



BICIS A LA CARTA

**CARRETERA - TRIATHLÓN
PISTA - DAMA**

TALLER ESPECIALIZADO

AMPLIA GAMA MTB - TREKKING

BICILAVADO

BICIOCASIÓN

FINANCIACIÓN

ORBEA Gran de Gràcia
Gran de Gràcia, 1 08012 Barcelona
Tel. 93 218 81 78 Fax 93 217 74 94
tiendabarcelona@orbea.com
www.orbea.com

A.C. MONTJUÏC

BUTLLETÍ INFORMATIU DE LA GRUPA
ANY 2008 OCTUBRE-DESEMBRE



HISTÒRIA DE LA GRUPA
1926-1930 (III)

CICLOTURISME

Globeros

Angliru

Vacances a Àustria

Quebrantahuesos

Laguna Negra de Urbión

SALUT

CALENDARIS

CLASIFICACIONS



**BUTLETÍ
INFORMATIU
DE
«LA GRUPA»**

**Any 2008
Quart trimestre**

EDITORIAL

Balanç 3

EL SOCI

Rafael Azuaga 5

SALUT

Síndrome diarreico agudo 7

CICLOTURISME

Globeros 11

Angliru 14

Ens anem a Àustria de vacances 17

Quebrantahuesos 2008 20

Laguna Negra de Urbión 23

CALENDARIS

Sortides (novembre 2008-gener 2009) 25

CLASSIFICACIONS

Classificacions 40

HISTÒRIA DE LA GRUPA

1926-1930 (III) 42

NOTÍCIES

Notícies de la Grupa 47

EDITORIAL

Ja estem novament a la recta final d'un any, que, com tots, ens ha portat notícies bones i dolentes. No faré cap resum de l'any - el nostre Butlletí ja se n'ha encarregat d'això a través de les seves publicacions- però si remarcaré algunes coses que han anat sorgint aquests últims mesos.

La primera va ser l'aprovació de la subvenció sol·licitada per la nostra Junta per un total de vuit-cents euros que, en aquests temps que corren, venen com caiguts del cel.

Gràcies a això, entre d'altres coses, vam poder organitzar una especial a Vallter 2000 per a tots aquells que van voler apuntar-se. Vam disposar de dos recorreguts, un per als més veterans i un altre per als més agosarats, essent precisament aquests últims els que, a causa d'un accident, no vam poder completar l'ascensió al mític port. La sort va estar del nostre costat i en Josep Maria, després de passar un mal tràngol, torna a estar entre nosaltres amb la mateixa il·lusió de sempre. Això sí, Falcó ens va donar tot tipus de detalls de la seva ascensió a Vallter, per al nostre consol. Bon menjar en una jornada de total convivència, una mica accidentada, però molt "grupera".

L'altra part de la subvenció vam poder emprar-la per a la nostra tradicional bicicletada de Festa Major, en la qual vam batre el rècord de participació. Per primera vegada vam sortir del nostre nou local social de Margarit, amb arribada a la Plaça del Surti, un bon recorregut per a una gran matinal. Tot tipus de col·laboració per part dels socis assistents i



Foto de portada: La Grupa a la marxa de Mequinensa

Butlletí editat per l'A.C. MONTJUÏC
a través del seu consell de redacció:
Iñaki Marín, 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 estigui signat per algú que se'n faci responsable.

Associació Ciclista Montjuïc, carrer Margarit 44. 08004 Barcelona,
Tel. 617 923 699
correu electrònic: grupa@acmontjuic.org,
web: www.acmontjuic.org

de la Coordinadora, a la qual agraïm molt sincerament. Vaig trobar a faltar la participació de molts socis, cosa que hauríem de potenciar per a l'any pròxim.

El que sí ve sent un èxit de participació cada any és la peculiar marxa de Mequinensa, que culmina amb una dura ascensió al seu castell. Un dels nostres cracks, Xavier Quiroga, va arribar segon a la meta, coronant amb un roda punxada i al sprint; de no haver estat per l'avaria hagués guanyat de llarg. Segur que l'any pròxim ho aconseguixes nano, no em cap el més mínim dubte. Aconsello als que dispo-seu d'ordinador que visiteu la pagina www.elpoligono.com/ccmequinensa/ perquè vegeu la repercussió que té la Grupa en aquest tipus de marxas i en concret en la de Mequinensa.



L'altre crack, aquest que té la gosadia d'anar cada any als campionats del món, el nostre Quimet, va fer un meritori onzè lloc. Estimat Joaquim Ferri, des d'aquesta editorial et dic que no puc més que sentir-me orgullós de tenir un campió com tu en el nostre club i que per a tots els gruperos sempre seràs el nostre campió del món.

Deixo per al final la trista notícia de la mort del nostre entranyable Josep Vall, gran persona i excel·lent company. Em quedo amb un munt d'anècdotes i històries ciclistes d'aquestes que con-tava amb tant entusiasme. Em quedo amb aquest somriure i l'optimisme amb el que afrontava la vida. Amic Vall, gràcies per tot.

XAVIER JOVER



RAFAEL AZUAGA MÉRIDA

Lloc i data de naixement: Barcelona, 03-05-55

Viu a: l'Eixample

Situació familiar: Soltero

Professió: Durante veinticinco años trabajé de diseñador gráfico. Actualmente estoy en una empresa de mantenimiento.

Aficions: Ciclismo y Tiro con Arco

Se't coneix com: "Bielas Cortas"

Música preferida: Joan Manuel Serrat

Pel·lícules favorites: Las de ciencia ficción como 2001 Una odisea en el espacio y Blade Runner

Lectura: Carlos Castaneda, Richard Bach.

Soci des de: 2007

Amb quin grup surts habitualment: A

Per què t'has fet soci de la Grupa: Sentia la necesidad de salir con un club solido, con cara y ojos; y la Grupa lo es.

Principals gestes amb la bicicleta: Campeón de Catalunya de velocidad en pista y sub-campeón de fondo en pista (Puntuación) en 1975.

Algun projecte, pla o desig per anar en bicicleta: Disfrutar de la bici.

Ciclistes favorits: Eddy Merckx, Joaquim Ferri, Txómin Perurena, Jose Manuel Fuentes.

Recorreguts favorits: Los de la costa, de Barcelona a Sitges. Los de media montaña.

Bicicletes: BH

Què t'agrada de "la Grupa": Me gusta mucho el ambiente que se genera en los diferentes grupos y el compañerismo que impera en ellos.

Què t'agradaria canviar/millorar del club: Me gusta como está el club ahora. Las cosas suelen cambiar a veces sin darte cuenta, la misma dinamica de la vida lleva a los cambios.

Per finalitzar, què et sembla el Butlletí del club: Me parece muy bueno, de mucha calidad y muy completo. Se nota el esfuerzo del "Consell de Redacció" y la ilusión de la gente que escribe en él enviando artículos muy variados y amenos.



Josep María Ribera "NINUS"

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

SÍNDROME DIARREICO AGUDO

El número de deposiciones en una persona varía, según la dieta y su edad, entre 1 y 3 al día; hablar de diarrea aguda es referirse a un aumento de la frecuencia de las deposiciones, acompañado de una disminución en la consistencia (heces líquidas, acuosas o semilíquidas poco compactas) y casi siempre en número mayor de 3 en 24 horas, prolongándose el cuadro hasta 2 ó 3 semanas aproximadamente.

Dentro de las causas más frecuentes de diarrea aguda encontramos la diarrea infecciosa, que solemos denominar como gastroenteritis aguda (GEA), definiéndose como una diarrea de rápida instauración acompañada de dolor abdominal, náuseas y/o vómitos.

Podríamos llamar enteritis aguda cuando el cuadro clínico sólo es diarrea con o sin dolor abdominal y/o náuseas, pero cuando las deposiciones son en poca cantidad, predominando el moco, sangre o pus, la participación del colon es casi constante y entonces se suele denominar colitis. Si el cuadro clínico comenzó como un proceso enterítico (o sea diarreas), para después aparecer sangre, moco y pus, lo podríamos denominar enterocolitis. Algunos síndromes diarreicos simples pueden hacer sangrar lesiones ocultas, principalmente en el colon, y malinterpretarse una GEA.

Las guías prácticas en general sugieren que una GEA es vírica (por virus) si hay una temperatura inferior a 38°C, predominan los vómitos, hay menos de 6 deposiciones al día, no hay sangre en heces, ni dolor abdominal importante, los datos epidemiológicos de historia no sugieren diagnóstico alternativo (viajes, prácticas sexuales, uso de antibióticos, etc) y la enfermedad se resuelve generalmente en menos de 3 días.

ETIOLOGÍA O CAUSAS

Las clasificaciones etiológicas de las GEAs y toxiinfecciones alimentarias (TA) dependen de los microorganismos que infectan el tracto gastrointestinal, con listas de virus, bacterias, protozoos, helmintos, hongos; cada uno de estos agentes tiene su propia epidemiología, biología, manifestaciones clínicas y modalidades de diagnóstico y tratamiento. Un agente infeccioso aislado puede producir más de un síndrome clínico, por tanto ver la causa no es fácil, ya que unos gérmenes afectan el intestino delgado, otros el colon y otros ambos.

Así, por ejemplo, la Salmonella y la Yersinia son microorganismos que afectan preferentemente al intestino delgado, pero pueden invadir también el intestino grueso. Por otra parte, se han descrito colitis causadas por virus, bacterias y parásitos siendo el colon un órgano diana. Las mayoría de gastroenteritis no bacterianas esporádicas en niños están causadas por virus, rotavirus; en adultos, se presume que sean virus los causantes de la mitad de GEAs de origen alimentario, (algunas pueden tener un curso grave) y que son causa de brotes en hospitales, residencias, escuelas, centros de día, lugares de vacaciones, restaurantes, caterings, por contacto persona a persona, o consumo de alimentos contaminados (bivalvos, mariscos, agua contaminada) y otras causas no conocidas.

La E. Coli es la causa más frecuente de diarrea del viajero, pero la enfermedad tarda menos de 1 semana en resolverse. La mayoría de las TA no son filiadas por los procedimientos habituales de rutina en los laboratorios. La intoxicación por setas da una clínica similar; si los síntomas suceden más allá de las 6 horas, son setas que afectan al hígado y se deberá instaurar un tratamiento urgente.

La anamnesis o interrogatorio es una herramienta clave para esclarecer el alimento responsable y determinar la etiología de la intoxicación. Se suele consultar: afectación de otros miembros, vías de transmisión, forma de preparación de los alimentos, alimentos consumidos, consumo de setas, viajes recientes, hospitalizaciones recientes, tipo de relaciones sexuales, enfermedades de base, uso de antibióticos, consumo de nuevos fármacos o toma de laxantes.

La anisakiasis (el anisakis parece que está de moda) intestinal, que se produce tras ingesta reciente de bacalao, boquerones, sardina, salmón, etc. (de pocas horas a unos días) en algunos pacientes puede simular una gastroenteritis.

