



**BUTLLETÍ
INFORMATIU
DE
«LA GRUPA»**

**Any 2006
Segon trimestre**

LA GRUPA

Nova junta directiva	3
Nova adreça butlletí	3
Tots amb la grupa	5

EL SOCI

Antonio Rodríguez Guzmán	7
--------------------------------	---

SALUT

Umbral anaeròbico	9
-------------------------	---

CICLOTURISME

Uns porcs!!	12
Collserola en bici de carretera	13
Fotos primera salida de verano	15

CALENDARIS

Sortides del club maig-juliol	17
Marxes 2006	30

HISTÒRIA DE LA GRUPA

Petita història d'un gran club	32
--------------------------------------	----

NOTÍCIES

Notícies de la grupa	39
----------------------------	----

OFERTES

Bike World	40
------------------	----

Personatge de portada: LLORENÇ CABROL i NADAL (1926), soci fundador i primer President de la Grupa.

Butlletí editat per l'A.C. MONTJUÏC
a través del seu consell de redacció:
Andries Ruesink, Xavier Òdena, Iñaki Marín,
Àlex Domec, Paco Cascón i Xavier Jover.
butlleti@acmontjuic.org
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.

Associació Ciclista Montjuic, carrer Concòrdia 28 - baixos
08004 Barcelona, Tel. 617 923 699, correu electrònic: grupa@acmontjuic.org,
web: www.acmontjuic.org

NOVA JUNTA DIRECTIVA

El passat dia 9 de febrer de 2006 es va proclamar la nova Junta Directiva de l'A.C. Montjuïc. Els membres que en formen part són:

Rodolf Jover Díaz (President)
Juanjo Rodríguez Novel (Secretari)
Josep Méndez Valcarce (Tresorer)
Andries Ruesink (Vocal)
Iñaki Marín García (Vocal)
Paco Cascón Soriano (Vocal)
Xavier Jover López (Vocal)

NOVA ADREÇA BUTLLETÍ

Tenim una adreça web per a la recepció d'articles!!!!

A partir del proper número, la recepció d'articles pel butlletí es farà usant l'adreça butlleti@acmontjuic.org

El que no canvia és que, com sempre, esperem la vostra col.laboració: sense els vostres articles el butlletí no seria el mateix. I no us preocupeu pel tema ortogràfic o sintàctic, ja que la redacció corregeix qualsevol text; al mateix temps, us oferim assessorament per ajudar-vos a expressar les vostres vivències en paraules, ja que, al cap i a la fi, el que ens interessa són les vostres experiències i opinions



**Δ TOT ARREU
BICYCLETES**

AMÍLCAR, 102, BIS
TEL/FAX 93 455 26 57
08032 - BARCELONA

CARLES MANZANO

BICICLETES FETES A MIDA

MUNTATGE ARTESANAL

REPARACIONS

RECANVIS ACCESORIS



**MOTO
REPARACIÓ I
PNEUMATICS**

Josep María Ribera "NINUS"

SEPÚLVEDA, 13 TEL/FAX: 93 424 55 85 08015 BARCELONA

TOTS AMB LA GRUPA (CARTA ALS SOCIS, DE LA NOVA JUNTA)

Benvolguts socis:

Per fi, després d'un període d'incòmoda incertesa, la Grupa torna a tenir Junta Directiva.

Segons vam intentar deixar clar a l'Assemblea del passat dia 18 de febrer de 2006, aquesta Junta neix amb la doble intenció de modernitzar l'estructura del club i de fomentar la participació dels socis.

Des del punt de vista de la modernització de les estructures, ens hem fixat els següents objectius:

- a. Formar una Junta més reduïda.
- b. Treballar amb pressupostos, per primera vegada.
- c. Eliminar progressivament l' euro setmanal.
- d. Eliminar la Secció d'Excursionisme.
- e. Potenciar la comunicació amb els socis i l'exterior.
- f. Domiciliar i incrementar progressivament les quotes dels socis.

Des del punt de vista de la participació, apostem per la creació de Comissions o Grups de Treball que, coordinats per la Junta, duren a terme les diferents tasques del club.

El nostre eslògan, repetit varies vegades a l'Assemblea, és: "Comptem amb la participació de tothom".

Els membres d'aquesta Junta valoren i respecten la feina feta per les Juntes anteriors, així com les aportacions individuals de molts socis veterans i novells. La nostra intenció, a partir d'ara, és canalitzar totes les energies de què disposa aquest club –energies humanes de valor incalculable – a través d'una Junta democràtica i oberta a totes les suggerències.

Els vents de l'actualitat no bufen precisament a favor del ciclisme ni dels seus practicants, en especial cicloesportistes i cicloturistes. És per això que ara, més que mai, quan veiem desaparèixer clubs històrics o proves ciclistes de gran tradició, necessitem la unió de tots per a enfortir el nostre club. Llebrers, A, B i C: tots esteu cridats a participar i a col.laborar. Entre tots farem una Grupa més forta, que pugui afrontar els reptes d'un nou segle.

Visca la Grupa!

LA JUNTA

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



ANTONIO RODRÍGUEZ GUZMÁN

Lugar y fecha nacimiento: Córdoba 08-04-1956

Vive en: Barcelona

Situación familiar: Casado y padre de 2 hijas

Profesión: Técnico de mantenimiento

Aficiones: Familia, ciclismo, fútbol, cine y música

Apodo(s): -

Música preferida: Música de los 70 y 80

Película(s) favorita(s): comedias

Lectura: Prensa y Crucigramas

Socio desde: 1992 (año muy entrañable para Barcelona)

Con qué grupo sales habitualmente: A, B, C, LI, Ninguno: Lebreles

Por qué te has hecho socio de "la Grupa": Por un amigo de mi cuñado

Mejores hazañas en la bicicleta: Para mí todas las salidas son una hazaña pero destacaría las siguientes:

1º clasificado 1987-88-89 del campeonato social del Club Ciclista Cierzo de Zaragoza

- 1º clasificado Fiesta Mayor de Bellvitge 1994
- 2º clasificado del cronoescalada al Castell d'Olèrdola
- 3º clasificado subida al castillo de Montjuïc 1995

Algún proyecto, plan o deseo para ir en bicicleta: Poder seguir el ritmo tan fuerte impuesto por los compañeros de los lebreles.

Ciclista(s) favorita(s): El impulsor en España de la era moderna del ciclismo, Perico Delgado, por supuesto.

Recorrido(s) favorito(s): Subida de Collbató

Bicicleta(s): Radical con grupo campagnolo sin obsesionarme con el peso

Qué te gusta de "la Grupa": La competitividad y amistad tan sana que hay.

Que te gustaría cambiar/mejorar en el club: Creo que las cosas últimamente funcionan bastante bien, el socio busca la mejor forma de practicar el ciclismo con sus grupetes, de esta manera tienen un aliciente para el sacrificio y sufrimiento que la bicicleta requiere. Este sacrificio y sufrimiento lo tienen más tarde recompensado en los comentarios que hacen en el tiempo del bocadillo.

Para finalizar, qué te parece el boletín del club: Me parece bastante interesante y ameno en todo su contenido.

UMBRAL ANAERÓBICO

En primer lugar, intentaré explicar qué es el umbral anaeróbico. El cuerpo guarda energía en los músculos en forma de glucógeno; éste, tras varios procesos metabólicos, se degrada en piruvato para entrar en el ciclo de Krebs y allí aportarnos energía. El problema es que, cuando hay demasiada producción de piruvato y éste no entra en la mitocondria, pasa a convertirse en ácido láctico. Un exceso de ácido láctico será perjudicial para nuestro rendimiento por la excesiva concentración de iones hidrógeno (característicos en un pH ácido), dificultando la glucólisis y las contracciones musculares.

