

# A.C. MONTJUÏC

BUTLLETÍ INFORMATIU DE LA GRUPA

ANY 2010 Octubre - Desembre



## EDITORIAL

## EL SOCI DEL MES

- Lluís Tirapu

## ENTRENAMENT

- Preparació hivernal i rodet

## CICLOTURISME

- Especial Andorra
- A hombros de gigantes
- Cronoescalada Carrer Margarit
- Altres límits: San Gotardo

## HISTORIA DE LA GRUPA

- Els Terribles anys 30 (V)

## CALENDARIS

- Novembre / Gener



**BUTLLETÍ  
INFORMATIU  
DE  
"LA GRUPA"**

<b>EDITORIAL</b> .....	3
<b>EL CLUB</b>	
Especial Juanito Martínez (II) .....	4
<b>EL SOCI</b>	
Lluís Tirapu .....	7
<b>ENTRENAMENT</b>	
Preparació hivernal i rodet .....	10
<b>EL BULLI DEL MANEL</b>	
Sepia con alcachofas y patatas .....	12
<b>EL RINCÓN DEL LECTOR</b>	
El ciclista .....	14
<b>CICLOTURISME</b>	
Especial Andorra .....	16
A hombros de gigantes .....	19
Cronoescalada carrer Margarit .....	22
Altres límits: San Gotardo .....	24
<b>CALENDARIS</b>	
Sortides (Novembre 2010 – Gener 2011) .....	27
<b>CLASSIFICACIONS</b> .....	42
<b>HISTÒRIA DE LA GRUPA</b>	
Los terribles años 30 (V) .....	45
<b>NOTÍCIES</b>	
Notícies de la Grupa .....	48

Foto de portada: Especial Rodadors a Ventolà, juliol de 2010

Butlletí editat per l'A.C. MONTJUÏC  
a través del seu consell de redacció:  
Iñaki Marín, Xavier Òdena, Andries Ruesink i Gabriel Segura.  
butlleti@acmontjuic.org  
Número d'exemplars: 210

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 Radas 27 baixos. 08004 Barcelona,  
Tel. 617 923 699  
correu electrònic: grupa@acmontjuic.org  
web: www.acmontjuic.org

Ja tenim aquí la temporada hivernal, sempre indicada per recuperar forces de cara al proper any. És en aquestes dates quant l'esperit Grupa és més present a les sortides, ja que els diversos grups comparteixen esmorzars durant aquests mesos.

També és un període de moltes activitats socials i de club, com són la famosa pernilada o la cerimònia de lliurament de premis, que aquest any es farà amb un esmorzar a Sant Sadurní d'Anoia o, encara més important, l' Assemblea anual, en la que es donarà un repàs al primer any de la nova Junta i es comentaran les novetats per a l'any vinent. En fi, un munt d' activitats que fan que aquests mesos siguin també molt actius.

Continuem convidant a tothom a participar activament en la redacció d'aquest butlletí, compartint les vostres experiències i inquietuds. Volem que sigui un medi de comunicació obert a tots els socis. No cal ser un gran escriptor, només s'han de tenir ganes de escriure unes línies. Nosaltres ens encarregarem de la resta.

Que passeu un feliç hivern i a seguir pedalant, que això no s'atura.

CONSELL DE REDACCIÓ



**TIENDA y TALLER**

- venta
- reparación
- bicilavado
- recambios
- accesorios

**MOTO ENLACES**

- radio vuelta
- banderas
- comisarias
- fotografías

**TIENDA** Ctra. de Collblanc, 106  
**TALLER** Passatge de Xile, 53

08028 Barcelona  
 telf: 93 440 15 30 / fax: 93 511 49 78  
 bikeworld@bikeworldbcn.com / www.bikeworldbcn.com

## TOT RECORDANT “EL CONFESIONARIO” (2ª parte)

*Siguen, del número 2 de este año, las anécdotas reales, vividas y relatadas por Juanito Martínez.*

*(adaptadas y recopiladas por Lluís G.)*

### ANÉCDOTA 2: “EL VINO”

“ Habíamos disputado una carrera en GANDESA, era verano, hacía muchísimo calor y como los bolsillos no estaban para alegrías decidimos regresar a Barcelona en bici, ya que el importe del billete de regreso en tren nos suponía gastar lo poco que habíamos ganado en la carrera. El día alargaba mucho y con un poco de suerte igual podíamos dormir en casa.

GANDESA es una bonita localidad al pie de la Serra de Pàndols, es la capital de la comarca de la Terra Alta y una de sus principales riquezas son sus excelentes vinos, que, por cierto, se almacenan esencialmente en el Celler de la Cooperativa Agrícola, que es un bellissimo edificio de estilo modernista.

Los organizadores de la carrera de GANDESA, buena gente todos ellos, quedaron muy satisfechos de nuestra actuación. De siempre, los organizadores de carreras ciclistas, y especialmente de las carreras populares de los pueblos, no han ido nunca muy boyantes de dinero y, a pesar de su buena voluntad, no podían repartir grandes premios, pero una cosa sí tenían en abundancia los organizadores de la capital de la Terra Alta, y eran litros y litros del excelente vino de la tierra. Así que a todos los participantes que veníamos de Barcelona, nos obsequiaron con todo el vino que pudiéramos coger.

De esta manera, todos los compañeros del equipo de “La Grupa” , vaciamos el agua de nuestros bidones y los llenamos de vino y alguna que otra botella también fue a parar a nuestros macutos y bolsillos de los jerseys.

Ya he dicho que era un día muy caluroso, así que, de regreso a Barcelona, la sed pronto hizo su aparición. Agua no llevábamos, pues ¿qué íbamos a beber siendo tan bueno el vino de nuestros bidones?

Un poquito de vino va bien, sobre todo comiendo, pero en bicicleta, con aquel calor, con los continuos toboganes y después de haber disputado una carrera, la verdad es que no era lo más apropiado.

Los kilómetros costaban de pasar, el día se iba acabando y el vino empezaba a hacer sus estragos. Al oscurecer todavía estábamos por los alrededores de EL VENDRELL, mucho faltaba para Barcelona y pocas ganas teníamos de gastarnos dinero en coger un tren y mucho menos buscar un hotel donde pasar la noche. Como el tiempo

se había hecho apacible e íbamos bastante calientes por el vino ingerido, decidimos buscar un bosquecillo que nos guardara del viento y así poder dormir un ratillo. Las noches eran cortas y así, con un pequeño descanso, podríamos reemprender el viaje hacia Barcelona.

Ya era casi noche cerrada y nos pareció encontrar el lugar adecuado. Hacía muy poco que habíamos pasado por un pequeño pueblo y aquel paraje parecía ser la zona residencial del mismo. El lugar estaba algo solitario y sobre todo era tranquilo, muy tranquilo. Era ya casi total la oscuridad y nos pareció ver unas grandes piedras a cuyo cobijo nos veríamos resguardados de la fresca brisa nocturna y al mismo tiempo podríamos apoyar bien nuestras bicicletas.

Todo aquel lugar estaba rodeado por unos grandes y esbeltos árboles que nos dieron una cálida sensación de seguridad. Se adivinaba que era una colectividad muy elegante ya que se vislumbran estatuas y esculturas por doquier. ¡Qué buen barrio debía de ser!, la tranquilidad y el silencio eran absolutos, me recordaba un eslogan que había leído en la Vall Fosca (Pallars Jussà) que decía "Un silenci que s'escolta". No se oía ni el estrépito de una moto, ni el ladrido de un perro ni el lloriqueo de un bebé. ¡Qué vecinos tan callados!, ni una disputa familiar, ni una radio a todo volumen, nada perturbaba aquella inmensa paz. Y a todo ello se unía un intenso y agradable aroma como a flores recién cortadas.

Entre el cansancio, el agradable aroma, el vino y la extraordinaria tranquilidad,



# Catalana de Sierras.

Alfonso XII, 605 1ª4ª - 08918 BADALONA

Tel. 93 460 37 37 - Fax. 93 460 37 38 - [catalanadesierras@telefonica.net](mailto:catalanadesierras@telefonica.net)

pronto nos quedamos, todos muy junticos, adormecidos como tiernos infantes después de un duro día de juegos ya que teníamos la íntima sensación de que ningún vecino vendría a interrumpir nuestro plácido descanso.

Pasaron las horas, pasó el efecto del vino, pasó el sueño y ya las primeras luces del amanecer se insinuaban por oriente. La aurora teñía de rosa la parte del cielo por donde intuíamos que estaba la costa. El primer coro de pájaros trinaba ruidosamente saludando al nuevo día y todo ello hizo que empezáramos a abrir lentamente los ojos.

Lo primero en que nos fijamos fue en que las bicicletas continuaban tal y como las habíamos dejado por la noche, ¡qué buen vecindario era aquel! Podías dejar cualquier cosa a la intemperie sin que nadie la tocara. Seguramente todos los vecinos de aquella zona residencial eran personas que, además de reposadas y silenciosas, eran extremadamente honradas.

¡Ya podían ser reposados, silenciosos y honrados todos los moradores de aquella colectividad! Pronto la claridad fue total y nos dimos cuenta de la cruda realidad, habíamos dormido en un camposanto, era el cementerio municipal.

Tantas piedras para resguardarnos de la brisa y apoyar las bicicletas no eran otra cosa que lápidas para difuntos; los esbeltos árboles eran cipreses que nos rodeaban por doquier; las elegantes estatuas y esculturas no eran sino mausoleos funerarios y aquel intenso y agradable aroma procedía de alguna corona que habían colocado en la tumba de un recién enterrado.