También hay que pensar que un 10% de las apendicitis agudas cursan con diarrea.

ANALÍTICA Y EXPLORACIONES COMPLEMENTARIAS (estudio de las heces, radiografía y colonoscopia)

Se solicitan sólo en casos especiales. Si un paciente está hidratado, con estado general conservado y sus diarreas son de pocas horas de evolución, o en los días previos

han sido pocas o que se valoren de poco volumen, no se deberá solicitar analítica ni nada más complementario.

La colonoscopia estará indicada cuando la aproximación diagnóstica previa analítica falle.

TRATAMIENTO

La mayoría de las GEAS no requieren tratamiento especial ya que se autolimitan en 24-72 horas.

Lo más importante es el tratamiento sintomático, evitando principalmente el dolor, los vómitos y la fiebre. Los antidiarreicos deben recetarse con mucha precaución, ya que alteran la motilidad y favorecen la sepsis (que la infección pase a la sangre), especialmente en pacientes con afectación del estado general e inmunodeprimidos (bajos en defensas).

Antibioticoterapia

No se emplean antibióticos en la mayoría de los casos de GEA-enteritis infecciosa o algunas entero-colitis, porque la enfermedad no se reduce y la excreción de microorganismos se alarga. Sí están indicados en pacientes con enfermedades de base (cáncer, cirrosis, malnutrición, diabetes mellitus, inmunodeficiencias congénitas, incluyendo el SIDA, etc.).

En casos de sospecha de diarrea persistente infecciosa o prolongada se puede hacer un curso de ATB empírica.

Dieta

Si los vómitos son el principal inconveniente, se intentaría iniciar la dieta durante las primeras 6-12 horas. Es conveniente iniciar la vía oral con agua o con suero oral. La dieta será inicialmente blanda, siempre en pequeñas cantidades, para ver la tolerancia, evitando bebidas y alimentos con contenido alto de azúcar y grasas.

Alimentación

Sopas de arroz, pollo, patatas, pescado blanco, zanahorias, huevo pasado por agua, duro o en tortilla, carne cocida fácil de digerir o carne de ave cocida (sin piel) y a la plancha, frutas tipo manzana asada, sólo o con gotas de limón en trozos (nunca

entera, ya que contiene abundante aire que aumentará la flatulencia) membrillo, plátano maduro cocido.

El pan debe ser en rodajas, de molde o tostado. Para desayunar: infusiones de té o manzanilla, con sacarina.

No tomar: leche ni productos lácteos durante el episodio agudo, ya que pueden potenciar la secreción de líquido y aumentar el volumen fecal. Se evitarán las bebidas con cafeína o metilxantinas, porque éstas incrementan la motilidad, así como las bebidas frías, especialmente con gas; el café, el té fuerte, el cacao, las bebidas con cola contienen sustancias que pueden potenciar los calambres abdominales y la diarrea. Hay que evitar dulces, frutas, frutos secos y verduras crudas, especialmente las verdes. Se puede tolerar el yogur natural, siempre y cuando no vea el paciente que aumenten sus diarreas; no obstante, se ha comprobado el efecto beneficioso de los probióticos (*Lactobacillus*) en ciertas diarreas.

Si te quedan dudas, consulta a tu médico (yo mismo, cualquier sábado, en la salida de Rodadors, jeje).

SERGIO LEDESMA

CALEFACCIÓ ECONÒMICA: sense OBRES ni DIPÒSITS

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 obertes:

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^o CASTELLVI (soci de la grupa)



ACMONTJUIC.ORG - GLOBEROS

Passejant per la web del club, hem descobert una interessantíssima aportació del company Raül, que va trobar una perla digna del nostre Butlletí. Així que ens permetem reproduir-la, sempre fent esment de la seva autora i del lloc de procedència. L'article en qüestió duu per títol "Globeros", i està escrit per **Eva Montero**, que és psicòloga de l'esport. Es va publicar el 7 de maig de 2008 en aquesta web: arueda.com

"Cuando era jovencita y hacía mis primeras rutas en bici recuerdo que mi primo me dijo que tuviera cuidado con llamar "globero" a un ciclista porque éste se podía enfadar.

La palabra en principio puede sonar ofensiva, como un insulto. De hecho, hay a quien le molesta que se lo llamen. Pero no lo es tanto, puesto que otros presumen de "ser globeros". Y es que las acepciones para este término son muy diversas en España.

Según me explicaron, el término viene de antiguo, cuando los vendedores de globos solían ir en bicicletas por las calles ofreciendo esas esferas flotantes de colores a los niños a cambio de unos reales. "Globero" se aplicaría, pues, a aquél que no tiene ni idea de ciclismo pero que monta en bici casi como por obligación, pero que su nivel no sube por más que pase horas y horas pedaleando. Pero también se le llama así al que no se depila las piernas, al que lleva una mala bici o una equitación pasada de moda, al que no quita el tapón de las válvulas de la cámara, etcétera.

Algunos cicloturistas opinan que los únicos no globeros son los profesionales, pero entre ellos mismos suelen gritarle "globero" al que desperdicia fuerzas sin ningún objetivo, al que se escapa sabiendo que le van a cazar enseguida, al que no sabe andar bien entre el pelotón...

Yo voy a utilizar el término en este artículo para designar al usuario de la bicicleta que siente la necesidad imperiosa de sobrepasar a todo aquél que ve a lo lejos en la carretera, de coger la rueda al que le adelanta, o de pegar un palo tras otro en su grupeta intentando dejar atrás a sus compañeros.

Hace poco presté apoyo logístico en un ciclomaratón y al término del mismo, hablando con el organizador y viendo los carnés sellados, nos encontramos escrito a lápiz en algunos: "Clasificado 1º", "Clasificado 2º" y así hasta el 5º. "No te extrañes –me dijo el organizador– uno me ha preguntado esta mañana (antes de la salida) que dónde se publicaban las clasificaciones".

Es evidente que debía ser el primer ciclomaratón de esta persona y que no estaba al tanto de lo que estas pruebas de resistencia significan. No se trata de llegar el primero, ni el segundo, ni de hacer el mejor tiempo. Un ciclomaratón es un paseo que cada cual puede hacer al ritmo que quiera y con las paradas que desee siempre y cuando que no supere el tiempo máximo que suele ser bastante amplio. Llegar en primera posición no significa nada puesto que no se trata de disputar, y alguien que llegue más tarde ha podido hacer mejor media sobre la bici pero ha parado más.

En el último maratón popular celebrado en Madrid me encontré a un corredor sufriendo calambres en una de las camillas que ponen al final del recorrido para dar masajes. Me dispuse a hacer mi labor como psicóloga hablando con él y desviando de esta forma su atención del dolor, para que la sufrida fisioterapeuta pudiera amasar mejor sus machacadas piernas. Había hecho un buen tiempo teniendo en cuenta que no era profesional, pero a pesar de ello estaba descontento y muy negativo. El motivo es que había realizado 9 minutos más que el año anterior. Ese hecho le hacía verlo todo negro, hasta el punto que ni siquiera le motivaba llegar luego a casa y descansar, ni ver a su hijo de apenas unos meses de edad.

Tan negativo estaba que le costaba valorar el hecho de haber superado el deseo de abandonar en el km. 32, ni era capaz de ver que de los errores se aprende y que le serviría para la próxima maratón. Sí que veía el horror de tenerse que desplazar al día siguiente en coche a una reunión importante con su empresa. No hacía falta preguntar a este corredor si en el trabajo era tan exigente consigo mismo como en el deporte, y no lo hice porque no era el momento de meterle más presión, pero es muy evidente que así era.

La sociedad en la que vivimos nos empuja continuamente a superarnos a nosotros mismos. De hecho, el deporte reglamentado comenzó a la vez que la revolución

industrial. El globero piensa que si no se supera será un fracasado y todos le mirarán por encima del hombro. La idea le preocupa tanto que no dejará de darle vueltas y se acabará convirtiendo en una obsesión, con lo cual traslada el afán de superación a todas las áreas de su vida, incluida la deportiva. Aquello de "que pensarán de mí si me quedo atrás" llega a estar tan interiorizado en el cerebro que se vuelve inconsciente y provoca reacciones automáticas de saltar al primero que pasa por tu lado. Pero eso no es lo peor, un pique de vez en cuando es saludable. El problema es cuando ves competición por todas partes. Como no puedes ser el mejor en todo, no conseguirlo puede dar lugar a dos reacciones como estas:

- Agresividad: si se echa la culpa a los demás por no ganar.
- Depresión: si te echas la culpa a ti mismo.

Si eres un globero de este tipo, reflexiona sobre qué te llevó a tener esa necesidad imperiosa por competir en el ámbito del cicloturismo. La agresividad lleva a la ansiedad y ésta a trastornos físicos graves que ya hemos visto en artículos anteriores, y salir de una depresión es muy costoso. Evalúa si tu forma de hacer deporte es sana o insana. Sobre todo, mira hacia dentro de ti mismo y busca tus propias inquietudes, dejando en segundo plano lo que los demás esperan de ti. Conocerse a sí mismo a veces puede resultar un poco duro, pero a largo plazo te da enormes satisfacciones.

¡Ánimo, globerillo!"

I aquí acaba aquest interessant article. Esperem que serveixi com a punt de partida per a una reflexió i un debat al si del nostre club que poden ser molt profitosos.

EVA MONTERO

ANGLIRU: L'AMENÇA DEL NORD

Ja se sap que al Principat d'Astúries el clima és un handicap important, i molt més si tens per objectiu pujar un port com l'Angliru (només sentir parlar d'ell als professionals ja et fa tremolar les cames abans de començar). Així que, aprofitant que durant les vacances havia de traslladar-me del centre de la península a un poble de Lleó, vaig fer coincidir el viatge amb una bona previsió meteorològica: NO pluja.

Vaig arribar amb el cotxe a Pola de Lena cap al migdia. Vaig fer un entrepà i una Coca-Cola a una sidreria; per agafar forces n'hi hauria prou. Sobre el mapa, des del cotxe fins a La Vega-Riosa (a peu de l'Angliru), hi havia uns 14 quilòmetres "plans". Ignorant de mi, el desviament porta a una carretereta que només començar es perfila vertical. Pregunto a un bon home si vaig en la direcció correcta, em diu que sí, que abans hauré de salvar el Cordal. Jo, ni idea que existia (després a Internet vaig veure que tenia 5 quilòmetres al 9%). Fins i tot vaig arribar a pensar que era una part de l'Angliru!

Després d'una bonica baixada arribo a La Vega, on comença la Cima Angliru. Carretera molt ben asfaltada, en perfecte estat, pica força cap amunt però res complicat, paisatges molt bonics, gent que passeja i t'anima, però em mosqueja que les mountain bikes baixin mirant-me amb cara de "¿Qué haces chaval?" Penso si serà tan difícil i si el meu 30x25 serà suficient. El temps em respecta, fa solet i els pocs núvols remarquen el bon temps. Fins aquí tot bé, controlat.

