

vallter 2000  
ESTACIÓ D'ESQUÍ I MUNTANYA



# A.C. MONTJUÏC

BUTLETÍ INFORMATIU DE LA GRUPA





# ASSAMBLEA

L'Assemblea anual de cicloturisme es convoca el:

Dissabte 29 de Gener a les 17:30h al Centre Cívic del Sortidor.

Es valorarà si es possible tècnicament fer una convocatòria mixta presencial-remota.

Els punts a tocar seran:

- Memòria del exercici 2021
- Comptes Exercici 2021
- Aprovació pressupost 2021
- Canvi a la Junta directiva
- Activitats previstes temporada 2021
- Precs i preguntes

Recordem que si qualsevol soci vol incloure un punt a l'Assemblea, ho ha de notificar a la Junta abans del dia 15 de Gener per poder incorporar-ho com a punt.



# ÍNDEX



# 2

Assamblea

# 4

Tendencia Gravel

# 6

**SOCIS**

Ricard Biète



# 8

Especial d'estiu del Grup A: Volta als ports d'Andorra

# 10

**2021-22**

Calendari HIVERN

# 21

**B22**

Especial LLAGOSTERA

# 23

Avisos de la Junta

# NACE LA TENDENCIA GRAVEL, LA CONDUCCIÓN DE UNA BICICLETA FUERA DE LA CARRETERA



Las bicicletas de Gravel son versátiles, ya que toman prestados elementos de las bicicletas de ruta y montaña, con el propósito de crear una opción completa para ciclistas que quieran una sola máquina con la cual hacer muchas cosas diferentes. - Se atreve con rutas por

carretera y montaña con la misma facilidad, siempre que el terreno no presente una dificultad excesiva. - Vienen equipadas generalmente con frenos de disco, que ofrecen mayor potencia en el frenado, lo que proporciona más confianza cuando se conduce fuera de caminos más pavimentados y son útiles

**“Son bicicletas diseñadas para hacer frente a una amplia variedad de superficies”**

en condiciones de lluvia, frío y barro.

- Puede ser usada cómodamente para trayectos urbanos

- Ideal para rutas de media y larga distancia.

- Pero su punto fuerte es la diversidad de neumáticos que puede utilizar, desde los 33 mm de su antecesora de ciclocross hasta los 50 mm de las BTT.

**Ese es el secreto de su éxito: la VERSATILIDAD, algo en lo que ninguna otra bici puede igualarla.**

Son básicamente bicicletas de carretera diseñadas para hacer frente a una amplia variedad de superficies, llevar equipo adicional (bikepacking) y son adecuadas para la conducción durante todo el día por carreteras de superficie sinuosa. Están hechas para ser más duraderas y robustas que una bicicleta de ruta estándar, tiene un mayor rango de

cambios y espacio para neumáticos más anchos. La bicicleta Gravel (de grava en castellano) es una bicicleta más resistente que una bicicleta de ruta y mucho más rápida que una bicicleta de montaña para viajar dentro y fuera de caminos pavimentados con la misma conducción precisa y veloz en ambos terrenos. Los aficionados a la carretera han descubierto el potencial de los caminos de grava, las pistas forestales y los caminos irregulares. Hasta hace poco, estas rutas eran utilizadas principalmente por bicicletas de montaña. Pero ahora, una nueva generación de bicicletas diseñadas para adaptarse a estas condiciones están ganando popularidad, la bicicleta Gravel.

Gracias a sus cubiertas ligeramente más anchas y su estilo deportivo, son lo suficientemente resis-

tentes para las pistas de grava y lo suficientemente rápidas para la carretera. Estas bicicletas son enormemente versátiles y están atrayendo tanto a los aficionados de la carretera como a los experimentados ciclistas de montaña.

Las bicicletas de Gravel pertenecen a la familia de las bicicletas de carretera a pesar de sus puntos fuertes fuera del asfalto. Un pariente cercano serían las bicicletas de ciclocross, aunque las cubiertas de las Gravel son más anchas.

Las bicicletas de larga distancia tienen una gran influencia en el diseño de las Gravel, al igual que ciertas características de las bicicletas de montaña como son los frenos de disco y las cubiertas tubeless. Es la combinación de estas características el origen de la moderna bicicleta Gravel.





**Ricard Bieta Rillo - Soci d'honor núm. 2. Nascut el 1929, Ricard Bieta es història viva de la grupa, membre durant molts anys de la Junta que va ajudar a la renaixença del Club dels anys més complicats a la situació més cicloturista actual.**

**Tens algun sobrenom?**

No

**Aficions a banda del ciclisme:**

Futbol i natació.

**Preferències musicals:**

la música i melodies dels anys 50-60-70.

**Preferències cinema, literatura, etc:**

Al seu moment aficionat al cinema.

**Motiu de ser soci de la Grupa:**

La família Blasco eren socis de la entitat i jo era amic d'ells. El meu pare em va comprar una bicicleta de segona mà i els Blasco em van proposar sortir amb la Grupa, al que vaig accedir i així em vaig fer soci l'any 1946.

**Preferències / qualitats personals damunt la bici (pla, escalada, esprint...):**

Jo he sigut un patata dalt de la bici i mai he destacat per les meves qualitats. Peu pla i gràcies.

**Fites personal/Ruta emblemàtica/aspiracions amb la bicicleta:**

Una vegada vaig anar i tornar de Barcelona a Tarragona en una jornada. Son 200 km per l'Ordal amb tornada per les costes.

**Aspiracions/projectes ciclistes?**

En aquells temps no en teníem cap



relacionat amb la bici. Ens conformàvem amb sortir els diumenges i punt.

**Rutes habituals / favorites:**

Era molt habitual els que vivíem al Poble Sec o Paral·lel anar i tornar a Castelldefels per entrenar. Les sortides oficials les marcava el butlletí de la entitat però una sortida molt habitual eren els 115 km de Molins, Ordal, Vendrell i tornada per les costes.

**Marca bicicleta preferida:**

Pinarello.

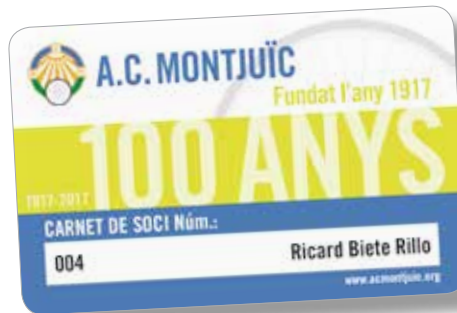
**Que t'agrada de la Grupa:**

Les amistats que es fan i que algunes perduren anys. Ja per desgràcia ja no queda gent a la Grupa de la meva generació, solament el Ferri, i ell es una mica més gran que jo, i

érem de grups diferents.

**Que es podria canviar / millorar a la Grupa:**

La entitat, com totes, canvia d'acord amb els temps que van vivint. La Grupa és molt diferent a la que jo vaig conèixer de jove, però es que les persones també han canviat, res es igual, ni tan sols semblant. Nosaltres érem un grup de 50 o 60 ciclistes, ja no podem anar tots al mateix lloc ni circular per carretera tots junts.



