



**BUTLLETÍ  
INFORMATIU  
DE  
«LA GRUPA»**

**Any 2005  
Quart trimestre**

**LA GRUPA**

Editorial Ciclo-cross . . . . .	3
Eleccions a la vista . . . . .	4
Loteria de Nadal . . . . .	4
Entrega de premis . . . . .	4

**EL SOCI**

Jesús Martínez . . . . .	5
--------------------------	---

**SALUT**

Electroestimulació artificial . . . . .	7
---	---

**CICLOTURISME**

Crònica de Martorell . . . . .	10
Gran Fondo Marco Pantani . . . . .	14
Dolomites 2005 . . . . .	20
La Post Défi-Pyrénéen . . . . .	23
Mont Ventoux . . . . .	27
Monte Ventoso . . . . .	29
Un somni fet realitat . . . . .	31

**CLASSIFICACIONS**

Classificacions . . . . .	34
---------------------------	----

**CALENDARIS**

Calendari de sortides del club . . . . .	37
--	----

**NOTÍCIES**

Notícies de la grupa . . . . .	47
--------------------------------	----

**OFERTES**

Bike World . . . . .	48
----------------------	----

## EDITORIAL. CICLO-CROS

Fa poc més de 83 anys, concretament el 26 de gener de 1922, l'A. C. Montjuïc va crear i organitzar la primera cursa de Ciclo-Cros a Espanya. Des de llavors, la Grupa va continuar organitzant curses i participant-hi, obtenint sempre excel·lents resultats a nivell professional i, especialment, per equips, modalitat en la qual destacàvem a nivell nacional. En dues ocasions en què Espanya va acudir a París per a participar en el Criterium Internacional de Ciclo-Cros, l'equip espanyol va estar format gairebé en la seva totalitat per corredors de la Grupa, com ara Salarich, Gascón, Campamà i Casamada. En una altra ocasió, ens van representar Joaquín Olmos, Casasayas i Vidal, que juntament amb els anteriorment citats formaren un gran equip.

Conforme passaven els anys, vam anar perdent protagonisme en aquesta especialitat. De tenir uns fantàstics corredors, vam passar tan sols a organitzar les proves, però aquí érem sempre en primera línia. Amb el temps, ens vam anar abandonant, vam deixar d'organitzar aquestes fantàstiques curses de Ciclo-Cros per a dedicar-nos única i exclusivament al nostre tan entranyable Premi Inauguració.

Avui se'ns brinda l'oportunitat de recordar vells temps, d'estar, com abans, aliniats amb aquests clubs que intenten per tots els mitjans que aquesta especialitat ciclista, que encara està lluny de les frivolitats que ens ofereix la seva germana gran, segueixi donant un gran l'espectacle i fent-nos gaudir d'aquelles matinals tan exclusives.

De la mà de David Parreño, alma mater del Ciclo-Cros a Catalunya i amic entranyable de la Grupa, i amb la col·laboració de Bike World i tots aquells socis que ho desitgin, ara estem disposats a organitzar novament una prova puntuable per al Campionat de Catalunya, a casa nostra, a la muntanya de Montjuïc.

Des de la Junta us animem a tots a participar en aquesta matinal que ens farà vibrar com abans, ens donarà el protagonisme que mereixem i, de ben segur, ens retornarà un petit bocí de glòria.

La cita és el **17 de desembre**. No hi falteu.

Butlletí editat per l'A.C. MONTJUÏC  
a través del seu consell de redacció:  
Andries Ruesink, Xavier Òdena, Iñaki Marín,  
Josep Mendez, Paco Cascón i Xavier Jover.  
Número d'exemplars: 190

La redacció no es fa responsable de l'opinió de cap escrit publicat i, per tant, exigeix que qualsevol escrit vingui signat per algú que se'n faci responsable.

## ELECCIONS A LA VISTA!

Recordem al soci que a finals d'any expira el mandat de l'actual Junta Directiva. Això significa que caldrà elegir nou President, segons que recullen els Estatuts del Club. El proper dia 14 de desembre s'obrirà el període d'eleccions amb la presentació de les candidatures a la presidència. Aquest període finalitzarà el dissabte dia 14 de gener, amb la votació que ens donarà el nom del nou cap visible del club. La actual Junta ha cregut oportú que el dia 18 de gener, i amb motiu de la celebració de la nostra assemblea anual, es faci la presentació de la nova Junta Directiva.

## LOTERIA DE NADAL

Atenció, ja teniu a la vostra disposició les participacions de la Loteria de Nadal. Enguany, el número que tocarà – i per tant el que juguem – és el **36630** (ens ho ha dit un ocellat...). No badeu, que després s'acaba!

## NOTA INFORMATIVA ENTREGA DE PREMIS

Aquest any – i per evitar situacions desagradables i no desitjades per ningú– la Junta ha decidit tornar a donar la paraula a la massa social per tal de decidir si la festa de repartiment de premis s'ha de celebrar amb un sopar o amb un esmorzar.

Per tant, des del 15 de setembre i fins el 4 d'octubre, s'ha realitzat la consulta oficial als socis. S'ha fet per escrit i deixant constància de nom, cognom, signatura i opció triada.

El resultat d'aquesta consulta, juntament amb les dades referents al repartiment de premis, es posarà en coneixement del soci excursionista en forma de circular (al tancament d'aquest Butlletí encara no el tenim). Qualsevol soci que vulgui més informació podrà rebre-la al local del Club, personant-s'hi, o bé per via telefònica.

Esperem que aquest procediment democràtic hagi satisfet totes les inquietuds dels socis, i esperem també que l'opció triada compti amb el màxim recolzament per part de tothom.

LA JUNTA



## JESÚS MARTÍNEZ

**Lloc i data de naixement:**  
Barcelona, 16-9-1956

**Viu a:** L'Hospitalet de Llobregat

**Situació familiar:** Casado

**Professió:** Trabajo en una fábrica de producción de chocolates

**Aficions:** Ciclismo

**Malnom :** No tengo

**Música preferida:** Moderna

**Pel.lícula(es) favorita(es):** Acción y misterio

**Lectura:** De aventura y misterio

**Soci des de:** 2000

**Amb quin grup surts habitualment:** A, B, C, LI, cap: A

**Per què t' has fet soci de "la Grupa":** Por los compañeros

**Gestes o proeses damunt la bicicleta:** Normal

**Projectes per a futures gestes:** Los Lagos de Covadonga

**Ciclista(es) favorit(s, es):** Miguel Indurain

**Recorregut(s) favorit(s):** Las salidas del club

**Bicicleta(es):** Trek

**Què t'agrada de "la Grupa":** Los amigos y disfrutar juntos

**Què t'agradaria canviar/millorar en el club:** Quitar los puntos, mejorar las salidas en carretera y, sobre todo, ir por la derecha.

**Per a finalitzar, què et sembla el butlletí del club:** Bien

**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

## ENTRENO CON ELECTROESTIMULACIÓN ARTIFICIAL

Los aparatos de electroestimulación no fueron concebidos para ejercitar la fuerza ni, mucho menos, sustituir a ningún tipo de entrenamiento. En un principio, fueron creados para la recuperación de la musculatura convaleciente, o para la gente que, habiendo pasado largo tiempo postrada en cama, se siente realmente atrofiada. Actualmente, se emplean en la recuperación de la musculatura atrofiada y en programas de terapia para pacientes con problemas de motricidad (como parapléjicos o en casos de parálisis cerebral).

Es un hecho demostrado que, por medio de la corriente eléctrica transferida a través de la piel, el músculo reacciona contrayéndose. Realmente, pues, existe trabajo muscular. Pero éste puede ser contraproducente, por diversos motivos que voy a intentar resumir.

El hecho de que un músculo estriado de contracción voluntaria se contraiga implica diversos procesos en los que intervienen reflejos y nuestra propia decisión. Es decir, son movimientos controlados y regulados por el organismo. Pensemos esto como ejemplo:

Vamos a dar un salto desde la posición agachada. En milésimas de segundo decidimos dar el salto. Una orden se genera en nuestro cerebro, ésta se transforma en un impulso eléctrico que circula por unas vías nerviosas y llega al músculo; mediante unas reacciones químicas, se desencadena la contracción muscular, que a su vez es controlada por unos reflejos gracias a unos sensores que posee el músculo y que se activan cuando se produce un movimiento voluntario. Es decir, que gracias a una contracción natural y voluntaria, trabajan un conjunto de estructuras nerviosas, tendinosas y musculares que regulan ese movimiento.

¿Qué ocurre con la contracción involuntaria e imprevista que genera un electroestimulador en un músculo que es de contracción voluntaria? Pues muy sencillo:

\* No existe intencionalidad de generar ese movimiento, por lo tanto no existe estímulo cerebral que se transforme en impulso eléctrico.

\* No existe estimulación de las vías nerviosas adecuadas para ello.

\* Y algo muy importante: no existe activación de los reflejos que protegen al músculo de posibles contracturas porque no es un impulso generado en el organismo, sino fuera y de otra naturaleza.

Esto implica:

\* Posible riesgo de lesión muscular y/o tendinosa, molestias musculares acusadas.

\* Posible “deseducación” de la coordinación intramuscular (coordinación de las fibras al reclutarse para la contracción)

\* Posible “deseducación” de la coordinación intermuscular (entre diversos músculos), debido a que, por ejemplo, en un salto o en una pedalada intervienen muchos músculos que se coordinan para crear una cadena cinética, mientras que en una contracción por electroestimulador sólo se contrae un músculo.

Creo que son argumentos suficientes, y además: está comprobado que los electroestimuladores no aumentan el rendimiento y, como he explicado, generan más riesgo que beneficios. (Siempre hablamos de electroestimuladores comerciales empleados en deportistas).

El caso es que los electroestimuladores son el gran tino de los últimos tiempos en preparación física. Es la verdad. Después de los milagrosos aparatos de hacer abdominales que vendían a las 3 de la mañana, esto es la nueva bicoca de la vagancia, cosa que lo convierte en algo muy seductor (¿a quién no le apetece tener unos abdominales de infarto mientras ve la tele?).