Arribo a la cruïlla de la carretera que porta cap a Santa Eulàlia i on comença l'únic descans de la pujada, però un cartell intenta barrar-me el pas: "Carretera cortada". Pregunto a uns nois que estan fent fotos si vaig bé, em diuen que he de seguir la carretera que està "CORTADA". I ara què? Ja que hi sóc, pujaré fins on pugui. Caram, deixo el descans i em trobo amb una carretera plena de grava, estreta, on la part més neta és aquella on els cotxes han deixat una minsa empremta de petjada (hi ha molt poc trànsit, per no dir gens), gairebé imperceptible sobre la bici. Es fa difícil, no és tan sols el fet de pujar unes rampes del 17%, has de portar una cadència sense estrabades per tal de no fer patinar la roda, concentració al màxim i, com que particularment prefereixo anar dempeus, he d'avançar més relaxadament per no relliscar i haver de posar peu a terra.

A 6 quilòmetres del cim lleigeixo: "Cuesta les Cabanes". Ja vaig força tocat i gairebé no puc ni beure per no descoordinar els moviments. El meu cervell intenta enganyar-me fent-me creure que ho he llegit malament i que la famosa "Cueña les Cabres" és aquesta part: "S'han confós, no es diu Cueña les Cabres, es diu Cuesta les Cabanes, mira, 21,5%". Aquests terribles pendents no duren 50 o 100 metres, tenen almenys 250 metres i es fan llargs, mooolt llargs.



Vaig pujant tot trobant-me cartells on em marquen el que queda fins al cim, quan de sobte baixa un cotxe blanc, es queda aturat i em fa una foto. Passo pel costat i sento: "Eiiii, Montjuic!!!!!!" Ostres, és el Jaume Cardona! M'aturo, xerrem una mica, em comenta que ha vingut a inspeccionar el port i em pregunta si és viable pujar amb l'estat en que es troba la carretera, plena de grava. De moment sí. Per tornar a pujar a la bici, el Jaume ha de baixar del cotxe i subjectar-me la bici, per tal que jo pugui posar les cales als pedals i poder continuar. M'avisa que després d'una corba hi ha la famosa "Cueña les Cabres". Maleït cervell, m'havia intentat ensarronar!

Efectivament, arribem al punt crític, i apa que hi ha pocs..., la "Cueña les Cabres". Com s'enfila la carretera! Sembla impossible pujar allò, em fan mal els braços de fer força al manillar, procuro no relliscar, pujar i intentar circular per on veig que hi ha menys grava. Tot plegat em fa anar força lent, arribo a veure 3,6 qms/h al comptaqü-

lòmetres, però no puc baixar de la bici, ho he d'aconseguir. Recordo les paraules de l'Iñaki que em va dir que havia estat a punt de baixar-se en dues ocasions; a mi se'm passa pel cap unes quantes vegades més, fins i tot arribo a pensar en qui punyetes s'enterarà si he baixat de la bici, però no puc fer-ho per mi mateix: hauria de tornar-hi una altra vegada i amb patir un cop ja n'hi ha prou. Supero el tram més feixuc de la pujada, però la cosa no es calma, les pendents no baixen del 13% fins a dalt de tot, es té la sensació d'avançar més metres en vertical que horitzontalment. Pots veure el paisatge, i ho has de fer perquè si no et tornes boig amb el que tens davant.

Arribo al cim, una petita baixadeta i ja he arribat a l'esplanada del final d'etapa. Aconseguit, sens dubte, el port més difícil que he fet mai. Estic cansat de cames, però els braços em fan un mal terrible. Ara ve la baixada, tan difícil com la pujada. No puc passar de 25 per hora, ja que he de prendre les corbes a 10 per hora, amb un dit de grava podria anar al terra ben ràpid. Just on començava la grava, un camió està llençant asfalt líquid per acondicionar la carretera per a la Vuelta, he de frenar a tope i faig una ratlla a l'asfalt, i així em guanyo una esbroncada de mil dimonis.

Estic a la Vega, pujo de nou el Cordal i se'm fa la boca aigua pensant amb els montaditos i cerveses que m'esperen a la sidreria. Assegut a la cadira penso que hi tornaré algún dia, però quan estava pujant la Cueña les Cabres pensava que mai més ho provaria, que no estic fet per patir gratuïtament.

ALBERT GARCÍA

BIKE
WORLD

TIENDA y TALLER

- venta
- reparación
- biclavado
- recambios
- accesorios

MOTO ENLACES

- radio vuelta
- banderas
- comisarios
- fotografías

TIENDA Ctra. de Collblanc, 106 08028 Barcelona
TALLER Passatge de Xile, 53 telf: 93 440 15 30 / fax: 93 511 49 78
bikeworld@bikeworldbcn.com / www.bikeworldbcn.com

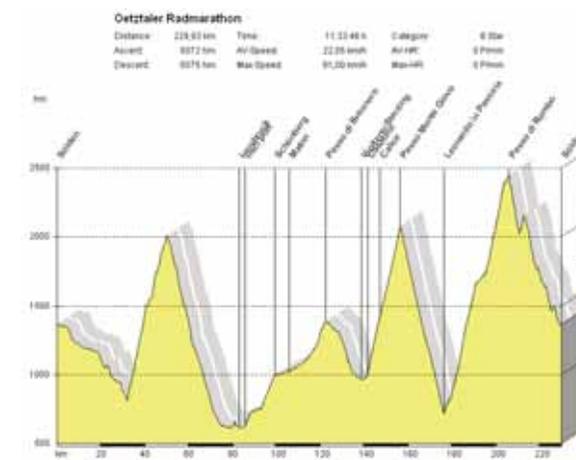
ENS ANEM A AUSTRIA DE VACANCES

Feia temps que tenia entre cella i cella fer una de les grans marxes europees, la Öztalerramarathon. Una de les super dures, però atractives per l'organització, l'indret i el que suposa com a marxa mítica.

Per preparar els 238qm i 5500m de desnivell, com es fa? Imagino que amb molts quilòmetres d'entreno, però com no era el meu cas, vaig haver de preparar un planing una mica més intensiu durant el més de vacances i aprofitar el propi viatge per acabar d'afinar-me fent muntanya. Total que em plantava al 19 d'agost (data de partida) amb 4000qm i havent planificat 10 dies amb 12 ports d'alta muntanya a la zona dels Dolomites italians i el centre d'Austria (Alps Salzburguesos).

El primer escull, la inscripció: s'obre i tanca molt ràpid. Aquest any pels voltants de febrer. I com que la sol·licitut és massiva i tanquen als 4000 inscrits, s'havia d'estar al lloro. Vaig ser un dels afortunats (o no), així que...

Com comentava, el cap de setmana de la marxa era l'últim de la família als Alps. Arribàvem al migdia del divendres i al llarg de tota la vall d'Ötz, que s'estén des del poble que li dona nom fins a la frontera amb Itàlia, al Passo di Rombo (Timmelsjochpaß), es veia un continu desfilat de ciclistes cap a Sölden (poble de sortida a peu del Rombo).



El poble, bolcat en l'organització: botigues, restauració, hotels, autoritats. Un muntatge comercial atractiu i poc habitual a les nostres contrades.

Vam passar dia i mig en aquest ambient i la veritat és que era molt divertit. Fins i tot vam poder sentir la típica música folklòrica tirolesa (el larilarilooooo) a les terrasses més ambientades del poble.

La marxa començava a les 6:45, els bons 5 minuts abans (s'ha de tenir en compte que té clara influència italiana i els italians són molt competitius en aquest tipus d'esdeveniments). L'organització havia acordat amb els hotels de la zona avançar els esmorzars a les 4:30 i incloure pasta a dojo. Un 10 per la iniciativa.

La sortida com les que coneixem: multitudinària, música, helicòpter filmant, fotos,....

Comença amb 30qm de baixada que es fan ràpid, i a partir d'allà el calvari.

Primer port: Kùthai. Dur, però es fa amb la frescor del matí i les cames senceres. Avituallament (hi havia a dalt de tots els cims) i baixada rapidíssima i poc tècnica (arribant sense problema als 100 qm/h).

JOYERIA



MODESTO



RELOJERIA

Manso, 74
Frente Mercado San Antonio

Teléf. 93 441 54 96
08015 BARCELONA

Innsbruck, i comença el Brennerpaß. Port suau però llarg (30 qm). Baixada i comença de seguida el Passo di Giovo (Jaufenpaß). Sense ser dur, es fa llarguíssim perquè ja portes 150 qm i la calor apreta. Es corona i, entre un gran ambient, es baixa ràpid per encarar el coco de la marxa, el Passo di Rombo.

Són 30 qm de pujada que passa dels 900m als 2500m, amb un final francament espectacular a la frontera italo-austríaca.

El rosari de corredors és increïble. Gent buscant ombres, aigua o simplement tumbada a la carretera intentant agafar aire. Corredors fent els últims dos quilòmetres a peu...

La pujada tenia 2 avituallaments i us asseguro que s'aprofitaven.

Coronar amb 200qm a les cames i més de 5000 metres de desnivell és tota una sensació, tot i que la pluja que ens esperava a dalt i a l'altra banda de la muntanya va impedir gaudir-la plenament.

Aquest port té fins i tot la baixada dura, perquè hi ha un "repetxo" de 2 qm que es fa inacabable. Però un cop coronat, baixada fins a Sölden, amb el poble engalanat, ple de gent a banda i banda del carrer..., i entre ells les meves noies, que vaig sentir cridar a l'entrada de l'última corba.

Al meu ciclotour em sortien finalment 230qm i 5050m de desnivell, però el que falta quasi que ho perdono.

ALBERT PORTA

QH 2008 : "A VER FRES, TÚ AQUÍ A QUÉ HAS VENIDO"

Ya llevo más de un año levantándome, cada sábado, a eso de las 6-7 de la mañana, y no creo que me acostumbre a la pereza que da ponerse en pie a esas horas. ¡Uf, cómo cuesta! Pero hay unas palabras que me motivan especialmente para despertarme con entusiasmo; siempre que las oigo, sé que estoy ante uno de esos retos que luego uno cuenta con orgullo. Las oí por primera vez hace un par de años y el reto era el Tourmalet: se consiguió. Esta vez era en Sabiñánigo, y el reto era mi primera Quebrantahuesos. Así que, como la ocasión lo merecía, Albert (leño) me despertó preguntando: "A VER FRES, TÚ AQUÍ ¿A QUÉ HAS VENIDO?"

Así que duchita, nos vestimos, y a por esos 205 kms. con esos puertecillos de los que tanto me han hablado. Bajamos a almorzar y ya en el comedor empieza la motivación; hay muchos cicloturistas nerviosos, cogiendo fuerzas y charlando de lo que seguro va a ser una jornada dura, pero al final satisfactoria. Tengo poca hambre, pero hay que coger fuerzas, así que doy buena cuenta de los cereales con leche, un par de tostadas, un croissant, y cómo no, ilos plátanos!

