolzats per una junta que valorava l'esforç de la nostra gesta i ens premiava fense càrrec del sopar que la FCC organitza amb motiu del repartiment de premis en el qual LA GRUPA ha estat protagonista els darrers dos anys a l'adjudicar-se sengles trofeus que corresponian al màxim guardó. El primer any es va guanyar la Xallenge i el segon la Llarga Distància. Durant els dos últims anys ens hem fet eco en el Meta 2mil, publicació a nivell nacional, com dominadors del circuit càtala.

Desgraciadament han començat a circular remors que estan pressionant a la junta perquè el cost del sopar anual es retiri, sense més. Una autèntica llàstima, encara que pot més la nostra il·lusió que la desgana d'alguns.

A pesar de tot sense el vostre suport sera difícil que el proper any augmentem el número de participants, molts es cansen i el grup es va reduint, això es el que hi ha i penso que no és gens bò per a LA GRUPA.

En definitiva, crec que entre tots deuriam d'aportar alguna cosa més, noves idees, propostes, iniciatives. No podem permetre que LA GRUPA es faci vella, amb les seves "comidillas" i les seves discussions de vell, perquè es pot ser major o antic però no vell. Hem de començar per fer tots un esforç i acudir el màxim numero de socis a l'assemblea anual, ja que sempre som els mateixos. On estan els més joves?. La seva implicació social també es molt important i a la junta no l'aniria gens malament que s'integrés algun.

Espero que ningú s'hagi molastat per l'escrit en aquest article, jo sols busco el millor per LA GRUPA, i LA GRUPA sou vosaltres.

XAVIER JOVER

EL TOUR DEL CENTENARI ALS PIRINEUS

Segur que aquesta temporada que estem completant ha estat plena d'experiències realment interessants des del punt de vista cicloturista, que de ben segur ens permetrà afegir noves batalletes al nostre repertori. Particularment, com ja haureu llegit a l'anterior butlletí de La Grupa, per alguns de nosaltres el punt més àlgid es va viure a alguns dels cims més mítics dels Pirineus.

El poder viure desafiaments com aquell obre més, si cap, l'esperit inquiet dels cicloturistes i ens fa deixar-nos portar per propostes de companys amb interessos semblants.

Alguns col·legues que freqüenten les carreteres pirinenques m'havien parlat d'un port francès desconegut per molts, però relativament proper a Barcelona, el Pailheres. Aquests comentaris despertaven l'interès per arribar-s'hi en alguns "Gruperos", però faltava trobar el moment oportú per muntar una sortida.

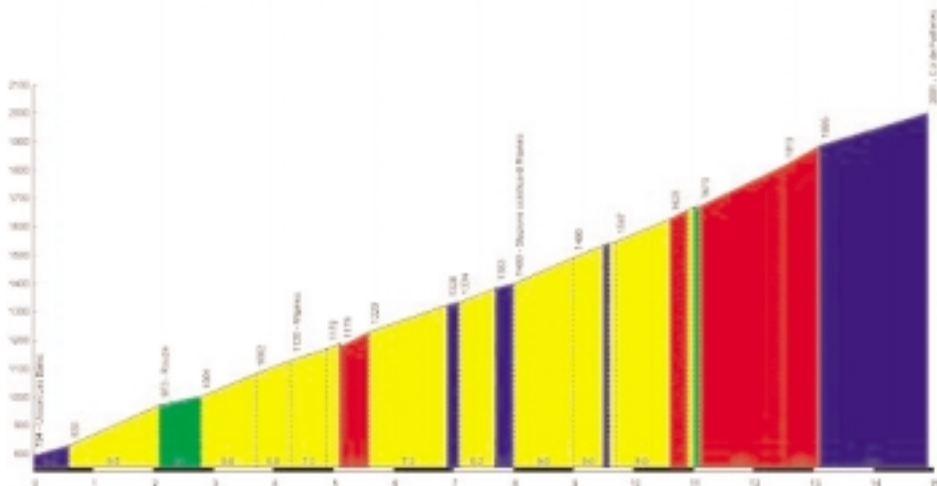


El recorregut del Tour del Centenari va ser l'excusa perfecte per plantejar una nova aventura: fer parcialment el recorregut d'una etapa de muntanya de la "Grande Boucle" incloent un desconegut super-port.