El acto de la contracción muscular es mucho más complejo de lo que a simple vista parece, puesto que el músculo tiene muchos “mecanismos de seguridad”, y diferentes clases de fibras nerviosas con diferente función. Con un “compex” estás haciendo que el músculo se contraiga, pero nada más. Es estupendo para rehabilitación y

para relajación, y como complemento al entrenamiento, pero nunca debe constituir el entrenamiento de por sí.

En todo este proceso el hueso también juega un papel importante. Los huesos son estructuras dinámicas que cambian a lo largo de la vida, dependiendo de la actividad física. Por ejemplo, los huesos de un deportista serán más fuertes y más mineralizados que los de un individuo sedentario, porque el esqueleto habrá “aprendido” en base a los entrenamientos (contracciones musculares) y a los impactos repetidos, puesto que precisa más material para llevar a cabo una correcta función locomotora. Con un “compex”, entre otras muchas cosas, estás anulando en parte esta función, al ser la contracción sólo específica del músculo sobre el que aplicas el electrodo. Me explico, eliminas el impacto y el “realismo” necesario para que todo funcione correctamente.

Eso sí, todo ello no impide que lo uses para recuperar y “con calmita”. Si afinas mucho en verano y luego no vas, piensa que a lo mejor estás “afinando demasiado” (ya me entendéis). Todo corredor tiene un punto crítico del que no puede pasar. Aprende a saber cuál es el tuyo. Por afinar demasiado he visto a gente que corrió conmigo y que iba como un tiro en las cronos y el llano quedarse en un mediocre escalador y nada más. Mejoras para arriba, pero la clave está siempre en la justa medida. Intenta afinar “de pata” todo lo que puedas, pero no afines de músculo, porque al final es contraproducente. Los “pros” no tienen estos problemas por razones obvias, pero en aficionados es fácil pasarse de rosca. Si no eres un corredor “fino” por naturaleza, no debes luchar contra ello. Aprende a manejar lo que tienes, subiendo mucho de pie, aprovechando el peso, manejando bien el desarrollo para que no se te cargue la musculatura.....

SERGIO DELONGE

## MARCHA DE MARTORELL

El día empezaba de lado. Por lo pronto, hacía frío y viento, o sea que “pa empezar” ya estaba liada, ¿de corto o de largo?: de corto, a pasar frío al principio; de largo, a joderse todo el día. Por supuesto, hay que ir como los profesionales, así que decidí ir de largo, nos ha “jodío”, que está la cosa como “pa poner” problemas de salida.

Después de hacernos esperar media hora larga, pues a la organización se le acumuló la faena –un año más, y ya les vale, con la pasta que nos cobran - salimos como siempre, mariquita el último. Mira que antes de empezar había pactado con unos cuantos, pero se ve que deben quitar las montañas tempranito, y todos a correr, por si acaso: ¡por Dios, esto qué es!

Llegamos al pie de Montserrat en un plis plas, y eso que íbamos controlados, menos mal, y en el cruce de Montserrat, ¡aay amigo, que llegamos a tiempo y no la habían quitado! ¡Qué bonito es esto de la bicicleta, hay que joderse!

Como es natural, al iniciar la subida se empiezan a oír unos sonidos “mu raros”, un clac clac, mier... de cambio, y cosas por el estilo. Aquí se empieza a ver quién viene a caballo y quién monta un poney, porque a ver a qué viene eso de pasarte como una flecha, digo yo. Supongo que es porque no te conocen y les da corte ir a tu lado. “Pues na”, hala chaval, hasta luego.

Mis cab..., perdón, mis poneys se pusieron a trabajar. No sé qué tiene Montserrat que a todo el mundo le gusta, pero a mí se me atraganta. Bueno, a mí se me atraganta hasta el puerto de la Diagonal, no me digáis que no es duro...

Después de hacer 8 km solo, detrás de uno con los que había pactado (es decir, “si puedes me sigues y si no que te den”) me alcanzó otro compañero que iba ser mi salvación. “Venga, aguanta, que ya queda poco”. Vamos si aguanté, y menos mal...

Tras coronar Montserrat quedaba (¡y vaya si quedaba!) Can Massana, con un viento que estaba haciendo estragos, y eso que acabábamos de empezar. Como aquel que dice nos enganchamos a un grupo que, por lo visto, llevaba los caballos

cansados o poneys como los nuestros. Al coronar Can Massana iniciamos la bajada. El viento era terrible, estuvo a punto de tirarnos un par de veces a la salida de unas curvas.

Pocos kilómetros antes de llegar a Castellbell i el Vilar nos pilló Xavi, sí, sí, Xavi, que sí, el Ódena. Al parecer se le había salido una herradura al trotón. El comentario fue:

- Como se ponga delante la hemos cag...
- Pues te no fies.
- Este no va a aguantar mucho.
- Jodeer, con lo bien que íbamos.
- Vaya, no se pone, ¿será que tiene piedad de nosotros?



Grupo a la llegada

Piedad: esa palabra creo que no está en el manual ciclista, pues fue empezar a subir la Bauma y ¿a que no sabéis quién se puso delante? vamos, si es fácil. Mirada entre un L\_LL y Edu, y después de aguantar lo que pudimos, que fue todo un récord, nos decimos:

-A la mier..., yo a mi ritmo.

Y lo que suele pasar es que cuando se pone a tirar, empiezas a recoger cadáveres por todos lados, y claro, te miran diciendo:

-So ma...ón, podías haber avisado.

-Bastante tengo como "pa ir" avisando.

Jejejeje, uno menos. Gracias, Xavi. Sí, porque esto va así, si no puedes miras con cara de "cordero degollao", como "pa dar" lástima, pero si puedes, je, je, je, bon dia maco, y ahí te quedas.

Toca ahora tomar el cruce hacia Olesa y empezar a comentar la jugada, o sea:

-¿Pactamos o pactamos?

-Tranquilo, pactamos

-¿Seguro?

-Sí, vamos de germanor.

-Cagada, la palabra germanor significa -por si alguien no lo sabe- búscate las papas como puedes.

Llegamos al Suro y vuelta a



empezar, otra subida que conoces y que sabes lo que jode (pues si no la conoces dices ¡anda!, ¿y esto?, y no sufres tanto).

El compañero se comportó y fuimos juntos (¡cómo se nota que no es de la Grupa, no conoce el significado de germanor!). Coronamos. Ya teníamos hecho lo malo de la marcha, pero nos quedaba lo peor, más una encerrona de un 18%. ¡Casi ná, y sin café!

Tomamos la carretera de Gelida. Miramos hacia atrás y nos encontramos acompañados por unos cuantos. Bueno, pensamos, mejor; así iremos dando relevos y no seremos sólo Edu y un servidor. Jua, jua, jua, hasta Sant Sadurní ni uno solo. Una vez llegamos incluso a dejarnos caer hacia atrás, y aquello como si fuera un acordeón. Vamos, que si nos paramos a mear tenemos que coger turno. Nos lo comimos entero, hasta que llegamos a Sant Sadurní. Giro a la izquierda y... ¡Dios, eso qué es! ¡Pero si el "licoptero" me lo he dejado aparcado! La trampa tenía, como mínimo, un 18%. Eso sí, no tenía más de un km. Como es normal, nos deshicimos de casi todos los acompañantes. Al culminar, había un avituallamiento y nos preguntaron:

-¿Paráis?

-No

-Venga, parad

-No, no, que nos entran rampas

-Si va a ser poco...

-No, que se nos montan los músculos y después no hay Dios que arranque.

Los músculos y más de uno, serán mam...

Ya sólo nos quedaba volver, y como ya conocéis el regreso por Sant Llorenç i Gelida por la carretera de Piera, no os doy más el coñazo.

Deciros que nuestro tiempo fue de 5.36. El día que haga viento no hara falta ni salir: je, je, je.

ALBERTO SANCHEZ UN LL-LL

## GRAN FONDO MARCO PANTANI I ALGUN "PORTET" MÉS...

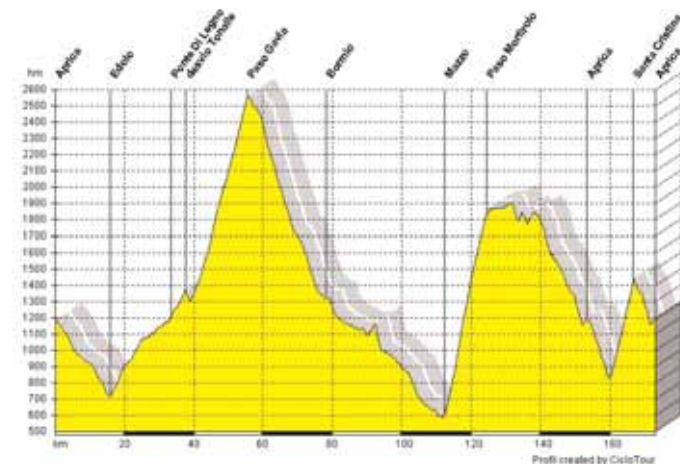
A finals del 2004 es va començar a gestar, entre els diversos bojos que ens dediquem a les aventures, la possibilitat de fer una incursió als Alps Dolomítics durant aquesta temporada 2005.

Es van barallar diverses alternatives i dates, fins que cap a finals d'any ens vam assabentar que pel pont de Sant Joan es celebrava la primera edició de la "Gran Fondo Marco Pantani". Només a la marxa es pujaven dos ports mítics, Gavia i Mortirolo, i un tercer no menys conegut pels amants del Giro, Valico di Sta. Cristina.

Planifiquem el viatge, les dates i els diferents allotjaments per tal de passar allà quatre dies, fer la marxa i afegir algun altre port mític de la zona. Els aventurers en qüestió som: X. Molons, X. Òdena i un servidor.

Dijous, 23 de juny. Donada la durada del viatge, intentem sortir el més aviat possible de BCN, després de plegar de les nostres respectives obligacions.

Divendres, 24 de juny. La primera aturada, el divendres dia 24, té dos objectius: fer el viatge una mica més còmode amb una parada intermèdia i aprofitar per pujar un dels colossos alpins dels que surten per la tele.