Fuera ya del hotel nos hacemos la primera foto de grupo. Qué buenas caras tenemos, veremos luego..., y nos vamos hacia la salida. Allí espero con ansias y muchos nervios el "chupinazo" que anuncia las primeras pedaladas. Para distraernos, algún que otro Rodador me anima con sus "tú petarás en el Marie Blanc, tú no tienes nivel para estar aquí, vuélvete al hotel, verás Monsieur Mazo en el Portalet...". Nada que no hubiese oído antes, pero confío en mis fuerzas y en regresar "entero" hasta donde ahora me encuentro. Al poco, la gente se mueve, todos nos deseamos suerte y la gran serpiente multicolor empieza a rodar...

Son casi las ocho y ya hace calor. No quiero ni imaginarme la que caerá a las dos del mediodía. Estoy bastante nervioso y decido empezar tranquilo. Iñaki, Esteve, Albert, Luís y Eligio desaparecen rápido, aunque a alguno de ellos espero reencontrarlos más adelante. Me veo con Bart, y a este sí decido unirme, siempre es una buena referencia.

Los primeros kilómetros hasta el Somport discurren entre mucha gente. Intentas ir en grupo, pero no aciertas a ver cuál es el mejor, te pasan algunos, pasas a otros, y

así hasta que de repente oigo unas voces conocidas. Son Ali y Cánovas, ¡qué alegría! Han venido desde Barcelona a animarnos, eso sí que tiene mérito. ¡GRACIAS! Les veo tan sólo un segundo, pero suficiente para coger más moral. De todos modos, nos esperan junto con Albert, a un kilómetro de la cima del Portalet, y nos han prometido una cervecita bien fría para disfrutarla juntos. Con Albert seguro que cuentan, conmigo ya veremos...

Enseguida llega la primera dificultad del día. Voy bien, pero me preocupa que luego falten las fuerzas y Manel me dé alcance con sus JUAS, JUAS, JUAS, allí en el Portalet, ¡qué pesadilla! No pasará, y las únicas risas que oigo a mitad de puerto son las de Quiroga, que algún día nos tiene que conseguir un jamón... Subiendo hay tanta gente que pierdo a Bart, pero encuentro a Lluís, que con su cara me avisa de lo dura que va a ser la jornada. Le pregunto por Bart, pero no lo ha visto, y no me extraña... Le pregunto a uno cuánto queda y me señala una casita blanca más arriba. Voy bien y decido no parar en el primer avituallamiento, ya llevo suficientes plátanos.

La bajada me la tomo con calma. Se trata de acabar y una caída es fácil, con tanta gente. Así que soy prudente, aunque no tanto como Moreras, a quien alcanzo bajando y le animo a ir juntos, pero es perro viejo y me señala que siga solo.

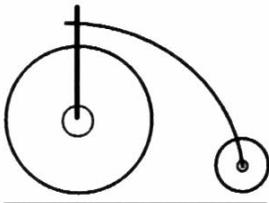
Así que más llano, barrita, plátano, un gel y hasta el desvío del Marie Blanc. ¡Qué duro! No mentían al avisarme de los terroríficos últimos 4 kilómetros. Aprieta el calor y en las cunetas aparecen ya los primeros cadáveres, qué escabechina, más de uno sigue a pie y otros muchos se lanzan a las fuentes, pero aun sufriendo mucho me veo yendo por la izquierda, escalando posiciones y divisando allá a lo lejos otro maillot del Montjuic. Es Eligio; ¡cómo se retuerce el tiburón! Le toco el culotte y me saluda con la mirada. Al fin coronó, después de maldecir a más de uno que me prometía que ya quedaba poco. Bajo solo hasta el segundo avituallamiento y veo a Iñaki y Esteve, que ya están a punto de irse. Yo me quedo, hay necesidades y me he quedado sin plátanos. En nada llega Eligio y juntos iremos hasta el Portalet.

Ahora sí que empiezo a notar ya la dureza del recorrido y el calor. Me cuestan bastante las primeras rampas del Portalet y enseguida me paro a refrescarme en una fuente. Al poco llega Eligio, seguimos juntos pero parece que me recupero y me

quedo solo. En mente sólo tengo la cervecita bien fresca que me espera un poco más arriba. ¡Qué largo es el Portalet, y qué duro lo hacen el calor y el esfuerzo acumulado! A más de uno le cantarán las piernas por soleares, así que la cerveza prometida sienta a gloria cuando llevas los bidones más calientes que un “meao” de gato. Estoy con Canovas & Cia hasta que, al cabo de 10 minutos, veo pasar a Bart, y el esfuerzo que hago para alcanzarlo lo pagaré con un principio de calambres en la Hoz de Jaca. Menuda tachuela, nunca se acaba. Tengo que dejar marchar a Bart y parar a estirar un poco. Por suerte no vuelven a aparecer, consigo llegar arriba y me avisan que esto está hecho. Tienen razón, y mucho más cuando en el llano me veo con Iñaki, al que también habían visitado los calambres. Estoy tan feliz que hasta me animo a esprintar en la meta. He llegado a Sabiñánigo más entero de lo que me esperaba. Al final, 8h 25min 52seg, y una gran satisfacción por poder dar respuesta a las palabras de Albert, que encabezan este artículo: yo he venido a Sabiñánigo a acabar mi primera Quebrantahuesos.

De la fiesta que nos pegamos por la noche para celebrar que todos habíamos llegado felizmente en un día tan duro, no voy a contar nada, porque hay cosas que no se pueden contar...

FRES



**TOT ARREU
BICICLETES**

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

CARLES MANZANO

BICICLETES FETES A MIDA

MUNTATGE ARTESANAL

REPARACIONS

RECANVIS ACCESORIS

LA LAGUNA NEGRA DE URBIÓN

Estas vacaciones no pude participar en la Marcha Ciudad de Soria, me tuve que conformar con ver pasar el pelotón por delante de casa. Esta marcha, aun cuando no pasa de 100 Km y 70 participantes, tiene para mí un sabor especial, por discurrir por las carreteras y los pueblos de mis primeras salidas en bici, así que para desquitarme, y para poder contar alguna batallita a la vuelta de las vacaciones, me propuse hacer una subida “con nombre”.

Ese nombre era la Laguna Negra, lugar turístico y emblemático de Soria en el que Machado situó su famoso romance “La tierra de Alvargonzález”. Esta laguna se alza a 1.706 metros entre el inmenso bosque de pino albar que es el noroeste de Soria, ocupando el circo de un primitivo glaciar bajo las fuentes del Duero, en la Sierra de Urbión, un lugar de extraordinaria belleza y también de interés para los cicloturistas, por las fabulosas curvas de herradura (ver el nº. 6 de Pedalier), y también por los porcentajes de la subida.



En coche hasta Cidones, y salida desde allí hacia la Laguna a las 11:00 horas de una mañana ideal para practicar ciclismo, por soleada y fresca a la vez. 25km de llano y largos toboganes hasta el embalse de la Cuerda del Pozo y su cabecera en Vinuesa. Y nada más pasar Vinuesa comenzamos a subir: la carretera en obras, sin apenas asfalto liso, el incesante paso de camiones y un pinchazo en un bache, me hicieron desistir del propósito inicial de subir también el cercano puerto de Santa Inés, ya en el límite con La Rioja y Burgos; queda para el año que viene.

Afortunadamente el desvío hacia la Laguna llegó pronto, y con él el buen asfalto. Un primer tramo de unos 2km prácticamente llano y de repente comienzan las curvas y

una subida que poco a poco se va endureciendo cada vez más. Había subido varias veces en coche y me había hecho una idea errónea: pensaba que era más asequible y corta que la que me estaba encontrando. El calor seguía sin apretar y los enormes pinos entre los que se encajaba la carretera ofrecían largos tramos de sombra; aire puro y frescor de alta montaña me estaban haciendo disfrutar de una buena subida sin grandes esfuerzos, y pensaba que así seguiría hasta la cumbre, hasta que comencé a encontrar varias rampas seguidas que luego supe eran del 11, el 12 y el 13%. La subida ya no era tan entretenida y dejé de disfrutar del paisaje, hubo que meter todo el hierro y sufrir como en los recorridos más duros que recuerdo, y en estas llegó de repente, tras una curva, un tobogán de bajada de unos 200m, que de poco sirvió, porque sin transición alguna comenzó la subida de los últimos 2,5 km, los más duros sin duda: rampas empinadísimas que me recordaron Bracons, al ver que con los pequeños virajes de la lejana parte final venía un aumento de la pendiente en lugar del esperado descansillo.

El último kilómetro de la subida está vetado a coches y motos, y hay que subirlo en un autobús que sale cada media hora o a pie, así que lo tuve que hacer sorteando a los numerosos turistas que subían y bajaban, y con un esfuerzo adicional para superar a los que andaban más ligeros y amenazaban con engancharse a rueda en algunos tramos.

Y por fin la Laguna Negra, otra cima más para la Grupa. Fue una gran satisfacción llegar arriba, y habéis de saber que también fue un verdadero honor para mí pasear el maillot de la A.C. Montjuic por un lugar tan significativo y bonito de mi tierra. No faltaron los "¡venga, Montjuic!" de los que por allí transitaban, ni mi recuerdo para mis estimados compañeros: os eché de menos.

La bajada, con cuidado por el intenso tráfico de subida, parada en Vinuesa para que no faltara el almuerzo y rápido retorno hasta el punto de salida. En total 75 km para la mejor salida en bici de las vacaciones. Espero volver pronto con más crónicas sorianas, y si es acompañado por alguno de vosotros mejor: quedáis invitados.

Un apunte para los que les gusta hablar en cifras y porcentajes:
6,6 km de subida; 431m de desnivel; coeficiente 88; 6,53 de porcentaje medio.

JESÚS SANZ

SORTIDES NOVEMBRE-GENER 2009

NOVEMBRE 2008

Dia 1 de novembre:

Dia 1 Llebrers: ULLASTRELL (Casal Cultural) 8:30 Palau Reial 40 + 50 Qm.
ANADA: Molins de Rei, Rubí, Les Fonts, Terrassa, pujada els 4, Alt Creu dels Batlles i baixada fins Ullastrell.
TORNADA: Santa Maria Villalba, Ribes Blaves, Olesa de Montserrat, carpes, Martorell, Molins de Rei i Barcelona (opcional directe per Santa Maria Villalba, Martorell i Molins de Rei).

Dia 1 Rodadors: ULLASTRELL. "Casal Cultural i Recreatiu" Tel. 93 733 10 51
ANADA: per Molins de Rei, Martorell, ctra. de les Carpas, Santa Maria de Villalba i arribada a Ullastrell.
TORNADA: per Sant Andreu de la Barca, Molins de Rei, Sta. Creu d'Olorda i Barcelona.
SORTIDA: a les 8:00h. del PALAU REIAL, 78 Qm. / 1.020 mts.