Dit i fet, no obstant la duresa del recorregut i del trajecte en cotxe pujant i baixant a Puigcerdà en un dia, quatre Companys del Sant Andreu (Claudi, Manel, Lluís i Jordi) i un del C.C. Cunit (Xavi) van acceptar el repte apuntant-se al desafiament.

20 EL TOUR DEL CENTENARI ALS PIRINEUS

Vam sortir de Puigcerdà a les 9:00 h. direcció a Font Romeu, creuant la frontera per Bourgmadame. Un recorregut que en els seus primers quilòmetres pica molt lleugerament cap amunt, però que es pot fer sense cap dificultat tot comentant amb els companys de marxa el que l'un i l'altre havíem sentit sobre el "Gran Desconegut" Pailheres.



És a partir del poble de Saillagouse, al quilòmetre 20, que comença el petit Col de Perche sense grans rampes que ens portarà fins el poble de Mont-Louis, a més de provar l'estat de les cames i permetre als més forts intimidar als companys de ruta.

A Mont-Louis ens desviem cap a l'estació hivernal de Les Angles a través d'una carretera envoltada de muntanyes que segueix la vall vora al llac de Matamale i amb un perfil novament pla i fins i tot amb alguna baixada quan ens apropem al desviament cap a Querigut.

A partir d'aquest punt s'endevina que la cosa va de debò: carretera estreta que entra dins d'un bosc a on es respira un preciós ambient de muntanya amb paratges encisadors i evidentment un recorregut que perd l'horitzontalitat.

Vam parar a Querigut per avituallar-nos abans d'encarar l'últim tram fins al poble de Rouze a on enllaçaríem amb el port del dia. Algunes baixades realment importants fan pensar que el recorregut invers pot ser certament complicat.

Un cop al poble un desviament a l'esquerra ens encara cap a la inconfusible ruta que anhelàvem. Dic inconfusible no únicament per les primeres rampes, sinó per la gentada que ja hores abans de que passi la Carrera s'havia anat aplegant a banda i banda de la carretera. Cotxes, roulotte, tendes de campanya, gent disfressada, pintades d'ànim a l'asfalt i un ambient ciclista que demostra, per si algú ho dubtava, que estem al bressol del ciclisme.

Ens esperen 1.000 metres de desnivell durant 12 km amb un pendent mitjà de vora el 8,5%, però el crit d'ànim tan comú per aquelles contrades ens ajuda a afrontar les primeres rampes i, fins i tot, acceptar algun "pique": BON COURAGE, BON COURAGE!!!

Uns primers quilòmetres duríssims i carretera amb corbes molt obertes fa que vegis per davant el que t'espera durant els immediats metres de l'ascensió, fent-nos lluitar contra el pendent i contra el nostre subconscient que ens convida a parar a la següent pedalada.

Això sí, ànims i col·legues ruterers per arreu i d'arreu, francesos, bascos, catalans, italians, alemanys,... . Fins i tot el típic dimoni amb el trident seguint-nos uns metres.

Són uns 3 km de pendents sostinguts per sobre del 7% amb trams realment durs que s'apropen al 12%. Però a partir del quilòmetre 7 el decorat canvia, deixant els boscos que ens envoltaven per entrar en una zona de corbes consecutives a 180° que recorden més a un port dels Alps que dels Pirineus. Carretera estreta però en bones condicions i un munt de rectes disposades en forma de balcons un a sobre l'altre esperant que arribem per fer-nos patir els seus 3 km al 9% sostinguts.