# CA

## Caroz Armayones

ADVOCATS



ESPECIALISTAS EN:

ACCIDENTES DE TRÁFICO Y LABORALES

NEGLIGENCIAS MÉDICAS

CAÍDAS EN LA VÍA PÚBLICA

INVALIDECES SEGURIDAD SOCIAL

DERECHO CIVIL Y DE FAMILIA

**¡¡ Consulta inicial GRATUITA a los socios de la A.C. Montjuïc !!**

Via Laietana 9, 1º 1ª - 08003 - Barcelona Tel. 93 310 03 12 - Fax 93 310 14 00  
info@caroz-armayones.com - www.caroz-armayones.com



**Síguenos en RRSS: Caroz Armayones Advocats**

# ESPECIAL D'ESTIU DEL GRUP A: VOLTA ALS PORTS D'ANDORRA

**D**esprés de l'esmorzar de les 7:30 vam començar l'excursió. La sortida es va fer a un quart de nou, després de la "foto de família". De Escaldes a Sant Joan de Lòria hi ha un bon tram amb un descens moderat que va permetre pedalar sense esforç a una bona velocitat, primer per els carrers d'Andorra la Vella i després per la carretera principal on hi han molts trams de carril bici. Després de la baixada vam iniciar el coll de Jou i a partir d'aquest moment vam tenir de començar a prémer fort els pedals, dons en nou quilòmetres vam passar de 900 m a 1911 m d'alçada. El primer tram, fins al coll de Jou, té bona vista, i quan cal desviar-se a la dreta per agafar la pista ciclista de uns 3 m d'amplada amb pendents mantingudes del 10 i 12 %, la vista es perd, no sols per l'esforç que requereix pedalar, sinó perquè els arbres tampoc deixen veure

el paisatge. La pista és de una sola direcció i només per a bicis.

Tothom va anar arribant bé a dalt, sense massa problemes. Després de una breu parada i de una foto de grup, vam iniciar la baixada, que és molt revirada i fins la font que hi ha al costat del riu, la carretera no permet anar despreses. Al mig de la baixada hi ha un preciós mirador que algú va aprofitar per parar i fer fotos.

A baix, vam tornar a agafar la carretera principal, ara amb sentit nord i amb pujada cap a Encamp on comença el coll de Beixalis. Això va representar pujar de 900 a 1250 m, encara que només hi ha alguna pendent significativa a partir de Escaldes. Pujar per la Vall d'en Valira nord, passant primer per La Massana, després per Ordino i arribar a El Serrat és força agradable dons les pendents són suaus, a pesar de que són continuades. Destaca, que sempre hi ha el carril bici ben senyalat. Només el primer tram, des de

**"Tothom va anar arribant bé a dalt, sense massa problemes"**





Escaldes a l'altre sortida del túnel que comunica les dos valls d'en Valira, és dur dons puja 260 m. en menys de 4 quilòmetres. La resta, puja poc mes de 300 m en uns nou quilòmetres. A partir del Serret la pujada és més consistent i, de mitja, dobla el percentatge que arriba a la cota de 2200 metres

d'alçada en nou quilòmetres. Després es passa un túnel i s'arriba a una explanada on hi ha el inici d'un telefèric, que supera un gran desnivell fins a l'estació d'esquí .Aquest desnivell, per carretera es puja amb 11 "tornantes" amb una pendent moderada que mai supera el 7%. A dalt d'aquestes giravolts, hi

ha una reixa de protecció que permet veure l'aparcament al costat de la sortida del telefèric, a sota mateix. L'últim quilòmetre, d'arribada a l'estació, es quasi planer (es un dir). Passades les 16:00 vam decidir baixar i un grup (Sebas, Angel, Juan, Jorge i Pitu) va decidir pujar el Coll d'Ordino.



**“Passades les 16:00 vam decidir baixar i un grup va decidir pujar el Coll d'Ordino”**

Aquest era el dècim aniversari de les Sortides Especials del Grup A de AC Montjuic, i tant l'ambient, la companyia i l'amistat, com els trajectes i també el lloc on vam dormir i menjar van ser extraordinaris.

# CALENDARI HIVERN 2021-2022

Llebrers

Grup A

Grup B22

Grup B

Veterans

## NOVEMBRE

### 6 Novembre

#### Llebrers: MARTORELLES: Esmorzar comiat de temporada a Can Raiguer

ANADA: Badalona, Vallença per Can Ruti (RG), Montcada i Reixac, Sant Fost de Campsentelles, Alt de la Conreria (RG), Tiana, Montgat, El Masnou, Alella (RG), Vilanova del Vallés i Montornès.

TORNADA: directe a Barcelona

SORTIDA: A les 8:00 de

Plaça Espanya 90 kms / 1000 dsn.

#### Grup A Esmorzar comiat de temporada a Can Raiguer

ANADA: per Montcada (RG), Vallensana (RG), Canyet, Montgat (RG), El Masnou, Alella, Alt de la Font de Cera (RG), Vilanova del Vallès (RG), Martorelles.

TORNADA: per Montcada (RG), Coll de Montcada, Ventosa (RG), Alt del Forat del Vent (RG), Rabassada (opcional) i Barcelona.

SORTIDA: A les 8:00 de Plaça Espanya 95 kms / 1000 mts.

#### Grup B22: MARTORELLES (3 cims) Esmorzar comiat de temporada a Can Raiguer

Aquesta es l'última sortida de la temporada d'estiu, on coincidim tots els grups al mateix restaurant per a gaudir de l'esmorçar amb tots els companys que asisteixin.

ANADA: Vila Olímpica, St Adrià de Besòs (RG), carril bici Riu Besòs, Santa Coloma de Gramenet, Alt de la Vallença (RG), Badalona (Opcional pujada a Can Ruti), Alt de la Conreria (RG), St Fost de Campsentelles, Martorelles

TORNADA: St Fost de Campsentelles, Montcada i Reixac (RG) (Opcional tornar a Barcelona directe), Cerdanyola del Vallès, Alt del Forat del Vent (RG), Barcelona.

SORTIDA: A les 8:00 de Plaça Espanya 75 kms

B22 en grup.



# bikeit



# bikeit

Concell de Cent, 180 (Local 3)  
08015 Barcelona

93 323 59 40  
[www.bikeit.es](http://www.bikeit.es)  
[info@bikeit.es](mailto:info@bikeit.es)

@bikeit\_es



[www.facebook.com/bikeit.es](http://www.facebook.com/bikeit.es)



**6 Novembre (continuació)**

Desnivell: 950 m Index duresa IBP: 71.

**Grup B: MARTORELLES: Esmorzar comiat de temporada a Can Raiguer**

ANADA: Paral·lel, Vila Olímpica, St Adrià, Badalona a la sortida N II (RG) , Montgat, Masnou, Alella, Alella Park (RG). Tots junts fins al bar  
TORNADA: per ctra. de la Roca a Montcada, Meridiana, Mallorca (RG)  
SORTIDA: A les 8:00 de Plaça Espanya 65 Kms.

**Veterans: Martorelles**

Esmorzar de club de final de temporada d'estiu  
Sortida a les 8:00 de Plaça Espanya.