Dia 1 Grup A: ULLASTRELL. "Casal Cultural i Recreatiu" Tel. 93 733 10 51
ANADA: Per Molins de Rei, Martorell, ctra. de las Carpas, desviament creuament a la dreita 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 PALAU REIAL, 65 Qm.

Dia 1 Grup B: EL PAPIOL "Bar Queranna" Tel. 93 673 10 57
ANADA: Per Molins de Rei, Rubí a la rotonda del Sol Dorado i Reagrupament fins El Papiol.
TORNADA: Per Sant Vicens dels Horts, Sant Boi, El Prat (Reagrupament) Zona Franca i Barcelona.
Sortida 8.30h. del PALAU REIAL 70 Qm.

Dia 1 (feste) Grup C: PEU DE COSTES
SORTIDA a les 9 h. de ZONA FRANCA, 60 Qm.

Dia 8 de novembre: La Pernilada del Club**Dia 8 Llebrers: CASTELL DE SANT JAUME Tel. 93 774 31 05 8,30h del PALAU REIAL**

ANADA: pujada cap a Vallvidrera, abans d'arribar dalt, desviament cap a Molins de Rei per carretera de la Creu, baixada a Molins (REAGRUPAMENT), girar a dreta per anar a buscar carretera de Rubi, desviar cap els polígons i anar a buscar st. Andreu de la Barca, Congost, Martorell i ctra. De gelida, i arribada a castell de St. Jaume.

TORNADA: Per els Onze, Castellbisbal, Valldoreix, Vallvidrera i Barcelona.

Dia 8 Rodadors: CASTELL DE SANT JAUME Tel. 93 774 31 05

ANADA: Per Molins de Rei, Martorell, desviament carretera de Gelida, (Reagrupament) sota l'autopista i arribada al polígon.

TORNADA: Per els Onze, Castellbisbal, Molins de Rei, Santa Creu d'Olorda i Barcelona.

SORTIDA 8,30h del PALAU REIAL 70 Qm.

Dia 8 Grup A: CASTELL DE SANT JAUME Tel. 93 774 31 05

ANADA: Per Molins de Rei, Martorell, desviament carretera de Gelida, (Reagrupament) sota l'autopista i arribada al polígon.

TORNADA: Pel mateix recorregut.

SORTIDA 8,30h del PALAU REIAL 70 Qm.

Dia 8 Grup B: CASTELL DE SANT JAUME Tel. 93 774 31 05

ANADA: Per Molins de Rei, Martorell, desviament a la carretera de Gelida, (Reagrupament) sota l'autopista, desvio direcció Gelida fins encreuament ctra. del Polígon.

TORNADA: Pel mateix recorregut, (Reagrupament) a dalt del Congost, Molins de Rei, (Reagrupament) Sant Feliu i Barcelona.

SORTIDA 8,30h del PALAU REIAL 70 Qm.

Dia 8 Grup C: CASTELL DE SANT JAUME

SORTIDA a les 8,30 h. del PALAU REIAL, 70 Qm.

Dia 15 de novembre:**Dia 15 Llebrers: SANT PERE DE RIBES (La Palmera) 8:30 Bauhaus 45+45 Qm.**

ANADA: Zona Franca, El Prat, autovia, Castelldefels, Sitges i Sant Pere de Ribes.

TORNADA: Sitges, costes, Castelldefels, El Prat, Zona Franca i Barcelona.

Dia 15 Rodadors: EL GARRAF. " Restaurant Antonio" Tel. 93 632 01 67

ANADA: per Z. Franca, El Prat, autovia fins les Costes, Sitges i tornada al GARRAF.

TORNADA: per l'autovía, El Prat, Zona Franca i Barcelona.

SORTIDA: a les 8:30h. de BAUHAUS, 80 Qm.

Dia 15 Grup A: EL GARRAF. " Restaurant Antonio" Tel. 93 632 01 67

ANADA: Per Z. Franca, El Prat, Sortida bucle aeroport, autovia fins les costes i desviament a la esquerra fins EL GARRAF.

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

SORTIDA a les 8:30h. de BAUHAUS, 60 Qm.

Dia 15 Grup B: SANTA MARIA DE VILLALBA "El Suro"

ANADA: Per Molins de Rei, Martorell, carretera de Les Carpes (Reagrupament) encreuament a la dreta fins a Santa Maria de Villalba

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

SORTIDA a les 8.30h. del PALAU REIAL 70 Qm.

Dia 15 Grup C: CASTELLBISBAL

SORTIDA a les 9 h. del PALAU REIAL, 60 Qm.

Dia 22 de novembre:

Dia 22 Llebrers: CERDANYOLA (Can Coll) 8:30 Plaça dels Ocellets 55 + 40 Qm.
 ANADA: Montcada, Mollet, variant, Gallecs, Palau de Plegamans, Caldes de Montbui, Sentmenat, Polinyà, polígon Santiga, Ripollet i Cerdanyola.
 TORNADA: Cerdanyola, Rubí, Vallvidrera i Barcelona (opcional rierada cap Santa Creu Olorda).

Dia 22 Rodadors: CERDANYOLA. "Can Coll". Tel. 93 580 69 86
 ANADA: per Molins de Rei, Rubí, desviament ctra. Sabadell, Sant Quirce del Vallès, Bellaterra i Cerdanyola.
 TORNADA: pel Forat del Vent i Barcelona.
 SORTIDA: a les 8:30h. del PALAU REIAL, 65 Qm. / 765 mts.

Dia 22 Grup A: CERDANYOLA. "Can Coll". Tel. 93 580 69 86
 ANADA: Per Molins de Rei, Rubí, Reagrupament a Rubí, Sant Cugat i Cerdanyola.
 TORNADA: Per la Rabassada, Vallvidrera, Reagrupament a Vallvidrera i Barcelona.
 Recorregut alternatiu, igual que a la anada.
 SORTIDA a les 8:30h. del PALAU REIAL, 60 Qm.

Dia 22 Grup B CASTELLBISBAL "Can Costa" Tel 93 772 07 84
 ANADA: Per Molins de Rei, carretera de Rubí encreuament amb carretera de Castellbisbal fins a Can Costa.
 TORNADA: Pel Polígon, Sant Andreu de la Barca, Molins de Rei (Reagrupament) Sant Feliu i Barcelona
 SORTIDA a les 9.00h. del PALAU REIAL 50 Qm.

Dia 22 Grup C: CORBERA BAIXA
 SORTIDA a les 9 h. del PALAU REIAL, 40 Qm.

Dia 29 de novembre:

Dia 29 Llebrers: SANT CLIMENT (El Pino) 8:30 Palau Reial 55 + 45 Qm.
 ANADA: Molins de Rei, Castellbisbal, cruïlla els 11 (reagrupament). Baixada fins Martorell, Sant Andreu de la Barca, Sant Boi, Alt Sant Climent, Sant Climent.
 TORNADA : Gavà, Castelldefels, passeig marítim, autovia i Barcelona.

Dia 29 Rodadors: 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, Autovia ,El Prat, Zona Franca i Castell de Montjuïc.
 SORTIDA: a les 8:30h del PALAU REIAL, 76 Qm. / 490 mts.

Dia 29 Grup A: 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 8:30h del PALAU REIAL, 76 Qm.

Dia 29 Grup B: CORBERA BAIXA "El Casal" Tel 93 650 06 04
 ANADA: Per Molins de Rei, carretera de Vallirana, encreuament carretera de Corbera fins a Corbera Baixa.
 TORNADA: Pel mateix recorregut, Reagrupament a Molins de Rei, Sant Feliu i Barcelona
 SORTIDA: a les 9.00h. del PALAU REIAL 50 Qm.

Dia 29 Grup C: TORRELLES LL.
 SORTIDA a les 9 h. del PALAU REIAL, 50 Qm.

**PER LA NIT SOPAR DE FESTA AMB PREMIS, HOMENATGES I BALL.
 NO HI POTS FALTAR !!**

DESEMBRE 2008**Dia 6 de desembre:**

Dia 6 Llebrers: RUBÍ (Cova Solera) 8:30 Palau Reial 50 + 30 Qm.
 ANADA: Molins de Rei, Martorell, els onze, les Antenes (reagrupament), baixada pels quatre, Terrassa i Rubí.
 TORNADA: Per carretera interior cap a les Planes, desviament Rancho el Paso, Rabassada, Vallvidrera i Barcelona (opcional directe per Vallvidrera).

Dia 6 Rodadors: RUBÍ. "Cova Solera". Tel. 93 699 20 54
 ANADA: per Molins de Rei, Pallejà, Sant Andreu de la Barca, Martorell, Els Onze, Les Antenes i baixada pel polígon de Rubí fins el bar.
 TORNADA: per Sant Cugat, Les Planas, Vallvidrera i Barcelona.
 SORTIDA: a les 8:30 del PALAU REIAL, 78 Qm. / 866 mts.

Dia 6 Grup A: RUBÍ. "Cova Solera". Tel. 93 699 20 54
 ANADA: Per Molins de Rei, ctra. de Tarrasa fins RUBÍ.
 TORNADA: Per ctra. interior fins Les Planes, Vallvidrera i Barcelona.
 SORTIDA a les 9:00 del PALAU REIAL, 45 Qm.

Dia 6 Grup B: RUBÍ "Cova Solera" Tel 93 699 20 54
 ANADA: Per Molins de Rei, carretera de Terrassa fins a Rubí
 TORNADA: Per la carretera interior a Les Planes, Vallvidrera i Barcelona
 TORNADA ALTERNATIVA: Per Molins de Rei
 SORTIDA: a les 9.00h del PALAU REIAL 45 Qm.

Dia 6 Grup C (Festa): PEU DE COSTES
 SORTIDA a les 9 h. de ZONA FRANCA, 60 Qm.



- 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, 1º-1ª - 08003 (Barcelona)

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

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

Dia 13 de desembre:

Dia 13 Llebrers: CORBERA BAIXA (El Casal) 8:30 Bauhaus 55 + 30 Qm.
 ANADA: Zona Franca, autovia, Castelldefels, Gavà, Viladecans, Sant Climent, Sant Boi (reagrupament), Sant Vicenç dels Horts, pujar direcció Ordal, La Palma i Corbera Baixa.
 TORNADA: Fontpineda, Sant Andreu de la Barca, Molins de Rei, Cornellà, Hospitalet i Barcelona (opcional Santa Creu d'Olorda).

Dia 13 Rodadors: CORBERA BAIXA. "El Casal". Tel. 93 650 06 04
 ANADA: per Molins de Rei, Cervelló, Alt de Can Rafel i baixada a Corbera.
 TORNADA: La Palma, Molins de Rei, Sta. Creu d'Olorda i Barcelona.
 SORTIDA: a les 8:30h. del PALAU REIAL, 59 Qm. / 996 mts.