Les últimes paelles ens obren la vista cap el cim a on s'intueix la multitud que espera el pas dels ciclistes, professionals, està clar.

Un petit descans abans d'afrontar els últims quilòmetres amb 2 d'ells sempre per sobre del 10%. Un últim tram de pendents més raonables ens porta a coronar un altre dels grans colossos dels Pirineus.

A dalt de tot els canvis d'impressions amb els esforços cicloturistes ens van portar a establir conversa amb una persona procedent d'una zona propera als Alps. A part de confirmar-nos el que les nostres cames acabaven d'experimentar, ens va fer un comentari que havíem sentit però que nos ens atrevíem a creure: aquest tipus de ports són d'una duresa

22 EL TOUR DEL CENTENARI ALS PIRINEUS

que no es troba als Alps. Potser sí, són més llargs, però els pendents són inferiors als que coneixem pels Pirineus.

En qualsevol dels casos, una cosa us puc dir, aquest port no té res a envejar a d'altres més coneguts com Tourmalet, Luz Ardiden, Hautacam o Aubisque.

L'aventura va continuar després d'un descans que va servir per reagrupar-nos abans del descens cap a Ax-les-Thermes. Per aquest costat la carretera és més ampla i discorre per una vall oberta que convida a parar-se a cada corba per fer les fotografies de rigor.

Un cop al poble i després de recuperar forces amb els entrepans que portaven els acompanyants als cotxes, va ser el moment de dirigir-se a les primeres corbes de l'últim port pel que havia de passar el pilot de professionals (Plateau de Bonascre).

La inacabable caravana publicitària que envolta una etapa ens va obligar a pujar caminant fins trobar un lloc òptim d'on veure passar els corredors.

Un muntatge espectacular que va precedir uns pocs minuts de veure els nostres "herois" passar a velocitats increïbles per rampes a on de ben segur nosaltres no superaríem els 10 o 15 km/h.

Un retorn, que semblava la sortida del futbol més que l'expectació d'una etapa Tour, serviria per acabar de decidir com havia de ser la tornada. De fet només hi havia dues possibilitats: en bici pujant els quasi 30 km del Col de Puymorens o en cotxe. Pel qui dubti de la decisió li confirmo, en cotxe. Els 90 km fets fins llavors eren suficients a pesar d'haver estat una gran experiència.

ALBERT PORTA

COMPLEMENTACION A LA PRACTICA CICLISTA

CONSEJOS A SEGUIR PARA UNA BUENA RECUPERACIÓN FÍSICA:

LOS ESTIRAMIENTOS

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 esta distendido, se contrae, y al contraerse, mueve la parte del cuerpo en el que esta ubicado.

Cuando pedaleamos, vamos repitiendo constantemente este movimiento de contracción-distensión. Contra 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, cual 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).

24 COMPLEMENTACIÓN A LA PRACTICA CICLISTA

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:

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.

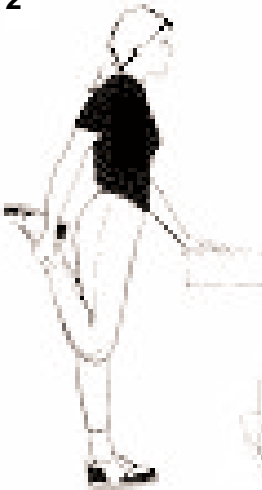
1



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. (Foto 1)

Apoyándose en una pared o marco de una puerta, cogeré la pierna por atrás, tal y como muestra la imagen. Mantener la espal-

2



da recta y los abdominales en tensión. Prolongar el estiramiento durante 15 seg. (Foto 2)

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. (Foto 3)