Aquella colectividad de vecinos tan reposados y silenciosos eran los difuntos del cercano pueblo que habían visto interrumpida su paz y eterno reposo por unos ciclistas inconscientes que con poco dinero y mucho vino habían querido encontrar un lugar apacible en donde pasar una noche de resaca .

Rápidamente cogimos las bicicletas, montamos en ellas y, sin mirar de reojo, nos lanzamos a la cercana carretera reemprendiendo el viaje hacia Barcelona. El camino era todavía largo, menos mal que todavía quedaba algún culín de vino en el fondo de nuestros bidones...

Cuando el frescor matutino y el intenso ejercicio acabo por despejar nuestras mentes y se nos fue totalmente el susto, nos pusimos a reír como locos. Yo, después de tantos años, al recordar todo aquello, aún me río solo."

JUANITO MARTÍNEZ

## LLUIS TIRAPU

**Lloc i data de naixement:** La Pobla de Segur 8 d'agost de 1954

**Viu a:** Barcelona

**Situació familiar:** Separat amb una filla

**Professió:** Químic de formació, treballa a l'àmbit de Medi Ambient

**Aficions:** Cuina, esports en general (practicar-los i seguir-los) i escoltar música.

**Se't coneix com:** No ho sé

**Música preferida:** Jazz i clàssica

**Pel·lícules favorites:** Dersu Uzala, gairebé totes les de Woody Allen, algunes d'Ingmar Bergman, Cyrano de Bergerac.

**Lectura:** Filosofia i psicologia, divulgació científica, de tant en tant poesia, Josep Pla i esports, bàsicament ciclisme i natació.

**Soci des de:** fa uns 3-4 anys

**Amb quin grup surts habitualment:** amb els Llebrers

**Per què t'has fet soci de la Grupa:** Vaig conèixer al Xavi Òdena i ell em va donar l'entrada. A més és, el meu club natural a Barcelona, geogràficament parlant.

**Principals gestes amb la bicicleta:** Jo no en diria gestes, de fet estic content després de cada sortida. Potser aquest any, la Barcelona-Perpinyà perquè la vaig fer decentment i ben acompanyat.

**Algun projecte, pla o desig per anar en bicicleta:** Encara no els he concretat, potser





l'Alpen Brevet de cara al 2011.

**Ciclistes favorits:** Sense cap mena de dubte, Miguel Indurain.

**Recorreguts favorits:** No en tinc. M'adapto a qualsevol, tots tenen la seva gràcia.

**Bicicletes:** Bones per millorar la forma física, perdre pes i desfer-te d'algunes emboirades mentals. I si són maques, segures i fiables, perfecte!!

**Què t'agrada de "la Grupa":** M'ha donat la possibilitat d'anar en bici amb un grup de gent que, encara que molt diferents, ens avenim i podem fer força conya.

**Què t'agradaria canviar/millorar del club:** No estic massa al corrent del funcionament a club, però el fet de tenir web, que es publiquin els calendaris i que es vagin fent activitats, em sembla un punt fort. La relació amb la resta de grups seria una cosa a millorar, però reconec que no és fàcil.

**Per finalitzar, què et sembla el Butlletí del club:** Em sembla bé, tot i que jo crec que seria interessant passar-lo a format electrònic perquè probablement portaria menys feina i menys despeses, tot i que reconec que per a alguns socis seria incòmode.



Menú diario; día y noche.  
Menú para grupos

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

# Difer**OPTICS**

**A DiferOPTICS trobaràs les millors  
marques d'ulleres esportives!**

**Amb el teu carnet 2009 del Club  
gauràs de descomptes exclusius  
per als socis**

**Troba'ns al carrer Diputació 122**



**93 451 37 04**

## PREPARACIÓN INVERNAL Y RODILLO

El periodo preparatorio o invernal es la primera estructura de la planificación anual o de un ciclo de entrenamiento. Su objetivo es crear una base funcional suficiente a través de diferentes y variados contenidos para los periodos posteriores.

Su duración es variable (de 2 a 4 meses), según el calendario de competiciones y experiencia del deportista (más reducido a mayor nivel). Como características básicas de este periodo, las intensidades de entrenamiento son medias y bajas, entre 50% y 70% de la frecuencia cardiaca máxima y la frecuencia-duración de las sesiones creciente durante el periodo. Los microciclos de regeneración (cada 3 ó 4 sesiones de carga) se suprimen, ya que la variedad de contenidos y moderada intensidad lo permiten.

Los contenidos no específicos sirven para mantenimiento o desarrollo de los sistemas centrales cardiovascular y respiratorio, sobre todo en deportistas con poca experiencia, además de suponer una motivación psicológica para el deportista por el cambio de actividad. También se incluye el entrenamiento de fuerza en los deportes de resistencia, incluso para musculatura no implicada en el movimiento competitivo. El objetivo es mejorar la fuerza resistencia al principio y después la fuerza máxima, como escribimos en el anterior artículo de fuerza.



Es un periodo ideal para la pérdida de peso graso si es preciso, para lo que se recomienda no tener una dieta rica en hidratos de carbono (3-3,5gr kg/día es suficiente), para iniciar así los entrenamientos con déficit en los depósitos de glucógeno muscular y utilizar la grasa como sustrato energético principal durante el entrenamiento. Conforme se progresa en el periodo (subperiodo preparatorio especial), se hacen menos sesiones-semana de contenidos no específicos (carrera continua, natación, ciclismo de montaña) y se comienzan a hacer entrenamientos de orientación más específica e intensiva. Es en este momento cuando más acostumbramos a utilizar elementos de entrenamiento como el rodillo que nos permiten entrenar en casa específicamente para nuestro

deporte y sin sufrir de las condiciones climatológicas adversas.

En los últimos años ha avanzado mucho la gama de posibilidades para hacer esos entrenamientos, encontrando rodillos de tres rulos sin resistencia, de tres rulos con resistencia aerodinámica, de aceite, electromagnéticos, bicis de indoor con discos de inercia de 10 a 25kg (más conocidas como "spinning"). En nuestra opinión, es recomendable utilizar rodillos magnéticos, ya que son la mejor opción por su versatilidad a la hora de realizar sesiones y utilizar desarrollos tanto de montaña como de llano en nuestra propia bicicleta. Sea cual sea nuestro tipo de rodillo recomendamos una buena ventilación de la sala para que favorezca la evaporación del sudor y termoregulación y la constante hidratación con agua, sales y glucosa si la sesión es larga.

### Sesiones recomendadas

1. Continuo extensivo sobre el 50-60% de frecuencia cardiaca máxima y a 90-95 rpm (2-3 sesiones a la semana). Predomina el volumen o duración sobre la intensidad.  
Recomendación: Utilizar música o videos para estas sesiones.
2. Entrenamiento de series largas (2x10-15') tanto en llano como en montaña "simulada", intensidad sobre el 70-80% y 80-85rpm (1 sesión a la semana). La montaña simulada supone incrementar los niveles de resistencia externa del rodillo a casi el máximo y utilizar plato pequeño. Recomendación: Este tipo de entreno se deben hacer en los rodillos de aceite, en los de rulos hay que hacer series largas en llano.
3. Entrenamiento de potencia anaeróbica láctica en ciclistas de nivel alto. Realizar 2 bloques de 5 series de 30-45" cada una y 2' de descanso, con desarrollo de llano (plato grande-piñones bajos) y subiéndolo progresivamente en unos pocos segundos la resistencia magnética del rodillo. Intensidad casi máxima (alcanzando al final de cada serie el 85-90% $f_{cmax}$ ). 1 sesión cada 2 semanas. Recomendamos en este tipo de entreno mantener el desarrollo durante la serie y subir la resistencia magnética externa por ser menos brusco el aumento de intensidad de este modo.

## EL BULL D'EN MANEL

Vamos a cocinar hoy una receta fácil, nutritiva, no habitual y que permite variantes al gusto de cada uno, sin que por eso varíe el peso específico de este plato.

### SEPIA CON ALCACHOFAS Y PATATAS

**INGREDIENTES:** Un par de sepias grandes, cuatro patatas medianas, cuatro alcachofas grandes, cebolla, tomate, azafrán, aceite de oliva virgen extra y un litro de caldo de pescado.

La sepia (jibia, o “sípia” en catalán) puede ser congelada, eso sí, siempre quedará más gustosa si es fresca, pero también es más cara. De igual modo, el caldo de pescado puede ser un caldo de pescado de Gallina Blanca u otra marca que os guste, los más perfeccionistas pueden utilizar un “fumet” de pescado.

**PROCEDIMIENTO:** En un poco de aceite de oliva se fríe la cebolla hasta que esté dorada. Añadimos el tomate. Cuando haya reducido, añadimos la sepia troceada a cuartos y cuando ésta se haya rehogado añadiremos unas hebras de azafrán, daremos unas vueltas y añadiremos el caldo de pescado. Dejaremos que esté cocinando a fuego lento una hora, añadiremos las patatas troceadas y las alcachofas, que previamente hemos pelado, dejando la parte tierna (si son medianas en seis trozos y si son grandes en ocho). Dejar cocer a fuego lento entre 15 y 20 minutos (comprobar el estado de cocción de las patatas con un tenedor) y ya podemos servir.

**RECOMENDACIONES:** Las patatas se han de cortar a “cachos”, en catalán “esbarlades”, es decir, se inicia el corte con el cuchillo y sin acabar de cortarla se rompe, girando el cuchillo, de esta forma se favorece el desprendimiento de almidón por parte de la patata, que hará que la salsa espese.