B22 en grup.

**13 Novembre**

**Liebrers: MATARÓ: Restaurant la Marina**

ANADA: Montgat, Mataró (RG), Coll del Pollastre fins Arenys de mar (RG), Mataró (ESM)  
TORNADA: Argentona, coll de Parpers (RG), carretera de la Roca fins Bcn (Opc. Torre Baró dur)  
SORTIDA: A les 8:30 de Plaça Espanya 125 kms / 1200 dsn.

**Grup A: ULLASTRELL "Casal Cultural i Recreatiu" Tel. 93 733 10 51**

ANADA: per Molins de Rei (RG), El Papiol, Rubí (RG), Pol. Ind. Cova Solera, Castellnou-Can Mir, Alt de la Creu de Batlles (RG) i Ullastrell.

TORNADA: per Alt de la Creu de Batlles (RG), Castellbisbal, Molins de Rei (RG), Sta. Creu d'Olorda (RG) i Barcelona.  
SORTIDA: A les 8:30 de Palau Reial 80 kms / 1200 mts.

**Grup B22: LES CARPES (per Ullastell) "Rte. Casa Pedro" Tel: 93 770 22 78**

ANADA: Esplugues de Llobregat (RG), St Feliu de Llobregat, Molins de Rei (RG), El Papiol, Castellbisbal, Alt de la Creu de Batlles (RG), Ullastrell, Santa Maria de Vilalba, Carretera de les Carpes (urbanització les Carpes)  
TORNADA: Carretera de Les Carpes, Martorell, Pol Ind El Congost (RG), St Andreu de la Barca, La Ferralla, El Papiol, Molins de Rei, St

Feliu de Llobregat, Esplugues, L'Hospitalet, Bcn  
Tornada opcional: En arribar a Molins de Rei fer la pujada a Santa Creu d'Olorda.  
SORTIDA: A les 8:00 de Plaça Espanya / 8:30 de l'ajuntament d'Esplugues  
Distància: 70 kms Desnivell: 800 mts Index duresa IBP: 46.

**Grup B: MATARÓ "Restaurant La Morera"**

ANADA: Paral·lel, Vila olímpica, St Adrià, Badalona a la sortida N II (RG) , Montgat, Masnou, Premià, Vilassar de Mar i a l'entrada de Mataró (RG). Tots junts fins al bar.  
TORNADA: Pel mateix recorregut. Estació Mongat (RG), Badalona, Barcelona.

**13 Novembre (continuació)**

**SORTIDA:** a les 8:00 de Plaça Espanya 65 Kms.

**Veterans: Santa Rita**

**Sortida a les 8:00** Barcelona, 9:00 Sant Feliu de Llobregat, 50 kms.

**20 Novembre****Llebrers: TURÓ DEL HOME, CAMPINS "La Terrassa de Campins"**

**Llebrers:** Especial paella a CAN VIA (reunió anual membres Llebrers)

**ANADA:** El Prat de Llobregat, autovia fins Castelldefels, La Sentiu (RG), Viladecans, St Climent, St Boi (RG), St Coloma, Cesalpina (esmorzar), St Vicenç dels Horts, Cervelló, Can Massuet (RG), Can Via.

**SORTIDA:** A les 8:30 de Plaça Espanya 70 Kms / 1100 dsn.

**Grup A: ORRIUS-MARTORELLES "Loro Charly o Can Raiguer" Tel.: 935706388**

**ANADA:** per litoral, Montgat, El Masnou, Premià de Mar, Vilassar de Mar (RG), Vilassar de Dalt, Argentona, Orrius. Coll d'Orrius (RG), La Roca, Vilanova, Martorelles

**TORNADA:** per Montcada (RG) i Barcelona.

**SORTIDA:** A les 8:30 de Plaça Espanya 90 kms / 600 mts.

**Grup B22: VALLROMANES "Bar Casal" Tel.: 93 572 90 05**

**ANADA:** Montcada i Reixac (RG), Alt de la Vallença (RG), Badalona, Alt de La Conreria (RG), St Fost de Campsentelles, Martorelles, Montornès, Vilanova del Vallès (RG), Vallromanes.

**TORNADA:** Vilanova del Vallès, Montornès, Martorelles, Montcada i Reixac, (RG), Santa Coloma de Gramenet, Barcelona.

**Tornada opcional:** En arribar a Montcada, Cerdanyola del Vallès, Forat del Vent, Barcelona.

**SORTIDA:** A les 8:00 de Plaça Espanya 80 kms  
Desnivell: 800 mts Index duresa IBP: 84.

**Grup B: EL PAPIOL "Bar Querana" 93 673 10 57**

**ANADA:** Per Molins de Rei, ctra. de Rubí, cruïlla ctra de la chatarra (RG) pujar fins a Castellbisbal (RG) i tots junts al bar.

**TORNADA:** Molins de Rei, direcció St Boi, St Vicens dels Horts, St Boi, el Prat (RG), Zona Franca i Barcelona.

**SORTIDA:** A les 8:00 de Palau Reial 65 kms.

**Veterans: Castelldefels**

**Sortida a les 8:00** Barcelona, 9:00 Sant Feliu de Llobregat, 50 km.

**27 Novembre****Llebrers: ST MARTÍ SARROCA: Restaurant Ka la Katy**

**ANADA:** Molins de Rei, Corbera, Creu d'Aragall (RG), Gèlida, St Sadurní,

St Martí Sarroca (ESM)

**TORNADA:** Vilafranca, Ordal per N-340, Vallirana, BCN.

**SORTIDA:** A les 8:30 de Palau Reial 120 kms / 1600 dsn.

**Grup A: LES FONTS DE TERRASSA "Bar Tramontana" Tel. 93 784 20 43**

**ANADA:** per Molins de Rei (RG), Rubí i les Fonts de Terrassa.

**TORNADA:** per Rubí (RG), Can Barata, Sant Quirze, Bellaterra (RG), St Cugat (RG), Arrabassada (RG) i Barcelona.

**SORTIDA:** A les 8:30 de Palau Reial 70 km / 850 mts.

**Grup B22: Martorelles "Rte. Can Raiguer" Tel.: 93 570 63 88**

**ANADA:** Pl. Espanya, Sant Adrià de Besòs (RG), Montgat (RG), El Masnou, Premià de Mar, Vilassar de Mar, Mataró-Carrefour (RG), Argentona, Orrius, Coll d'Orrius (RG), La Roca del Vallès, Vilanova del Vallès, Montornès del Vallès, Martorelles.