3



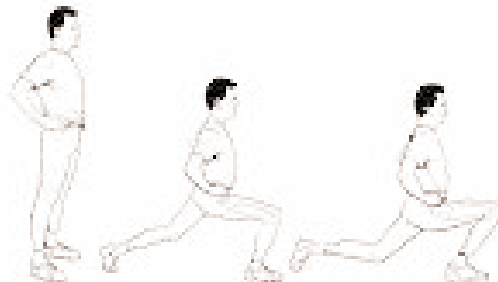
Juntar las plantas de los pies, sujetar los dedos y tirar hacia el interior de los muslos. Luego, suavemente, aplicar presión para sentir el estiramiento en la cara interna de los muslos. (Foto 4)

4



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. (Foto 5)



CICLISMO Y MEDIOS DE COMUNICACION

Fue muy gratificante lo que una tarde de domingo escuché en una emisora de radio. Concretamente era Onda O y en un programa de los llamados “deportivos” pero en estos casos deportivos quiere decir “futboleros” ya que el 98% de las noticias están relacionadas con el llamado “deporte rey”, pero, obviamente lo gratificante no fue ninguna noticia relacionada con el balompié.

Ya el nombre de los programas nos engañan. “Carrusel deportivo” en la SER; “Tablero deportivo” en Radio Nacional; “La Jornada” en Catalunya Radio o “Radio Estadio” en la citada Onda O. Y, lo dicho, casi el 100 x 100 % es fútbol y solo fútbol. No quiero mencionar los espacios dedicados al deporte en los noticiarios de las diversas televisiones, especialmente en “la nostra” (TV 3). El ciclismo lo ignoran. Así de claro. Nos pueden dar una noticia de golf de una competición de Karachi o de un torneo de tenis de Malasia aunque no participe ningún español, pero ignoran completamente las competiciones ciclistas (excepto las grandes pruebas) incluso si algún compatriota nuestro ha tenido una destacada actuación

A lo que iba. Era un domingo por la tarde. Había conexiones con todos los campos de fútbol de España, incluso hablaban de la Bundesliga, del Calcio o de la Premier Ligue. Campos de primera, segunda, segunda B, tercera e incluso regional. Un español había ganado una etapa en la PARIS-NIZA y otro había concluido segundo, pero ni puto caso. Solo interesaba saber como iban el Villacastín de Arriba que jugaba en casa del Ponferrada de Abajo.

En estos llamados “programas deportivos” casi siempre colaboran “gente del deporte”, pero que casualmente siempre son ex jugadores; ex seleccionadores o ex arbitros, pero todos ellos, naturalmente, de fútbol.

Pues en un momento dado (esta frase es de Cruiff) JAVIER ARES, director del programa “Radio Estadio”, hace una especie de pregunta-referendum entre sus colaboradores. Les sugiere que relaten cual ha sido

para ellos el momento más emocionante que deportivamente han tenido a lo largo de sus vidas deportivas.

Como todos son gente relacionada con el fútbol todos cuentan emocionantes jornadas futboleras que habían vivido. Me parece que fue Javier Azkargorta que dijo que para él lo había sido el dirigir al equipo del Paraguay en la jornada inaugural de un Mundial. Un ex arbitro dijo que el pitar la final de no se que competición europea. Para un periodista-comentarista el mejor recuerdo deportivo fue el asistir a la final Olímpica que el equipo de España disputó en Barcelona-1992. Finalmente el cuarto tertuliano mostró una gran emoción al recordar a PIRRI y otros jugadores madridistas en la época dorada del club merengue. Ahhh !!!, fue entonces cuando me quedé anonadado cuando escuché lo siguiente en boca del director del programa el citado Javier Ares (el cual es un gran experto en ciclismo).

—“Pues señores, para mí, el momento mas emocionante de mi larga experiencia como periodista deportivo tuvo lugar en el lejano 1971. Fue en la meta de Orcieres-Merlette que era final de la etapa reina de aquel Tour de Francia. Allí vi llegar en solitario a un español de Cuenca llamado LUIS OCAÑA. Este conquense había destrozado la carrera y había sacado al mítico, al llamado “Monstruo” EDDY MERCKX (que estaba en el cenit de su dominio en el ciclismo) la insólita diferencia de casi nueve minutos y el español había logrado esta diferencia en los últimos 60 kms. de la etapa y luchando en solitario mientras que el corredor belga iba integrado en un reducido grupito con otros favoritos, todos luchando “a muerte” para intentar alcanzar al inalcanzable corredor de PRIEGO. Para mí —concluyó Javier Ares—ésta ha sido la gesta deportiva que más me ha emocionado a lo largo de mi experiencia como periodista”.