**VARIANTES:** En el caso de que no sea temporada de alcachofas, podemos substituir éstas y las patatas por albóndigas (“mandonguilles”) que previamente habremos frito, y añadiendo una pequeña picada a base de almendras, ajo y perejil, todo ello bien picado, y dejando cocer 15 minutos a fuego lento, tendremos la receta de “Albóndigas con sepia”, plato típico de los pueblos de la costa catalana.

**ENOLOGIA:** Puede acompañarse este plato con un vino rosado fresquito, por ejemplo el rosado de las bodegas Otto Bestué de Somontano, o un cava rosado muy frío y

evidentemente los aficionados a la cerveza, con una buena cerveza muy fría, como mínimo Moritz Epidor.

Bueno, pues ya os he ofrecido mi segunda colaboración, "Salut i bon profit".

MANUEL M. ROYO



## RINCÓN DEL LECTOR: EL CICLISTA

### EL CICLISTA

Autor: Tim Krabbé

Editorial: Los libros del lince

Título original: De Renner



Hace tres décadas que procuro tener siempre a mano el libro “De Renner”, del escritor holandés Tim Krabbé. Ya existían traducciones a la mayoría de idiomas europeos y ahora, por fin, con casi 30 años de retraso, la editorial “Los libros del lince” ha presentado la edición castellana con el título “El ciclista”.

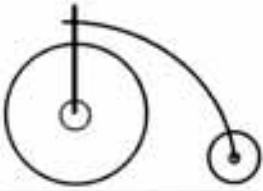
“El ciclista” cuenta la historia del Tour de Mont Aigoual, una carrera para amateurs en el sur de Francia disputada en junio de 1977, en la que el mismo autor participó con el firme propósito de ganar. La descripción de la carrera se alterna con anécdotas, reflexiones e historias autobiográficas en que el ciclismo es el hilo conductor. El libro original en holandés vio la luz en 1978 así que el lector no debe esperar historias de Indurain, Armstrong, Pantani o Contador, sino de Hinault, Thevenet, Anquetil, Zoetemelk y Van Impe.

Krabbé descubrió el ciclismo cuando ya tenía casi 30 años, lo que no le impidió convertirse en un amateur de un cierto nivel. Hasta entonces se había dedicado al ajedrez, deporte en que logró el título de maestro internacional.

Entre los cicloturistas holandeses, “El Ciclista” tiene status de libro de culto y el Mont Aiguol y su entorno se han convertido en destino de peregrinación. Servidor también forma parte de este grupo de incondicionales y ha visitado en dos ocasiones la zona en que se desarrolla la historia de la novela. Está a solo 400 kilómetros de Barcelona, al norte de las ciudades de Nîmes y Montpellier y no muy lejos de Millau, con su precioso y espectacular viaducto sobre el río Tarn, en la bonita región de Cevennes. Es un paraíso para practicar el cicloturismo y desde la cima del Mont Aiguol, a 1.567 metros sobre el nivel de mar, se pueden ver los Alpes, el Mont Ventoux, el Massif Central y el Mediterráneo, siempre y cuando la climatología lo permita. Seguro que, después de leer la novela, a más de uno os entran las ganas de domar el Mont Aiguol.

Para terminar reproduzco parte de la contraportada de la edición en castellano: "... esta novela es un emotivo homenaje a un deporte único y a sus grandes figuras. La brillantez de la narración, que transmite con intensidad el carácter agónico del ciclismo, y la belleza del homenaje que rinde al sufrimiento convierten "El Ciclista" en un verdadero hito que ha sido saludado como un libro extraordinario desde su publicación original".

ANDRIES RUESINK



**A TOT ARREU  
BICYCLETES**

SEGLE XX, 80  
TEL/FAX 93 455 26 57  
08032 - BARCELONA

**CARLES MANZANO**

BICICLETES FETES A MIDA

MUNTATGE ARTESANAL

REPARACIONS

RECANVIS ACCESORIS



### ESPECIAL ANDORRA

El passat cap de setmana del 17 de juliol els llebrers vam celebrar l'especial d'Andorra.

Ja portem uns anys fent sortides de cap de setmana a ports llunyans i atractius, sobretot pensant en gent que no té facilitats per fer aquest tipus de desplaçaments, sortides que estan tenint molt èxit, i on ja hem pujat el Tourmalet, Hautacam, Mont Ventoux, Alpe d'Huez i Galibier.

Enguany la idea era fer una sortida amb un desplaçament més relaxat (l'any passat vam fer els Alps), i aprofitant les possibilitats que ofereix el país veí: Andorra, un bon lloc en quant a allotjament i paisatge, a més d'oferir un port mític del Tour, del qual es pot explicar una història interessant, com que allà va començar a caure el mite Armstrong. Estic parlant, com ja haureu endevinat, d'Arcalís, i això calia aprofitar-ho. Andorra també té l'avantatge de que és un lloc molt bo per portar acompanyants, ja que té molts més atractius que l'estricta interès ciclista. Va ser molt positiva, i és que Andorra és un grandíssim lloc per a fer ciclisme.



Així que es va dissenyar un recorregut atractiu seguint aquests criteris: es va plantejar pujar Comella, Coll d'Ordino (també conegut com Montaut) amb final a Arcalís, una volta curta i intensa, ja que en uns 90 qm fèiem un desnivell superior a 2000 metres, i això que vam planificar un petit escalfament en pla abans d'afrontar les dures rampes de l'inici.



La nit del 16 al 17 vam dormir en dos hotels (per cobrir les diferents necessitats del personal), i ens vam trobar al matí del 17 per fer aquesta volta. El recorregut va provocar els seus estralls, ja que no tothom va poder arribar a dalt, però la sensació total va ser molt positiva, i és que Andorra és un grandíssim lloc per a fer ciclisme.

A la tarda, cadascú va fer la seva; jo personalment vaig estar per Andorra la Vella visitant les típiques botigues. A la nit vam fer el sopar de germanor a un restaurant mític pels qui hem estat per allà: Nakar. Diumenge va ser lliure i la gent ja va anar fent la seva (jo vaig fer amb el Lluís, el Jose Luis i l'Agustí algun portet més per la zona, i és que Andorra, com he comentat, té moltes possibilitats).

Així va acabar un bon cap de setmana de bicicleta i paisatges, emmarcat en el calendari d'activitats del club.

# **martóm** alimentària

*Formación de Manipuladores de Alimentos*

*APPCC  
Implantación de Sistemas de Autocontrol*

*Consultoría  
Asesoramiento Nutricional*

*Cursos y Seminarios de Nutrición  
(celíacos, lactantes, alérgicos)*

*Menú Saludable para Restauración Colectiva*

*Dietas para Deportistas*

**Tel. 622 20 14 23**

**info@martomalimentaria.com**  
**www.martomalimentaria.com**



## A HOMBROS DE GIGANTES - II CICLOMARCHA CARLOS SASTRE

Después de haber compartido pedaladas con grandes del ciclismo como Ferri, Falcó, Isidro, Lluís Martínez o los fabulosos hermanos Lobo (entre otros), el mes de agosto me brindó la oportunidad de rodar junto a uno de los ciclistas más singulares de los últimos tiempos, todo un vencedor del Tour de Francia, como es Carlos Sastre.

El Barraco es, a buen seguro, uno de los pueblos de la Península con mayor afición al ciclismo. La chispa prendida por Ángel Arroyo a principios de los años ochenta fue avivada por Víctor Sastre para fundar la escuela de la que han salido nombres de la categoría de Pablo Lastras, Paco Mancebo, José María "Chava" Jiménez o el mismo Carlos Sastre. Mientras que Carlos representa el triunfo del trabajo constante, la entrega y el sacrificio, el "Chava" Jiménez fue el último gran corredor carismático del ciclismo español, un genio que vivió como corrió, capaz de lo mejor y lo peor. El "Chava" sigue vivo en El Barraco. Su nombre permanece pintado en los muros, su imagen aparece en fotografías y cuadros. Los niños pequeños hablan de él como si le hubiesen visto correr.



La marcha sale desde la calle que lleva su nombre, junto a su casa, al pie del monumento dedicado a su memoria. Son las nueve de la mañana de un domingo de agosto que se despierta con el cielo cubierto, con un bochorno que sube la temperatura por encima de los veinticinco grados. Cerca de mil cicloturistas – el límite de plazas se

completó con varias semanas de antelación- comenzamos a pedalear por las carreteras en las que se ha forjado esta escuela de campeones, donde el verbo "llanear" no tiene ningún sentido.

El perfil de la marcha ya lo dejaba bien claro: 122 kilómetros de una perfecta hoja de sierra. A simple vista, los puertos no parecían ni largos ni duros; sobre la bici, la impresión es bien distinta. Después de 22 kilómetros de sube y baja comienza el ascenso al primero de ellos, el alto de Navalacruz: 6 kilómetros para poder comprobar el esfuerzo que exige pedalear por estas carreteras de asfalto descarnado. Una zona de falso llano niega la posibilidad del descenso y nos conduce hasta el primer avituallamiento. En medio del tumulto de cicloturistas y bicicletas, Carlitos Sastre intercambia comentarios y sonrisas, mientras es fotografiado por decenas de cámaras -y yo no iba a ser menos .

La Ávila granítica y mística se despliega en todo su esplendor en los siguientes kilómetros en los que recorreremos el valle del río Alberche. Carreteras solitarias y páramos de asceta donde poder recordar las imágenes de aquella exhibición de Frank Vanderbroucke durante la Vuelta de 1999, espantando sus demonios y deshilachando todo un pelotón hasta alcanzar la meta de Ávila. Hay que estar hecho de una pasta muy especial para entrenar solo, en pleno invierno, por estas carreteras rugosas y traqueteadas, rodeado de un paisaje tan sobrecogedor como desolador.