L'escollit, el Col de l'Agnelo, port a la frontera entre França i

Itàlia que serveix de pas a etapes que l'enllacen amb altres mites com Izoard, Bonette, Fauniera, Sampeyre...

El començament del port s'aprecia no només a les cames, sinó en el paisatge d'alta muntanya. Un embassament en mig d'un entorn alpí idíl·lic obre pas a una carretera estreta que, conforme va pujant, canvia el bosc per prats alpins al mig dels quals comencen a veure's algunes marmotes. Les vistes al coronar a 2744 metres són realment espectaculars: a la banda nord França i cap al sud (d'on veníem) Itàlia.

L'horari ens permetia recrear-nos i així ho vam fer, foto aquí, parada allà... Fins al punt de què un dia que semblava clar es va anar tapant per acabar descarregant una tromba d'aigua amb la que no comptàvem. En condicions normals es podia haver arribat fins a Sempeyre perquè, tot i la pluja, la temperatura no era excessivament baixa. No obstant, la pluja va anar convertint-se en pedra i, a partir d'aquí, la cosa estava clara, havíem de parar i aixoplugar-nos fins que aclarís una mica.

La salvació la vam trobar a unes casetes de muntanya amb aspecte de segones residències de les quals vam escollir una amb un porxo molt acollidor.

La sorpresa va ser nostra mentre intentàvem fer-nos passar el fred i eixugar-nos en sentir unes veuetes que ens convidaven a passar. En un primer moment ens va fer una mica de recança aprofitar-nos de l'amabilitat d'aquella família, però la seva generositat va ser tal que de seguida vam entaular conversa. La veritat és que la seva hospitalitat va ser exquisida: caputxinos, galetes, tovalloles... No hi ha paraules per agrair el gest d'aquella família que, fins i tot, ens va acompanyar amb cotxe a recollir el nostre.

Bé, superada la primera peripècia, sortíem ja cap a Aprica, centre d'operacions per a la resta dels tres dies.

Dissabte, 25 de juny. La idea inicial era descansar pel que ens esperava diumenge. Però, algú que li agradi la bicicleta i la muntanya pot pensar en descansar quan estàs envoltat dels ports més impressionants d'Europa? Nosaltres no... Així que ens vam aixecar amb calma, però amb la intenció de fer el Vivione.



Es tracta d'un port típic d'encadenament entre la part de la plana Lombarda i els Dolomites. Surt de la carretera que baixa des d'Edolo en un trencall a la dreta anant cap al sud. Són entorn a 20 km francament durs, especialment la segona meitat.

Precisament la part més dura coincideix amb una zona on s'estreta la carretera, introduint-se en un bosc fosc que recorda paratges del "Senyor dels Anells". A partir d'allà s'obre la carretera, i entre cims coronem justament al costat d'un petit llac i un bar-botiga de souvenirs on comprar la recuperadora Coca-Cola.

Diumenge, 26 de juny. I arriba el dia de la marxa. A les 8:00h, al voltant de 1500 individus (tots disfressats igual perquè l'organització obligava a portar el maillot que ens donaven en honor a Pantani) disposats a fer bestieses de diferent calibre. Hi havia 3 recorreguts i nosaltres, com no podia ser d'una altra manera, havíem triat el "heavy".

Sortida ràpida i en baixada fins a Edolo, on canviem de carretera direcció nord a buscar el Gàvia. La cosa comença a tirar cap amunt, però anem fent.

Arribats a la cruïlla que ens duria cap al Passo del Tonale, a Ponte di Legno, girem a l'esquerra per pujar el Gàvia, colòs de 2621m amb un inici no excessivament dur, però amb una part central d'un parell de quilòmetres que es mouen entre el 10% i el 12%.

A dalt de tot fred, molta gent i unes muntanyes que impressionen. Ens avituallam enmig d'un formiguer de gent i cap a baix, que a Bormio falta gent.

Des de Bormio fins a Mazzo, terreny de rodadors picant bàsicament cap a baix. La selecció ja ha estat feta i cadascú baixa en el grup més natural pel seu nivell, intentant reservar energies pel que ens espera a partir de Mazzo.

Un cop al poble, una cruïlla ens fica cap a una carretera estreta que s'endinsa a la muntanya enmig del bosc. Des del primer moment te n'adones que estàs atacant el Mortirolo.

La fama precedeix aquesta ascensió, l'altimetria confirma la seva duresa, però fins que no hi ets no pots imaginar-te l'infern que pot arribar a ser.

No puja gaire alt (1852m al 10,5%), el bosc fa la pujada mig ombrívola, però tot i així és certament calorosa.



Per aconseguir superar la pujada vaig intentar fixar-me fites psicològicament més assumibles. Així, després de 2 km només (???) al 8-9%, venien els infernals 8 km centrals per sobre del 10% i acabàvem amb 3 km de propina al voltant del 9%, tot un regal per a les cames.

No sé què afegir a aquestes xifres. Qui vulgui provar-ho sabrà de què parlo. Per la meva part és l'únic port que un cop coronat he jurat no tornar-lo a fer mai més. De moment, dos mesos més tard, encara mantinc la meva promesa.

Un cop coronat sembla que ha de venir la baixada, però no. Utilitzant l'expressió d'un dels meus companys, el Mortirolo dona pel c... fins i tot a la baixada. Quan es decideix definitivament a baixar, de seguida et plantes a Aprica.

En aquest punt la marxa mitjana ja s'hauria acabat, però pels de la llarga encara ens faltava una volteta pels voltants d'Aprica, amb un port que es feia francament dur, el Valico di Sta. Cristina.

Els que no vam caure a la temptació d'aturar-nos a Aprica, vam haver de patir aquest últim suplici. El que no va aconseguir el Mortirolo (fer-nos posar peu a terra) ho van fer els quilòmetres acumulats i el Valico.

Finalment, entorn als 170 km duríssims, però amb tres grans ports més dels Dolomites italians.

La tarda-vespre els vam dedicar a recuperar-nos per afrontar l'últim dia d'aventura.

Dilluns, 27 de juny. Ens aixequem d'hora perquè volem fer l'Stelvio des de la vesant mítica de Prato. Això ens suposa pujar-lo en cotxe, aparcar a dalt i baixar amb bici fins a Prato.

El port és realment recomenable des de qualsevol de les seves cares. Són 2758m, 25 km al 7,5% i 48 corbes mítiques ("tornanti") totes elles marcades.

Potser de tots els ports fets l'Stelvio era el més "suau", però va ser el que més sensació de miticisme transmetia.

Amb l'Stelvio s'acabava la ronda dolomítica pels meus companys de viatge. A la tarda els portava a Milano-Malpensa per agafar l'avió de tornada. Un servidor havia de quedar-se uns dies més per Itàlia, excusa perfecta per rematar la feina amb un altre dels colossos italians, la Fauniera, a la frontera Italo-francesa.

Dijous, 30 de juny. La Fauniera és un port del Piemonte Italià, a prop de l'Agnelo del primer dia, que surt de Pradlèves i que arriba fins als 2511m. Són 22 km al 7,5%

amb una part central molt dura de 4 km al 10%.

Des de Pradlèves fins a Campomolino la carretera transcorre seguint la vall a la vora del curs d'un riu. És al creuar Campomolino quan comença el més dur fins arribar al Santuario de San Magno.

Al Santuari la carretera passa a ser d'alta muntanya, molt estreta i entre prats alpins. El fet de pujar al voltant de les 19h del vespre va fer que la llum del dia ajudés a fer especialment atractius els paisatges.



Passo del Mortirolo

A la zona més alta saltironaven entremig de les pedres multitud de marmotes que, en sentir el soroll imagino que estrany de la meua respiració, es posaven d'en peus per mirar encuriosides.

Al cim, foto al monument de Pantani, abrigar-se per baixar i ràpid cap a l'hotel, on m'esperen uns succulents Gnocchi Piamontesi.

Una última dada pels més mitòmans: a l'igual que a l'Agnelo, un sistema de cronometratge electrònic mitjançant un mecanisme situat a peu del port i a dalt de tot, permet fer un ranking de ciclistes en funció del temps emprat per pujar.

En total han estat 7 ports alpins, segurament dels més mítics, però només són una mostra de tota una regió dels Alps que mereix noves incursions. Us convido a tots a anar-hi, val la pena. Nosaltres hi tornarem segur.

ALBERT PORTA

## DOLOMITES 2005

1 de juliol de 2005. Un grup de 15 persones, d'entre les quals 11 érem ciclistes (9 del S. Andreu, 1 de Molins de Rei i jo mateix, de la Grupa), vam emprendre un viatge cap al nord d'Itàlia. Objectiu: els Dolomites.

El viatge, en tres furgonetes, va ser de nit i es va fer llarg i pesat. Al cap d'unes 15 hores arribàvem a destí, La Villa, on anàrem a buscar els dorsals de la marxa en què participariem l'endemà, La Maratona de les Dolomites, amb 8500 inscrits.

L'endemà vam fer la marxa: uns 140 km, amb un desnivell acumulat de 4030 m i 7 ports (Campolongo, Pordoi, Sella, Gardena, de nou Campolongo, Giau i Valparola, passant pel Falzarego).

Quina marxa!!! Una organització perfecta, que ja havíem notat el dia anterior a l'hora de recollir els dorsals, carretera tallada de principi a fi, control de xips a quasi bé cada port, quedant reflexat en el diploma, avituallaments a dojo i un ambient molt,



però que molt maco. Una cosa curiosa és que hi havia molta gent mirant però era estrany veure algú que animés o aplaudís. Ah, i un paisatge impressionant que vam continuar veient durant tota la setmana.

L'endemà, dilluns, ens tocava pujar la Marmolada (2054 m). Teníem molta por per com respondrien les

cames després de la marxa, però la cosa va anar molt bé. Una vegada reagrupats i després de fer les fotos de rigor, vam iniciar novament la marxa per pujar el Pordoi (2239 m), aquesta vegada per l'altre costat per on l'havíem fet en la Maratona.