A JAVIER ARES le emocionó la hazaña de LUIS OCAÑA y a mi me emocionó el escuchar en un programa eminentemente futbolero como se enaltecía una gran hazaña de un magnífico ciclista español de los lejanos años setenta.

En aquel mismo TOUR la desgracia se cebó en OCAÑA. Siendo el portador del Jersey Amarillo sufrió una terrible caída descendiendo el Col de MENTE y tuvo que abandonar la carrera cuando tenía prácticamente ganado aquel TOUR.

Yo, por mi parte, recuerdo perfectamente este hecho ya que, tras la hazaña de OCAÑA en la meta de ORCIERES-MERLETTE muchos aficionados, entre ellos yo mismo, nos dirigimos a ver el TOUR su paso por los Pirineos que precisamente en esta ocasión hacía una breve incursión por España pasando por la Val d’Aran. Y precisamente fue en el transcurso de esta etapa que LUIS OCAÑA sufrió la terrible caída que le obligó al abandono.

28 CICLISMO Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Los miles de aficionados que esperábamos al ciclista español sufrimos una inmensa decepción al ver como iban pasando los ciclistas y el líder, el conquense LUIS OCAÑA, no aparecía. Poco antes de finalizar el paso de los ciclistas (yo estaba en el Col del Portilló) supimos, por la radio, la tragedia que había ocurrido en el Col de MENTE, poco antes de cruzar la frontera franco-española.

LUIS OCAÑA volvería al TOUR y lo ganaría en 1973. Pero esta ya es otra historia.

TRIBULETE



Luis Ocaña es entrevistado por un joven periodista, Josep M^a Casanovas, actual director del periodico deportivo Sport.

ASCENSIÓ A VALLTER 2000

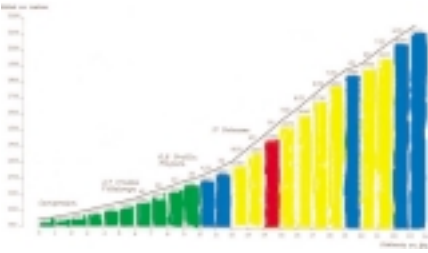
El passat dia 24 de maig es va celebrar la especial de maig dels llebrers que continuant en la línia ja oberta la temporada passada va realitzar una sortida amb aproximació en cotxe per conèixer noves terres llunyanes de les clàssiques carreteres que envolten la ciutat de Barcelona.

L'itinerari escollit era realment molt interessant: sortir de Ripoll, pujar Cannes, baixar cap a Sant Joan de les Abadesses, i d'allà anar cap a Camprodon per acabar pujant el mític port de Vallter 2000. Un total (entre anada i tornada) de 110 Km. però amb un parell de ports, un dels quals

realment impressionant. En aquesta excursió vam viatjar un total de 13 llebrers (bon número) que a pesar de la gran matinada que van haver de realitzar, van acabar molt satisfets de la sortida realitzada i amb ganes de fer coses similars en propers anys.



Després d'un cafè amb llet alentador, vam sortir de l'estació de Ripoll amb la fresqueta del matí en direcció a Cannes pujant a un ritme alegre però suficient suau per mantenir el grup compacte. Vam realitzar la baixada per la fatalment asfaltada carretera que baixava a Sant Joan de les Abadesses amb la única espera de l'incorregible José Luis per encarar els plans que ens apropaven a Camprodon. Un cop dins del poble, encreuament per un preciós poble muntanyenc, aproximació



cada cop més ascendent fins Setcases on començava realment lo dur del dia: 12 Km. a 7,3 % de mitjana que es van realment durs.