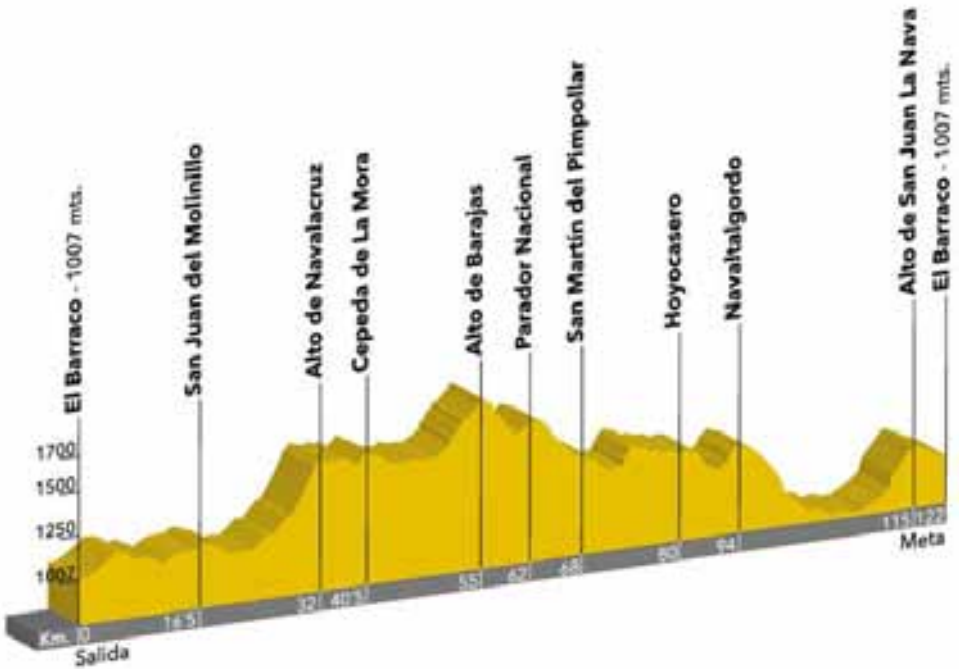
El Alto de Barajas es el segundo puerto que aparece marcado como tal en la hoja de ruta. De nuevo 5 kilómetros en los que el asfalto agarra lo que no está escrito. Tras superarlo, se completa una primera mitad muy exigente, donde es muy difícil coger ritmo, que continuamente obliga a tirar de plato y jugar con el cambio. La carretera por fin ofrece algo de tregua y emprendemos un descenso entrecortado hacia el segundo avituallamiento. Aquí aparece el que posiblemente fue el único fallo de la organización: el agua estaba agotada a nuestra llegada, a lo que hay que sumar la sola presencia de fruta -riquísima, por cierto - como único alimento sólido.

La belleza del paisaje, al igual que el bochorno, no cesa en ningún momento. La tormenta no termina de estallar; sólo unas fúmidas gotas de agua y polvo han hecho acto de presencia. La temperatura continúa subiendo, el aire se vuelve denso, casi se mastica. En el último avituallamiento por fin podemos cargar algo de agua fresca. Llevamos 110 kilómetros y yo no sabía que allí me esperaba el Tío del Mazo. Las tres peras, dos plátanos y sendos trozos de sandía que comí - apenas había desayunado la barrita, las sales y el gel que daban con la inscripción- se mostrarán insuficientes para ayudar

me a completar la marcha con cierta dignidad. El Tío del Mazo me acompaña en el penoso ascenso de los 8 interminables kilómetros del Alto de San Juan, en los que mi mayor logro fue mantener el equilibrio sobre la bici.

Alcanzada la meta, el error de la organización se enmienda con unas exquisitas patatas con carne que cierran un día de cicloturismo con un muy buen sabor de boca. Como diría Carlos, de los errores se pueden aprender más cosas que de los triunfos.

GONZALO GONZÁLEZ GONZÁLEZ



## CRONOESCALADA CARRER MARGARIT

Pensaba Artur Flisiak, "el Ruso", que se iba a desquitar del engaño que sufrió el último fin de semana con el grupo de Rodadors, no sabía que había "patitos" a quienes les habían crecido las patas y que, en el último repecho, ligeros, con los cañones de sus plumas de carbono, iban a remontar el vuelo, dejando atrás a las demás generaciones. Bien por los tres cadetes y bien por el Ruso-Polaco, verdaderos animadores de su categoría.

A destacar la imagen de Robert García Lobo recogiendo con elegancia un trofeo que no disputó pero que premia su temporada y que recompensa ese seguir obstinado la rueda del otro Lobo, el rápido, en mil entrenos imposibles. No obstante, el interés



en la categoría de los cuarentones se hallaba en la lucha fratricida entre Bart y Ful (Martínez ambos) que se decantó para el último y que esperamos que no desencadene una lluvia de platos por la cabeza en el Café que regentan unidos.

Brillaron con luz propia Velázquez y Ódena, primero y segundo respectivamente.

A Quim Torralba la palabra "TOP" le suena a TOP LESS o a TOP MODEL pero no a TOP GUN, y menos aún a que deba tomar la salida en una cronoescalada, el caso es que salió tarde cuando hasta la vecina del tercero segunda le daba la salida.

Menudo crono el de José Valencia (al límite de los 65 años), invitado del Esplugues y que batió a los locales Paco Cascón y Xavi Moreras en el

siguiente grupo. Paco declaró minutos antes de la entrega de premios no querer ganar ningún trofeo para así no tener que transportarlo en la bici hasta su casa, y es que

los hay modestos...

Poco nutrida fue la participación en la categoría de más de 65 años, con tan sólo dos corredores. Meritorios tiempos los de ambos y merecidas copas las que levantaron. Echamos en falta la participación del Presi, todo un campeón del mundo octogenario, que se dedicó a labores organizativas.



BTV sacó unas estupendas imágenes del evento y hasta lo compararon con la contrareloj del Tour, que se corría al mismo tiempo.

En definitiva, una bonita jornada de ciclismo urbano.

JOSÉ LUIS PAGAN



### ALTRES LÍMITS: SAN GOTARDO

Tothom ha sentit parlar dels ports mítics arreu: Tourmalet, Mont Ventoux, Galibier, Angliru, ..., però també existeixen un grapat de ports que sense tenir el renom d'aquests últims tenen alguna cosa especial, un paisatge, un desnivell, alguna curiositat, que els fa tant o més interessants que aquests.



L'objectiu d'aquesta secció és donar a conèixer alguna d'aquestes meravelles.

El port de San Gotardo és un port ubicat a Suïssa, un lloc ja de per sí molt espectacular. Ubicat dins les valls alpines, el San Gotardo té un paisatge extraordinari, a més de ser un punt de pas molt important, trànsit entre el sud (Itàlia) i el Nord (Suïssa). Els seus números són interessants però no espectaculars: 13,5 qm. per superar uns 925 metres de desnivell, ens queda una mitjana per sota el 7%; és un port dur, no un port fàcil, però no és cap bestiesa.

El que és realment peculiar d'aquesta ascensió, el que la fa diferent a la resta, és que

en l'ascensió pel vessant d'Airolo un 60% la carretera són llambordes. A més, com estem a Suïssa, un lloc on les coses no estan precisament deixades, són llambordes perfectament cuidades, ja que les arreglen tot sovint; de fet, pujant en vaig veure vàri-



es piles d'una reparació que anaven fent.

Les llambordes poden semblar incòmodes de pujar, i no són efectivament tant còmodes com la carretera, però estan tant ben col·locades que l'ascensió es fa prou bé, i realment val molt la pena. Si afegim una carretera secundària perfectament definida (ja que la principal que puja al Coll de San Gotardo és una altra), i per tant amb molt poca circulació de trànsit rodat, amb força "tornanti" (estem en zona de parla italiana) i un paisatge espectacular, tot això, dic, fa d'aquesta zona un punt de visita més que recomanable.

Aquest és un d'aquells ports on les càmeres de fotos (si portem bé el tema equilibri) realment trauran fum.

# **Biking** Point

El teu punt

Apreciats socis de l'Associació Ciclista Montjuïc.

Pel present escrit, ens agradaria donar-vos a conèixer l'obertura de la nostre botiga de bicicletes a Barcelona, al carrer Provença 157, entre Muntaner i Casanova.

Biking Point Barcelona, s'uneix als establiments ja oberts de Mataró i Tarragona. En els seus 1200m2 distribuïts en tres botigues trobareu les marques Scott, Massi, BH, Felt i Monty, una atenció personal i professional i un taller especialitzat.

Tanmateix, Biking Point, us ofereix una àmplia gamma d'accessoris i posa a la vostra disposició, una financiació a 6 mesos sense interessos.

Com a socis d'aquest emblemàtic club us convidem a visitar-nos i a gaudir d'uns descomptes especials amb la presentació del vostre carnet de soci.

Desitjant que ens passeu a veure quan pugueu, us saludem esportivament.

MASSI SCOTT BH FELT MONTY PELISER



Horari:

Dilluns: 16.30 a 20.30

Dimarts a Divendres: 9.30 a 13.30 i 16.30 a 20.30

Dissabte: 9.30 a 13.30 i 17.00 a 20.30

[www.bikingpoint.es](http://www.bikingpoint.es)

● **BARCELONA**

C. Provença, 157

08036 Barcelona

Tel. 93 454 25 14

[barcelona@bikingpoint.es](mailto:barcelona@bikingpoint.es)

## **SORTIDES NOVEMBRE-GENER 2010**

Els mesos de Novembre, Desembre i Gener s'intenta que tots els grups coincideixin en l'esmorzar. Per això, és important arribar al voltant de les 10,30 h.