Dimarts pel matí plovia, i jo m'el vaig prendre com a dia de descans. Però alguns companys van pujar el Mendola (1363 m) i el Pallade (1518 m). Al vespre vam convidar a l'ex-ciclista Mauricio Fondriest a sopar amb nosaltres, i va venir amb la dona i un fill d'un mes. La veritat és que va ser una vetllada molt agradable. Després d'acriollar-lo a fotos, el vam convidar a sortir amb nosaltres el dia següent, i ell va accedir a acompanyar-nos alguns kms.

Dimecres vam iniciar la marxa cap a Fucine, per pujar el Passo Tonale. Nosaltres teníem el recorregut previst per la carretera nacional, però el Fondriest ens va dur per un altre camí molt més maco que només era per ciclistes i vianants. Una vegada a Fucine, l'ex-campió del món es va acomiadar de nosaltres.

Vam pujar el Tonale (1884 m), on em va sobtar veure un petit poble amb gratacles. Allà dalt feia molt de fred. Vam iniciar la baixada i seguidament vam pujar el



Gavia (2652 m). Vam baixar cap a Bormio, on teníem l'hotel d'aquella nit, però abans un parell del nostre grup van pujar un altre port, el Bormio (2000 m).

Dijous. El dia no es va aixecar gaire bé, però tot i així vam agafar les bicis. Vam pujar el Stelvio (2758 m) i a dalt ens vam trobar amb dos catalans més. La sorpresa és que eren el Rafael Vallbona i el Llorenç Pros, autors del llibre "De Ginebra a Niça. Les rutes del Tour", que estaven preparant un altre llibre. Dalt del Stelvio, molta botiga de souvenirs i molts ciclistes i esquiadors. Aquí ens va començar a ploure i nevar una miqueta, per la qual cosa vam optar per baixar el port en furgoneta. Una vegada a baix, però, feia sol i vam decidir tornar a agafar les bicis per pujar el Foscagno (2291 m). Ascendint aquest port veiem com entrenen ciclistes juvenets del CSC i del AG2R. A dalt, novament pluja i molt de fred, i jo torno a fer la baixada dins de la furgo.

Divendres era un dia terrible. Tot i així va sortir prou bé. Vam rodar de Bormio cap a Mazzo per una carretera esplèndida. A la baixada, algú de nosaltres va agafar els 90 km/h. I arribà l'hora de la veritat: el Mortirolo (1852 m.). Els seus 13 km amb un percentatge global superior al 10% feia que ens ho prenguéssim amb molta calma. Una vegada a dalt, però, tots vam coincidir que ens pensàvem que patiríem més. Potser és que ja anàvem molt mentalitzats. Després del reagrupament i les fotos, vam iniciar de nou la marxa per pujar al cap de poc el següent port, el Vivione (1827 m.). El temps no ens va acompanyar gaire: estava emboirat i amenaçava pluja. Tot i així, vam poder gaudir del que potser ha sigut el port més maco que he pujat mai. A dalt, novament, fred i pluja. Alguns, jo inclòs, pugem a la furgoneta i donem per acabada la setmana als Dolomites. Altres volen baixar, sota una forta pluja, per després pujar el que seria l'últim port: el Presolana (1297 m).

Dissabte iniciàvem el llarguíssim retorn a Barcelona.

Aquesta ha estat una setmana per a recordar; gràcies al 38x30 que portava, vaig poder gaudir, sense patir gaire, d'un recorregut de 432 km i 13868 m de desnivell.

JAUME CARDONA

## LA POST DEFI PYRENEEN

Els darrers anys uns quants llebrers hem participat a la marxa Defi Pyrénéen, enguany celebrada el 24 de juliol. L'organització la comparteixen dos dels pobles d'obligat pas per al Tour de França: Bagnères de Bigorre i Argelès-Gazost. Aquests es troben en una zona privilegiada, al peu de colossos com el Tourmalet, l'Aspin, l'Aubisque, el Soulor, Hautacam..., i en un entorn de pel·lícula per on circulen aquelles carreteres que tant ens agraden, estretes, amb bon asfalt, entre boscos que ni els de la Heidi, amb repetxos i ports-trampa dels que fan mal, tranquil·les i amb conductors acostumats a la pràctica ciclista (sí, sí, fins i tot a les baixades ens cedien el pas).

Bé, doncs se'm va ocórrer que, aprofitant la moguda de la marxa, ens podríem quedar uns dies més. Però la idea no va resultar gaire atractiva. El fet que la temporada, per a molts, s'acabi amb la Quebrantahuesos, la dificultat d'alguns d'agafar-se vacances i d'altres per no considerar la marxa de suficient duresa (resulta que 150 km trencacames amb l'Aspin i l'Horquette d'Ancizan pel mig, són "la Casa de la Pradera"), van ser raons suficients per a la falta de quòrum.

Però encara em quedava una opció: trucar a les portes d'el Xavi Odena (a la setmana de comentar-li, ja s'havia demanat les vacances). És clar, ja no em podia fer enrere, je, je... Ara només calia "enganyar" algú més, i el triat va ser el José Luis, un altre que s'apunta a un "bombardeo" sempre que "li deixin".

Per fi va arribar l'esperada setmana. Comencen les vacances!

El dissabte 23 sortim ben d'hora amb "la marxosa". Parada obligada a Tolva per



fer una "coca" i proveir-nos de preparats ciclistes (pà de pessic i magdalenes) per a la dura setmana que afrontariem. Dinem contundentment a una borda de Bossòst, i directes a Bagnères de Bigorre, on comença la marxa. Enganyem el José Luis, i també s'inscriu, després de dos anys en el "dique seco" (quin poder de convicció arribem a tenir els Xavis!). Estança a l'Hotel Les Thermes, més ben dit, a la residència d'avis les Thermes, sí, sí, la mitja d'edat dels hostes s'apropava als 80 anys. Algun d'ells hi participaria?.

El dia de la marxa ens ajuntem prop de 300 pseudo-ciclistes per afrontar aquell recorregut tant "mamat" del que us he parlat. A diferència de Catalunya, aquí no se surt a sac, tot i les rotondes, no hi ha nervis i s'eviten les típiques caigudes. Els primers 80 km es fan a un ritme fort però suportable.

A peus de l'Aspin, sento una veu que em crida: "Ànim Xavi Molons...!". Penso que són els efectes de la calor i l'isostar caducat, però giro el cap i em veig l'Iñaki i uns companys animant-nos com autèntics bascos. Això ens omple de forces i acabem la marxa dignament. Al final els Montjuïc fem un bon paper: jo trigo 4:50 h i faig la posició 40 (l'lastima que baixo fatal); Xòdena 5:10 h, ocupant el 91è lloc, i el José Luis 5:45 h, essent el 146 (felicitats, amb el "canguelis" que tenia després de dos anys!). Resumint, un temps increïble i una bona organització fan de la Defi una cita obligada.

Un cop dutxats i menjats, ens dirigim cap a Luz Saint Sauver, on passarem la resta de dies. Aquí s'inicia la Post-Defi. Sembla increïble, però sabeu amb qui coincidim a l'hotel? Doncs amb l'Iñaki i companyia, que també passen uns dies de ciclisme per la zona. Ens ajuntem i cap al poble, a fer turisme. Sopem plegats entre bromes i bon rotllo, (què bona estava la sopa de tapioca!).

La jornada següent ells volen fer l'encadenament Soulor-Aubisque i baixar fins a Laruns, on tenen l'hotel. Així que canviem el nostres plans per fer junts part de la sortida. Ara tinc cinc noves víctimes per a enganyar... Els canvio la ruta, proposo ascendir el Soulor per l'atípica vessant nord, anant-lo a buscar a través de la secundària carretera de l'Spandelles, evitant així el trànsit de la tradicional ascensió des d'Argelès.

Ens llevem amb fresqueta i boira baixa, però disposats a gaudir al màxim del recorregut. Descens fins a Argelès. A l'inici del Soulor la carretera s'empina, però ens des-

viem cap a l'Spandelles, la trampa del dia. El vaig presentar com un terreny irregular semblant al del paral·lel Soulor, je, je... En realitat es tracta d'un senyor port amb uns "pepinos" a collonants. Pugem per una carretera preciosa enmig d'un frondós bosc, envoltats per una boira fantasmagòrica amb plugim (comentaris d'haver vist l'Asterix, i millor ens hagués estat el Panoramix amb les seves pocions). A dalt, foto de rigor, i disposats a baixar, però... on està la carretera? No es veia ni a 5 m! Extremem les precaucions (tot i així a una paella gairebé m'espinyo), reagrupament a Etchartes i cap al Soulor, la segona trampa. Us ho juro, creia que eren 9 km, però en realitat són 12 a una mitja del 8%. Total que l'engany va ser d'oferta 2x1 del Caprabo, és a dir, dos ports en comptes d'un. Creia que els del grup A em matarien, però van quedar encantats! Foto del triomf i, com a comiat, refrigeri a base de pà amb tomàquet i pernil, això sí és cicloturisme! Nosaltres completem la jornada per la ruta Borderès-Lac d'Estaing, i l'Iñaki i Cia. direcció Laruns, a través del Circ de Litour-Aubisque.

El dimarts, en canvi, es desperta amb un temps fabulós, així que deixem la patejada per l'últim dia i tornem a agafar les màquines. La ruta que vaig proposar era l'ascens a dos ports desconeguts, el Boucharo i el Circ de Tromouse. Els seus números són per tremolar: el primer arriba fins els 2260 m en 32 inacabables km, amb un terç final duríssim, amb vent en contra. El segon, de 2103 m, comparteix els primers 13 amb el Boucharo, per desviar-se després per una carretera estreta amb 15 km cons-



tants al 8, 9 i 10 %. Les escarpades muntanyes, les cascades, els prats verds i les marmotes que tot sovint creuaven la carretera, fan oblidar l'esforç d'aquests colossos (quina pena que el Tour es mogui per interessos comercials i s'oblidi de tants i tants ports). Però aquesta ruta també tenia una trampa, aquesta vegada no planejada: la Pressa de Glorietes (2 km al 10.5%). Completem la jornada amb Luz Ardiden. Per mitificar els anteriors ports, només us diré que els seus 13 km al 8 % ens van semblar "suportables" (a uns més que a d'altres, je, je...). Total: 125 km i 3800 m de desnivell, no aptes per a rodadors.