Mientras estamos en reposo o trabajamos a velocidades moderadas, el ácido láctico producido es resintetizado para obtener moléculas de glucosa, que nos aportarán energía mediante un proceso que se llama gluconeogénesis. Esta reutilización se producirá en mayor número cuanto más ácido láctico produzcamos, pero llega un momento en que el cuerpo no puede aumentar esta capacidad y el ácido láctico empieza a acumularse (a nivel sanguíneo e intramuscular) en mayor proporción de la deseada, por lo que baja nuestro rendimiento: las pulsaciones a las que el cuerpo no es capaz de metabolizar todo el ácido láctico, produciéndose por tanto un aumento de la acidosis, son el llamado umbral anaeróbico, aunque su nombre técnico más usado actualmente es el de umbral láctico. Durante años se ha estandarizado el número de 4 moles/litro como valor fijo, pero la experiencia nos dice que cada deportista lo tiene entre los valores de 3 y 6 moles/l, y que estos varían según sea su estado de forma.

Este umbral anaeróbico o láctico está determinado justo a un número de pulsaciones, aunque métodos menos exactos pueden dar un intervalo como referencia. Hay que destacar que cada especialidad deportiva (ciclismo, carrera a pie, natación, esquí de fondo, remo...) tiene un umbral distinto, cumpliéndose así el principio del entrenamiento llamado de especificidad.

Los tests para conocer este umbral láctico son diversos, pero los más seguros son los de toma de lactato. También se puede hacer con toma de gases, ya que se consideran muy similares, aunque no iguales, el umbral ventilatorio II y el umbral anaeró-

bico. Dentro de los tests de campo, el más habitual es el Conconi, que consiste en un test progresivo (aumentando 1 ó 2 km/h cada 500 m, por ejemplo), en el cual hay un momento en que se detienen las pulsaciones que estaban subiendo progresivamente al aumento de ritmo; si realizamos un gráfico cartesiano y colocamos en el eje de ordenadas la velocidad y en el de abscisas las pulsaciones, se aprecia una especie de meseta al detenerse el aumento de pulsaciones.

Otro tema es para qué nos va a valer este umbral anaeróbico. Conozco a gente que se hace pruebas de esfuerzo y luego no tiene ni pulsómetro. En principio, conocer este umbral nos servirá para planificar la intensidad de los entrenos interválicos y para examinar nuestro estado de forma (a mayor umbral anaeróbico, mayor rendimiento en la bicicleta).

SERGIO DELONGE

CALEFACCIÓ ECONÒMICA: sense OBRES ni DEPÒSITS

Consums orientatius

Pis 50 m²: de 240 a 270 euros tot l'any
Pis 100 m²: de 330 a 360 euros tot l'any

IMPORTANT

Possibilitat de subvenció
oficial fins a un 35% de descompte

"Kalderes" automàtiques amb o sense rodes

Dissabtes portes ofertes:

Únic importador: Sol Solet

Sant Martí de Tous, 2 – 08700 IGUALADA

Tel. 93 804 88 32 – Fax 93 804 88 34

www.solsolet.net – info@solsolet.net

JOSEP M^a CASTELLVI (soci de la grupa)

Caroz & Armayones advocats

- ACCIDENTES DE TRÁFICO
- ACCIDENTES LABORALES Y SEGURIDAD SOCIAL (falta de medidas de seguridad, invalideces, etc.)
- RESPONSABILIDAD PATRIMONIAL DE LA ADMINISTRACIÓN (deficiente asistencia sanitaria, caídas en la vía pública, mal funcionamiento de los servicios públicos, etc.)
- ASESORAMIENTO JURÍDICO EN EL RESTO DE MATERIAS (Civil –matrimonial, herencias, arrendamientos, impagados etc.–, Penal, etc.) en colaboración con profesionales especializados.

ASESORAMIENTO INTEGRAL Y ESPECIALIZADO

ASUNTOS EN TODA ESPAÑA

CONSULTA INICIAL E INFORMACIÓN SIN COMPROMISO

Tel.: 93 310 03 12 (4 líneas de atención)

Fax.: 93 310 14 00

e-mail: advocats@caroz-armayones.com

Via Laietana núm. 9, 1^o-1^a - 08003 (Barcelona)

<http://www.caroz-armayones.com>

Nota: Trato especial a todos los socios de la A. C. MONTJUIC

UNS PORCS!!

Uns porcs!! Això és el que som els cicloturistes que participem en les marxes. Participo, des de ja fa anys, en moltes marxes de Catalunya i em cau la cara de vergonya al veure com la gent deixa el terra i els vorals fets una porqueria.

Segons tinc entès, però, és una cosa estesa a tota la península. A la Quebrantahuesos, per exemple, una vegada acabada la marxa hi ha un grup de persones que es dedica a fer tot el recorregut a peu recollint el què els ciclistes han llençat. I no és d'estranyar que l'estat francès posi pegues a què passi la marxa pel seu territori.

Aquest any passat vaig tenir el privilegi de participar en la Maratona (marxa italiana) i em vaig quedar sorprès al veure que, després del pas de més de 8.500 participants, la carretera quedava neta de plàstics i papers.

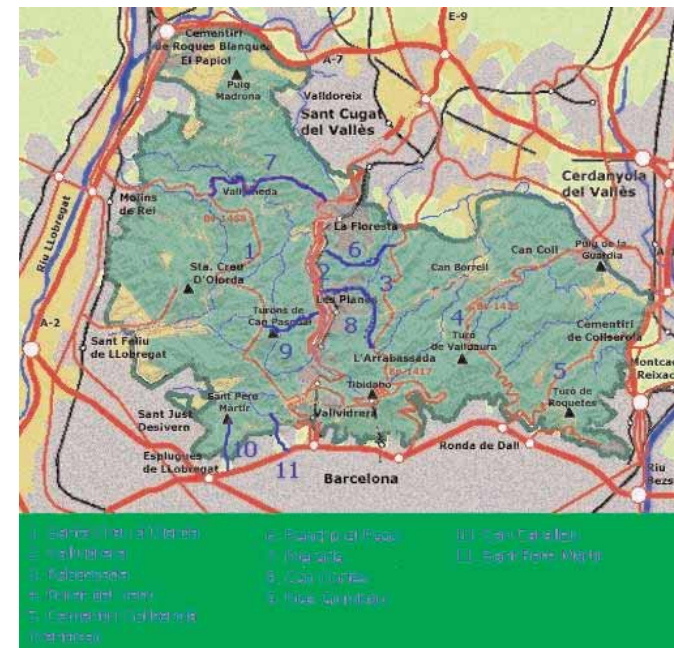
A veure si n'aprenem!!

JAUME CARDONA

COLLSEROLA EN BICI DE CARRETERA

Faig aquest escrit per explicar-vos un fet que encara que molts de vosaltres coneixeu, d'altres no, i crec interessant divulgar. Em refereixo a les possibilitats que la serra de Collserola ens ofereix als que ens plantegem entrenar entre setmana i tenim poc temps. També és una bona manera d'agafar una estoneta la bici i desconnectar d'altres preocupacions o inclús per passar una estona.

L'avantatge que té aquesta serra és que la tenim relativament aprop (també dependent d'on vivim de Barcelona), i tret de certes hores (s'han evitar les d'entrada i sortida d'escolars) es pot anar força tranquil en quant a trànsit. Normalment, per poder-la aprofitar s'ha de tenir com a mínim 1 hora lliure, però a partir d'aquí, amb relatiu poc temps es pot fer un gran aprofitament de l'estona lliure sense necessitat de quedar-se en un lloc tancat fent spinning o corròns.



Si bé la majoria coneixem les vies principals: Vallvidrera, Santa Creu, Rabassada, Forat del Vent i Cementiri de Collserola, també és veritat que existeixen una sèrie d'enllaços que són molt interessants de conèixer de cara a poder fer recorreguts circulars sense necessitat d'entrar en zona urbana (amb la tranquil·litat de trànsit a tots els nivells que això significa). Em refereixo a La Rierada, Rancho el Paso, Can Cortés i Mas Guimbau.

Us adjunto un mapa perquè us situeu però igualment intentaré fer-vos cinc cèntims sobre aquests enllaços:

- **Rancho el Paso:** Comunica La Floresta amb la meitat de la Rabassada, tot i tenir alguna rampa durota es força assequible i serveix com a enllaç perfecte entre la carretera de Vallvidrera i la de la Rabassada.