## **NOVEMBRE 2010**

### *Dia 6 de Novembre:*

#### **Llebrers: CASTELL DE SANT JAUME Tel. 93 774 31 05 PERNILADA**

ANADA: Molins, Cervelló, Vallirana, Alt de l'Ordal, Ordal (reagrup.), Vilafranca i desviament pels Cassots, St. Sadurni, Gelida i polígon.

TORNADA: Martorell, St. Andreu de la Barca, Palleja, St. Vicenç dels Horts, St. Boi, alt de St Climent, Viladecans, autovia de Castelldefels, el Prat i Barna

SORTIDA: PALAU REIAL 8.30h. 55+55 qms.

#### **Rodadors: CASTELL DE SANT JAUME Tel. 93 774 31 05 PERNILADA**

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

TORNADA: Els Onze, Castellbisbal, Molins, Sta Creu d'Olorda i Barna.

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

#### **Grup A: CASTELL DE SANT JAUME Tel. 93 774 31 05 PERNILADA**

ANADA: Molins de Rei, Sant A. de la Barca, Martorell i polígon.

TORNADA: Martorell, els Onze, Castellbisbal, Molins de Rei i Barcelona.

SORTIDA: a les 8:30h. del PALAU REIAL , 75 Qm.

#### **Grup B: CASTELL DE SANT JAUME Tel. 93 774 31 05 PERNILADA**

ANADA: Molins de Rei, Martorell, desviament a la ctra. de Gelida, (Reagrup.) 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.

#### **Grup C: CASTELL DE SANT JAUME Tel. 93 774 31 05 PERNILADA**

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

*Dia 13 de Novembre:*

**Llebrers: MONTORNÉS DEL VALLÈS MESÓN "EL CHULETÓN" Tel. 935682705**

ANADA: Per Montcada, Coll de la Vallensana, Badalona, Alt de la Conreria i St. Fost.

TORNADA: Vilanova del Vallès, desviament a la dreta, Vallromanes , alt de la Font de Cera, Alella, Masnou, Montgat, Badalona i Barcelona.

SORTIDA: PLAÇA OCELLETS 8.30h. 40+35 qms.

**Rodadors: MONTORNÉS DEL VALLÈS MESÓN "EL CHULETÓN" Tel. 935682705**

ANADA per Litoral, Badalona, Tiana, Conreria (Reagrupament), Carretera de la Roca i arribada a Montornés.

TORNADA Montcada, Ripollet, Alt del Forat del Vent i Barcelona.

SORTIDA: a les 8:30h. de PLAÇA OCELLETS, 65 Qm.

**Grup A: MONTORNÉS DEL VALLÈS MESÓN "EL CHULETÓN" Tel. 935682705**

ANADA: per Badalona, La Vallencana, Martorelles i arriv. al Mesón (km. 15,9).

TORNADA: per Martorelles, Montcada, Cerdanyola, Forat del Vent i Barcelona. (Opcional: Anada i tornada directe).

SORTIDA: a les 8:30h. de la PLAÇA DELS OCELLETS, 65 Qm.

**Grup B: MONTORNÉS DEL VALLÈS MESÓN "EL CHULETÓN" Tel. 935682705**

ANADA: Meridiana, Mollet (reagrup.), cruilla a la dreta direcció Montmeló fins ctra. de la Roca (reagrup.) i tots junts fins el Mesón.

TORNADA: Sant Fost, Montcada (reagrup.), Meridiana, c/Mallorca (reagrup.)

SORTIDA: a les 8.30h. de la PLAÇA DELS OCELLETS, 60 Qm.

**Grup C: TORRELLES LLOBREGAT**

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

*Dia 20 de Novembre:*

**Llebrers: TERRASSA, CAL SUSO, Av. Béjar 399, 937 343130**

ANADA: Molins, Pallejà, St. Andreu, Martorell, alt de la creu dels Batlles, baixar pels quatre i Terrassa.

TORNADA: Les Fonts, desviament cap a st. Quirze, Can Barata, Sabadell, Bellaterra i entrada a Barcelona per l'alt de les ventoses (cementiri Collserola).

SORTIDA: PALAU REIAL 8:30h. 40+50 qms.

**Rodadors: TERRASSA, CAL SUSO, Av. Béjar 399, 937 343130**

ANADA: Molins, Pallejà, St. Andreu, Martorell, alt de la creu dels Batlles, baixar pels quatre i Terrassa.

TORNADA: Les Fonts, Rubí, St. Cugat, Arrebassada i Barcelona.

SORTIDA: a les 8:30h del PALAU REIAL, 76 Qm.

**Grup A: TERRASSA, CAL SUSO, Av. Béjar 399, 937 343130**

ANADA: per Molins de Rei, Rubí, Les Fonts i Terrassa.

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

SORTIDA: a les 8:30h del PALAU REIAL , 75 Qm.

**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, (Reagrupamentalt del congost i Molins de Rei),

Sant Feliu i Barcelona

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

**Grup C: PEU DE COSTES**

SORTIDA: a les 9:00h. de ZONA FRANCA, 60 Qm.

*Dia 27 de Novembre:*

**Llebrers: CASTELLBISBAL "SAL I PEBRE" Tel. 665 276 059**

ANADA: Molins, Rubí, Les Fonts, Terrassa, els quatre (agrupament), baixada cap a Castellbisbal.

TORNADA: Rubí, St. Cugat, Rabassada, alt del Tibidabo, Vallvidrera, Sarrià i Barcelona.

SORTIDA: PALAU REIAL 8:30h. 45+30 qms.

**Rodadors: CASTELLBISBAL "SAL I PEBRE" Tel. 665 276 059**

ANADA: Per Molins de Rei, Martorell, Pallejà, Sant Andreu de la Barca, Martorell, els Onze, desviament cap a Castellbisbal (Reagrupament) i baixada fins a Castellbisbal.

TORNADA per Rubí, Sant Cugat, Les Planas, Vallvidrera i Barcelona.

SORTIDA: a les 8:30h. del PALAU REIAL, 75 Qm.

**Grup A: CASTELLBISBAL "SAL I PEBRE" Tel. 665 276 059**

ANADA: per Molins de Rei, Ctra. De Rubí, La Chatarra, Pol. de Castellbisbal i Castellbisbal.

TORNADA: per Molins de Rei, Santa Creu d'Olorda i Barcelona.

SORTIDA: a les 8:30h. del CORTE INGLÉS, 70 Qm.

**Grup B: CASTELLBISBAL "SAL I PEBRE" Tel. 665 276 059**

ANADA: Per Molins de Rei, Sant Andreu de la Barca, a la sortida Poli. Industrial fins a Castellbisbal (reagrup.).

TORNADA: El Papiol, Molins de Rei (reagrup.), Sant Feliu i Barcelona

SORTIDA: a les 8:30h. del PALAU REIAL, 50 Qm.

**Grup C: CASTELLBISBAL "SAL I PEBRE" Tel. 665 276 059**

SORTIDA: a les 9:00h. del PALAU REIAL, 60 Qm.

# 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 –matri-  
monial, herencias, arrendamientos, impagos etc.–, Penal, etc.) en  
colaboración con profesionales especializados.

ASESORAMIENTO INTEGRAL Y ESPECIALIZADO

ASUNTOS EN TODA ESPAÑA

CONSULTA INICIAL E INFORMACIÓN SIN COMPROMISO

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

Fax.: 93 310 14 00

e-mail: [advocats@caroz-armayones.com](mailto: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



## DESEMBRE 2010

### *Dia 4 de Desembre:*

#### **Llebrers: EL PAPIOL "BAR QUERANNA". Tel. 93 673 10 57**

ANADA: Molins, St. Bartomeu de la Quadra, Alt de la Creu d'Olorda, Vallvidrera, La Floresta, Rubí i el Papiol.

TORNADA: Molins, St. Vicenç dels Horts, St. Boi, Viladecans, ctra. de la xatarra, autovia , el Prat i Barcelona.

SORTIDA: PALAU REIAL 8:30h. 45+35 qms.

#### **Rodadors: EL PAPIOL "BAR QUERANNA". Tel. 93 673 10 57**

ANADA: per Sant Feliu, Molins de Rei i El Papiol.

TORNADA: per Sant Vicenç dels Horts, Sant Boi, Sant Climent, Viladecans, Autovia, El Prat, Zona Franca i Barcelona.

SORTIDA: a les 9:00h. del PALAU REIAL 70 qms. / 575 m.

#### **Grup A: EL PAPIOL "BAR QUERANNA". Tel. 93 673 10 57**

ANADA: per Ctra. Vallvidrera, Santa Creu d'Olorda, Molins de Rei i El Papiol.

TORNADA: per Sant Vicens dels Horts, Sant Boi, Sant Climent, Viladecans, Autovia, El Prat, Zona Franca i Barcelona.

SORTIDA: a les 8:30h del PALAU REIAL , 75 Qm.

#### **Grup B: EL PAPIOL "BAR QUERANNA". Tel. 93 673 10 57**

ANADA: Per Molins de Rei, carretera de Rubí fins a la rotonda Sol Dorado(reagrup.) i tots junts fins a El Papiol

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

SORTIDA: a les 8.30h del PALAU REIAL

#### **Grup C: EL PAPIOL "BAR QUERANNA". Tel. 93 673 10 57**

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

*Dia 11 de Desembre:*

**Llebrers: SANT FOST CAMPSENTELLES L'APLEC**

ANADA: Badalona, Montgat, Masnou, Vilasar, Argentona, Coll de Parpers (reagrupament), La Roca, Montornes i St. Fost.