Dia 13 Grup A: CORBERA BAIXA. "El Casal". Tel. 93 650 06 04
 ANADA: Per Molins de Rei, carretera Vallirana, creuament a Corbera fins 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 PALAU REIAL, 45 Qm.

Dia 13 Grup B: SANT CLIMENT DE LLOBREGAT "El Pino" Tel 93 658 22 12
 ANADA: Per Molins de Rei, encreuament carretera de Sant Boi fins a San Climent.
 TORNADA: Per Viladecans, Autovia, El Prat (Reagrupament a la gasolinera) Zona Franca i Barcelona
 SORTIDA: a les 9.00h del PALAU REIAL 55 Qm.

Dia 13 Grup C: SANT ANDREU DE LA BARCA
 SORTIDA a les 9 h. del PALAU REIAL, 60 Qm.

Dia 20 de desembre:

Dia 20 Llebrers: SANT PERE DE RIBES (La Palmera) 8:30 Bauhaus 45+45 Km.
 ANADA: Zona Franca, El Prat, autovia, Castelldefels, Sitges i Sant Pere de Ribes.
 TORNADA: Sitges, costes, Castelldefels, El Prat, Zona Franca i Barcelona.

Dia 20 Rodadors: EL PAPIOL. "BAR QUERANNA". Tel. 93 673 10 57
 ANADA: per Sant Feliu, Molins de Rei i El Papiol.
 TORNADA: per Sant Viçens dels Horts, Sant Boi, Sant Climent, Viladecans, Autovia, El Prat, Zona Franca i Castell de Montjuïc.
 SORTIDA: a les 9:00h. del PALAU REIAL, 74 Qm. / 575 mts.

Dia 20 Grup A: EL PAPIOL. "BAR QUERANNA". Tel. 93 673 10 57
 ANADA: Per Sant Feliu, Molins de Rei i EL PAPIOL.
 TORNADA: Per Valldoreix, Les Planes, Vallvidrera i Barcelona.
 SORTIDA a les 9:00h. del PALAU REIAL, 45 Qm.

Dia 20 Grup B: EL GARRAF "Restaurant Antonio" Tel 93 632 01 67
 ANADA: Per Zona Franca, El Prat autovia fins a El Garraf
 TORNADA: Pel mateix recorregut, Reagrupament a Can Lloret, El Prat Reagrupament a la gasolinera de Zona Franca i Barcelona
 SORTIDA: a les 9.00h BAUHAUS 60 Qm.

Dia 20 Grup C: RUBÍ (Cal Toni)
 SORTIDA a les 9 h. del PALAU REIAL, 50 Qm.

Dia 27 de desembre:**Dia 27 Llebrers: LA GARRIGA (Cal Boter) 8:30 Plaça dels Ocellets 50 + 50 Qm.**

ANADA: Montcada, Palau de Plegamans, Caldes de Montbui, a la variant desviar dreta, Santa Eulàlia de Ronsanes, L'Ametlla del Vallés i La Garriga.

TORNADA: Llerona, Granollers, carretera de la Roca, Santa Coloma de Gramenet i Barcelona.

Dia 27 Rodadors: STA.CREU D'OLORDA. "Sta. Creu D'olorda" Tl. 93 668 96 65

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

TORNADA: Per Vallvidrera i Tibidabo.

SORTIDA: a las 9:00 del PALAU REIAL, 40 Qm.

Dia 27 Grup A: STA.CREU D'OLORDA. "Sta. Creu D'olorda" Tel. 93 668 96 65

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

TORNADA: Per ctra. de Vallvidrera.

SORTIDA a les 9:00 del PALAU REIAL, 30 Qm.

Dia 27 Grup B: EL PAPIOL "Bar Queranna" Tel. 93 673 10 57

ANADA: Per Sant Feliu, Molins de Rei, ctra. de Rubí fins a la rotonda de Castellbisbal (Reagrupament) i direcció El Papiol.

TORNADA: Per Sant Vicens dels Horts, Sant Boi, El Prat (Reagrupament) Zona Franca i Barcelona.

Sortida 9.00h. del PALAU REIAL 45 Qm.

Dia 27 Grup C: CORBERA BAIXA

SORTIDA a les 9 h. del PALAU REIAL, 40 Qm.

GENER 2009**Dia 3 de gener:****Dia 3 Llebrers: LES PLANES: "Can Pichurri" 9:00 Corte Inglés 35 + 35 Km.**

ANADA: Molins de Rei, Rubí, Sant Cugat i Les Planes.

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

Dia 3 Rodadors: LES PLANES "Can Pichurri": (SENSE BICI). Tel. 93 205 65 19

ANADA: tren fins Vallvidrera i funicular al cim. Excursió a peu fins LES PLANES.

TORNADA: en tren de Les Planes a Barcelona.

SORTIDA: punt de trobada: "FONT DE CANALETES" a les 8:30h

SORTIDA ALTERNATIVA(Amb Bicileta)

ANADA: per Molins de Rei, Rubí, Valldoreix i arribada a Can Pichurri.

TORNADA: per Vallvidrera, Alt del Tibidabo i Barna.

Dia 3 Grup A: LES PLANES "Can Pichurri": (SENSE BICI). Tel. 93 205 65 19

ANADA: tren fins Vallvidrera i funicular al cim. Excursió a peu fins LES PLANES.

TORNADA: en tren de Les Planes a Barcelona.

SORTIDA: punt de trobada: "FONT DE CANALETES" a les 8:30h

SORTIDA ALTERNATIVA(Amb Bicileta)

ANADA: per Molins de Rei, Rubí, Valldoreix i arribada a Can Pichurri.

TORNADA: per Vallvidrera, Alt del Tibidabo i Barna.

Dia 3 Grup B: LES PLANES "Can Pichurri" (SENSE BICI) Tel 93 205 65 19

ANADA: Tren fins a Vallvidrera i funicular fins al cim, Excursió a peu fins a Les Planes (Can Pichurri)

TORNADA: amb tren de Les Planes a Barcelona

SORTIDA: Trobada a la "Font de Canaletes" a les 8.30h.

Dia 3 Grup C: PEU DE COSTES

SORTIDA a les 9:00 de la escola de la Zona Franca, 60 Qm.

Dia 10 de gener:

Dia 10 Llebrers: ST. PERE DE RIBES (La Palmera) 8:30 Bauhaus 45 + 45 Qm.
 ANADA: Zona Franca, El Prat, autovia, Castelldefels, Sitges i Sant Pere de Ribes.
 TORNADA: Sitges, costes, Castelldefels, El Prat, Zona Franca i Barcelona.

Dia 10 Rodadors: CASTELLBISBAL. "El Casal" Tel. 93 772 07 83

ANADA: Per Sant Feliu, Molins de Rei y CASTELLBISBAL.
 TORNADA: Pel mateix recorregut.
 SORTIDA: a les 9:00 del PALAU REIAL, 45 Qm.

Dia 10 Grup A: CASTELLBISBAL. "Cal Dino" Tel. 93 772 22 95

ANADA: Per Sant Feliu, Molins de Rei i CASTELLBISBAL.
 TORNADA: Pel mateix recorregut.
 SORTIDA a les 9:00 del PALAU REIAL, 45 Qm.

Dia 10 Grup B: MIRASOL "La Ponderosa" Tel 93 589 25 71

ANADA: Per Vallvidrera fins a Valldoreix (Reagrupament a la plaça junt a la parada de Bus).
 TORNADA: Per la carretera de Rubí, Reagrupament a Molins de Rei, Sant Feliu i Barcelona
 SORTIDA: a les 9.00h del PALAU REIAL 45 Qm.

Dia 10 Grup C: CASTELLBISBAL

SORTIDA a les 9 h. del PALAU REIAL, 60 Qm.

Dia 17 de gener:

Dia 17 Llebrers: DOSRIUS 8:30 Plaça dels Ocellets 45 + 50 Qm.

ANADA: Badalona, Montgat, Premià de Mar, Vilassar de Mar (desviament), Argentona i DosRius.
 TORNADA: El Collet, La Roca, carretera de la Roca, Santa Coloma de Gramenet i Barcelona.

Dia 17 Rodadors: PEU DE COSTES "Bocata's". Tel. 93 664 48 58

ANADA: per Z. Franca, El Prat, Autovia, pujada a la Maladona i tornada pel Passeig Marítim de Castelldefels.
 TORNADA: per l'autovia, sortida a El Prat. Reagrup. front la benzinera, Z. Franca i Barcelona (Pujada al Castell).
 SORTIDA: a les 9:00h. de BAUHAUS, 50 Qm.

Dia 17 Grup A: PEU DE COSTES: "Bocata's". Tel. 93 664 48 58

ANADA: Per Z. Franca, El Prat, autovia, pujada a la Maladona i tornada fins el passeig marítim de Castelldefels.
 TORNADA: Per autovia, sortida a El Prat. Reagrup. Davant la benzinera, Z. Franca i Barcelona (Pujada al Castell).
 SORTIDA a les 9:00h. de BAUHAUS, 50 Qm.

Dia 17 Grup B: LES CARPES "Restaurant Les Carpes" Tel 93 770 22 78

ANADA: Per Molins de Rei, Martorell, carretera de Les Carpes, Reagrupament i junts fins al Restaurant Les Carpes
 TORNADA: Pel mateix recorregut, Reagrupament a Molins de Rei, Sant Feliu i Barcelona
 SORTIDA: a les 9.00h del PALAU REIAL 60 Qm.

Dia 17 Grup C: CORBERA BAIXA

SORTIDA a les 9:00 del PALAU REIAL, 40 Qm.

Dia 24 de gener:

Dia 24 Llebrers: SANT SADURNÍ (La Terrassa del Cava). 8:30 Palau Reial 50+40 Qm.

ANADA: Molins de Rei, Martorell, Gelida, Sant Llorenç d'Hortons, Alt Portell, creuament a la esquerra (reagrupament) i Sant Sadurní d'Anoia.

TORNADA: Cassots, Ordal. Molins de Rei i Barcelona (opcional directe per la carretera de Gelida).

Dia 24 Rodadors: STA. MARÍA DE MARTORELLES "La Xica". Tel. 93 570 57 44

ANADA: per Montcada, La Vallença, Badalona, La Conreria, Sant Fost, Martorelles i Sta. Maria de Martorelles.

TORNADA: per Martorelles, Montcada i Barcelona.

SORTIDA: a les 8:30h de la PLAÇA DELS OCELLETS, 69 Qm. / 650 mts.

Dia 24 Grup A: STA. MARÍA DE MARTORELLES "La Xica". Tel. 93 570 57 44

ANADA per Montcada, La Vallença, Badalona, La Conreria, Sant Fost, Martorelles i Sta. Maria de Martorelles.

TORNADA per Martorelles, Montcada i Barcelona.