- **Rierada:** Comunica La Floresta amb Sant Bartomeu, en sentit sud és força assequible (dificultat similar a Rancho el Paso) però a l' inrevés la veritat és que pica. Serveix d'enllaç entre la carretera de Vallvidrera i la de Santa Creu d'Olorda.

- **Can Cortés:** Comunica Les Planes amb dalt de la Rabassada. És molt dura i té un curt tram no asfaltat; en sentit contrari és tot baixada.

- **Mas Guimbau:** Comunica Les Planes amb dalt de Santa Creu d'Olorda. És dura (no tant com Can Cortés), paisatgísticament molt bonica, però amb un tram no asfaltat (tot i que en bon estat) d'uns 500 metres.

Al mateix temps, a més d'aquests enllaços també tenim rampes dures per provar els pinyons més grans, a la web del club hi tenim penjada la pujada al Tibidabo pels pàrquings, la pujada de Can Caralleu i la de Sant Pere Màrtir, però segur que n'hi ha moltes més.



Així que, us animo als que tingueu una estoneta que no us busqueu excuses, us traieu la son de les orelles i intenteu descobrir el que Collserola ens ofereix. Val la pena. Així si, aviso, he instalat càmares ocultes per controlar la gent que entrena, he he he he he!

XAVIER ÒDENA

PRIMERA SALIDA CAMPEONATO DE VERANO SANT FOST DE CAPCENTELLES

Estas son unas fotos de la primera salida del campeonato de verano a Sant Fost de Capcentelles. Se aprovechó que era la primera salida y que todos los grupos, salvo el C (por lo que no aparece en las fotos), iban al mismo sitio a almorzar, para poder hacer las fotos. Una foto es del grupo A y B, otra del grupo A que se prepara para la Quebrantahuesos y, la otra, de los lebreles.



Grupos A y B



Grupo A
de marches



Lebreles

SORTIDES MAIG-JULIOL

MAIG (Estiu - Grup A)

Dia 06 LES FONTS DE TERRASSA. "Bar Mundial". Tel. 93 783 61 31

ANADA: Per Martorell, ctra. de les Carpes. Olesa de Montserrat. Reagrup. Ctra. de Torreblanca, Vacarisses, Alt de l'Obac, Terrassa i Les Fonts.

TORNADA: Rubí, Les Planes, Vallvidrera i Barcelona.

SORTIDA a les 7:30 h. del CORTE INGLÉS, 95 Km.

Dia 13 ESPECIAL "ELS CINC CIMS". "La Fonda" Tel. 93 797 14 58

ANADA: C. Guipúscoa, Badalona, Coll de La Vallencana (reagrupament), ctra. de La Roca, Sant Fost, Coll de la Conreria (reagrupament), Tiana, Mongat, El Masnou, Alella, Coll de la Font de Cera, Vilanova de la Roca (reagrupament), La Roca del Vallès, Coll d'Òrrius (reagrupament i esmorzar).

TORNADA: desviament ctra. d'Argentona a l' esquerra, Coll de Parpers, La Roca del Vallès (reagrupament), Vilanova, Montornés, Martorelles, Montcada (reagrupament) i Barcelona (reagrupament al c. Mallorca).

SORTIDA a las 7:00 h. del LOCAL SOCIAL, 120 Km.

Dia 20 SANT LLORENÇ SAVALL. "Cal Ramón". Tel. 93 714 00 52

ANADA: per Molins de Rei, Rubí, Terrassa, (pujar per la riera), Castellar del Vallès i pujada fins Sant Llorenç Savall.

TORNADA: per Gallifa, Sant Feliu de Codines, Caldes de Montbui, Palau de Plegamans, Montcada (reagrup. a la Font d'en Poblet) i Barcelona.

SORTIDA a les 7:30 del CORTE INGLÉS, 115 Km.

Dia 27 SITGES: "Bar-Restaurant La Era". Tel. 93 894 73 99

ANADA: Per Z. Franca, El Prat, sortida bucle aeroport i Sitges.

TORNADA: Per Costes del Garraf, (reagrup. davant Can Lloret), el Prat, (reagrup. dels quatre grups: A, B, C i Llebrers davant benzinera a les 12:00h.), Z. Franca i Barcelona.

Entrada tots junts a la Mostra D'entitats (estand de La Grupa) al carrer de Blai. Tots el cicloturistes que signin al estand seran premiats amb 1 punt.

SORTIDA a les 7:30h. de BAUHAUS (Pg. Z. Franca), 80 Km.

MAIG (Estiu – Grup B)**Dia 6 LA ROCA DEL VALLÈS “El Cafè” Tel. 93 842 12 02**

ANADA: Per Meridiana, Mollet (reagrupament), Granollers i La Roca del Vallès.
 TORNADA: Per Vilanova de la Roca, Montcada (reagrupament), Meridiana i reagrupament a Meridiana-Mallorca.
 SORTIDA 8.00h del LOCAL SOCIAL 80 Km.

Dia 13 CASTELLBISBAL “Cal Dino” Tel. 93 772 22 95

ANADA: Per Molins de Rei, Martorell, encreuament ctra. de Terrassa (els Onze), encreuament ctra. de Castellbisbal (reagrupament) i Castellbisbal.
 TORNADA: Per Papiol, Molins de Rei (reagrupament), Sant Feliu i Barcelona.
 SORTIDA 8.00h del CORTE INGLES 70 km.

Dia 20 MONTMELÓ “Bar Tavis” Tel. 665 846 276

ANADA: Per Meridiana, Mollet del Vallès, (reagrupament) Granollers (reagrupament), agafar direcció a Vilanova del Vallès encreuament benzinera (reagrupament), agafar ctra. de La Roca direcció a Montmeló.
 TORNADA: Per ctra. de La Roca, Montcada (reagrupament) i Meridiana-Mallorca (reagrupament).
 SORTIDA 8.00h del LOCAL SOCIAL 75 Km.

Dia 27 EL GARRAF “Restaurante Antonio” Tel 93 632 01 67

ANADA: Per Zona Franca, El Prat sortida a l'autovia direcció Garraf, pujada alternativa a la Maladona i esmorzar a Garraf.
 TORNADA: Per Les Costes (reagrupament a Can Lloret), El Prat davant de la benzinera a les 12 h aproximadament a l'espera de tots els grups, Zona Franca i Barcelona.
 Entrada tots junts a la Mostra D'entitats (stand de La Grupa) al carrer de Blai. Tots el cicloturistes que signin al stand seran premiats amb 1 punt.
 SORTIDA a les 8.00 h. a BAUHAUS (Pg. Zona Franca) 65 Km.

Maig (Estiu – Grup C)**Dia 6: SANT MUÇ**

SORTIDA a les 8:15 del Corte Inglés, 60 km.

Dia 13: CASETES CA N'OLIVERÓ

Anada per Castellbisbal, tornada per Martorell.
 SORTIDA a les 8:00 del Corte Inglés, 70 km.

Dia 20: SANTA MARIA DE VILALBA

Anada i tornada per Martorell.
 SORTIDA a les 8:00 del Corte Inglés, 70 km.

Dia 27: PEU DE COSTES (Maladona opcional)

SORTIDA a les 8:30 de l'escola del Passeig de la Zona Franca, 65 km.
 TORNADA: Per Les Costes (reagrupament a Can Lloret), El Prat davant de la benzinera a les 12 h aproximadament a l'espera de tots els grups, Zona Franca i Barcelona.
 Entrada tots junts a la Mostra D'entitats (stand de La Grupa) al carrer de Blai. Tots el cicloturistes que signin al stand seran premiats amb 1 punt.

MAIG (Puntuable ESTIU – Llebrers)**Dia 6: ESPECIAL “MARXA DE LA SÈNIA” 5:30 Plaça Espanya 115 Km.**

Sortida a les 8:30 de la Sènia.
 RECORREGUT: La Sènia, Rossell, Vallbona, Santa Àgueda, Morella, Torremiró, Herbesset, Castell de Cabres, Fredes, El Boixar, La Sènia.