TORNADA: Montcada, Coll de Montcada, Ripollet, Cerdanyola, Alt del Forat del Vent i Barcelona.

SORTIDA: PLAÇA OCELLETS 8:30h. 60+40 qms.

**Rodadors: ST. FOST "L' APLEC". Tel. 93 570 66 20**

ANADA: Per S. Adrià, Badalona, Montgat, Reagrupament cruilla a Tiana, Tiana, La Conreria i St. Fost.

TORNADA: per Montcada, Cerdanyola, El Forat del Vent i Barcelona.

SORTIDA: a les 9:00h. PLAÇA DELS OCELLETS, 73 Qm.

**Grup A: ST. FOST "L' APLEC". Tel. 93 570 66 20**

ANADA: per Badalona, Tiana, La Conrería i Sant Fost.

TORNADA: per Montcada, Cerdanyola, El Forat del Vent i Barcelona.

SORTIDA: a les 9:00h. de la PLAÇA DELS OCELLETS, 50 Qm.

**Grup B: ST. FOST "L' APLEC". Tel. 93 570 66 20**

ANADA: Per Meridiana, Mollet, desviació a la dreta direcció Martorelles i Sant Fost, desviament fins a la esquerra fins L'Aplec.

TORNADA: Per Montcada (reagrup.), Meridiana c/Mallorca (reagrup.)

SORTIDA: a les 8:30h de la PLAÇA DELS OCELLETS.

**Grup C: CASTELLBISBAL**

SORTIDA: a les 9:00h. del PALAU REIAL, 60 Qm.

### *Dia 18 de Desembre:*

#### **Llebrers: RUBÍ "COVA SOLERA". Tel. 93 699 20 54**

ANADA: Molins, Pallejà, St. Andreu, Martorell, Carpes, Sta. M<sup>a</sup> Villalba, Suro, Ullastrell, Alt e la Creu dels Batlles, baixada cap a Rubí per l'urbanització.

TORNADA: Rubí, Valldoreix, Les Planes, INOUT, i pujada cap a la Rabassada, Tibidabo, Vallvidrera i Barcelona.

SORTIDA: PALAU REIAL 8:30h. 50+35 qms.

#### **Rodadors: RUBÍ "COVA SOLERA". Tel. 93 699 20 54**

ANADA: Per Molins de Rei, Sant Andreu de la Barca, Poligon de Castellbisbal, Castellbisbal, Rubí i pujada al poligon.

TORNADA: per St. Cugat, Les Planes, Vallvidrera i Barcelona.

SORTIDA: a las 9:00h. del PALAU REIAL, 69 Qm.

#### **Grup A: RUBÍ "COVA SOLERA". Tel. 93 699 20 54**

ANADA: per Molins de Rei, Rubí i Pol. Cova Solera.

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

SORTIDA: a les 9:00h. del PALAU REIAL, 65 Qm.

#### **Grup B: RUBÍ "COVA SOLERA". Tel. 93 699 20 54**

ANADA: per Molins de Rei, ctra. Terrasa fins a Rubí (reagrup.) i tots junts fins a la Cova Solera.

TORNADA: pel mateix recorregut, Molins de Rei (reagrup.) Sant Feliu i Barcelona.

ALTERNATIVA: per Les Planes

SORTIDA: a les 8:30h. del PALAU REIAL



**DESCUENTOS  
ESPECIALES**

Socios "A.C. Montjuïc"

**CICLISMO DE CARRETERA Y MOUNTAIN BIKE**



**tomasdomingo**  
the bike house

- Sepúlveda, 109 - 08015 - Barcelona. Tel. 934521816  
Horario: De Lunes a Jueves de 10:00 h. a 14:00 h.  
y de 17:00 h. a 20:30 h.  
\*Viernes y Sábado abierto de 10:00 h. a 20:30 h.

- Passeig Sant Gervasi, 12-14 - 08022 - Barcelona. Tel. 934174787  
Horario: De Lunes a Sábado de 9:30 h. a 14:00 h.  
y de 17:00 h. a 20:30 h. A partir de 1 de Diciembre la tienda Sant Gervasi  
amplia su horario: **Lunes mañana y Sábado tarde ABIERTO**

[www.tomasdomingo.com](http://www.tomasdomingo.com)

*Dia 25 de Desembre:*

**Llebrers: ST. CLIMENT "EL PINO". Tel. 93 658 22 12**

ANADA: Prat, autovia, peu de Costes, Alt de la Maladona, (reagrupament), peu de costes, autovia, entrada cap a Viladecans i arribada a St. Climent.  
TORNADA: Alt de St. Climent, St. Boi, Cornellà i Barcelona.  
SORTIDA: BELLVITGE BENCINERA 9:00h. 50+20 qms.

**Rodadors. ST. 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 (reagrupament), Zona Franca i Barcelona.  
SORTIDA: a las 9:00h. del PALAU REIAL, 70 Qm.

**Grup A: ST. CLIMENT "EL PINO". Tel. 93 658 22 12**

ANADA: per Molins de Rei, Sant Vicens dels Horts, Sant Boi i Sant Climent.  
TORNADA: per Viladecans, Autovia, Zona Franca i Barcelona.  
SORTIDA: a les 9:00h. del CORTE INGLÉS, 60 Qm.

**Grup B: ST. CLIMENT "EL PINO". Tel. 93 658 22 12**

ANADA: Per Molins de Rei, encreuament ctra. Sant Vicens del Horts, Sant Boi (reagrup.) i tots junts fins a San Climent.  
TORNADA: Per Viladecans, Autovia, El Prat (Reagrup.) Zona Franca i Barcelona  
SORTIDA: a les 8:30h del PALAU REIAL 55 Qm.

**Grup C: PEU DE COSTES**

SORTIDA: a les 9:00 h. de ZONA FRANCA, 60 Qm.

## GENER 2011

### *Dia 1 de Gener:*

#### **Llebrers: LES PLANES "Can Pichurri". Tel. 93 205 65 19**

ANADA: Molins, Rubí, St. Cugat i les Planes.

TORNADA: Vallvidrera, Alt de Sta. Creu d'Olorda, Molins, St. Vicenç dels Horts, St. Boi i Barcelona.

SORTIDA: PALAU REIAL 9:00 h. 35+35 qms.

#### **Rodadors: LES PLANES "Can Pichurri". Tel. 93 205 65 19**

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

TORNADA: per Les Planes, Vallvidrera, Alt del Tibidabo i Barna.

SORTIDA: a les 9:00h. PALAU REIAL

#### **Grup A: LES PLANES "Can Pichurri" (SENSE BICICLETA) Tel 93 205 6519**

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 a la "FONT DE CANALETES" a les 8:30h

#### **Grup B: LES PLANES "Can Pichurri" (SENSE BICICLETA) Tel 93 205 6519**

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

#### **Grup C: LES PLANES "Can Pichurri" (SENSE BICICLETA) Tel 93 205 6519**

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

## *Dia 8 de Gener:*

### **Llebrers: PEU DE COSTES "Casa Laura" Tel. 93 665 40 05**

ANADA: St. Feliu, El Pla i creuar el pont, St. Vicenç dels Horts, St. Boi, Alt de St. Climent, St. Climent (reagrupament), Viladecans, camí de la xatarra, autovia castelldefels, costes de garraf i alt de la Maladona. Baixada de nou cap a peu de costes.  
TORNADA: Urbanització Bellamar, Bellavista, Castelldefels, pujada cap la Sentiu, Gava, autovia, Prat i Barcelona.  
SORTIDA: PALAU REIAL 8.30 50+30 qms.

### **Rodadors: PEU DE COSTES "Casa Laura" Tel. 93 665 40 05**

ANADA: per Zona Franca, El Prat, autovia, costes del Garraf i alt de la Maladona. Baixada de nou cap a peu de costes.  
TORNADA: passeig de Castelldefels, Gava, autovia, Prat i Barcelona.  
SORTIDA: a les 9:00h. de BAUHAUS 65 Qm.

### **Grup A: CASTELLDEFELS "Casa Laura" Tel. 93 665 40 05**

ANADA: per Zona Franca, El Prat, Autovia i arribada al restaurant.  
TORNADA: Pel mateix recorregut.  
SORTIDA: a les 9:00h. de BAUHAUS, 45 Qm.

### **Grup B: CORBERA BAIXA "El Casal" Tel 93 650 06 04**

ANADA: Per Molins de Rei, ctra. de Vallirana, encreuament a la Palma de Cervelló fins a Corbera Baixa.  
TORNADA: Pel mateix recorregut, Reagrupament a Molins de Rei, Sant Feliu i Barcelona  
SORTIDA: a les 8.30h. del PALAU REIAL 60 Qm.

### **Grup C: PEU DE COSTES "Casa Laura"**

SORTIDA: a les 9:00h. de ZONA FRANCA, 60 Qm.

**Dia 15 de Gener:**

**Llebrers: CASTELLVÍ DE ROSANES “Castell de St Jaume” Tel. 936320167**

ANADA: Molins, Pallejà, St. Andreu, Martorell, ctra. De la Beguda, Masquefa, St. Llorenç d’Hortons, Gelida i Castellví de Ronsanes.

TORNADA: Martorell, St. Andreu, Pallejà, St. Vicenç dls Horts, St. Boi i Barcelona.