César i Sergi en vista el temps realitzat no sembla que els costés gaire, Jaume va estrenar en molt bon moment la seva nova Colnago cosa que el va revelar com un gran esca-

lador, Antonio mermat per la duresa del pinyonatge va patir però va demostrar la seva gran fortalesa, Héctor va demostrar el gran i regular escalador que es, José Luis i Xavi (que va ensenyar una innovadora manera de fer estiraments sol practicable sobre gespa) ja van patir més per arribar, Albert va continuar en la seva línia: començant fort i anar perdent gas poc a poc, Andries va continuar en la seva lenta línia ascendent de gat vell, Alfred va patir el desgast realitzat marcant ritme en pla i l'acostumar-se al doble plat en pendents fortes, Miguel va patir però va arribar, Fuentes va agradablement redescobrir els avantatges del triple plat i Agustí encara convalescent d'una lesió va haver de desistir de l'intent de coronar.

Després d'una gran baixada vam fer un fabulós esmorzar a Setcases que ens va ajudar a recuperar forces i comentar batalletes, posteriorment vam fer una molt ràpida tornada a Ripoll on vam donar per finalitzada una gran excursió per unes terres que realment valen molt la pena, i esperant a la propera de similars característiques a Setembre on aquesta vegada sortirem de Vic per anar cap a l'intens Coll de Bracons.

XAVIER ÒDENA

REUNIÓ DELS LLEBRERS

Convoco pel proper dia 20 de desembre la reunió dels llebrers per parlar dels diferents aspectes que afectaran al grup la temporada 2004. L'hora i el lloc està per decidir, però si no hi ha cap proposta millor, per començar a parlar plantejo el Local Social a les 17:00. Aquest tema en principi queda obert. En tot cas per dubtes sobre l'hora final us poseu en contacte amb mi (Tel: 934911913 o mail:xodena@acmontjuic.org).

Aquesta reunió es molt important ja que la temporada 2003 va significar el canvi de sistema de puntuacions dels llebrers. Normalment aquests tipus de canvis sempre provoquen desajustos i no es cap secret que el sistema adoptat enguany té tant parts positives com negatives, aspectes que crec molt important que tots plegats analitzem, i així valorem quin sistema adoptar l'any 2004, que pot ser el mateix retocat o un altre d'absolutament diferent.

Per tant els punts a seguir en la reunió seran:

a) Sistema de puntuació dels llebrers. Partim com a base el model usat aquesta temporada, i els diferents models que es van plantejar durant la pretemporada passada. A partir d'aquí i a partir de l'experiència d'enguany intentem trobar el millor sistema possible. Es molt important que qui tingui propostes, les porti preparades per poder alleugerir aquest punt que es preveu llarg.

b) Definició de forma general de les sortides de la temporada. Aquest punt el separaré en tres subapartats.—b1) Plantejar quin tipus de sortides realitzar (similars a l'any passat, més quilòmetres, menys quilòmetres, més ports, més planes,...), perquè jo a partir d'aquí pugui dissenyar les sortides que farem. Evidentment si algú vol encarregar-se de dissenyar les sortides d'una temporada accepto delegar aquesta tasca.—b2) Decidir quines han de ser les sortides especials de la temporada. Partint que fem una sortida especial per mes, la idea es decidir quines seran aquestes. Igualment si algú té propostes sobre sortides a realitzar (tant sortint de Barcelona, com fent l'aproximació en cotxe) també demano que les portin preparades per valorar-les i votar-les.—b3) Decidir quina serà la contrarelotge d'aquesta temporada, tant en dates com en recorregut.

c) Punt obert per comentar algun altre aspecte que la gent cregui important. Tot i que es pot plantejar qualsevol cosa dins aquest punt, també us demano que si hi ha alguna proposta que signifiqui un canvi una mica dràstic, siusplau, aviseu-m'he amb antelació perquè pugui preparar alternatives i així puguem avançar amb una certa celeritat (no com va passar amb el tema puntuacions l'any passat que ho vam plantejar molt a última hora i en aquell moment no vam poder decidir res).