El dimecres toca caminar per la muntanya: des de el port de Boucharo anem fins a la Brèche de Roland i fem cim al Taillon (el meu primer 3000!). Aquí comença la vengança del rodador Xavi. Com que la caminada era molt fàcil, de fet fins a la Brèche allò semblava "les Rambles", vam decidir que en comptes de desfer el camí buscaríem un recorregut circular. Resumint, la "matinal" es va convertir en una excursió de prop de 10 h, perduts al cor dels Pirineus, intentant trobar un suposat sender en desús des del paleolític (acabarem veient fites on no hi havia), que incloïa una difícil desgrimpada. No sé com però al final vam tornar al punt de partida. Rebutats, anem cap a "la marxosa". Encara ens queden unes hores fins a Barcelona. Recuperem forces sopant a la borda de Bossòst i passem la nit a Areny de Noguera, el poble del Xavi.



El dijous ens llevem d'hora, jo amb unes "agulletes" que em durarien una setmana (és clar, el Xavi té unes camotes que ni s'enteren), recollim paquets i tornem a passar calor a Barcelona. Però abans acabem la ruta gastronòmica com cal, esmorzant coca a Tolva.

Aquests han estat uns dies inoblidables, fent allò que més ens agrada, amb un gran ambient i sempre improvisant sobre la marxa. Ja estic impacient per les properes vacances. Animo a tots els gruperos a apuntar-se, quants més serem més riurem!

XAVIER MOLONS

## LA GRUPO TORNA AL MONT VENTOUX

Fa temps que em vaig fer la promesa d'anar al MONT-VENTOUX, una idea que també li va agradar a l'amic FERRI, què em va dir: "FALCÓ, quan hi anem? D'aquesta manera podré celebrar el meu 79è aniversari".

Vàrem decidir que una vegada feta la marxa de La Pobla de Segur, ens aniríem cap a FRANÇA. I així ho vàrem fer; vam enfilarnos cap a ARLES, a casa del meu germà MIQUEL. Allí vàrem decidir el dia que fariem la pujada: el 29 de juny. En un principi, havíem de pujar per BEDOIN, que és on ens esperava el company FERRI, però per la situació climatològica i els consells de la gent del país, vam anar a MALUCENE, ja que la carretera està més ben protegida del sol pels arbres.



Mont Ventoux. 1912 m.

A les 8.30 vàrem començar la nostra aventura particular; en tot moment, el meu germà MIQUEL, que anava en el cotxe, ens va recolzar i va mirar que tot anés bé, fent fotografies perquè hi quedés constància de la nostra pujada al que aquí anomenen el «GEGANT DE LA PROVENÇA».

El recorregut es de 21 km, en els quals no existeix cap descans, i els desnivells a superar quasi bé sempre són molt constants, entre el 7,5 i el 10,7 %. El millor que podíem fer era no mirar al davant, sinó posar els ulls a la carretera per a no desanimar-nos. En primer lloc, vam passar per LE MONT SEREIN. Mancaven 6 km per arribar al VENTOUX, i realment eren molt durs; el recorregut més impactant són els darrers 2 km, quan la carretera fa una ziga-zaga que

dona la impressió que no tinguis que arribar mai a dalt. Però com som uns bons «GRUPEROS» no ens vam deixar intimidar, fins que vàrem posar els peus al cim, a 1.912 mts d'altitud. La cara que vam posar era d'una alegria immensa, a part del cansament. Vam deixar les bicicletes i ens vàrem fondre en una abraçada perquè l'objectiu estava assolit. Quasi ens van saltar les llàgrimes, perquè als 79 anys crec que és una gesta digna d'admiració. Vàrem tardar prop de 3 hores a pujar: «tot un rècord».

Com que ja teníem la feina feta, vàrem anar baixant direcció BEDOIN, aturant-nos al monòlit en memòria de TOM SIMPSON; aquí es poden veure tota classe de records dels ciclistes que s'aturen i deixen diferents objectes relacionats amb el ciclisme. Vàrem continuar fins arribar a BEDOIN. Allí vam deixar l'amic FERRI, i el meu germà i jo vàrem anar a ARLES.

I així acaba la història del MONT VENTOUX.

FELICITATS FERRI.

J. FALCÓ



Monument Tom Simpson

## MONTE VENTOSO

Lo siento compañeros, pero, como cada año por estas fechas, me veo en la obligación moral de dar la paliza con un artículo de estas características. Esta vez os aseguro que será bastante breve. Lo comprendo, el tema es algo aburrido, el personaje es siempre el mismo y "la aventura" es siempre muy parecida. Pero, repito, me veo en la obligación moral de reseñar esta gesta. Tenéis dos alternativas: aguantarme y perder un rato leyendo estas líneas o pasar "olímpicamente" de hacerlo y continuar con otro de los muchos artículos interesantes de este Boletín.

Nuestro compañero J.F.M., para festejar los aniversarios, realiza año tras año su hazaña particular. Se coge la bicicleta y se va a escalar cumbres míticas del mundillo ciclista, como puedan ser el Tourmalet, el Mont Caro o el Envalira. En esta ocasión, para celebrar sus ¡¡¡ 79 !!! primaveras se fue -tan chulo él- a subir, en pleno mes de julio, el Mont Ventoux, el famoso y terrorífico Gigante de Provenza.

En esta ocasión lo acompañó otro compañero de "la Grupa", J.F.B., muy conocido en nuestro club y gran amigo del de las 79 primaveras y del que estas líneas escribe. Hacía pocos días que ambos habían participado en la marcha cicloturista de la Poble de Segur, en donde precisamente el primero de los nombrados había recibido la copa al participante más veterano.

No me voy a hacer pesado relatando la ascensión al mítico "Monte Ventoso". Ambos lograron muy honorablemente completar la subida hasta la cima en donde se halla el conocido Observatorio del Mont Ventoux, cosa que, realizada en pleno verano y por dos ciclistas que suman unos 146 años, ya es mérito más que suficiente.

Por cierto, volviendo al personaje de J.F.M., estoy en condiciones de desvelar cuál va a ser su objetivo para celebrar los 80 años (como se acostumbra a decir en los medios, he recibido esta información "de fuentes generalmente bien informadas, controladas fidedignamente y en posesión de material muy confidencial").

La primera pista que he tenido en cuenta es que nuestro amigo está buscando un buen manillar para cambiar el suyo actual, que es de los llamados "cuerno de cabra",

ya que piensa participar en el Campeonato del Mundo de Veteranos que anualmente se disputa en Austria. La última vez que lo hizo tuvo que ser de forma oficiosa, ya que este tipo de manillares no está permitido en las competiciones oficiales que se corren "en línea", y menos en un Campeonato del Mundo.

Estos Campeonatos Mundiales se disputan divididos en varias categorías y una de ellas es "para mayores de 80 años", en la que participan ciclistas incluso de más de 90 años y... ¡cómo corren los tíos!

Como nuestro compañero tendrá recién cumplidos los 80 será de los "jovencitos" de su categoría. En la A.C.Montjuïc hemos tenido, en épocas ya lejanas, campeones de Catalunya y también de España. ¿Quién sabe si tendremos a un "grupero" como Campeón del Mundo? Como dice un paisano mío "para que te toque la lotería es imprescindible tener una participación" y nuestro compañero, al participar en el Mundial, seguro que tendrá una.

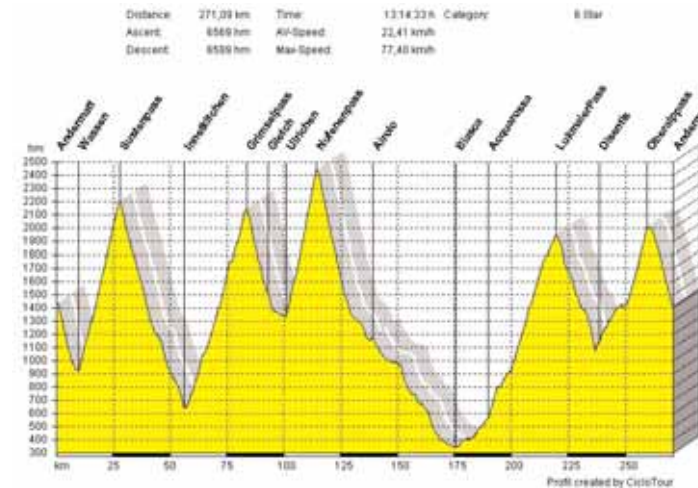


Quizás encontraréis raro que en este artículo sólo mencione las iniciales de los protagonistas y no sus nombres. Me explico. Estos compañeros no conocen la existencia del presente artículo y yo, imitando a los redactores de sucesos o de las crónicas policiales, que evitan dar nombres para eludir posibles demandas, he hecho lo mismo (y más ahora que el Consejo de Redacción de este Boletín se ha puesto tan serio con el asunto de la responsabilidad de los artículos). Pensaréis que soy de los que tiran la piedra y luego esconden la mano. Puede que sea así, pero no me da vergüenza confesarlo.

Para finalizar, quiero recordar a los que han subido al Mont Ventoux, o a los que tengan intención de hacerlo, un viejo proverbio provenzal que dice: EL QUE SUBE AL VENTOUX NO ESTÁ LOCO. SÍ LO ESTÁ QUIEN REPITE.

TRIBULETE (LLUIS GIMÉNEZ)

## UN SOMNI FET REALITAT



més pròpia d'una "conversa carajillera" que d'una sortida pressa seriosament. La veritat és que el tema espantava, ja que encara que ja havia fet i superat la distància de 266 Km., aquell desnivell estava molt lluny del que havia arribat a fer mai.

Després de rumiar-m'ho bé, em tiro la manta al cap i decideixo apuntar-me. Un altre grupero (l'Albert Porta) també decideix fer-ho, i se'ns ajunta un company de Manresa que he conegut a un foro de ciclisme d'Internet (Fernando), una autèntica màquina sobre la bicicleta. També s'apunten un parell de coneguts d'altres foros (l'Àngel) però aquests prefereixen optar per la curta (120 Km. i 3500 metres de desnivell) ja que pensen passar més dies pedalant per Suïssa. També hi ha una marxa mitjana (160 Km. i 4900 metres de desnivell, una Marmotte, vaja).