**TORNADA:** Martorelles, Sant Fost de Campsentelles, Montcada i Reixac, (RG), Santa Coloma de Gramenet, Barcelona.

**OPCIONAL:** En arribar a Montcada, Cerdanyola del Vallès, Coll de Valldaura (Forat del Vent), Barcelona.  
**SORTIDA:** 8:00 h de Plaça Espanya Distància: 80 kms Desnivell: 650 mts Index duresa IBP: 47

**Grup B: CASTELLDEFELS PER LA SENTIU "Casa Diego"**

ANADA: Per el Prat, ctra. interior del aeroport, fins la cruïlla de Viladecans (RG), Viladecans direcció Gava i Begues. Agafar cruïlla direcció la Sentiu (RG) i baixar a Castelldefels, ctra. antiga fins Casa Diego.  
 TORNADA: Autovia Castelldefels, fins cruïlla Viladecans (RG), ctra del aeroport, el Prat (RG) Zona Franca i Barcelona.  
 SORTIDA: A les 8:00 de Plaça Espanya 65 Kms

**Veterans: St Andreu de la Barca**

Sortida a les 8:00 Barcelona, 9:00 Sant Feliu de Llobregat, 50 km.

**DESEMBRE**

**4 Desembre**

**Liebrers: LAS CARPAS: Restaurant Las Carpas**

ANADA: Molins de Rei, Castellbisbal, Alt dels 4 vents (RG), Ullastrell, Las Carpas (ESM)  
 TORNADA: Martorell, Valldoreix per la Ferralla, Las Planas, BCN (opc. Tibidabo)  
 SORTIDA: A les 8:30 de Palau Reial 80 kms / 1100 dsn

**Grup A: CAN SE: DÓ-OLESA "Cal Kike". Tel. 93 770 12 92**

ANADA: per polig. del Plà, St Vicenç dels Horts (RG),

St Andreu de la Barca, Martorell, Olesa (RG), Can Sedó, ctra Monistrol, Olesa.  
 TORNADA: per Martorell (RG), la Ferralla, les Planes, desvío Rancho el Paso y variante Alfred hasta Can Cortés, Arrabassada (RG) y Barcelona  
 SORTIDA: A les 8:30 de Palau Reial 95 kms / 1000 mts.

**Grup B22: TORRENTBO (Coll del Pollastre) "Rte Tres Turons" 93 795 14 46**

ANADA: St Adrià de Besòs (RG), Badalona, Montgat, El Masnou, Vilassar de Mar, Carrefour Matarò (RG), Arenys de Mar (RG), Arenys de Munt, Coll del Pollastre, Torrentbó.  
 TORNADA: St Vicenç de Montalt, St Andreu de Llavaneres, Mataró (RG), Vilassar de Mar, Premià de Mar, El Masnou, Montgat Nord (RG), Badalona, Barcelona.  
 SORTIDA: A les 8:00 de Plaça Espanya 100 kms Desnivell: 750 m Index duresa IBP: 56

**Grup B: MARTORELLES " Bar Can Raiguer" per la Conreria**

ANADA: Paral·lel, Vila Olímpica, Sant Adrià, Badalona, cruïlla Tiana (RG) a dalt de la Conreria (RG), baixar fins a St Fost (RG) i tots junts al bar.  
 TORNADA: per ctra. de la Roca a Montcada, Meridiana, Mallorca (RG)  
 SORTIDA: A les 8:00 de Plaça Espanya 65 Kms

**Veterans: Santa Rita**

Sortida a les 8:00 Barcelona, 9:00 Sant Feliu de Llobregat, 50 km.

**11 Desembre**

**Liebrers: BEGUES: Bar el Caliu**

ANADA: El Prat, Autovia fins Castelldefels La Sentiu (RG), Begues (ESM)  
 TORNADA: Olesa de Bonesvall, Pla de Pelach a Vallirana, Molins de Rei, Sta Creu d'Olorda, BCN  
 SORTIDA: A les 8:30 de Plaça Espanya 90 kms / 1200 dsn

**Grup A: MARTORELLES "El Loro Charly" Tel: 93 570 63 88**

ANADA: per Montcada (RG), la Vallença (RG), la Conreria (RG), Martorelles i Pol. Ind La Roca  
 TORNADA: per Montcada, Cerdanyola, St Cugat (RG), Arrabassada (RG) i Barcelona.  
 SORTIDA: A les 8:30 de Plaça Espanya 75 kms / 950 mts.

**Grup B22: SITGES "Bar - Restaurant La Era" Tel: 93 894 73 99**

ANADA: L'Hospitalet, el Prat (RG), Enllaç a Terminal 2, zona externa del Aeroport a Les Filipines, Autovia C-31, Gavà mar, Castelldefels (RG), les Botigues de Sitges, Garraf, Alt de la Maladona (RG), Sitges  
 TORNADA: Sitges, Garraf, Les Botigues de Sitges (RG), Castelldefels, Autovia C-31, Gavà Mar, Rotonda de Filipines (RG), El Prat de Llobregat, Zona Franca, Barcelona.  
 SORTIDA: A les 8:00 de Plaça Espanya 90 kms

**11 Desembre (continuació)**

Desnivell: 700 mts Index duresa IBP: 48

**Grup B: CASTELLVÍ DE ROSANES "Ca l'Avi" 93 775 20 32**

ANADA: Per Molins de Rei, Martorell, desviament a la ctra. de Gèlida (RG) sota l'autopista, desvio direcció Gèlida fins encreuament ctra. a Castellví de Rosanes.

TORNADA: Pel mateix recorregut, (RG) a dalt del Congost, Molins de Rei, (RG) St Feliu i Barcelona. SORTIDA: A les 8:00 de Palau Reial 65 Kms

**Veterans: Castelldefels**

Sortida a les 8:00 Barcelona, 9:00 Sant Feliu de Llobregat, 50 km.

**18 Desembre****Llebrers: CASTELLBISBAL: Bar can Costa**

ANADA: Molins de Rei, Corbera, Creu d'Aragall Junior (RG), St Andreu de la Barca, Castellbisbal (ESM) TORNADA: St Cugat, les Planes, Bcn (Opc. Tibidabo)

SORTIDA: A les 8:30 de Palau Reial 70 kms / 1300 dsn.

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

ANADA: per Zona Franca, el Prat (RG), ctra. Vila-decans, la Pava, Autovia (RG), Castelldefels (RG), Garraf i Sitges. TORNADA: per Garraf,

Castelldefels, "Filipines" (RG), El Prat (RG), Zona Franca i Barcelona. SORTIDA: A les 8:30 de Plaça Espanya 80 kms / 500 mts.

**Grup B22: St ESTEVE DE SESROVIRES "El Casino" Tel: 93 771 48 42**

ANADA: Esplugues (RG), St Feliu, Molins de Rei (RG), el Papiol, Polígon La Ferralla, St Andreu de la Barca, Martorell (RG), Castellví de Rosanes, Gèlida, St Llorenç d'Hortons (RG), St Joan Samora i St Esteve de Sesrovires.

TORNADA: Sant Esteve Sesrovires, Martorell (RG), Sant Andreu de la Barca, Pallejà, Molins de Rei, (RG), Sant Feliu de Llobregat, Sant Just Desvern, Esplugues de Llobregat, Barcelona.

SORTIDA: A les 8:00 de Plaça Espanya / 8:30 de ajuntament d'Esplugues Distància: 85 kms Desnivell: 900 mts Index duresa IBP: 60.

**Grup B: CORBERA ALTA "Casa Paco"**

ANADA: Molins de Rei, direcció Ordal, cruïlla de Corbera (RG), la Palma i Corbera (RG) baixar a la Palma, direcció a St Vicenç dels Horts a Casa Paco.