Evidentment tot i que la reunió sol afecta al grup de llebrers, està oberta a qualsevol persona interessada en veure el funcionament d'aquest grup. Al mateix temps també us demano que us ho apunteu d'alguna manera ja que des que llegiu aquest article fins que es produeix la reunió passa molt de temps i la gent se n'oblida, pel que em toca anar darretra les persones. Penseu que faig això pel bé de tot el grup, i el grup el formem absolutament tots els llebrers. El que es decideixi en aquesta reunió serà immodificable de cara a la temporada 2004, pel que m'interessa que assistiu el màxim nombre de persones per tenir el màxim nombre de punts de vista i puguem decidir coses el més justes possibles.

XAVIER ÒDNA

NOTICIAS DE «LA GRUPA»

Damos la enhorabuena a nuestro compañero JORDI INGLÉS y a su esposa NATALIA GIMÉNEZ por la paternidad, por partida doble, de BIEL y LAIA. Felicitación que hacemos extensiva a nuestro compañero LLUIS GIMÉNEZ y su esposa CONCHITA por la llegada de sus nietos.

Felicitemos a nuestro compañero Josep Cordero y a su Señora por la llegada de su nieto Pol.

Donat que un gran esdeveniment com es el Tour de França va passar no gaire lluny de les nostres terres, un parell de grupets del Montjuic van anar a viure aquesta gran experiència en directe. Em refereixo a un grupet format per ciclistes del CCSant Andreu i l'Albert que el dissabte 19 van anar al port de Païlles, i a un altre compost entre d'altres per Xavi i Sergi que van anar el diumenge 20 al Peyresourde. En tots dos casos vam sortir molt contents de l'experiència viscuda pel que us animem que en anys posteriors més gent s'animi a viure-ho.

Aquest estiu el mallot del Montjuic ha tornat a lluir per marxes prou llunyanes: un membre del club (Xavi Òdena) ha realitzat la Perico Delgado (primer participant del Montjuic en la història d'aquesta mítica marxa, que ja tocava), un altre (Joaquim Ferri) ha participat a la copa del mon de veterans a...Austria!!!, i 4 (Agustí Velázquez, Albert Porta, Alfred Dolz i Xavier Òdena) han realitzat la Defi Pyrenee a França. Sembla que per fi ampliem fronteres!!!. Esperem que aquesta tendència es mantingui i augmenti.

Després de la fabulosa experiència dels Pirineus 2003, el passat dissabte 26 de juliol a la sortida de Montserrat ens van acompanyar un parell de companys del CCSant Andreu. Tot això forma part d'un intent d'aconseguir una estreta col.laboració entre els dos clubs que es materialitzarà l'any que ve amb la realització d'alguna sortida conjunta. En aquesta línia al mes de setembre vam fer una sortida conjunta amb ells l'onze de setembre per conèixer el mític port de Plateau de Beille (categoria especial) i s'espera una participació ample de membres del CC Sant Andreu a la clàssica contrarellotge que els llebrers faran el proper 18 d'octubre, i a veure si d'una vegada s'animen també membres del grup A, que ja seria hora.

**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
Horch Infantil R-24 (8 a 12 años)	72
Strongman Infantil R-24 (8 a 12 años)	48
Olmo /59 Shimano 105 14v.	180
Massi SLX T/56 Campagnolo Veloce 18v.	450
Amat R-14 (3 a 5 años)	50
Pinarello T/53 Grupo Shimano 600 STI	50
Conor Comp. 400 MTB Shimano Lx 24v.	180
Massi Gara T/5 Grupo Shimano 105 RX100	400
Connor infantil R-18 (4 a 6 años)	60
Monty BMX R-20	80