OPCIONAL- Pujar la Creu d’Olorda.

SORTIDA: PALAU REIAL 8.30 55+30 qms.

**Rodadors: CASTELLVÍ DE ROSANES “Castell de St Jaume” Tel. 936320167**

ANADA: per Molins de Rei, La Palma de Cervelló, Corbera, Creu d’ Aragall, Gelida i Castellvi de Rosanes.

TORNADA: Martorell, St. Andreu, Pallejà, St. Vicenç dels Horts I Barcelona.

SORTIDA: a les 8:30h. de PALAU REIAL, 65 Qm.

**Grup A: CASTELLVÍ DE ROSANES “Castell de St Jaume” Tel. 936320167**

ANADA: per Molins de Rei, Sant Andreu de la Barca, Martorell i arribada al Polígon.

TORNADA: per la Creu d’Aragall, Corbera, La Palma, Molins de Rei i Barcelona.

SORTIDA: a les 8:30h. del CORTE INGLÉS, 75 Qm.

**Grup B: CASTELLVÍ DE ROSANES “Castell de St Jaume” Tel. 936320167**

ANADA: Per Molins de Rei, Martorell, desviament ctra. Gelida (reagrup.), Castellví de Rosanes i arribada al Polígon.

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

SORTIDA: a les 8.30h del PALAU REIAL

**Grup C: CASTELLBISBAL**

SORTIDA: a les 9:00 h. del PALAU REIAL, 60 Qm.



*Dia 22 de Gener:*

**Llebrers: SITGES "La Era" Tel. 93 894 73 99**

ANADA: Zona Franca, Prat, Autovia, Costes, Sitges (entrar al poble), carretera interior fins Vilanoveta y Vilanova, ronda de circumvalació fins ctra. de Canyelles, rotonda i pujada al Boño. Baixada fins St. Pere de Ribes i Sitges.

TORNADA: Costes de Garraf, Castelldefels, Prat i Barcelona.

SORTIDA: BENCINERA BELLVITGE 8.30h. 55+40 qms.

**Rodadors: SITGES "La Era" Tel. 93 894 73 99**

ANADA: Zona Franca, Prat, Autovia, Costes del Garraf, Sitges, St. Pere de Ribes i tornada a Sitges.

TORNADA: Costes de Garraf, Castelldefels, Prat i Barcelona.

SORTIDA: a les 8:30h. BAUHAUS 90 Qm.

**Grup A: SITGES "La Era" Tel. 93 894 73 99**

ANADA per Zona Franca, El Prat, Autovía, Castelldefels, Garraf i Sitges.

TORNADA per el mateix recorregut.

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

**Grup B: TORRELLES DE LLOBREGAT "Bar La Plaça" Tel. 93 689 18 13**

ANADA: Per Molins de Rei, ctra. de Sant Boi, Sant Vicens dels Horts (Reagrup.), cruïlla a la dreta direcció Torrelles (reagrup.) i tots junts fins Torrelles.

TORNADA: Per Sant Boi, El Prat (reagrup.) Zona Franca i Barcelona.

SORTIDA: a les 8.30h del PALAU REIAL 55 Qm.

**Grup C: RUBÍ (Cal Toni)**

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

**Dia 29 de Gener:**

**Llebrers: CANET DE MAR EL SANTUARI**

ANADA: Badalona, Montgat, Masnou, Mataró, (desviament), St. Andreu de Llavaneres, Torrentbó, Coll del Pollastre, Arenys de Munt, St. Iscle Vallalta, st.Cebrià Vallalta, St. Pol i Canet.

TORNADA: Arenys, Caldetes, Mataró, Vilasar, Masnou, Montgat, Badalona i Barcelona.

SORTIDA: PLAÇA DELS OCELLETS 8:30h. 60+50 qms.

**Dia 30 Rodadors: CANET DE MAR EL SANTUARI**

ANADA: per Badalona, Premià, Mataró i Canet de Mar.

TORNADA: pel mateix recorregut

SORTIDA: a les 8:30h de PLAÇA DELS OCELLETS, 90 Qm. / 400 m.

**Grup A: OLESA DE MONTSERRAT "Peña Madridista". Tel. 93 778 41 64**

ANADA: per Molins, Sant Andreu de la Barca, Martorell, Les Carpes i Olesa.

TORNADA: per Les Carpes, Els Onze, Castellbisbal, Molins de Rei i Barcelona.

SORTIDA: a les 8:30h del EL CORTE INGLÉS, 80 Qm.

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

ANADA: Per Molins de Rei, ctra. de Rubí, Castellbisbal fins a la rotonda pasat El Casal (Reagrupament) i baixar a El Papiol.

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

SORTIDA: a les 8.30h. del PALAU REIAL 60 Qm.

**Grup C: SANT A. DE LA BARCA**

SORTIDA a les 9:00 h. del PALAU REIAL, 60 Qm.

**PER LA TARDA A LES 18:00 h. ASSEMBLEA DE LA A.C. MONTJUÏC ALS LOCALS DE LA PLAÇA DEL SORTIDOR.**

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

## CLASSIFICACIONS CAMPIONAT ESTIU 2010

### Classificació Llebrers

Ordre	Nom i Cognoms	Punts			
			<b>14</b>	Andries Ruesink	44
1	Daniel Gómez	177	<b>15</b>	César Arrillaga	39
2	Andrés Fuentes	146	<b>16</b>	Joan Llorens	36
3	Jose Luis Gutiérrez	122	<b>17</b>	Xavier Molons	26
4	José Nicasio	114	<b>18</b>	Roger Sala	26
5	Fernando Sánchez	102	<b>19</b>	Xavi Quiroga	16
6	Xavier Òdena	86	<b>20</b>	Jaume Cardona	16
7	Agustí Velázquez	78	<b>21</b>	Josep Ferrer	10
8	Toni Rodríguez	76	<b>22</b>	Albert Porta	10
9	Raul Aceña	66	<b>23</b>	Francis Mace	8
10	Ivan Villalba	66	<b>24</b>	Edgar Martínez	6
11	Antonio Rodríguez	63	<b>25</b>	Francisco Serrano	6
12	Lluís Tirapu	52	<b>26</b>	Alfred Dolz	1
13	Richard Tait	48	<b>27</b>	Alberto Sánchez	0

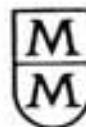
### Classificació Grup A

Ordre	Nom i Cognoms	Punts	Qms.			
				<b>13</b>	Jordi Carbonero	39 1.095
1	Albert Rubio	69	2.148	<b>14</b>	Jose Matínez "Tete"	33 890
2	Sergio Ledesma	60	1.883	<b>15</b>	Vicenç Marín	30 810
3	Manel Bellés	60	1.770	<b>16</b>	Ubaldo Nuñez	24 595
4	Miquel Zomeño	60	1.680	<b>17</b>	Ramón Pintado	15 405
5	Xavier Jover	57	1.805	<b>18</b>	Mariano Alento	15 350
6	Joan Artal	57	1.685	<b>19</b>	Pier Giorgio Sandri	12 353
7	Frederic García	55	1.315	<b>20</b>	Albert Llaudet	9 245
8	Alfredo Risa	54	1.673	<b>21</b>	Manolo Linares	9 240
9	Aris Merino	54	1.660	<b>22</b>	Sebastià Cosculluela	9 240
10	Jesús Camps	45	1.410	<b>23</b>	Joan Fernàndez	6 208
11	Justo Bueno	39	1.230	<b>24</b>	Josep Cosculluela	3 80
12	Joan Cantarell	39	1.190	<b>25</b>	Ramón Bonet	3 70

Classificació Grup Rodadors

Ordre	Nom i Cognoms	Punts	Qms.				
1	Jordi Arnal	93	3.925	18	Xavier Esteve	33	1.395
2	Gabriel Segura	90	3.850	19	René Vilar	29	1.587
3	Paco Cascón	84	3.406	20	Eligio Rodríguez	29	1.421
4	Xavi Moreras	84	3.396	21	Artur Fisiak	28	1.053
5	The Lone Ranger	80	3.603	22	Juantxo Otxoa	24	957
6	Fernando García	80	3.543	23	Christian Baizán	23	1.053
7	Joaquim Torralba	73	3.151	24	Sergi Martínez	19	791
8	Robert García	61	2.710	25	Iñaki Marín	17	625
9	Juanjo Rodríguez	52	2.072	26	Joan Girona	13	532
10	José Luis Pagan	51	2.168	27	Albert García	12	551
11	Gonzalo González	48	2.046	28	Germán Moix	12	485
12	Lluís Martínez	48	1.876	29	Antonio Gerona	12	475
13	Isaac Riera	47	2.205	30	Sergi Martínez Durán	10	337
14	Bartolomé Martínez	47	1.838	31	Fulgencio Martínez	7	240
15	Sergio Fresnillo	39	1.725	32	Victor Miguel	4	130
16	Josep M <sup>o</sup> Giralt	39	1.606	33	Iván Robles	3	100
17	Tommaso Lavizzari	37	1.492	34	Jesús A. Sanz	2	0