TORNADA: Molins de Rei, Sant Feliu i Barcelona. SORTIDA: A les 8:00 de Palau Reial 65 Kms.

**Veterans: Sant Andreu de la Barca**

Sortida a les 8:00 Barcelona, 9:00 Sant Feliu de Llobregat, 50 km.

**25 Desembre****Grup A: EL PAPIOL. "Bar Queranna". Tel. 93 673 10 57.**

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

TORNADA: per Rubí (RG), Can Barata, Sant Quirze (RG), Ripollet, Montcada i Barcelona.

SORTIDA: A les 8:30 de Palau Reial 70 kms / 700 m.

**Grup B22: Castellbisbal "Rte. Can Costa" Tel.: 93 772 07 84**

ANADA: Pl Espanya, Esplugues de Llobregat (RG), Sant Just Desvern, Sant Feliu de Llobregat, Molins de Rei (RG), Pallejà, Sant Andreu de la Barca, Martorell (RG), Carretera de Terrassa, Alt Creu de Batlles (Antenes), Tornar cap a Can Costa abans de entrar a Castellbisbal.

TORNADA: Castellbisbal, Rubí, Sant Cugat del Vallès, Valldoreix, Les Planes (RG), Desviament IN&OUT, Carretera de L'Arrabassada, Tibidabo, Vallvidrera, Barcelona SORTIDA: A les 8:00 de Plaça Espanya Distància: 80 kms Desnivell: 1150 mts Index duresa IBP: 55

**Grup B: CASTELLDEFELS "Cal Pitu"**

ANADA: Per El Prat, Ctra. interior del aeroport fins cruïlla Viladecans (RG). Continuar per la autovia fins a Castelldefels i tots junts fins al Bar.

TORNADA: Pel mateix

**25 Desembre (continuació)**

recorregut, cruïlla de Vila-decans (RG), El Prat, Zona Franca i Barcelona  
SORTIDA: A les 8:00 de Plaça Espanya 65 kms

**Veterans: Santa Rita**

Sortida a les 8:00 Barcelona, 9:00 Sant Feliu de Llobregat, 50 km.

**GENER**

**1 Gener**

**Grup A: CANET DE MAR "Bar el Molí" Tel. 93 818 93 42**

ANADA: per litoral, port de Badalona, Montgat, Premià de Mar, Vilassar de Mar, Mataró (RG), Caldes d'Estrac, Arenys de Mar, Canet de Mar (RG, primera salida Canet), continuar sin desviarse hasta pasar pueblo y a la izquierda.  
TORNADA: per Arenys de Mar, Caldes d'Estrac, Mataró (RG), Vilassar de Mar, Premià de Mar, El Masnou, Montgat (RG), Badalona y Barcelona  
SORTIDA: A les 8:30 de Plaça Espanya 95 kms / 300 mts.

**Grup B22: Arenys de Mar (Per Coll del Pollastre) "Bar La Tasqueta" 93.795.98.80**

ANADA: Pl. Espanya, Sant Adrià de Besòs (RG), Mataró

(RG), Carretera de Mata, Alt del Pollastre (RG), Arenys de Munt, Arenys de Mar.

TORNADA: Arenys de Mar, Mataró (RG), Montgat (RG), Barcelona.

SORTIDA: A les 8:00 de Plaça Espanya 100 kms  
Desnivell: 450 mts Index duresa IBP: 56.

**Grup B: CASTELLBISBAL "Can Costa" Tel. 93 772 07 84**

ANADA: Per Molins de Rei, Ctra de Rubí direcció a la chatarra (RG) pujar a Castellbisbal (RG) i tots junts fins a Can Costa.

TORNADA: Per El Papiol, Molins de Rei, (RG), Sant Feliu i Barcelona

SORTIDA: a les 8:00 de Palau Reial 65 kms.

**Veterans: Castelldefels**

Sortida a les 8:00 Barcelona, 9:00 Sant Feliu de Llobregat, 50 km.

**8 Gener**

**Llebrers: RUBÍ: Especial esmorzat conjunt amb demes grups en Bar Torrecilla (Rubí)**

ANADA: Vallvidrera (RG), Molins de Rei per St Creu d'Olorda, Rubí (ESM)

TORNADA: St Cugat, Valldoreix, Arrabassada per carrer de Font de la Plata i Can Cortés, Tibidabo, Bcn

SORTIDA: A les 8:30 de Palau Reial 55 kms / 1100 dsn.

**Grup A: RUBI: Especial esmorzat conjunt amb demes grups en Bar Torrecilla (Rubí)**

ANADA: per Molins de Rei (RG), Ferralla, Castellbis-

bal, Creu de les Batlles, Cova Solera i Rubí

TORNADA: per les Planes, In Out (RG), Arrabassada, Tibidabo (RG) y Barcelona.  
SORTIDA: A les 8:30 de Palau Reial 70 kms / 950 mts.

**Grup B22: RUBI (per Ullastrell) Bar Torrecilla**

ANADA: Esplugues (RG), Molins de Rei (RG), Polígon la Ferralla, Martorell (RG), Alt de la Creu de Batlles "Antenes" (RG), Rubí.

TORNADA: Rubí, St Cugat del Vallès (per La Floresta), les Planes, Vallvidrera (RG), Barcelona

SORTIDA: A les 8:30 de Palau Reial 75 kms  
Desnivell: 1000 mts Index Duresa IBP: 60

**Grup B: RUBI "Bar Bar Torrecilla (Rubí)" Tel. 936 99 00 60**

ANADA: Per Molins de Rei, St Andreu de la Barca (RG), pujar a Castellbisbal per la estació de tren, Castellbisbal (RG), baixar a la ctra. de Rubí i continuar fins Rubí.

TORNADA: Per les Planes i Barcelona

SORTIDA: A les 8:00 de Palau Reial 60 Kms.

**Veterans: Rubí "Bar Bar Torrecilla (Rubí)"**

Sortida a les 8:00 Barcelona, 9:00 Sant Feliu de Llobregat, 60 km.

**15 Gener**

**Llebrers: CESALPINA: Bar los Maños**

ANADA: Molins de Rei, St Andreu de la Barca, Cor-



**15 Gener (continuació)**

bera per can Llopart (RG), Cervelló per can Rafel (RG), St Vicenç dels Horts, Cesalpina per Torrelles (ESM)  
**TORNADA:** Sta Coloma de Cervelló, St Boi, St Climent, Gavà, La Sentiu (RG), Castelldefels, El Prat per autovía, Castell de Montjuic  
**SORTIDA:** A les 8:30 de Plaça Espanya 100 kms / 1300 dsn.

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

**ANADA:** per Zona Franca, El Prat, T2, ctra. de Viladecans, Camí de la Pava, Autovía (RG), Castelldefels, Garraf, Sitges (RG), Sant Pere de Ribes (RG), Alt del Bonyo, Vilanova i la Geltrú (RG) i Sitges.  
**TORNADA:** per Garraf (RG), l'Autovía, desviació "Filipines" (RG), T2, El Prat, Zona Franca i Barcelona.  
**SORTIDA:** a les 8:30 de Plaça Espanya 100 kms / 700 mts.