Dia 13: ÒRRIUS “LA FONDA” 7:30 Local Social 70 + 50 km.

Mateix recorregut que l'A que anomenen “Especial els 5 cims”.
 ANADA: Badalona, Vallença (4a). Reagrupament. Carretera de La Roca, Sant Fost (punt intermig), Conreria (4a). Reagrupament. Tiana, Montgat, El Masnou,

Alella, Coll de la Font de Cera (3a), La Roca del Vallès i arribada a l' Alt d'Òrrius (arribada,3a).

TORNADA: baixada pel port, desviament a la carretera d'Argentona a l' esquerra, coll de Parpers, Vilanova, Montornés, Martorelles, Montcada i Barcelona.

Dia 20: SANT LLORENÇ SAVALL (Cal Ramon) 7:30 Local Social 85 + 55 Km.

ANADA: Montcada, Mollet, nacional fins desviament Parets, Lliçà de Vall, Lliçà de Munt (punt intermig), Bigues i Riells, Sant Feliu de Codines (4a), desviament direcció Centelles, desviament, Sant Quirze Safaja, Castellterçol, desviament i Granera (4a, arribada). Reagrupament. Carretera de Moià a l'esquerra i Sant Llorenç Savall.

TORNADA: Castellar del Vallès, Sentmenat, Polinyà (direcció Sabadell), Santiga, Ripollet i Barcelona.

Dia 27: MURA 7:30 Corte Inglés 60 + 75 km.

ANADA: Molins de Rei, Rubí, Les Fonts (punt intermig dalt del pujador benzinera), Terrassa, pujar per la riera, Les Estenalles (2a, arribada). Reagrupament. Baixada direcció Manresa però desviar cap a Mura.

TORNADA: Rocafort, El Pont de Vilomara, Castellbell i el Vilar, Monistrol de Montserrat, Olesa de Montserrat, carretera les Carpes, Martorell, Molins de Rei i Barcelona.

El Prat davant de la benzinera a les 12 h aproximadament a l'espera de tots els grups, Zona Franca i Barcelona.

Entrada tots junts a la Mostra D'entitats (estand de La Grupa) al carrer de Blai. Tots el cicloturistes que signin al estand seran premiats amb 1 punt.

JUNY (Estiu - grup A)

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

ANADA: Per Martorell, ctra. de les Carpes, Olesa de Montserrat. Reagrup, Can Sedó, ctra. de Manresa, Monistrol, La Bauma, reagrupament al pont, ctra. antiga de Vacarisses fins Vacarisses.

TORNADA: Per ctra. de Torreblanca, Olesa de Montserrat. Reagrup. a la sortida del poble, Ctra. de les Carpes, Martorell, Molins de Rei. Reagrup. a M. de Rei, Sant Feliu i Barcelona.

SORTIDA a les 7:30h. del CORTE INGLÉS, 105 Km.

Dia 10 OLIVELLA. "Bar Rosi" Tel. 93 896 82 42

ANADA: Molins de Rei, Vallirana, Ordal, Avinyonet. Reagrup, ctra. de Vilafranca, creuament a l' esquerra fins Olivella.

TORNADA: Per Sant Pere de Ribes, Sitges, Costes del Garraf. Reagrup. al final de les costes, autovia fins l'encreuament del Prat. Reagrup. davant benzinera, Zona Franca i Barcelona.

SORTIDA a les 7:30h. del CORTE INGLÉS, 115 Km.

Dia 17 CASTELLBELL I EL VILAR: "Bar La Torre". Tel. 93 834 03 33

IDA: Barcelona, Molins de Rei, Rubí, Terrassa, pujar l'avinguda, desviament fins Rellinars, pujada a l'Obac, Rellinars i arribada a Castellbell i el Vilar.

TORNADA: Monistrol, Olesa de Montserrat, ctra. de les Carpes fins Martorell, Sant Andreu de la Barca, Molins de Rei (Reagrupament). Sant Feliu i Barcelona.

SORTIDA a les 7:30h. del CORTE INGLÉS, 110 Km.

Dia 24 SANT CEBRIÀ DE VALLALTA. "Baix Montseny" Tel. 93 763 00 27

ANADA: Badalona, Montgat, Masnou, Premià de Mar, Vilassar de Mar, Mataró, Arenys de Mar, Canet de Mar, abans d'arribar a Sant Pol reagrupament, desviar a l'interior i arribada a Sant Cebrià de Vallalta.

TORNADA: Sant Iscle de Vallalta, Arenys de Munt, Torrentbo, Sant Andreu de Llavaneres. Reagrupament, cruïlla a l' esquerra a buscar la N-II, Mataró, Vilassar de Mar, Premià de Mar, Masnou, Montgat, Badalona i Barcelona.

SORTIDA a les 7:30h. del LOCAL SOCIAL, 115 Km.

JUNY (Estiu – Grup B)**Dia 3 SANT ESTEVE DE SESROVIRE. “El Casal” Tel. 93 771 34 31**

ANADA: Per Molins de Rei, Martorell, (reagrupament) a la sortida, ctra. de Piera i arribada a Sant Esteve de Sesrovires.

TORNADA: Pel mateix recorregut, (reagrupament) a Molins de Rei, Sant Feliu i Barcelona.

SORTIDA A LES 8.00h del CORTE INGLES 80 Km.

Dia 10 LLERONA “Restaurant Llerona” Tel. 93 846 84 00

ANADA: Per Meridiana, Mollet (reagrupament) Granollers, (reagrupament) i arribada a Llerona.

TORNADA: Per Granollers, Montmeló, ctra. de La Roca, Montcada, (reagrupament), Meridiana i reagrupament al carrer Mallorca.

SORTIDA: A LES 8.00h del LOCAL SOCIAL 75 Km.

Dia 17 L’AMUNT “CAN TRES” Tel. 93 650 18 03

ANADA: Per Molins de Rei, ctra. de Vallirana, La Palma, Corbera Alta i baixar fins a l’Amunt.

TORNADA: Per La Palma, reagrupament a Molins de Rei, Sant Feliu i Barcelona.

SORTIDA A LES 8.00h del CORTE INGLES 60 Km.

Dia 24 LES FONTS DE TERRASSA “Bar Mundial” Tel. 93 783 61 31

ANADA: Per Molins de Rei, ctra. de Rubí, Castellbisbal, encreuament ctra. de Terrassa, pujar a la dreta i baixar “els quatre”, (reagrupament) i arribada a Les Fonts de Terrassa.

TORNADA: Per Rubí, Molins de Rei, (reagrupament) Sant Feliu i Barcelona.

SORTIDA A LES 8.00h del CORTE INGLES 80 Km.

JUNY (Estiu – Grup C)**Dia 3: SANT ESTEVE DE SESROVIRE**

SORTIDA a les 8:00 del Corte Inglés, 80 km.

Dia 10: OLESA DE MONTSERRAT

Anada per Martorell i Abrera, tornada per la carretera de les Carpes.

SORTIDA a les 8:00 del Corte Inglés, 80 km.

Dia 17: LES FONTS

Per Castelldefels i els 4 (alternativa directa)

SORTIDA a les 8:00 del Corte Inglés, 70 km.

Dia 24: FESTIU (Peu de costes opcional)

SORTIDA a les 8:30 al passeig de la zona franca (escola)

JUNY (Puntuable ESTIU – Llebrers)**Dia 3: VACARISSES (Cal Kiku) 7:30 Corte Inglés 65 + 45 Km.**

ANADA: Molins de Rei, Castellbisbal, les antenes (3a). Reagrupament. Ullastrell, Santa Maria de Vilalba, Olesa de Montserrat (punt intermig), carretera direcció Esparreguera, passat el pont desviament dreta per la Colònia Sedó (4a), aeri de Montserrat, Monistrol de Montserrat, desviament dreta, continuar direcció Castellbell i el Vilar, desviar per la bauma, carretera antiga de Vacarisses i Vacarisses (arribada, 3a).