JOYERIA



**MODESTO**



RELOJERIA

Manso, 74  
Frente Mercado San Antonio

Teléf. 93 441 54 96  
08015 BARCELONA

# classificacions

## Classificació Grup B

Ordre	Nom i Cognoms	Punts	Qms.				
1	Alfonso Ruiz	89	2.115	12	Joan L. Hurtado	75	1.765
2	Antonio Velázquez	89	2.045	13	Josep Cordero	74	1.700
3	Joaquim Ferri	86	1.965	14	Antonio Martínez	70	1.700
4	Josep M <sup>o</sup> Mangas	85	1.970	15	Miguel Rodríguez	46	1.105
5	Josep M <sup>o</sup> Ribera	83	1.900	16	Jesús Ruiz López	42	1.020
6	Josep Falcó	83	1.895	17	Ramón Carrillo	40	915
7	Martín Márquez	82	1.965	18	Miguel Rancaño	33	725
8	Alfonso Ruiz López	82	1.940	19	Lluis Giménez	28	595
9	Rafael Azuaga	79	1.915	20	Antoni Velázquez Moya	16	300
10	Jordi Mora	79	1.850	21	Ramón Pont	3	75
11	Isidre Gimeno	76	1.765	22	Manel Marquez	0	0
				23	Angel Martín	0	0

## Classificació Grup C

Ordre	Nom i Cognoms	Punts	Qms.				
1	Francesc Gil	85	1.850	11	Alfonso Muñoz	39	890
2	Ricardo Biete	81	1.780	12	Llorens Cifré	39	830
3	Ferran Traginer	75	1.650	13	Bartolomé Carrillo	39	820
4	Domingo Boixet	60	1.340	14	Gregori Grima	36	780
5	Joaquim Fernández	60	1.300	15	Carlos Roca	36	770
6	Manuel Bonilla	57	1.220	16	Francesc Barberà	30	630
7	Rafael Soria	51	1.090	17	Francesc Piella	27	580
8	Robert Puntero	48	1.050	18	Ferran Lapiedra	8	130
9	Paco García	45	1.000	19	Augusto Galavis	6	130
10	Antoni Fullana	42	890	20	Juan Morales	0	0
				21	Isidre Suñé	0	0

Nota: Classificacions provisionals, pendents d'actualitzar amb els darrers fulls de signatures.

## HISTÒRIA DE LA GRUPA

Nos cuenta Pau Cabrol (socio nº 2 de la Grupa), que por aquel entonces tenía 18 años y corría como “principiante”, que muchachos como él alucinaban a ir al local del club y encontrarse con la élite del ciclismo español y mundial, y recuerda perfectamente a los que entonces eran sus “idolos”, como Trueba, Cañardo, Guerra, Bartali, etc.

El prestigio de los grandes ciclistas se lograba con las hazañas y gestas que realizaban en las carreras; a mayor importancia de la carrera, más repercutía lo realizado en ella. Por esto las gestas que tenían lugar en el Tour eran las que más fama daban, razón por la cual la mayoría de los que aspiraban a ser bien reconocidos y catalogados deseaban acudir a la cita anual con la ronda francesa e intentar lucirse en ella. Pero no todos los ciclistas eran partidarios de esta fórmula. Correr el Tour era un riesgo que muchos ciclistas ya consagrados no estaban dispuestos a asumir. Para ir a la carrera con aspiraciones de brillar se requería una preparación específica que no podía improvisarse, y esta preparación requería iniciarse algunos meses antes. Después, una vez terminada la Grande Boucle, el cuerpo, debido al gran esfuerzo realizado, debía estar algún otro tiempo recuperándose sin poder rendir al máximo en otras carreras.

Así, aun volviendo indemne de la aventura del Tour, se perdían muchas semanas entre preparación y recuperación, y ello significaba dejar de acudir a otras carreras y la repercusión de todo ello es que se dejaba de ganar un buen dinero que, para muchos, era lo más importante.

En el año 1931, a pesar de las presiones de la prensa y de los organizadores del Tour por llevar a dos de las máximas figuras españolas a la ronda francesa, estas dos figuras renunciaron a hacerlo. Eran Luciano Montero y Mariano Cañardo. Las marcas que patrocinaban a estos dos excelentes ciclistas los querían en casa o como máximo en pruebas internacionales que no supusieran un sacrificio tan enorme como el ir en forma al Tour. Las casas comerciales lo tenían claro: era en España en donde se vendían las bicicletas que ellos fabricaban. Cañardo y Montero, así como otros muchos ciclistas extranjeros, no estaban dispuestos a jugarse buena parte de la temporada (y sus beneficios económicos) a una única e incierta carta y por lo tanto renunciaron a acudir a la ronda del vecino país.

El Tour de 1931 lo ganó el francés Antonin Magne, pero ésta no fue precisamente una lucida edición de la ronda francesa. La crisis económica azotaba a Europa (recuérdese el crack de 1929), y muchos ciclistas preferían asegurarse unos ingresos

mínimos en carreras de menor rango. La lista de inscritos se había reducido de los 162 en 1928 a sólo 81 en 1931, de los que tan sólo 35 llegaron a París.

Pero como se ha dicho siempre, el Tour era el Tour, y las ediciones de 1932 y 1933 volvieron a tener, en España, una repercusión extraordinaria. Y todo gracias a la aparición de un menudo ciclista que, más que subir montañas, las devoraba; era Vicente Trueba, ese pequeño gran ciclista que ya hemos nombrado anteriormente.

En 1930, en España sólo había una docena de ciclistas profesionales y Vicente Trueba quería ser uno de ellos, quería ser famoso y...ganar mucho dinero. En la edición del Tour sólo un español tomó la salida y ése fue Vicentuco Trueba. Lo inscribieron en la categoría de "Isolés" (aislados), que sustituía a los "Touristes-Routiers", ya que éstos, con el paso de los años, ya no eran los pobres desheredados del pelotón, y algunos incluso ganaban etapas.

Al llegar la montaña, en especial en los Pirineos, el pequeño ciclista cántabro maravilló a propios y extraños. ¿Cómo podía ser que aquel menudo corredor, que iba sin equipo ni ayuda de nadie, destrozara a los más reputados escaladores en la alta montaña? Un mito dentro del ciclismo español estaba a punto de nacer y el mito ya tenía nombre. Se lo puso el Director del Tour, Henry Desgrange, que viéndole subir un duro puerto con una rueda torcida a causa de una avería (al no tener equipo no podía repararla) el pequeño corredor parecía que iba dando saltitos. Desgrange dijo que parecía una pulga y a partir de entonces se le conoció, más que por su nombre, como "La Pulga de Torrelavega".

Al año siguiente la Grande Boucle presentaba un gran aliciente, en especial para los escaladores: la creación del Gran Premio de la Montaña, dotado con 10.000 francos a los que había que añadir las primas especiales que obtendrían los primeros en pasar por los puertos puntuables. Trueba pasó el primero en nueve de los 16 puertos puntuables y, haciendo honor a su categoría de "isolé", lo hizo siempre en solitario. El de Torrelavega fue el primer "rey" de la montaña de la historia del Tour, ganó sus buenos dineros (ya podía considerarse uno de los pocos profesionales españoles que vivía de la bicicleta) y su fama creció tanto como su cuenta bancaria. En España fue recibido a lo grande y considerado un gran héroe. El Tour de 1933 lo ganó el francés Georges Speicher y Trueba fue 6º.

Al año siguiente Trueba no pudo repetir el reinado en la montaña, fue segundo superado por el ídolo francés Rene Vietto. Sin embargo, el equipo español (que formaba

equipo junto a Suiza) completó, en conjunto, la mejor clasificación hasta entonces. Fueron terceros por equipos y cuatro ciclistas terminaron la prueba (Cañardo 9º, Trueba 10º, Ezquerro, 19º y Montero 30º).



El año siguiente, al contrario que en 1934, fue trágico para el deporte español y para el ciclismo en general. Ocurrió la trágica muerte de Francisco Cepeda en el Galibier, hecho ya relatado al comentar la carrera-homenaje que la A.C.Montjuïc organizó en el circuito de la Exposición.

El Tour continuó disputándose hasta el año 1939 inclusive, después vendría el paro debido al estallido de la Segunda Guerra Mundial en septiem-

bre de 1939. A pesar de que entre 1936 y 1938 España estaba en guerra, un equipo español estuvo presente en el Tour, formado por ciclistas que se exiliaron a Francia para poder seguir compitiendo. Los Cañardo, Berrendero, Ezquerro, Gimeno, Prior, Ramos y Alvarez estuvieron presentes en esas ediciones de la Vuelta a Francia. En el año 1939 no hubo representación española, y en 1940 llegó el paro mencionado. Quizás el mejor año para los españoles fue el de 1936, en que Mariano Cañardo terminó sexto (su mejor clasificación en el Tour), Julián Berrendero ganó el Gran Premio de la Montaña y el equipo mixto formado por España y Luxemburgo fue segundo en la clasificación por conjuntos. En el año 1937 Cañardo ganó su primera y única etapa en la Vuelta a Francia.

LLUÍS GIMÉNEZ



## NOTÍCIES DE LA GRUPA

El passat agost el nostre company Albert Rubio va patir un accident que li va provocar diverses contusions i alguna fractura. En aquests moments s'està recuperant de l'operació que li van haver de fer per subsanar la fractura, desde aquí li volem fer arribar molts d'ànims i desitjar-li una ràpida recuperació.

El dia 27 de Novembre es realitzarà la tradicional festa de lliurament de premis, aquesta vegada es celebrarà un esmorzar a les caves Canals Domingo de Sant Sadurní. Per a tots els interessats el club posarà a la vostra disposició un servei d'autocar.

Recordem a tots els socis que el proper dia 29 de gener es celebrarà l'assemblea anual del club.

Es molt important la vostra assistència, en aquesta assemblea farem balanç del primer any de la nova junta.

*Es important que ens feu saber qualsevol mena de noticia que volguéssiu que fos publicada, com sempre al mail de la grupa o bé comunicant-li a algun membre de la junta.*