**Grup B22: OLESA DE BONESVALLS "Bar Centre Cívic" Tel. 93 794 02 82**

**ANADA:** El Prat (RG), zona de l'Aeroport, Crta Viladecans (B-204), Gavà (RG), Begues, Olesa de Bonesvalls.  
**TORNADA:** Pla de Pelach (RG), Vallirana, Molins de Rei (RG), Esplugues, Barcelona  
**SORTIDA:** A les 8:00 de Plaça Espanya / 8:30 Rotonda Nissan El Prat  
 Distància: 75 kms Desnivell: 900 mts Index duresa IBP: 52

**Grup B: SANT ESTEVE DE SESROVIRES "El Casino" Tel. 93 771 48 42**

**ANADA:** Per Molins de Rei, Martorell, (RG) a la sortida, ctra de Piera fins al encreuament a St Esteve de Sesrovires (RG)  
**TORNADA:** Pel mateix recorregut, cruïlla Ctra. Martorell (RG) alt del Congost (RG), Molins de Rei, (RG), St Feliu i Barcelona.  
**SORTIDA:** A les 8:00 de Palau Reial 70 Kms

**Veterans: Santa Rita**

**SORTIDA** a les 8:00 Barcelona, 9:00 Sant Feliu de Llobregat, 50 km.

**22 Gener****Liebrers: CAN AMAT, ALT DELS 4 VENTS: Restaurant La Panxa del Bou**

**ANADA:** St Just, Molins de Rei per club de tennis St Gervasi (Sta Creu d'Olorda) (RG), Castellbisbal, Alt dels 4 Vents (ESM)  
**TORNADA:** Ullastrell, Martorell, Molins de Rei per el

Congost, Bcn  
**SORTIDA:** A les 8:30 de Palau Reial 75 kms / 1100 dsn

**Grup A: OLESA DE BONESVALLS Grup "Bar Centre Cívic" Tel. 93 794 02 82**

**ANADA:** per Zona Franca, el Prat, la Pava, Gavà (RG), Begues (RG) i Olesa de Bonesvalls.  
**TORNADA:** per Pla d'en Pelach (RG), Casetes d'en Julià (RG), Vallirana, Cervelló, Molins de Rei (RG) i Barcelona.  
**SORTIDA:** A les 8:30 de Plaça Espanya 80 kms / 800 mts.

**Grup B22: CANET DE MAR "Bar el Molí" Tel. 93 818 93 42**

**ANADA:** St Adrià de Besòs (RG), Mataró (RG), Arenys de Mar, Canet de Mar.  
**TORNADA:** Arenys de Mar, Mataró (RG), Montgat (RG), Barcelona.  
**SORTIDA:** A les 8:00 de Plaça Espanya 95 kms Desnivell: 500 mts Index duresa IBP: 42.



Grup B esmorzant.

22 Gener (continuació)

**Grup B: SANT VICENÇ DELS HORTS "Casa Paco"**

ANADA: Per El Prat, Camí dels Horts, Viladecans (RG) St Climent direcció St Boi, arribada St Boi (RG) direcció Colonia Guell, Sta Coloma de Cervello baixar a ctra. St Vicenç dels Horts i tots junts fins al bar.

TORNADA: Molins de Rei, St Feliu i Barcelona.

SORTIDA: A les 8:00 de Plaça Espanya 65 Kms

**Veterans: Castelldefels**

Sortida a les 8:00 Barcelona, 9:00 Sant Feliu de Llobregat, 50 km.

29 Gener

**Llebrers: ST CEBRIÀ DE VILLALTA: Restaurant la Vinya**

ANADA: Badalona, Montgat, Mataró per NII (RG), Coll del Pollastre fins St Cebrià de Villalta (ESM)

TORNADA: Calella per Castellà d'Indies (Sterato), St Pol de Mar, Mataró, Bcn per NII  
SORTIDA: A les 8:30 de Plaça Espanya 130 kms / 1100 dsn

**Grup A: SANT CEBRIÀ DE VALLALTA "Restaurant La Vinya" Tel. 93 763 02 42**

ANADA: per litoral, Montgat, El Masnou, Premià de Mar, Vilassar de Mar, Mataró (RG), la Fomenca, St Andreu de Llavaneres (RG), St Vicenç de Montalt, Arenys de Munt (RG), St Iscle de Vallalta i St

Cebrià de Vallalta.  
TORNADA: per St Pol de Mar (RG), Canet de Mar, Arenys de Mar (RG), Caldes d'Estrac, Mataró (RG), Vilassar de Mar, Premià de Mar, Montgat (RG), litoral i Barcelona.

SORTIDA: A les 8:00 de Plaça Espanya 120 kms / 700 mts.

**Grup B22: SITGES "Bar - Restaurant La Era" Tel. 93 894 73 99**

ANADA: El Prat (RG), zona Aeroport, Autovia C-31, Castelldefels (RG), costes del Garraf, Sitges

TORNADA: Costes del Garraf, les Botigues de Sitges (RG), Castelldefels, Autovia C-31, Rotonda Filipines (RG), El Prat de Llobregat, Barcelona.

SORTIDA: A les 8:00 de Plaça Espanya 90 kms  
Desnivell: 700 mts Index duresa IBP: 50.

**Grup B: OLESA de MONT-SERRAT "Casa Pedro"**

ANADA: Per Molins de Rei, Ctra. de Rubí, Castellbisbal, cruïlla Ctra. de Terrassa (RG). Baixar direcció Martorell fins cruïlla Ctra. Les carpes (RG) i arribar junts fins a Casa Pedro.

TORNADA: Per Martorell, Alt del Congost (RG), Molins de Rei (RG), Sant Feliu i Barcelona.

SORTIDA: A les 8:00 de Palau Reial 70 Kms.

**Veterans: Sant Andreu de la Barca**

Sortida a les 8:00 Barcelona, 9:00 Sant Feliu de Llobregat, 50 km.

FEBRER

5 Febrer

**Llebrers: CLARIANA: Restaurant la Casona de Clariana**

ANADA: Molins de Rei, Ordal per N340, Vilafranca, Sta Margarida i els Monjos, St Esteve de les Masuques, Castell de Castellet, Clariana (ESM)

TORNADA: La Gornal, Bellvei, Calafell, Sitges per C31, Costas del Garraf fins Gavà mar, Viladecans per la Pava, St Boi, Cornellà, Bcn.  
SORTIDA: A les 8:00 de Palau Reial 135 kms / 1300 dsn.

**Grup A: CANYELLES "El Casal" Tel. 93 897 37 02**

ANADA: per Zona Franca, El Prat, T2, ctra. de Viladecans (RG), Camí de la Pava, Autovia, Castelldefels, Garraf (RG), Sitges (RG), St Pere de Ribes (RG) i Canyelles.

TORNADA: per St Pere de Molanta, Avinyó Nou, Ordal (RG), St Vicenç dels Horts i Barcelona.  
SORTIDA: A les 8:00 de Plaça Espanya 110 kms / 1100 mts (opcional regreso por las costas si hace frío).