SORTIDA a les 8:30h de la PLAÇA DELS OCELLETS, 69 Qm. / 650 mts.

Dia 24 Grup B: TORRELLES DE LLOBREGAT "El Casal"

ANADA: Per Molins de Rei, carretera de Sant Boi, Sant Vicens dels Horts (Reagrupament) encreuament a la dreta direcció Torrelles de Llobregat.

TORNADA: Per Sant Boi, agafar la carretera direcció a El Prat (Reagrupament)

Zona Franca i Barcelona.

SORTIDA: a les 9h del PALAU REIAL 55 Qm.

Dia 24 Grup C: RUBÍ (Cal Toni)

SORTIDA a les 9:00 del PALAU REIAL, 50 Qm.

Dia 31 de gener:

Dia 31 Llebrers: RUBÍ "Cova Solera". 8:30 Palau Reial 50 + 60 Qm.

ANADA: Molins de Rei, Sant Andreu de la Barca, polígon Castellbisbal, Castellbisbal, les antenes (reagrupament). Baixada pels Quatre, Les Fonts i arribada a Rubí.

TORNADA: Molins de Rei, Sant Vicenç dels Horts, Sant Boi, Sant Climent, Viladecans, Castelldefels, autovia I Barcelona.

Dia 31 Rodadors: RUBÍ "Cova Solera". Tel. 93 699 20 54

ANADA: per Molins de rei, Sant Andreu de Barca, Polígon de Castellbisbal, Castellbisbal, Rubí i pujada al polígon.

TORNADA: per Rubí, Sant Cugat, Les Planes, Vallvidrera i Barcelona.

SORTIDA: a les 8:30h del PALAU REIAL, 69 Qm. / 610 mts.

Dia 31 Grup A: RUBÍ "Cova Solera". Tel. 93 699 20 54

ANADA: per Molins de rei, Sant Andreu de Barca, Polígon de Castellbisbal, Castellbisbal, Rubí i pujada al polígon.

TORNADA: per Rubí, Sant Cugat, Les Planes, Vallvidrera i Barcelona.

SORTIDA: a les 8:30h del PALAU REIAL, 69 Qm. / 610 mts.

Dia 31 Grup B: MONTMELÓ "Bar Travis" 93 568 36 81

ANADA: Per Meridiana, Montcada, Sant Fost de Campcentelles i Montmeló.

TORNADA: Pel mateix recorregut.

SORTIDA: a les 9h de la PLAÇA DELS OCELLETS 50 Qm.

Dia 31 Grup C: CASTELLBISBAL

SORTIDA a les 9:00 del PALAU REIAL, 55 Km.

PER LA TARDE A LAS 18:00 h. ASSEMBLEA DE A.C. MONTJUÏC ALS LOCALS DE LA PLAÇA DEL SORTIDOR.

RECORDEU QUE COM SOCIS TENIU EL DEURE D'ASSISTIR.

CLASSIFICACIONS

Classificació dels llebrers de la A.C. Montjuïc 20 de setembre 2008

Ordre	Nom i cognoms	Punts	10	Xavier Òdena	39
1	José Luis Gutiérrez	75	11	Albert Porta	32
2	Andrés Fuentes	69	12	Fernando Sánchez	31
3	José Nicasio	65	13	Alfred Dolz	29
4	Raul Aceña	59	14	Xavier Molons	18
5	Agustí Velázquez	57	15	Roger Sala	13
6	Jaume Cardona	56	16	Joan Llorens	10
7	Alberto Sánchez	54	17	Andries Ruesink	6
8	Joan Fernández	52	18	Josep Ferrer	5
9	Lluís Tirapu	48	19	Cesar Arrillaga	0

Classificació dels rodadors de la A.C. Montjuïc 20-9-2008

Ordre	Punts	Quilòm.	Nom i cognoms	18	39	1.655	Bartolomé Mtnes
1	92	3.870	Xavi Moreras	19	37	1.622	Juanjo Rodríguez
2	91	3.870	Joaquim Torralba	20	33	1.257	Ramón Bonet
3	85	3.643	Manuel M. Royo	21	27	1.140	Sergio Pérez
4	82	3.528	Eligio Rodríguez	22	27	1.125	Joan Girona
5	81	3.501	Gabriel Segura	23	27	979	Isaac Riera
6	70	3.074	Xavier Jover	24	24	1.011	Iván Villalba
7	67	2.897	Paco Cascón	25	24	882	Sergio Ledesma
8	61	2.674	Xavier Quiroga	26	21	805	Jordi Arnal
9	60	2.691	Albert García	27	15	717	Victor Regla
10	54	2.385	Iñaki Marín	28	12	644	Victor Miguel
11	54	2.377	Jesús A. Sanz	29	12	634	Fulgencio Mtnes
12	54	2.355	Josep M ^a Herrera	30	9	333	Sergi Martínez
13	51	2.383	Josep M ^a Giral	31	9	322	Sergi Mtnes Durán
14	51	2.281	Lluís Martínez	32	6	334	Germán Moix
15	48	2.121	Sergio Fresnillo	33	6	319	Iván Robles
16	45	2.014	Aris Merino	34	6	259	Juantxo Otxoa
17	39	1.762	Xavier Esteve	35	0	0	Martin Möhring

Classificació del grup A de la A.C. Montjuïc – 13-9-2008

Ordre	Punts	Quilòm.	Nom i cognoms	8	45	1.365	Mariano Alento
1	70	2.080	Rafael Azuaga	9	45	1.335	Antonio Martínez
2	64	1.850	Isidre Gimeno	10	36	1.065	Ubaldo Nuñez
3	63	1.870	Joaquim Ferri	11	33	875	Manel Bellés
4	60	1.875	Miquel Zomeño	12	30	915	Frederic García
5	60	1.860	Pau Gascón	13	24	655	Albert Llaudet
6	51	1.550	Ramon Pintado	14	18	545	Manolo Linares
7	47	1.375	José Mtnes "Tete"	15	15	400	José Luis Andreu

Classificació del grup B de la A.C. Montjuïc 13-9-2008

Ordre	Punts	Quilòm.	Nom i cognoms	9	54	1.270	Juan L.Hurtado
1	83	2.055	Ramon Carrillo	10	31	770	Jose M ^a Mangas
1	83	2.055	Ángel Martín	11	30	685	Francesc Piella
2	81	2.055	Martín Márquez	12	27	670	Miguel Rodríguez
3	76	1.900	Jordi Mora	13	24	605	Alfonso R. Montoya
4	68	1.720	Josep Falcó	14	21	490	Lluís Giménez
5	68	1.630	Josep M ^a Ribera	15	18	430	Alfonso Ruiz López
6	66	1.655	Antoni Fullana	16	18	420	Miguel Rancaño
7	62	1.540	Antonio Velázquez	17	12	295	Jesús Ruiz López
8	62	1.525	Josep Cordero	18	0	0	Manel Márquez

Classificació del grup C de la A.C. Montjuïc 13-9-2008

Ordre	Punts	Quilòm.	Nom i cognoms	11	42	950	Alfonso Muñoz
1	76	1.700	Paco García	12	36	800	Robert Puntero
2	75	1.690	Ricardo Biete	13	33	760	Francesc Barberà
3	67	1.470	Francesc Gil	14	33	750	Llorens Cifré
4	60	1.340	Juan Morales	15	24	530	Gregori Grima
5	57	1.270	Ferran Traginer	16	21	450	Bartolomé Carrillo
6	55	1.220	Rafael Soria	17	12	270	Carlos Roca
7	54	1.240	Augusto Galavis	18	9	190	Jordi Maya
8	54	1.220	Joaquín Fdez.	18	9	190	Isidre Suñé
9	54	1.200	Domingo Boixet	19	2	0	Ferrán Lapiedra
10	45	1.010	Alfredo Risa				

HISTORIA DE LA GRUPO

¿Qué sucedía en nuestro club durante los años 1926-1930?

Ya se ha comentado que el que fuera fundador y primer presidente del club (Llorenç Cabrol) volvió a ser elegido en 1926. En aquellos años el Sr. Presidente acostumbra a firmar el editorial de los boletines y el Sr. Cabrol, además de tener, como ya se ha dicho, una fuerte personalidad, también era “de verbo fácil” y gustaba de escribir y filosofar a través de estos editoriales. Estos escritos, en la actualidad, quizás nos parecerían algo oníricos, bucólicos y rebuscados, pero no dejaban de tener su encanto. Extraemos algunos párrafos de ellos:

“DEPORTE: practicándolo, experimentaréis la sensación de todo cuerpo sano y robusto, ejercitándolo, contribuiréis a mejorar vuestra salud. El ciclismo es uno de los deportes que más benefician al género humano, pues el constante ejercicio que se viene obligado a realizar todo el que sobre una bicicleta quiere apartarse del bullicio vivir de las ciudades, hace que sin cansancio realice una serie de movimientos beneficiosos para todo el cuerpo. ¿Cuántos millares de jóvenes practican tan sano y culto deporte? ¿Cuántas víctimas se han arrebatado al vicio desde que nuestras juventudes practican los deportes de montaña, ciclismo, natación, etc., etc.?”

No es dudoso elegir entre estos jóvenes que prefieren pasarse los días festivos entre cafés y bares, cines y teatros, o desgraciadamente para muchos de ellos que pasan dicho día en tugurios, garitos y antros de vicio, y entre estos jóvenes que pleróticos de vida practican los deportes, unas veces asistiendo a excursiones, otras tomando parte en carreras. Afortunadamente existen muchas entidades que bajo sus banderas recobijan millares de jóvenes que semanalmente practican el excursionismo en sus diferentes maneras; tened presente que el deporte vivifica.

CICLISTAS: las diferentes entidades que integran y practican el ciclismo, este año, han acordado celebrar la FIESTA DEL PEDAL, en el vecino y pintoresco pueblo de Caldas de Montbuy; como en años anteriores, de los premios y donativos que se reciban, se procederá a un sorteo, cual producto se repartirá entre las personas necesitadas. Acudid todos y adquirid tickets que para el sorteo benéfico se pondrán a la venta en breves días en vuestras respectivas Entidades. Caldas de Montbuy, situada a doscientos metros sobre el nivel del mar, forma parte de nuestra provincia y dista de la

Capital 28 kilómetros. Es una población muy pintoresca, de alegre y exuberante vegetación. Sus moradores son afables, nobles, caballerosos, fieles continuadores del aforismo cervantista que calificó a la tierra catalana de “archivo de la cortesía”.