Realment aquest era un repte que des del primer moment em va entusiasmar. A mi, a les marxés no em motiva especialment el tema de fer un temps o un altre. Fer la Quebrantahuesos (que ja en porto 5) i mirar si la puc acabar en tal o qual temps no em diu gran cosa, i ho acabo fent per l'ambient, perquè m'agrada fer marxés, però



no és el que m'omple. En aquest cas, em trobava en una de les marxes més dures d'Europa (sense cap mena de discussió), en un ambient desconegut per a mi, i amb aquesta incertesa de saber si realment seria capaç d'acabar-la. A més, hi havia la dificultat que ho haves de fer com a molt en 13h 30 m, a una mitjana mínima de 20 Km/h, que pels desnivells que hi havia era un temps per no encantar-se. Tot plegat, feia que d'alguna manera ho agafés amb aquesta barreja d'il·lusió i incertesa que podria tenir l'Ivan a la seva primera Quebrantahuesos, el Ferri en les seves celebracions d'anniversari, o tantes altres persones que afronten reptes que els superen i que no saben si seran capaços d'acabar amb èxit.

El recorregut passa per cinc grans ports (Susten, Grimsel, Nufenen, Lukmaier i Oberalp), i perquè us en feu una idea, els quatre primers tenen un índex de dificultat (alguns per duresa, altres per longitud) similar al Tourmalet. Només l'últim es assequible, però tot i això és tot un primera.



Des del moment en què vaig prendre aquesta decisió, la temporada va girar entorn a buscar matxacades que em preparessin per al repte. M'interessava sobretot encadenar ports, si no en un dia, sí al menys en dos i tres consecutius, i així vaig començar a fer animalades encadenant dos dies seguits de marxes de llarga distància, dies consecutius de varios ports, etc.



Així arriba el dia esperat, l'11 d'agost. Ens preparam per anar a Suïssa, dos dies de viatge per no fer-ho pesat, i el 13 és la marxa. Sortim a les 6:30 del matí en un dia ennuvolat i amenaçador, i amb un fred que cala. A la sortida em sento enmig del major grup de sonats de tota Europa, grup en el qual m'incloc.

El començament és èpic, ja que tot el Susten el fem plovent, tant pujada com baixada, amb un fred terrible. Per sort, a partir del segon port no plou més. Aconsegueixo fer caure els quilòmetres, supero el tall d'Airolo (on t'obligaven a passar un control de temps en la mitjana establerta), passo les meves crisis a Lukmaier i Oberalp, que supero gràcies a la glucosa i, finalment, aconsegueixo acabar la marxa.

La sensació un cop arribat no es pot explicar amb paraules, i és possible que alguns de vosaltres la conegueu. Realment no cabia dins meu, ho havia pogut superar!!!!. Vaig estar 12h 28m per fer el recorregut (em va sobrar 1 hora), d'aquestes vaig estar 12h 06m pedalant. D'unes 400 persones inscrites a la llarga, només la van poder acabar 146 persones, cosa que fa que tot plegat tingui un valor per a mi immens. Si aquella tarda, just en acabar, em pregunten què és la felicitat, tinc la resposta ben clara: aquest moment!!!!

## CLASSIFICACIONS

## Classificació del grup A de l'A.C. Montjuïc

Ordre	Punts	Kilòmetre	Nom i cognoms	20	45	1.405	Valentí Pérez
1	82	2.550	Iván Robles	21	43	1.380	Jesús A. Sanz
2	79	2.315	Joaquim Ferri	22	40	1.225	Ramon Pintado
3	76	2.395	Eligio Rodríguez	23	39	1.095	Ramón Bonet
4	73	2.335	Manuel M. Royo	24	37	950	Robert Puntero
5	64	1.990	Antonio Almansa	25	33	980	Isidre Gimeno
6	64	1.945	Lluís Martínez	26	30	945	Joan Girona
7	61	1.955	Xavier Jover	27	28	815	José Luis Andreu
8	61	1.905	Andreu Domingo	28	27	920	Jordi Inglés
9	60	2.011	Josep M. Llonc	29	27	775	Alfredo Risa
10	60	1.930	Antonio Martínez	30	27	755	Àlex Domec
11	58	1.845	Bartolomé Mtnéz	31	15	435	Juanjo Rodríguez
11	58	1.845	Fulgencio Mtnéz.	32	12	400	Jesús Martínez
12	58	1.770	Iñaki Marín	33	9	295	Manuel Linares
13	57	1.875	Joaquin Torralba	34	6	190	Xavier Esteve
14	54	1.670	Mariano Alento	35	6	185	Pere Ponseti
15	51	1.205	Josep Méndez	36	3	120	José Luis Gtez.
16	48	1.460	Albert Llaudet	37	3	90	Óscar Arrillaga
17	46	1.515	José Mtnez "Tete"	38	3	55	Josep Arran
18	46	1.460	Sergio Ledesma	38	3	55	Ubaldo Nuñez
19	45	1.470	Paco Cascón	39	0	0	Jordi Calvo

## Classificació del grup B de l'A.C. Montjuïc

Ordre	Punts	Kilòmetre	Nom i cognoms	7	61	1.410	Josep Cordero
1	79	1.895	Pau Gascón	7	61	1.410	Josep Cordero
2	78	1.975	Alfonso Ruiz M.	8	52	1.275	Josep Vall
3	78	1.900	Ramon Carrillo	9	52	1.245	Ángel Martín
4	73	1.730	Josep M. Ribera	10	34	850	Miguel Rancaño
5	73	1.720	Josep Falcó	11	25	565	Jaume Carbonell
6	66	1.650	Martín Márquez	12	24	535	Ruben Ferrer

13	18	445	Alfonso Ruiz López	17	10	225	Rodolfo Jover
13	18	445	Lluís Giménez	18	9	235	Fernando de la Villa
14	18	415	Bartolomé Carrillo	19	6	160	Jesús Ruiz López
15	18	410	Ubaldo Nuñez	20	4	65	Manel Esteva
16	16	355	Alfonso Acosta	21	3	70	Jorge Mora

## Classificació del grup C de l'A.C. Montjuïc

Ordre	Punts	Kilòmetre	Nom i cognoms	9	48	1.120	Augusto Galavis
1	78	1.735	Antonio Fullana	9	48	1.120	Augusto Galavis
2	72	1.610	Ferran Traginer	10	45	1.055	Domingo Boixet
3	69	1.590	Ricardo Biete	11	42	905	Francesc Barberà
4	64	1.400	Rafael Soria	12	33	745	Isidre Suñé
5	63	1.465	Juan Morales	13	30	690	Alfonso Muñoz
6	58	1.365	Josep Rubio	14	6	160	Antonio Pallarés
7	55	1.170	Juanito Martínez	14	6	160	Francisco Pallarés
8	51	1.180	Joaquin Fernández	15	3	70	Gregori Grima

## Llebrers

		General	Sprint	Muntanya	Distància	Sortides	Marxes
1	Alfred Dolz	211	84	98	2754	22	1
2	Héctor Segura	166	8	33	3134	25	
3	Xavier Òdena	140	46	53	1975	16	20
4	Antonio Rodríguez	138	11	62	1884	15	
5	Augusti Velázquez	121	7	65	1945	15	3
6	Roger Sala	90	2	5	2509	20	4
7	Xavier Molons	80	5	32	1455	12	17
8	Andrés Fuentes	73			2130	18	3
9	José Luis Gutiérrez	71	10	15	1839	16	1
10	Albert Porta	60	11	1	1290	11	15
11	Cesar Arrillaga	61	3	3	1619	13	4
12	Alex Roselló	61	4	17	1049	9	5
13	Andries Ruesink	53	3	3	1529	12	6

		General	Sprint	Muntanya	Distància	Sortides	Marxes
14	Alberto Sánchez	43	1		1460	12	8
15	Joan Llorens	44	1		1819	14	4
16	Jaume Cardona	29	3	6	765	6	7
17	Fernando Sánchez	23		1	705	5	10
18	David Perdomo	19			670	6	
19	Miguel Gutiérrez	13			480	4	1
20	Josep Ferrer	10			265	2	4
21	Christian Llevadias	7			110	1	
22	Valentín Pérez	5			135	1	1
23	Sergio Ledesma	4			340	3	3
24	Xavier Jover	4			100	1	7
25	David Hernandez	3			145	1	1
26	Paco Cascón	3			100	1	7
27	Iñaki Marin	1			125	1	8
28	Jesús Martínez	1			125	1	2
29	Ivan Robles	1			105	1	17
30	Juan Carlos Roca	1			105		1

## CALENDARI DE SORTIDES

### NOVEMBRE (grup A)

#### **Dia 05 CASTELLVI DE ROSANES. (Polígon Ind.) CASTELL DE SANT JAUME. Tel. 93 774 31 05**

ANADA: Per M. de Rei, ctra. de Rubí, cruïlla Castellbisbal fins a ctra de Terrasa, Reagrup. cruïlla ctra Terrasa, baixar "els Onze" fins a Martorell. A l'interior, desviar direcció Gelida i arribada al CASTELL DE SANT JAUME.

TORNADA: Per Martorell, Molins de Rei, Reagrup. Sant Feliu i Barcelona.

Recorregut alternatiu, per ctra. de Terrasa (els Onze), Castellbisbal i Molins de Rei.  
SORTIDA a les 8:30h. del CORTE INGLÉS, 75 Km.

#### **Dia 12 ULLASTRELL. "CASAL CULTURAL I RECREATIU" Tel. 93 733 10 51**

ANADA: Per Molins de Rei, Martorell, ctra. de les Carpes, desviament cruïlla a la dreta. Santa Maria de Villalba i arribada a ULLASTRELL.

TORNADA: Per Sant Andreu de la Barca, Molins de Rei, Reagrupament a Molins de Rei, Sant Feliu i Barcelona.

Recorregut alternatiu: Per Castellbisbal, Molins de Rei i Sta. Creu d'Olorda.  
SORTIDA a les 8:30h. del CORTE INGLÉS, 65 Km.