TORNADA: Olesa de Montserrat, les Carpes, Martorell, Molins de Rei i Barcelona.

Dia 10: OLIVELLA (Bar Rossi) 7:30 Corte Inglés 75 + 55 Km.

ANADA: Molins de Rei, Sant Andreu de la Barca, Martorell, Gelida (punt intermig), Sant Sadurní d’Anoia, continuar recte direcció Sant Pere de Riudebitlles, desviar esquerra cap al Pla del Penedès, pujar portet, baixant desviar esquerra a la primera, a l’arribar a la carretera principal desviar esquerra, Lavern, a l’alçada del poble desviar dreta, Sant Sebastià dels Gorgs, N-II, desviament direcció Olivella i arribada dalt del portet (arribada). Reagrupament. Baixada fins el bar.

TORNADA: Olivella, Palau Novella, urbanització Rat Penat, Castelldefels, autovia i Barcelona. Opcional per Sant Pere de Ribes, Sitges, costes del Garraf, Castelldefels, autovia i Barcelona

Dia 17: CASTELLBELL I EL VILAR (Bar la Torre) 7:30 Corte Inglés 75 + 55 Km.

ANADA: Molins de Rei, Martorell, Olesa de Montserrat (punt intermig), aeri, Collbató (3a), El Bruc, Can Massana (arribada i 3a). Reagrupament. Marganell i Castellbell i el Vilar.

TORNADA: Carretera antiga de Vacarisses, Vacarisses, Viladecavalls, Terrassa, Les Fonts, Rubí, Sant Cugat, Vallvidrera i Barcelona (opcional Rabassada).

Dia 24: SEVA 7:00 Local Social 180 km.

ANADA: Montcada, carretera de La Roca, La Roca, variant de Cardedeu, Vilalba-Saserra, Sant Celoni, La Batllòria, desviament, Breda, Coll de n'Orri, Arbúcies, continuar direcció el Vidal i Espinelves, Coll de Ravell, Viladrau i Seva.

TORNADA: buscarem l'autovia, Aiguafreda, sortirem per La Garriga, Granollers, carretera de La Roca, Santa Coloma i Barcelona.

JULIOL (Estiu - Grup A)**Dia 01 CAMPINS. "La Terrassa de Campins" Tel. 93 847 53 29**

ANADA: Per Badalona, Montgat, El Masnou, Vilassar de Mar, Mataró, Arenys de Mar (reagrup.), Arenys de Munt, Vallgorguina, Sant Celoni (reagrup.) i Campins.

TORNADA: Sant Celoni, Vilalba-Saserra, desviament ctra. Nova, La Roca, Vilanova del Vallès, Martorelles, Montcada (reagrup.) Meridiana i Barcelona.

SORTIDA a les 7:00h. del LOCAL SOCIAL, 135 Km.

Dia 08 ESPECIAL "CAMPDEVÀNOL-VENTOLÀ".

Recorregut: CAMPDEVÀNOL, Gombren, La Pobla de Lillet, Castellar de N'Hug, (La Creueta 2.068 mts.), Collada de Toses, Planoles i arribada a Ventolà.

Esmorzar: CASTELLAR DE N'HUG Dinar: VENTOLÀ "Ca l'Anna"

SORTIDA en Autocar a les 5:00h. de la Plaça d'Espanya i 5:30h. de Fabra i Puig (Estació). 115 Kms.

ALTERNATIU: CAPELLADES. "Café Bar La Lliga". Tel. 93 801 00 33

IDA: Per Martorell, Gelida, Sant Sadurn d'A., Sant Quintí de M., i CAPELLADES.

TORNADA: Per Piera, La Beguda, Martorell, M. de Rei, St. Feliu i Barcelona.

SORTIDA a les 7:30h. del CORTE INGLÉS, 115 Km.

Dia 15 SANT MIQUEL DEL FAI. "El Mirador del Fai" Tel. 93 866 08 68

ANADA: Per Mollet, Parets, Lliçà de Vall, Lliçà de Munt, Bigues i Riells, Sant Feliu de Codines i Sant Miquel del Fai.

VUELTA: Pujar a ctra. principal, Sant Feliu de Codines, Caldes de Montbui, Sentmenat, Castellar del Vallès, Terrassa, Rubí, Molins de Rei i Barcelona.

Recorregut alternatiu, per Les Planes, Vallvidrera i Barcelona.

SORTIDA a les 7:30 h. del LOCAL SOCIAL, 120 Km.

Dia 16 BICICLETADA DE FESTA MAJOR PEL POBLE SEC.

3 punts per a tots els cicloturistes participants. La bicicletada començarà a les 11.30h.

Dia 22 MONTSENY. "Ca la Petita" Tel. 93 847 30 34

ANADA: Montcada, ctra. de La Roca, La Roca del Vallès, Vilalba-Saserra, encreuament a l'esquerra a Sta. Maria de Palautordera, reagrupament a l'entrada del poble. Sant Esteve de Palautordera i arribada al poble de MONTSENY.

TORNADA: Pel mateix recorregut, amb reagrupaments a Vilanova de la Roca (davant benzinera), Montcada i Meridiana-Mallorca.

SORTIDA a les 7:00 h. del LOCAL SOCIAL, 140 Km.

Dia 29 MONTSERRAT. "Bar La Barca" Tel. 93 835 02 59

PUJADA OPCIONAL AL MONESTIR.

ANADA: Per Martorell, ctra. de les Carpes. Reagrup. Olesa de Montserrat, ctra. Manresa fins Monistrol. (Esmorzar a la benzinera).

TORNADA: Pel mateix recorregut. Reagrup. a la sortida d'Olesa. Martorell, Sant Andreu de la Barca, Molins de Rei. Reagrup., S. Feliu i Barcelona. Recorregut altern. per ctra. de Terrassa (els onze), Castellbisbal i M. de Rei.

SORTIDA a les 7:00 h. del CORTE INGLÉS, 90 Km. (al Monastir: 115 Km.)

JULIOL (Estiu – Grup B)**Dia 1 CALDES DE MONTBUI “El Remei” Tel. 93 865 00 02**

ANADA: Per Meridiana, Coll de Montcada, Ripollet, encreuament ctra. de Sabadell a la dreta, encreuament Polinyà, reagrupament a Sentmenat i Caldes per ctra. exterior fins El Remei.

TORNADA: Per Palau de Plegamans, La Llagosta, Montcada, reagrupament a la font d'en Poblet, Meridiana i reagrupament al carrer Mallorca.

SORTIDA: A LES 7.30h del LOCAL SOCIAL 90 Km.

Dia 8 CASTELLAR DEL VALLÈS

ANADA: Per Molins de Rei, Rubí, Terrassa, (reagrupament) pujar per la riera i Castellar del Vallès.

TORNADA: Per Sabadell, (reagrupament) a la benzinera, Cerdanyola, Meridiana i reagrupament al carrer Mallorca.

SORTIDA: A LES 7.30h del CORTE INGLÈS 80 Km.

Dia 15 SANT SADURNI D'ANOIA “La Terrassa de Cava” Tel. 93 891 10 50

ANADA: Molins de Rei, Vallirana, Ordal, reagrupament al final de la baixada benzinera, encreuament a la dreta en direcció Als Casots i baixada a Sant Sadurní.

TORNADA: Per Gelida, reagrupament a la Font de Can Torrens, Martorell, Molins de Rei (reagrupament)

SORTIDA A LES 7.30h del CORTE INGLÈS 90 Km.

Dia 16 de Juliol “BICICLETADA DE FESTA MAJOR”

3 punts per a tots els cicloturistes participants, a les 10 del matí trobada al local social per esmorzar, la bicicletada començarà a les 11.30h.

Dia 22 DOSRIUS Tel. 93 791 90 13

ANADA: Per Meridiana, Mollet del Vallès, (reagrupament), Granollers (reagrupament), Cardedeu, encreuament a la dreta i arribada a Dosrius.

TORNADA: Per Argentona, encreuament en direcció a Vilassar, El Masnou, Badalona, reagrupament a la benzinera i arribada a Barcelona

SORTIDA A LES 7.30h, del LOCAL SOCIAL 90 Km.