**Grup B22: CANYAMARS (per El Collet) "Rte. Cal Victor" Tel: 93 795 50 10**

**5 Febrer (continuació)**

ANADA: Montcada i Reixac (RG), La Roca del Vallès (RG), Santa Agnès de Malanyanes, sortida Cardedeu, en enllaç Autopista AP7 amb C-35 prendre la primera sortida, camí de les Aigües paral·lel a la C-35, coll del Collet (RG), Dosrius, Canyamars.

TORNADA: Dosrius, Argenton, Vilassar de Mar (RG), Montgat (RG), Barcelona.  
SORTIDA: A les 08:00 de Plaça Espanya 100 kms  
Desnivell: 750 mts Index duresa IBP: 60.

**Grup B: SITGES "Bar la Era" Tel. 93 894 73 99**

ANADA: Per El Prat, ctra. interior Aeroport, sortida autovia (RG) costes del Garraf, rotonda de Sitges (RG) i tots junts fins al bar  
TORNADA: Pel mateix recorregut, al final de les costes (RG), autovia, Ctra. Interior Aeroport (RG) Zona Franca i Barcelona  
SORTIDA: A les 8:00 de Plaça Espanya 80 Kms.

**Veterans: Santa Rita**

Sortida a les 8:00 Barcelona, 9:00 Sant Feliu de Llobregat, 50 km.

**12 Febrer****Llebrers: OLESA DE BONES-VALLS: Centre Civic**

ANADA: Montjuïc per el passeig Olímpic, Cornellà, Molins de Rei, Pallejá, Corbera per Fontpineda (RG), Cervelló per Can Rafel (RG), Olesa de Bonesvall per Pla de Pelach (ESM)

TORNADA: Begues, Gavà, St Climent (RG), St Boi, El Prat, Bcn

SORTIDA: A les 8:00 de Plaça Espanya 100 kms / 1400 dsn

**Grup A: DOSRIUS "Can Perral" Tel. 937 91 91 78 o URB. SANT CARLES**

ANADA: per litoral, Rio Besós, Montcada (RG), St Fost de Campsentelles, Montornès, Vilanova del Vallès, La Roca del Vallès (RG Cruce), Òrrius y Dosrius.

TORNADA: per Collet, St Carles (RG), La Roca del Vallès, Vilanova del Vallès, Montornès, St Fost de Campsentelles (RG), puente de Montcada (RG), Cerdanyola, Forat-Arrabassada i Barcelona.

SORTIDA: A les 8:00 de Plaça Espanya 95 kms / 1100 mts.

**Grup B22: VILALBA SASSERRA (per Can Bordoí) Rte. La Guingueta Tel: 619 422 597**

ANADA: St Adrià de Besós (RG), Vilassar de Mar (RG), Argenton, Dosrius, Alt de Cant Bordoí (RG), camí rural del lateral C-35, Vilalba Sasserra.

TORNADA: Variant C-35, St Agnès de Malanyanes, la Roca del Vallès (RG), Montcada i Reixac (RG), Barcelona.

SORTIDA: A les 08:00 de Plaça Espanya / 09:00 Montcada i Reixac  
Distància: 100 kms Desnivell: 650 mts Index duresa IBP: 60.

**Grup B: MATARO "Restaurant La Morera"**

ANADA: Paral·lel, Vila olímpica, St Adrià, Bada-

lona a la sortida N II (RG), Montgat, Masnou, Premia, Vilassar de Mar, Mataró (RG) i tots junts al bar.

TORNADA: Pel mateix recorregut. Estació Mongat (RG), badalona, Barcelona.  
SORTIDA: A les 8:00 de Plaça Espanya 65 kms.

**Veterans: Castelldefels**

Sortida a les 8:00 Barcelona, 9:00 Sant Feliu de Llobregat, 50 km.

**19 Febrer****Llebrers: OLESA DE MONTSERRAT: Café bar El Teatre**

ANADA: Molins de Rei, Rubí, Terrassa per camí d'Ullastrell (RG), Viladecavalls, Olesa de Monts (ESM)  
TORNADA: Esparraguera, Piera, Martorell, Molins de Rei per Congost, Bcn  
SORTIDA: A les 8:00 de Palau Reial 110 kms / 1400 dsn.

**Grup A: ULLASTRELL "Casal Cultural i Recreatiu" Tel. 93 733 10 51**

ANADA: per Molins de Rei (RG), La Ferralla, Martorell (RG), Les Carpes, Olesa de Montserrat (RG), Ribes Blaves (RG), Sta. Maria de Vilalba i Ullastrell.

TORNADA: per Antenes (RG), Castellnou-Can Mir, Cova Solera (RG), Valldoreix, Rotonda Ctra. Vallvidrera (RG), Desvío Rancho de El Paso, Variante Alfred, Can Cortes, Arrabassada i Barcelona.  
SORTIDA: A les 8:00 de Palau Reial 90 kms / 1400 mts.

19 Febrer (continuació)

**Grup B22: CAN SEDÓ (ESPARRAGUERA): "Rte Colonia Can Sedó" Tel: 937 77 43 03**

ANADA: Esplugues, Molins de Rei (RG), Pallejà, Martorell (RG), crta de les Carpes, Olesa de Montserrat (RG), Colonia Can Sedó.

TORNADA: Crta de les Carpes, Martorell (RG), Polígon La Ferralla, Mirasol, les Planes, Vallvidrera (RG), Tibidabo, Barcelona. SORTIDA: A les 8:00 de Palau Reial / 8:30 ajuntament d'Esplugues Distància: 100 kms Desnivell: 1150 mts Index duresa IBP: 70,

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

ANADA: per Vallvidrera, cruïlla Sta. Creu de D'Olorda, (RG), Sta. Creu D'Olorda, Molins de Rei, (RG) i tots junt fins el Papiol.

TORNADA: St Vicenç dels Horts, St Boi, El Prat, (RG), Zona Franca i Barcelona.

SORTIDA: A les 8:00 del Corte Inglés 60 kms.

**Veterans: Sant Andreu de la Barca**

Sortida a les 8:00 Barcelona, 9:00 Sant Feliu de Llobregat, 50 km.

26 Febrer

**Llebrers: RELLINARS: Restaurant Rellinars**

ANADA: Molins de Rei, Martorell, Rellinars per camí del Suro (ESM) TORNADA: Terrassa, Les Fonts, Rubí, Valldoreix, les Planes, Bcn (Opc. Tibidabo)

SORTIDA: a les 8:00 de Palau Reial 110 kms / 160 dsn

**Grup A: CAN MASSUET DEL FAR-DOSRIUS "Can Perral" Tel. 93 791 91 78**

ANADA: per litoral, Montgat, El Masnou, Vilassar de Mar (reagrup. rotonda a Argentona), Argentona, Dosrius, direcció Canyamars hasta rotonda subida a Can Massuet del

Far (Urbanització Esmeralda) (Opcional subir por Can Bordoí (RG))

TORNADA: per Can Bordoí, (RG. desvío a Cardedeu), El Collet (RG desvío), Sta. Agnès de Malanyanes, La Roca del Vallès (RG), Vilanova del Vallès, Martorelles, Montcada (RG) (Opcional Arrabassada 110 kms / 1150 mts) SORTIDA: A les 8:00 de Plaça Espanya 95 kms / 750 mts.