#### **Dia 19 EL GARRAF. "Restaurante Antonio" Tel. 93 632 01 67**

ANADA: Per Z. Franca, El Prat, Sortida bucle aeroport, Autovia fins a les Costes i desviament a l'esquerra fins EL GARRAF.

TORNADA: Per autovia, sortida a El Prat. Reagrup. davant la benzinera, Z. Franca i Barcelona.

SORTIDA a les 8:30h. de BAHAUS, 60 Km.

#### **Dia 26 BELLATERRA. "Can Edo". Tel. 93 692 24 24**

ANADA: Per Molins de Rei, Rubí, Reagrupament a Rubí, Sant Cugat i BELLATERRA.

TORNADA: Per l'Arrabasada, Vallvidrera, reagrupament a Vallvidrera i Barcelona.

Recorregut alternatiu, igual que a l'anada.

SORTIDA a les 8:30h. del CORTE INGLÉS, 60 Km.

**NOVEMBRE (grup B)****Dia 05 ULLASTRELL. "Casal Cultural i Recreatiu" Tel. 93 733 10 51**

ANADA: Per Molins de Rei, ctra. de Rubí, Castellbisbal, cruïlla ctra. de Terrassa a la dreta fins a la cruïlla d' Ullastrell. Reagrupament i baixar a ULLASTRELL.

TORNADA: Pujar fins a la ctra. de Terrassa, baixar direcció Martorell fins a cruïlla ctra. Castellbisbal i baixar fins ctra. de Rubí, Molins de Rei, reagrupament, Sant Feliu i Barcelona.

SORTIDA a les 8:30h. del CORTE INGLÉS, 65 Km.

**Dia 12 EL GARRAF. "Restaurante Antonio". Tel . 93 632 01 67**

ANADA: Per Z. Franca, El Prat, sortida bucle aeroport, Autovia fins a les Costes i desviament a l'esquerra fins EL GARRAF.

TORNADA: Per autovia, sortida a El Prat. Reagrup. davant la benzinera, Z. Franca i Barcelona.

SORTIDA a les 8:30h. de BAHAUS, 60 Km.

**Dia 19 RIPOLLET. "La Maduixa". Tel. 93 575 20 20**

ANADA: Per Molins de Rei, Rubí, Reagrupament a Rubí, Sant Cugat. Cerdanyola i Ripollet

TORNADA: Per Meridiana, reagrupament a C. Mallorca.

Recorregut alternatiu, igual que a l'anada.

SORTIDA a les 8:30h. del CORTE INGLÉS, 60 Km.

**Dia 26 CASTELLVÍ DE ROSSANES. (Polígon Ind.)  
"CASTELL DE SANT JAUME". Tel. 93 774 31 05**

ANADA: Molins de Rei, Martorell, desviament direcció Gelida fins a la cruïlla del Polígon.

TORNADA: Martorell, Sant Andreu de la Barca, Molins de Rei, reagrupament, Sant Feliu i Barcelona.

SORTIDA: 8.30 h del CORTE INGLÉS, 70 Km.

**Novembre (Grup C)****Dia 5: Castellbisbal**

Sortida a les 8:30 Corte Inglés 55 Km.

**Dia 12: Peu de Costes (Casa Laura)**

Sortida a les 8:30 Bauhaus 60 Km.

**Dia 19: Rubí (Cal Tony)**

Sortida a les 8:30 Corte Inglés 50 Km.

**Dia 26: Castellví Rosanes**

Sortida a les 8:30 Corte Inglés 70 Km.

**NOVEMBRE 2005 (Llebrers)****Dia 5: CASTELLVÍ DE ROSANES (Castell Sant Jaume) 8:30 Corte Inglés 45 + 30 Km.**

Molins de Rei, Castellbisbal, cruïlla els Onze, Martorell i Castellví de Rosanes.

Tornada: Martorell, Sant Andreu de la Barca, Molins de Rei i Barcelona.

**Dia 12: ULLASTRELL (Casal Cultural) 8:30 Corte Inglés 35 + 40 Km.**

Molins de Rei, Martorell, ctra. de les Carpes, desviament cruïlla a la dreta, Santa Maria de Villalba i arribada a Ullastrell.

Tornada: Les Antenes, Castellbisbal, Molins de Rei i Sta. Creu d'Olorda.

**Dia 19: EL GARRAF. (Restaurante Antonio) 8:30 Bauhaus 50 + 35 Km.**

Zona Franca, El Prat, autovia, Castelldefels i Sitges. Reagrupament. Tornada cap a Garraf.

Tornada: Castelldefels, El Prat, Zona Franca i Barcelona.

**Dia 26: BELLATERRA (Can Edo) 8:30 Corte Inglés 40 + 25 Km.**

Molins de Rei, Rubí, Sant Quirze, Sabadell i Bellaterra.

Tornada: Sant Cugat, Arrabasada, Vallvidrera i Barcelona.

**DESEMBRE (grup A)****Dia 03 SANT CLIMENT . "EL PINO". Tel. 93 658 22 12.**

ANADA: Per Molins de Rei, Sant Vicenç dels Horts, Sant Boi de Llobregat i arribada a SANT CLIMENT.

TORNADA: per Viladecans, carretera de les Antenes, Autovia ,El Prat (reagrupament), Zona Franca i Barcelona.

Recorregut alternatiu, pujada al Castell de Montjuïc.

SORTIDA a les 9:00h del CORTE INGLÉS, 55 Km.

**Dia 10 RUBÍ. "Cal Tony". Tel. 93 697 24 02**

ANADA: Per Molins de Rei, ctra. de Terrasa fins a RUBÍ.

TORNADA: Per ctra. interior fins a les Planes, Vallvidrera i Barcelona.

SORTIDA a les 9:00 del CORTE INGLÉS, 45 Km.

**Dia 17 CORBERA BAIXA. "El Casal". Tel. 93 650 06 04**

ANADA: Per Molins de Rei, carretera Vallirana, cruïlla a Corbera fins a CORBERA BAIXA.

TORNADA: Pel mateix recorregut. Reagrupament a Molins de Rei, Sant Feliu i Barcelona.

Recorregut alternatiu, per Molins de Rei i Sta. Creu d'Olorda.

SORTIDA a les 9:00h. del CORTE INGLÉS, 45 Km.

**Dia 24 EL PAPIOL. "Bar Florida". Tel. 93 673 13 85**

ANADA Per Sant Feliu, Molins de Rei i EL PAPIOL.

TORNADA: Per Valldoreix, Les Planes, Vallvidrera i Barcelona.

SORTIDA a les 9:00h. del CORTE INGLÉS, 45 Km.

**Dia 31 STA. CREU D'OLORDA. "STA. CREU D'OLORDA" Tel. 93 668 96 65**

(Acomiadem l'any amb una costellada)

ANADA: Per Sant Feliu, Molins de Rei i Sta. Creu d'Olorda.

TORNADA: Per ctra. de Vallvidrera.

SORTIDA a les 9:00 del CORTE INGLÉS, 30 km.

**DESEMBRE (grup B)****Dia 03 SANT CLIMENT. "EL PINO". Tel. 93 658 22 12.**

ANADA: Per M. de Rei, cruïlla ctra. de Sant Boi fins a SANT CLIMENT.

TORNADA: per Viladecans, Autovia ,El Prat (reagrupament), Zona Franca Barcelona.

SORTIDA a les 9:00h del CORTE INGLÉS, 55 Km.

**Dia 10 RUBÍ . "Cal Tony". Tel. 93 697 24 02**

ANADA: Per Molins de Rei, ctra. de Terrasa fins a RUBÍ.

TORNADA: Per ctra. interior fins a les Planes, Vallvidrera i Barcelona.

TORNADA ALTERNATIVA: Per Molins de Rei

SORTIDA a les 9:00 del CORTE INGLÉS, 45 Km.

**Dia 17 CORBERA BAIXA. "El Casal". Tel. 93 650 06 04**

ANADA: Per Molins de Rei, carretera Vallirana, cruïlla a Corbera fins a CORBERA BAIXA.

TORNADA: Pel mateix recorregut. Reagrupament a Molins de Rei, Sant Feliu i Barcelona.

SORTIDA a les 9:00h. del CORTE INGLÉS, 50 Km.

**Dia 24 EL PAPIOL . "Bar Florida". Tel. 93 673 13 85**

ANADA: Per Sant Feliu, Molins de Rei i EL PAPIOL.

TORNADA: Pel mateix recorregut, Reagrupament a Molins de Rei, S. Feliu i Barcelona.

SORTIDA a les 9:00h. del CORTE INGLÉS, 35 Km.

**Dia 31 PEU DE COSTES "El Màstil" Tel. 93 664 26 64**

ANADA: Per Zona Franca, El Prat. Autovia, arribar a peu de costes fins a Passeig Marítim de Castelldefels.

TORNADA: Per autovia Prat, reagrupament davant benzinera, Zona Franca i Barcelona.

SORTIDA 9.00 de Bauhaus. 50 Km.

*Desembre (Grup C)***Dia 3: Sant Climent**

Per autovia, cruïlla carretera antenes-Viladecans, tornada pel mateix recorregut  
Sortida a les 9:00 Bauhaus 50 Km.

**Dia 10: Rubí (Cal Tony)**

Anada i tornada directes  
Sortida a les 9:00 Corte Inglés 50 Km.

**Dia 17: Corbera Baixa**

Sortida a les 9:00 Corte Inglés 50 Km.

**Dia 24: El Papiol**

Sortida a les 9:00 Corte Inglés 35 Km.

**Dia 31: Peu de Costes (El Màstil)**

Sortida a les 9:00 Bauhaus 60 Km.

*DESEMBRE 2005 (Llebrers)***Dia 3: SANT CLIMENT (El Pino) 9:00 Corte Inglés 25 + 35 Km.**

Molins de Rei, Sant Vicenç dels Horts, Sant Boi de Llobregat, desviament a la pujada pel port i arribada a Sant Climent.  
Tornada : per Viladecans, Gavà, Castelldefels, autovia i Barcelona.