Dia 29 MONISTROL DE MONTSERRAT “Est. La Barca” Tel. 93 835 02 59

ANADA: Per Martorell, ctra. de les Carpes, (reagrupament) a Olesa de Montserrat, ctra. de Manresa fins a Monistrol.

TORNADA: Pal mateix recorregut, reagrupament a la sortida d'Olesa, Martorell, Sant Andreu de la Barca, Molins de Rei, (reagrupament) Sant Feliu i Barcelona

SORTIDA A LES 7.00h del CORTE INGLÈS 90 Km. (al Monestir 115 Km).

JULIOL (Estiu – Grup C)**Dia 1: CASTELLVÍ DE ROSANES (poble)**

SORTIDA a les 8:00 del Corte Inglés, 70 km.

Dia 8: LES CARPES

Anada per Martorell, Olesa i carretera de les Carpes

SORTIDA a les 8:00 del Corte Inglés, 80 km.

Dia 15: LES FONTS

Anada per Castellbisbal i els Quatre, alternatiu directe.

SORTIDA a les 8:00 del Corte Inglés, 80 km.

Dia 16 de Juliol “BICICLETADA DE FESTA MAJOR”

3 punts per a tots els cicloturistes participants, a les 10 del matí trobada al local social per esmorzar, la bicicletada començarà a les 11.30h.

Dia 22: LA MALADONA

Alternatiu directe a Casa Laura.

SORTIDA a les 8:00 a l' escola de la Zona Franca, 65 km.

Dia 29: LA XOPERA

Per Castellbisbal i baixada pels onze, alternatiu directe.

SORTIDA a les 8:00 del Corte Inglés, 70 km.

JULIOL (Puntuable ESTIU – Llebrers)**Dia 1: CAMPINS (La Terrassa de Campins) 7:00 Local Social 170 km.**

ANADA: Montcada, Mollet, Parets, Granollers, Cardedeu, Vilalba-Saserra, Sant Celoni, Mosqueroles, La Costa del Montseny, i Turó de l' Home (opcional quedar-se a la cruïlla). Reagrupament. Baixada per Santa Fe i Campins.

TORNADA: Sant Celoni, Vilalba-Saserra, carretera de La Roca i Barcelona.

Dia 8 : ESPECIAL PLA DE BARRAQUES (ESPECIAL EN COTXE)

6:00 Plaça Espanya 100 Km.

Sortida a les 8:00 de Ribes de Freser

RECORREGUT: Planoles, desviament (opcional fer la collada per la nacional), Toses, collada Toses, Urtx, Alp, Masella (opcional pujar fins Coma Oriola), Molina, Collada de Toses, Planoles, Pla de Barraques, Planoles i Ribes de Freser.

Dia 15: SANT MIQUEL DEL FAI (Mirador del Fai) 7:00 Corte Inglés 90 + 55 km.

ANADA: Montcada, Palau de Plegamans (punt intermig), Caldes de Montbui, Sant Feliu de Codines, Coll (2a), Castellterçol i Moià (arribada). Reagrupament. Desviament dreta, Alt de la Pullosa, Centelles i Sant Miquel del Fai.

TORNADA: Baixada per la carretera estreta, Sant Feliu, Bigues i Riells, Lliçà, Parets, Montcada i Barcelona.

Dia 16 de Juliol "BICICLETADA DE FESTA MAJOR"

3 punts per a tots els cicloturistes participants, a les 10 del matí trobada al local social per esmorzar, la bicicletada començarà a les 11.30h.

Dia 22: TOURMALET (ESPECIAL EN COTXE FENT NIT A BANHERAS DE BIGORRA) 115 Km.

RECORREGUT: Campan, St. Marie Campan, Col de Beydere, Arreau, Col d'Aspin, St. Marie Campan, Col du Tourmalet, St. Marie Campan, Banheras de Bigorra.

Dia 22: MONTSENY (Ca la Petita) 7:00 Local Social 155 km.

ANADA: Montcada, Mollet, Parets, Granollers, Cardedeu, Vilalba-Saserra, Sant Celoni, Campins, just abans d'arribar desviar esquerra direcció Turó de l' Home, coronar collet, baixar per La Costa del Montseny, just passat el poble desviar dreta i arribada a Montseny.

TORNADA: Palautordera, Vilalba-Saserra, Cardedeu, carretera de La Roca i Barcelona.

Dia 29: MONTSERRAT (Bar la Barca) 7:00 Corte Inglés 70 + 50 Km.

ANADA: Molins de Rei, Martorell, les Carpes, Olesa de Montserrat (punt intermig), desviament a Vacarisses, alt Vacarisses (3a). Reagrupament. Monistrol de Montserrat, i Monestir de Montserrat (2a, arribada). Reagrupament. Baixada fins Monistrol.

TORNADA: nacional fins desviar a Olesa, les Carpes, Martorell, Sant Andreu de la Barca, Molins de Rei i Barcelona. Opcional per Santa Creu d'Olorda.

MARXES 2006:

Comença una nova temporada amb il·lusions renovades, i com succeeix últimament, hi ha força "gruperos" que a més de les sortides del club, també realitzaran força marxes del calendari català i estranger. Per facilitar-vos l'elecció, us adjuntem el calendari on es preveu participació "grupera".

Recordeu que a la web del club hi tenim penjada tota la informació que necessiteu d'aquestes marxes (recorregut, hora de sortida, perfils, inscripció, contacte,...)

Vinga, animeu-vos!!!!.

Març:

- 19: Ruta de l' Alt Penedès (Vilafranca)-Llarga Distància
- 26: Ciutat de Vic-Xallenge

Abril:

- 9: Rutes Riberenques (Móra d'Ebre)-Xallenge
- 15: Amstel Gold Race (Holanda)-Golden Bike
- 23: Diada dels Mossos d'Esquadra (Sant Jordi)-Xallenge
- 23: Marxa Segarra-Solsonès (Cervera)-Llarga Distància
- 30: Racons de la Conca (Rocafort de Queralt)-Llarga Distància
- 30: Degollaos (Gargallo)

Maig:

- 7: Vilanova del Camí-Xallenge
- 14: Terra de Remences (Sant Esteve d'en Bas)-Llarga Distància, CAF
- 20: Lagos de Covadonga-CAF
- 21: Terra de l'Aigua (Riells i Viabrea)-Llarga Distància, CAF
- 27: Puertos de la Ribagorza (Graus)-CAF
- 27, 28: Barcelona – Perpinyà – Barcelona

Juny:

- 3: La Bonaigua (La Pobla de Segur)-Llarga Distància, CAF

- 4: Ruta del Mestral (L' Hospitalet de l' Infant)-Xallenge
- 4: Lale Cubino (Béjar)-CAF
- 11: Rutes del Montseny (Granollers)-Llarga Distància
- 17: Quebrantahuesos Golden Bike- CAF
- 18: Tres Nacions (Puigcerdà)-Llarga Distància
- 24: L'Ariègeoise (Tarascon)-Golden Bike
- 25: Verge de Ribera (La Pobla de Segur)-Xallenge

Juliol:

- 2: Fausto Coppi (Cuneo)
- 23: Miguel Induráin (Bera de Bidasoa)-CAF
- 30: Clàssica Josep Pessarrodona (Manresa)-Xallenge
- 30: Memorial Joan Lleveries (Cubelles)

Agost:

- 7 al 11: Rutas Leonesas (León)
- 13: Pedro Delgado (Segovia)-CAF

Setembre:

- 2: La Pallaresa (Trepç)-Llarga Distància
- 3: Pujada al Turó de l' Home (Sant Celoni)
- 9: Larra-Larrau (Isaba)-CAF
- 10: Ciutat d' Amposta-Xallenge
- 16: Cadí-Moixerò (La Seu d' Urgell)-Llarga Distància
- 17: Vila de Pineda (Pineda de Mar)-Xallenge
- 24: Marxa Pasifae (Vilanova)

Octubre:

- 1: Memorial Pelegrí Pi (Mollet del Vallès)-Xallenge
- 29: Montserratina

Novembre:

- 4: Saló de la Bici (Vic)
- 5: Pedalada Ecològica BCN-Sitges

PETITA HISTÒRIA D'UN GRAN CLUB (A. C. MONTJUÏC)

PRESENTACIÓ

Realment no estava passant per la millor època de la meua vida. Els meus ossos, especialment, havien conegut temps millors.