¡Gloria a la Fiesta del Pedal! ¡Que no falte ni un solo afiliado y simpatizante! ¡Todos, ciclistas, protectores y amigos, a Caldas de Montbuy! ¡Cuanta grandiosidad y belleza vamos a presenciar en la simpática Villa! Y así ha de resultar si nos presta su concurso la mujer, que con su esplendorosa belleza, con el poderoso imán de sus ojos brilladores, acicate sublime que nos impele a la realización de las más grandes empresas y de generosas iniciativas. El Progreso hermanado con la virtud engendra a su inseparable compañero: el amor. El enfermizo, el vicioso, el decadente, no pueden padecer las mieles que espontáneamente surgen del verdadero amor. El odio y la envidia solamente son patrimonio de los impotentes y de los raquíticos. El ciclismo fortalece el cuerpo y vivifica el cerebro. Un alma sana necesita un cuerpo sano y viceversa. El valiente oral y físicamente se convierte en generoso amparo del débil y defensor del desvalido.

¡Caldas de Montbuy! Las huestes del ciclismo, siguiendo las sabias enseñanzas del inmortal músico-poeta Anselmo Clavé, llevan escrito en sus corazones la trilogía que nos legó: progreso, virtud y amor.

Por anticipado os envía la más ferviente salutación y cálido abrazo de cariño fraternal, vuestro amigo y compañero,

Lorenzo Cabrol Nadal”

En una de las llamadas “gacetillas” que se publicaban en los boletines salió la siguiente nota:

“Ha quedado definitivamente fijada la fecha que se celebrará este día de la FIESTA DEL PEDAL, que como es sabido se celebrará en Caldas de Montbuy. Dicho día es el 30 del próximo mes de mayo.

Nuestro presidente D. Lorenzo Cabrol, en reunión que las diferentes entidades Ciclistas celebraron y que asistió en representación de nuestra Agrupación, fue elegido Presidente de la Comisión organizadora de la Fiesta del Pedal de este año.

Como todas las Entidades, la nuestra ha contribuido con un donativo para engrasar los que para la Fiesta del Pedal recibe la Comisión organizadora de la misma. Dicho donativo consiste en un estuche que contiene un juego de cubiertos y un cuchillo”.

La Fiesta del Pedal de Caldes de Montbuy fue una de las excursiones programadas para todos los socios de "la Grupa". Señalamos algunas de las restantes salidas programadas para los meses de mayo y junio de aquel año:

"Día 9 de mayo. Excursión colectiva a Arbucias, para todo el día, donde tendrá lugar l'Aplec de la Sardana. Salida a las cuatro y media de la mañana, encareciendo a los concurrentes la mayor puntualidad. Los que deseen regresar en tren podrán efectuarlo sin ninguna dificultad pues pasa por dicha localidad tren a las 5 y a las 7 para poder llegar en buena hora a Barcelona.

Día 16 de mayo. A San Salvador, hermosa playa en las cercanías de Vendrell en donde se almorzará y se refrescará, pasando por Garraf. Total 112 kilómetros. Salida a las 6 de la mañana: Guía Murall.

Día 23 de mayo. Excursión a Argentona donde se almorzará, visita al manantial de Burriac o Font picante d'Argentona y regreso a la playa de Vilasar de Mar donde se podrá tomar un baño saludable.

Día 30 de mayo. Fiesta del Pedal XIV aniversario. Salida del local social a las 5 y cuarto de la mañana donde se marchará una comitiva hasta el Paseo de San Juan y se reunirán todas las entidades ciclistas para marchar juntos hacia Caldes de Montbuy, risueño pueblo del grandioso Vallés.

Día 3 de junio. Excursión improvisada a elegir entre los concurrentes que asistan a la misma. Salida a las 6 y media.

Día 13 de junio. A Castelldefels. Donde se tomará el saludable baño de sol, agua. Aire, luz y alegría. Para medio día: Guía X.X."

A pesar de las lógicas dificultades que surgían, "la Grupa" iba haciéndose grande en el entorno de un Paral·lel que quizás vivía su mejor época, al lado de un barrio (el Poble Sec) y de una montaña (Montjuïc) que se encontraban inmersos en una vorágine total debido a las obras preparatorias de la Exposición Universal prevista para 1929.

Después de muchos años de preparación, por fin, todo estuvo a punto para la solemne inauguración. El 19 de mayo de 1929 el rey Alfonso XIII inauguró oficialmente la Exposición Internacional, con la asistencia de la reina, del presidente del gobierno, el General Miguel Primo de Rivera, del cuerpo diplomático acreditado en España y de las demás autoridades del Estado y del Municipio. Según las crónicas de la

época, en los alrededores del Palau Nacional se agruparon cerca de 200.000 personas para asistir a estos actos.

Los barceloneses asistieron con entusiasmo a la II Exposición Internacional que organizaba la ciudad. En muchos de ellos todavía perduraba el recuerdo de los actos de 1.888, a los que asistieron de niños o en plena juventud. En los 40 años transcurridos entre ambas muestras, la ciudad, en especial la montaña de Montjuïc, había experimentado una gran transformación.

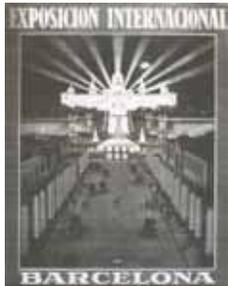


El entramado urbano del Eixample se había poblado de edificios, muchos de ellos modernistas, y por sus calles circulaban ya muchos automóviles; el metro iba del corazón del casco antiguo (Liceu) a Lesseps y de la Bordeta a la plaza de Catalunya en pocos minutos; la luz eléctrica iluminaba calles y avenidas y el cinematógrafo contaba cada día con más espectadores.

Los visitantes de la exposición tuvieron la ocasión de contemplar una variada muestra de la producción barcelonesa y catalana: modernos tejidos de algodón y lana; maquinaria textil de los últimos modelos; motores eléctricos, cocinas y calentadores de gas, calderas, turbinas, etc. Y es que bajo el impulso de la electrificación, Barcelona acababa de confirmar su gran vocación industrial. Aparte de los aparatos eléctricos había otro apartado muy importante: el dedicado a los medios de transporte. Así se podían ver construcciones navales, comunicaciones aéreas y, sobre todo, modernos automóviles de los cuales destacaba uno llamado "La saeta de Oro" que fue, sin duda, el que suscitó mayor expectación. Hay que recordar que por aquel entonces Barcelona contaba con la fábrica de uno de los mejores automóviles de la época: la Hispano Suiza. En el año 1928 obtuvo un gran éxito en la célebre carrera de Indianápolis y, entre 1925 y 1933, en su fábrica de La Sagrera comercializó el modelo "Barcelona".

La Exposición significó, por otro lado, la apoteosis del monumentalismo. El Palau Nacional, los palacios de Alfonso XIII y de Victoria Eugenia, Palau de las Arts Gràfiques y de l'Agricultura, Palau de Comunicacions, la urbanización de la plaza de España, la conversión del Castillo de Montjuïc en parque urbano, la Font Màgica, el Palacete Albéniz, el Teatre Grec, Miramar, el conjunto del Poble Espanyol, etc.

Además de lo mencionado, hay que resaltar la inauguración del Estadio de Montjuïc (actualmente el remodelado Estadi Lluís Companys). Para inaugurarlo se disputó un partido de fútbol entre una selección catalana y el equipo inglés del Boston Wanderers (4-0 a favor de los catalanes). En el estadio se celebrarían las competiciones deportivas asociadas a la Exposición Universal. Tenía un aforo de sesenta mil espectadores en el momento de su inauguración y unas instalaciones que le convertían en uno de los mejores del mundo para la práctica del fútbol y del atletismo. Aparte de estos deportes, allí tuvo lugar el famoso combate de boxeo entre el vasco Paulino Uzcudun y el gigante italiano Primo Carnera. Las gradas y el espacio habilitado alrededor del ring se llenaron por completo y los organizadores estimaron la asistencia en unos 70.000 espectadores. Cuando el "speaker" cantó la victoria a los puntos del púgil transalpino, el público manifestó su descontento con un abucheo ensordecedor. Todos estaban convencidos de que la bravura del vasco merecía la victoria ante el gigante de Friul.



A pesar del triunfalismo de las autoridades españolas y catalanas, la Exposición Universal (aparte de las grandes edificaciones y mejoras que quedaron para la ciudad de Barcelona) no obtuvo los resultados esperados. Cuando estaba todo dispuesto y a punto, se declaró la gran crisis mundial del capitalismo, que comenzó en Estados Unidos aquel mismo año, y culminó con el conocido "crack" de la bolsa de Nueva York el 29 de octubre de 1929, en plena Exposición Universal. Meses antes, y ante los signos alarmantes de crisis, muchas empresas extranjeras que habían anunciado su participación en el certamen no se presentaron.

Esta circunstancia restó auténtica dimensión internacional a la Exposición, sembró serias dudas de su éxito y sus detractores pusieron el grito en el cielo. La tambaleante dictadura del General Primo de Rivera, que había capitalizado el evento ante su creciente debilidad política, ante la inesperada traba se animó a sí misma y continuó con el discurso triunfalista, que tanto le interesaba. La cruel realidad, sin embargo, fue que el déficit de la Exposición Internacional del año 1929 llegó a los 180 millones de pesetas de las de entonces, aproximadamente unos 50.000 millones de pesetas o 300 millones de los actuales euros.

TRIBULETE

NOTÍCIES DE LA GRUPA

El passat 31 de juliol va morir el nostre veteraniíssim i estimadíssim soci Josep Vall. En ser dates vacacionals molts companys del club no el van poder acompanyar en l'últim adéu, cosa que ens atrevim a fer des d'aquestes pàgines. Descansa en pau.

Contrast: volem felicitar el soci i amic Iván Villalba i la seva senyora per haver estat pares d'una magnífica bessonada. Els companys ja l'han amenaçat durament, coneixedors que el nano no podrà entrenar tant a partir d'ara... No abuseu, home...

El número de loteria per aquest anys continuarà sent el 71.017 (data de fundació del nostre club), al qual ens hem abonat definitivament i que, dintre de poc, començarem a repartir.

LOTERIA DE NADAL

JA TENIM LA LOTERIA DE NADAL!!!!
EL NÚMERO ÉS EL

71.017

(data de fundació de la Grupa: 7 d'octubre de 1917)

PER RECOLLIR NÚMEROS PODREU FER-HO AL LOCAL O
A LES SORTIDES DELS DISSABTES

En referència a les queixes d'alguns socis, el club no es fa responsable del mal funcionament del servei de Correus a l'hora d'enviar i rebre el Butlletí. Aquells socis que no el rebin tenen l'opció de passar a recollir-ho pel Club, sempre avisant prèviament per a que no els sigui enviat. Un cop al club, poden consultar que les seves dades siguin les correctes, per a esmenar qualsevol errada. Igualment, us recordem que convindria notificar els canvis de domicili i/o telèfon.

Comencem a escalfar motors per al proper sopar de repartiment de premis. Tot i que encara s'està gestionant, probablement tornarem a Los Tres Molinos. Ànim, i a apuntar-s'hi!!!



Menú diarió; día y noche.
Menú para grupos

Jerusalen, 18 08001 Barcelona Tel. 93 302 43 23 Fax 93 302 43 44