**Dia 10: RUBÍ (Cal Tony) 9:00 Corte Inglés 45 + 25 Km.**

Por Molins de Rei, Castellbisbal, les Antenes, Terrassa i Rubí.  
Tornada: Per carretera interior cap a les Planes, desviament Rancho el Paso, Arrabassada, Vallvidrera i Barcelona.

**Dia 17: CORBERA BAIXA (El Casal) 9:00 Corte Inglés 35 + 55 Km.**

Molins de Rei, Castellbisbal, baixada pel polígon, Sant Andreu de la Barca, des-

viament, Corbera Alta i Corbera Baixa.

Tornada: Sant Vicenç dels Horts, Sant Boi de Llobregat, desviament pel port, Sant Climent, Viladecans, Gavà, Castelldefels, autovia i Barcelona.

**Dia 24 : EL PAPIOL (Bar Florida) 9:00 Corte Inglés 50 + 20 Km.**

Molins de Rei, Sant Andreu de la Barca, Martorell, els Onze fins cruïlla, Castellbisbal i El Papiol.  
Tornada: Molins de Rei i Barcelona

**Dia 31: STA. CREU D'OLORDA (Sta. Creu d'Olorda) 9:00 Corte Inglés 50 + 30 km.**

Molins de Rei, Rubí, Sant Cugat, Valldoreix, desviament Rierada, Santa Creu d'Olorda.  
Tornada: pujada port, Vallvidrera, baixar, desviar Rancho el Paso, Arrabassada, Tibidabo. Reagrupament. Baixada cap a Barcelona.

**GENER (GRUP A)****Dia 07 LES PLANES: "Can Pichurri": (SENSE BICICLETA). Tel. 93 205 65 19**

ANADA: Tren fins a Vallvidrera i funicular al cim. Excursió a peu fins a LES PLANES.  
TORNADA: En tren des de Les Planes a Barcelona.  
SORTIDA: Punt de trobada: "FONT DE CANALETES" a les 8:30h (portar diners de butxaca)

**Dia 14 PEU DE COSTES: "El Màstil". Tel. 93 664 26 64**

ANADA: Per Z. Franca, El Prat, Autovia, pujada a la Maladona i tornada fins el Pg. Marítim de Castelldefels.  
TORNADA: Per autovia, sortida a El Prat. Reagrup. davant la benzinera, Z. Franca i Barcelona.  
SORTIDA a les 9:00h. de BAHaus, 50 Km.

**Dia 21 MIRASOL: "La Ponderosa". Tel. 93 589 25 71**

ANADA: Per Molins de Rei, Rubí i Valldoreix.

TORNADA: Per Sant Cugat, L'Arrabassada, Tibidabo, Vallvidrera i Barcelona.

SORTIDA a les 9:00h del CORTE INGLÉS, 45 Km.

**Dia 28 EL PAPIOL. "Frankfurt El Bon Lloc". Tel. 93 673 08 18**

ANADA: Per Sant Feliu, Molins de Rei i EL PAPIOL.

TORNADA: Per Molins de Rei, Sant Vicens, Sant Boi, Sant Climent, Viladecans, Autovia, El Prat, Zona Franca i Barcelona.

Alternatiu: Pujada al Castell.

SORTIDA a les 9:00h. del CORTE INGLÉS, 50 Km.

PER LA TARDA A LES 18.00 h. ASSEMBLEA DE CICLOTURISME ALS LOCALS DE LA COORDINADORA, CARRER ROSER 15.

RECORDEU QUE COM A SOCIS TENIU EL DEURE D'ASSISTIR-HI.

**GENER (GRUP B)****Dia 07 LES PLANES. "Can Pichurri": (SENSE BICICLETA). Tel. 93 205 65 19**

ANADA: Tren fins Vallvidrera i funicular fins dalt. Excursió a peu fins LES PLANES.

TORNADA: En tren des de Les Planes a Barcelona.

SORTIDA: Punt de trobada: "FONT DE CANALETES" a les 8:30h (portar diners en moneda)

**Dia 14 PEU DE COSTES: "El Màstil". Tel. 93 664 26 64**

ANADA: Per Z. Franca, El Prat, Autovia, peu de costes i tornada fins el Pg. Marítim de Castelldefels.

TORNADA: Per autovia, sortida a El Prat. Reagrup. davant la benzinera, Z. Franca i Barcelona.

SORTIDA a les 9:00h. de BAHAUS, 50 Km

**Dia 21 MIRASOL. "La Ponderosa". Tel. 93 589 25 71**

ANADA: Per Vallvidrera fins Valldoreix. Reagrupament a la plaça junt a la parada del autobús.

Recorregut alternatiu: Per M.de Rei, ctra. de Terrassa, creurament urbanització fins "La Ponderosa".

TORNADA: Per ctra. de Rubí. Reagrup. a Molins de Rei, Sant Feliu i Barcelona.

Recorregut alternatiu: Per Sant Cugat, L'Arrabassada, Tibidabo, Vallvidrera i Barcelona.

SORTIDA a las 9:00h del CORTE INGLÉS, 45 Km.

**Dia 28 EL PAPIOL. "Frankfurt El Bon Lloc". Tel. 93 673 08 18**

ANADA: Per Sant Feliu, Molins de Rei i EL PAPIOL.

TORNADA: Per Molins de Rei i Barcelona.

SORTIDA a les 9:00h. del CORTE INGLÉS, 50 Km.

PER LA TARDA A LES 18.00 h. ASSEMBLEA DE CICLOTURISME ALS LOCALS DE LA COORDINADORA, CARRER ROSER 15.

RECORDEU QUE COM A SOCIS TENIU EL DEURE D'ASSISTIR-HI.

**Gener (grup C)****Dia 7: Les Planes: "Cal Pichurri"**

Font Canaletes a les 8:30 (sense bici)

**Dia 14: Peu de Costes "Casa Laura"**

Sortida a les 9:00 Bauhaus 60 Km.

**Dia 21: Mirasol**

Anada i tornada directes

Sortida a les 9:00 Corte Inglés 50 Km.

**Dia 28: El Papiol "Frankfurt el Bon Lloc"**

Anada i tornada directes

Salida a las 9:00 Corte Inglés 55 Km.

PER LA TARDA A LES 18.00 h. ASSEMBLEA DE CICLOTURISME ALS LOCALS DE LA COORDINADORA, CARRER ROSER 15.

RECORDEU QUE COM A SOCIS TENIU EL DEURE D'ASSISTIR-HI.

### GENER (Lebrers)

**Dia 07 LES PLANES: "Can Pichurri" 9:00 Corte Inglés 35 + 35 Km.**

Molins de Rei, Rubí i Les Planes.

Tornada: Vallvidrera, Santa Creu d'Olorda, Molins de Rei, Sant Vicenç dels Horts, Sant Boi i Barcelona.

**Dia 14 PEU DE COSTES: "El Màstil" 8:30 Corte Inglés 60 + 30 Km.**

El Prat, autovia, Castelldefels, Sitges (reagrupament). Castelldefels.

Tornada: Gavà, Viladecans, Sant Climent, Sant Boi i Barcelona (opcional per Sant Vicenç dels Horts, Molins de Rei i Barcelona).

**Dia 21 MIRASOL. "La Ponderosa". 8:30 Corte Inglés 45 + 45 Km.**

Molins de Rei, Rubí, Sant Cugat, anar direcció Arrabassada, Rancho el Paso, La Floresta i Mirasol.

Tornada: carretera de Rubí, Sant Cugat, Cerdanyola, Forat del Vent i Barcelona.

**Dia 28 "EL PAPIOL "Frankfurt El Bon Lloc" 8:30 Corte Inglés 55 + 55 Km.**

Molins de Rei, Castellbisbal, cruïlla els Onze, baixada dels Onze, Martorell, Sant Andreu de la Barca, Corbera, La Palma, Molins de Rei, Papiol.

Tornada: Molins de Rei, Sant Vicenç dels Horts, Sant Boi, Sant Climent, Gavà, Castelldefels, autovia i Barcelona.

PER LA TARDA A LES 18.00 h. ASSEMBLEA DE CICLOTURISME ALS LOCALS DE LA COORDINADORA, CARRER ROSER 15.

RECORDEU QUE COM A SOCIS TENIU EL DEURE D'ASSISTIR-HI.

## NOTÍCIES DE LA GRUPA

Hem fet guants i mitjons de la Grupa !!!! Interessats aviseu al mòbil del club o parleu amb qualsevol membre de la Junta

El passat dissabte, dia 10 de setembre, es va fer la contrarellotge anual organitzada per l'AC Montjuic, i en la que participen a més els membres de l' EC Sant Andreu i un altre company del Molins de Rei. Aquest any es feia el recorregut entre Les Franqueses i el Coll de Samalús. En total es van reunir 20 participants, més 2 persones col.laborant en els cronometratges (Agustí i Fuentes, moltes gràcies) que van convertir la matinal en una bonica festa de ciclisme.

Cada any ens anem superant. Aquest any els maillots de la Grupa han circulat per Galícia, Astúries, Madrid, Navarra, Osca, Terol, Albacete, Menorca, França, Itàlia, Suïssa,... Anem exportant els nostres colors arreu!!!!.

Al número 3 de la revista Pedalier va sortir un breu article sobre la Grupa. Durant la Quebrantahuesos d'aquest any vam contactar amb un redactor de la revista que ens va prometre un parell o tres de pàgines en números posteriors. A veure si és veritat!

El Jesús A. Sanz, del grup A, ja és pare d'una bonica nena igualeta, igualeta a sa mare...(¡Aúpa Soria!)



## BICICLETAS OCASIÓN BIKE WORLD

**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
Massi Ctr.	T/58	Acero Shimano RX-100 8v. sti	300
BH Gavia Ctr.	T/50	Shimano Sora STI	300
Romani	T/52	Campagnolo 8v.	300
Vitus 979	T/50	Shimano 600 8v.	300
Connor MTB.	T/48	Aluminio 21v.	150
Boomerang MTB.		Aluminio 24v.	250
Trek 8000 MTB.		21v.	140
Mendiz ctra.	T/50	Manillar plano, aluminio SH600 durace	600
Contini ctra.	T/54	Manillar plano	90