Tenia una lesió al genoll amb símptomes d' esdevenir crònica. En la darrera visita al traumatòleg les notícies no eren gaire bones. Em va enviar a un centre de recuperació especialitzat en intentar recuperar casos perduts i em va dir: "Hauràs d' anar durant un temps amb crossa, caminar poc i fer molta natació i bicicleta, molta bicicleta".

"Home! -vaig pensar- un metge que no em prohibeix el que m' agrada, sinó al contrari, que m' ho recomana!".

Això era un divendres. Al dia següent, a la sortida dels dissabtes amb els companys de la "Grupa", vaig caure, em vaig trencar la clavícula i varies costelles, etc. O sigui que no podia caminar (la crossa la tenia que recolzar a l' espatlla de la clavícula trencada), no podia nedar i... no podia anar en bici.

Com comprendreu la meua moral no era gaire alta. Arribat el dia del repartiment de premis del Campionat de Cicloturisme de la "Grupa", un bon company i amic (Ferri) s' oferí a portar-me amb ell. "Bé, -vaig pensar- com a mínim em distrauré una estona".

Durant l'esmorzar, al Castell de Sant Jaume, se'm va apropar el nostre col•lega dels llebrers ANDRIES RUESINK ("l' Holandès") i em comentà que s' estava formant un grup de companys per a reestructurar el butlletí trimestral informatiu del nostre club. La cosa em va semblar bé (sempre és interessant intentar millorar les coses). L' ANDRIES continuà dient-me: "Lluís, volem formar un nou equip de col•laboradors amb gent de tots els grups (llebrers, A i B) i comptem amb tu". Fins aquí tot correcte -vaig pensar- però la cosa ja no em semblà tan clara quan de sobte m' engegà: "

La tasca específica que havíem pensat per a tu, a banda d' algun que altre article, és que, ara que s' acostava el centenari del nostre club, escriguis, des dels seus inicis, la història de la "Grupa". Ostitú! -vaig pensar- aquest paio s' ha tornat boig! Jo m'he de ficar en tot aquest sarau? Ni que fos un historiador o un periodista amb fines dots d' investigador".

Sí, m'agrada una mica escriure sobre ciclisme, explicar aventuretes, escriure biografies, fer entrevistes i alguna altra "parida" de tant en tant. Però -em deia a mi mateix- escriure la història de l' A. C. Montjuïc no estava realment al meu abast i encara menys amb la moral que arrossegava en aquells moments. No, decididament no estava per a escriure històries ni res semblant...

"ANDRIES -li vaig dir- gràcies per la confiança que dipositeu en mi però sincerament crec que no soc la persona adequada per a aquest treball". I vaig continuar "crec, de veritat, que hauríeu de buscar o bé una persona molt més jove amb molta empena i ganes de treballar molt a fons el tema o bé algú que hagi viscut molta "Grupa", és a dir, un soci amb molts anys d' antiguitat (jo només porto deu o dotze anys al club) i que, a més a més, tingui bona memòria i recordi fets, noms, anècdotes, aventures, etc. que hagin passat fa molts anys; com a mínim des dels anys quaranta".

En això estàvem quan s' acostà a la nostra taula un altre membre del consell de redacció del butlletí, el XAVI ÒDNA, i entre tots dos varen insistir fins que em van mig convèncer i jo em vaig mig comprometre, com a mínim, a intentar fer quelcom envers aquest gran projecte per al nostre butlletí.

Per tot això, des d' aquestes pàgines faig una crida i un prec: sol•licito l' ajut, especialment dels socis més antics o bé dels que hagin format part d' alguna de les Juntes de la "Grupa", per tal que em relatin anècdotes, dades, noms, "aventures", etc. Si algú vol pot posar-se en contacte amb mi o bé que ho comenti a algun membre de la Junta actual i jo amb molt de gust em posaré en contacte amb qui sigui.

Finalment, i humilment, vull precisar el següent: si me n' oblidó d' alguna persona o fet, demano que se'm perdoni, ja que escriure traslladant el que diuen actes,

butlletins antics i especialment el que t' expliquen persones de fets que van passar fa molts anys, pot fer (sense cap mala intenció) cometre errors i imprecisions. És cert que les persones grans se'n recorden millor del que va passar fa cinquanta anys, que no pas del que ha passat dos dies abans. Però, així i tot, els records no son pas sempre fiables i rigorosos. Un mateix fet vist per distintes persones pot tenir tantes versions com persones l' han observat.

Gràcies per la vostra comprensió i suport.

LLUÍS GIMÉNEZ

CAPÍTOL I (FUNDACIÓ I PRIMERS ANYS 1917-1920)

Com molts de vosaltres sabeu la "Grupa" es fundà l' any 1917. Això és el que diuen la majoria dels escrits en què es parla dels inicis del nostre club. Però...aquí vull fer un comentari.

El primer que em va sorprendre tot revisant la documentació d' aquells anys és que l' acta fundacional de l' anomenada "Agrupación Ciclista Montjuich" està datada el 12 de febrer de l' any 1918. Concretament aquesta acta comença així:

*"ACTA DE CONSTITUCION de la Agrupación ciclista "Montjuich" celebrada en su local social calle Blai 56 bajos, el día siete de febrero del corriente año; convocada, al efecto de conformidad con la instancia presentada al Gobierno Civil, en virtud de lo que prescribe el artículo quinto de la Ley de Asociaciones del treinta de Junio de mil ochocientos ochenta y siete.
A las diez y media de la noche de hoy y bajo la presidencia de Don Lorenzo Cabrol Nadal como presidente de la comisión organizadora..."*

I acaba així:

"ha sido presentada para sus efectos consiguientes en la sección de Registro de Sociedades de este gobierno civil firmada por mí y avalada Con el Vº Bº del presidente.

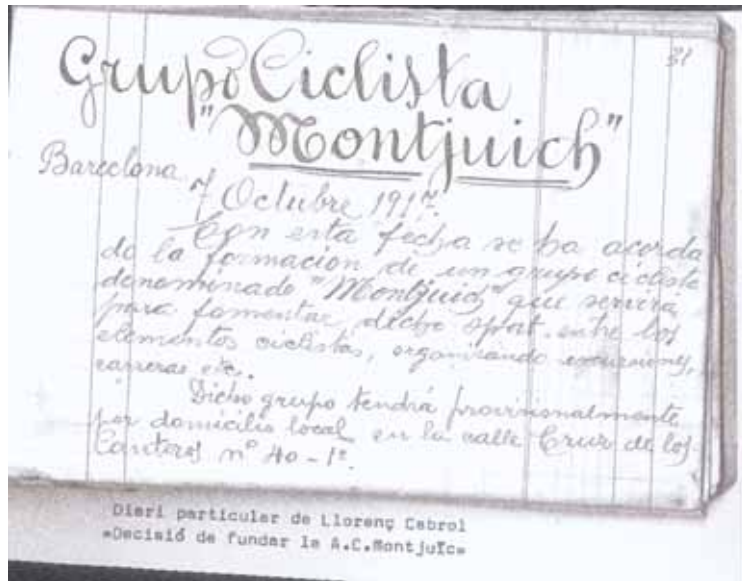
Barcelona 12 de Febrero de 1918".

Com haureu observat l' ACTA DE CONSTITUCIÓ té data de febrer del 1918. És a dir: oficialment la "Grupa" es va fundar el 1918, però també és veritat que oficiosaament la decisió de fundar l' anomenada "Agrupación Ciclista Montjuich" es va prendre en la segona meitat de l' any 1917 i que els tràmits burocràtics i oficials no es van poder realitzar fins el febrer de 1918.

Què va passar i com es va arribar a l' acord per a constituir l' anomenada "A. C. Montjuich" a finals de 1917?. Per raons òbvies d' edat cap dels fundadors està entre nosaltres per tal d' explicar-nos-ho. En els anys quaranta (feia poc més de vint anys que s' havia constituït el club) entre els socis d' aquella època, corria un rumor i es comentava molt àmpliament un fet que no deixa de ser anecdòtic avui en dia. Aquests comentaris ens han arribat a través de socis d' aquells llunyans anys quaranta. Hom deia que la constitució de la "Grupa" es gestà i acordà, per part d' uns pocs joves, dels llavors anomenats "Sportmen", la majoria d' ells residents a les rodalies del Paral·lel, en una llotja del llavors ja famós "Moulin Rouge" (posteriorment "El Molino") després d' una nit molt moguda i amb la lògica eufòria juvenil corresponent a la gresca i la disbauxa. Òbviament aquesta és una versió totalment anònima i que en cap cas hom pot acceptar com un fet cert i real.

La versió, diguem-ne oficial, ja que ha estat àmpliament relacionada pel fill (Sr. PAU CABROL) del qui fóra el principal promotor de la "Grupa", és que l' últim trimestre del 1917, el Sr. LLORENÇ CABROL que ja tenia certa experiència en afers ciclistes (el 1913 fou cofundador i instructor de la secció ciclista dels "Boy Scouts" d' Espanya i posteriorment feu la mateixa funció a la secció ciclista de la Creu Roja), va reunir al seu domicili al carrer de la Creu dels Molers nº 40, 1r, a un reduït grup d' amics, i es convertí en el principal inspirador i impulsor del que aviat seria un nou club ciclista ubicat al Poble Sec, sota l' ombra de la muntanya de Montjuic. Cal dir que el Sr. CABROL era una persona molt creativa, impulsora de nous projectes i a qui li agra-

dava tenir cert protagonisme. Fou precisament el dia 7 d' octubre de 1917 quan el Sr. CABROL es va reunir amb els seus amics en el domicili ja esmentat i s' adoptà el següent acord:



“Con esta fecha se ha acordado la formación de un grupo ciclista denominado “MONTJUICH” que servirá para fomentar dicho sport entre elementos ciclistas organizando excursiones, carreras, etc. Dicho grupo tendrá provisionalmente por domicilio local en la calle Cruz de los Canteros nº40 1º.

Principiará a funcionar bien legalizado el día 1º de Enero de 1918, la cuota mensual a pagar será de cincuenta céntimos, siendo aparte lo que por motivo de inscripción, reglamento u otra cosa análoga se acordase.

Socios Fundadores:

Socio nº 1 — Lorenzo Cabrol Nadal

Socio nº 2 — Juan Benedid

Socio nº 3 — Enrique Farguell

Socio nº 4 — Antonio Latorre

Socio nº 5 — Alfredo Tort

Socio nº 6 — Juan Irla

Socio nº 7 — Miguel Foch

Todos ellos han efectuado la primera excursión al campo de aviación de la Volatería. Salida a las 2 y 1/2 de la tarde, c/. Tamarit junto al Marqués del Duero. Recorrido unos 35 kms. por carreteras pésimas y con mucho polvo.

Llegada a las 7 y ½ a la plaza de España. Ninguna “pane”, un día espléndido, y excursión aunque con pésimos caminos, con buen humor

Firmado por Lorenzo Cabrol

Socio nº 1 en Barcelona a 7 de octubre de 1917”

Fins que el club no es constituí oficialmente fou gestionat per una “comissió organitzadora”. El 13 de gener de 1918 el club ja tenia 27 socis, i en aquesta data es reuní la comissió organitzadora i es llegiren els estatuts del nou club ciclista que foren aprovats per unanimitat així com la primera junta directiva que tenia com a president al mateix Sr. CABROL.

L' acte de constitució oficial (com ja s' ha dit anteriorment) es va fer el 7 de febrer de 1918. A les onze de la nit els 11 assistents a l' acte, per unanimitat, van ratificar els acords del mes anterior i foren nomenats oficialment els 7 membres de la junta directiva presidida pel



Lorenzo Cabrol

Sr. LLORENÇ CABROL NADAL. El primer local social de la "Grupa" fou carrer de Blai, nº 56, baixos. Tot aquest acte de constitució de l' Agrupació Ciclista Montjuïc fou supervisat per Don Calixto Rico en representació de l' "Exmo. Sr. Governador Civil de la província".

Abans de continuar amb els inicis del nostre club, és convenient fer una ullada a l' entorn polític, social i esportiu d' aquells anys (1917/1920).

(Però això serà al proper Butlletí. Com diuen als "culebrons", continuarà).

TRIBULETE.



NOTÍCIES DE LA GRUPA



El passat dia 16 de novembre l'amic i company Gabriel Segura, del grup A, va ser pare d'una preciosa nena, l'Ariadna. Des d'aquí, una abraçada i una felicitació de tots els teus companys de grup (ara ja sabem perquè no camines ni a les baixades, he, he !!!!!)

El dia 1 de gener, al Montcau, cim del massís de Sant Llorenç del Munt, es va fer un acte que em va colpir, tan emocionalment com sentimentalment. Un grup de socis del Foment Excursionista i un servidor vam fer volar al vent les cendres d'un gran campió ciclista – i "grupero" –, bon amic de tothom: Josep Campamà i Roca. (Signa un veterà "grupero": JFM)

El dia 23 de gener va morir la mare de l'Agustí Velázquez. Tots els companys de bici volem acompanyar-te en el sentiment, apreciat Agustí.

El dia 27 de gener va néixer el primer fill del Xavier Esteve, del grup A (però què passa amb aquesta gent de l' A, que no para de tenir criatures? Així no ens estranya que després no caminin!) Dos dies després, la Grupa ja tenia un nou soci: el soci més jove (de moment). Bastant més "guapo" que son pare, aquesta criatura té ja l'estil de tot bon "grupero": preparat per a esmorzar!.



BICICLETAS OCASIÓN

BIKE WORLD**GRANDES OPORTUNIDADES**

EN BICICLETAS USADAS

CARRETERA Y MTB ALMEJOR PRECIO

TOTALMENTE REVISADAS

		P. venta
Ctra.	Trek 1200 aluminio T/50 grupo Sh Ultegra 18v.	600 €
Ctra.	Trek OCLV carbono T/58 grupo Campagnolo Daytona 18v.	1.000€
Ctra.	Mendiz aluminio T/50 grupo Sh 600 16v.	550€
Ctra.	Biondi acero T/46 Shimano 105 14v.	150€
Ctra.	Detto Pietro acero T/58 grupo Sh 105 24v.	220€
Ctra.	Vitus 797 aluminio T/56 grupo Campagnolo Daytona/Chorus 18v.	600€
Ctra.	Vitus 979 aluminio T/50 grupo Sh 600 16v.	300€
Ctra.	Zeus aluminio/carbono deda T/52 grupo Campagnolo Record/Chorus 18 v.	800€
Ctra.	Mendiz Matrix aluminio hor. Carbono T/L Sh Ultegra 27v.	950€
Ctra.	Cuadro Look 481SL T/54, (cuadro, horquilla, direccion y tija sillín)	1.100€
MTB	Medina alu. 7005 T/18 Deore/LX 27v.	330€
MTB	Conor R-24" (8-11 años) 18v.	60€
MTB	Conor WRC-2 Disc aluminio grupo LX/XT, Magura Julie 27v.	600€
MTB	Klein Pinnacle T/18 Shimano XT/Avid 27v.	400€
CITY	Trek Navigator 100 T/16,5	260€

PUEDES VERLAS EN: www.bikeworldbcn.com**Visítanos. Te esperamos en****Tienda: c/. Collblanc, 106****Taller y lavado: Psg. Xile, 53****Telf. 93.440.15.30 - Fax 93.511.49.78****e.mail: bikeworld@bikeworldbcn.com****Dto. 5%**

con la presentacion del carnet de socio A.C. Montjuïc del año en curso