**Grup B22: AVINYÓ NOU: "Rte. La Calsotca" Tel. 93 131 45 80**

ANADA: Esplugues (RG), Molins de Rei (RG), Vallirana, alt de l'Ordal (RG), Avinyó Nou

TORNADA: Olesa de Bonesvalls (RG), alt de Begues (RG), Gavà, crta de Viladecans, El Prat de Llobregat, Barcelona.

SORTIDA: A les 7:30 de Palau Reial 90 kms Desnivell: 1100 mts Index duresa IBP: 73

**Grup B: OLESA de MONT-SERRAT "Can Vilalba"**

ANADA: Per Molins de Rei, Sant Andreu de la Barca, Martorell, Ctra. de les Carpes, (RG) a Olesa de Montserrat (RG) i tots junt fins al restaurant.

TORNADA: Pel mateix recorregut, alt del Congost (RG), Sant Andreu de la Barca i Molins de Rei, (RG) Sant Feliu i Barcelona SORTIDA: A les 8:00 de Palau Reial 65 kms

**Veterans: Santa Rita**

Sortida a les 8:00 Barcelona, 9:00 Sant Feliu de Llobregat, 50 km.

Llebrers en Tagamanent.



# ESPECIAL LLAGOSTERA B22



25/9/2021  
Especial Llagostera  
"Costa Brava"

**E**l passat 25 de setembre es va fer una sortida especial del grup B22 des de la població de Llagostera, a la comarca de La Selva.

La ruta ens havia de portar, al llarg de 139 kilòmetres i més de 1900 metres de desnivell positiu, per poblacions de la Costa Brava com Calonge, Palafrugell, Llafranc, Tamariu, Begur, Pals, La Bisbal d'Empordà, Monells o Cassà de la Selva. El punt de trobada es va fixar a l'aparcament d'un supermercat a Llagostera. Sobre les set i mitja del matí ja estàvem tots

preparats per iniciar la ruta. El cel ennuvolat ens va fer agafar paravents i roba de pluja per precaució, però a mig matí acabaria sortint el sol i vam acabar passant calor de valent.

La primera pujada, fins a Romanyà, ens va ajudar a anar escalfant les cames, els primers 160 metres de desnivell des de Llagostera per començar a anar acumulant fins al total dels 1900 que hauríem d'assolir al final del dia.

La baixada des de Romanyà ens feia arribar sense esforç a Calonge i després vorejar Sant Antoni de Capdesboig i Palamós, per

arribar a Palafrugell primer i finalment a Calella de Palafrugell, on vam poder veure d'a prop el mar i prendre les primeres fotos a la platja del Canadell. Va anar bé aquesta parada per agafar aire abans de passar per Llafranc i enfilarr

**“Des de dalt, tot i que encara estava bastant ennuvolat, vam poder veure les vistes sobre Calella i Llafranc”**

la pujada al Far de Sant Sebastià, pujada curteta però amb rampes del 10, 12 i fins del 14% en algun punt que ja ens van deixar marejats a alguns però, com ens anaven prevenint qui coneixien la ruta, la primera d'unes quantes que encara havien d'arribar. Des de dalt, tot i que encara estava bastant ennuvolat, vam poder veure les vistes sobre Calella i Llafranc.



Platja del Canadell, Palafrugell.



La baixada la van haver de fer amb molta cura per l'estat del terra i per la forta inclinació. El proper punt a la ruta era Tamariu però, abans d'arribar, ens esperava un altre sorpresa en forma de pujada de 2 km en els que hi havien 200 metres al voltant del 16%. Després la pujada continuava però ja es deixava fer, fins arribar al mirador del Puig des Comal d'Aiguablava, on la vista sobre la zona del Parador d'Aiguablava és impressionant.

Des d'aquí vam fer una baixada curta però intensa per arribar fins a Fornells i seguit vam pujar cap a Begur.

Des de Begur la ruta ens portava per una baixada força llarga amb nomes algun revol complicat ca a Sa Tuna. Abans d'entar a la població s'agafa un trencant cap a Cap sa Sal i seguit es tomba a l'esquerra per agafar la via cap a Sa Riera. Aquí també podem gaudir d'unes vistes precioses, primer sobre la costa i després sobre la badia de Pals i les illes Medes.

Abans de Sa Riera hi ha un pujador molt curt però que

en va fer posar tot el "ferro" per arribar. Tot seguit continuàrem pujant uns dos km més de tornada a Begur amb una pendent que durant uns 900 m superava el 10%.

De Begur a Pals, passant per Regencós, la baixada es fa per trams amb rectes molt llargues. Pals va ser el punt escollit per fer l'esmorçar i agafar forces pel que encara quedava.

Ben esmorzats i descansats començàvem la part de carreteres quasi sense tràfic, que passen per petites poblacions que estan lleugerament elevades.

Cal recordar que l'Empordà, a la prehistòria, havia sigut una plana d'aiguamolls on les poblacions estaven en petits turons lleugerament aixecats. Així, entre camps i conreus i lluitant contra el vent vam passar per Peratallada,



l'ascens a l'Alt dels Àngels, darrer ensurt de la jornada que calia prendre amb calma ja que, amagades en els seus 6 km, ens anàvem a trobar bastants rampes curtes però al 10-11 i 12%, tot i que amb un asfalt renovat fa amb prou feines un any i que estava en excel·lent estat.

El santuari de la Mare de Déu dels Àngels està situat a l'Alt dels Àngels, a 481 metres d'altitud, al massís de les Gavarres. Des d'aquest cim es veu una panoràmica extraordinària del pla de Girona, Baix Empordà, illes Medes, Pirineus, Montseny i les Guilleries. És probablement la pujada més freqüentada pels cicloturistes i ciclistes professionals de la zona, entre ells, Lance Armstrong en les temporades en que es va instal·lar a Girona.



Mirador del Puig des Comal d'Aiguablava.



## AVISOS DE LA JUNTA

**D**egut a la pandèmia, a que no hem tingut calendari d'estiu oficial, i que no sabem com estarà el tema per un esdeveniment de molta gent en interior, anul·larem el clàssic dinar de fi de temporada, convençuts que la temporada següent el podrem fer amb tota normalitat. El que si farem es un esmorzar de comiat de temporada el dia 6 de novembre a Montornès del Vallés, al bar Can Raiguer a les 10:30 on tot el soci estarà convidat al esmorzar a base de entrepà de pernil (amb truita qui no vulgui pernil), i begudes i cafès inclosos. La persona que no sigui soci podrà assistir pagant l'esmorzar que puja a 7,5 euros.

També tot el soci que hagi pagat la quota de 35 euros del any 2021, tindrà dret a una samarreta interior personalitzada del club que farem entrega durant l'hivern. Tant aviat la tinguem avisarem del mecanisme usat pel repartiment d'aquesta peça que esperem podeu portar amb molt orgull a les sortides del club de la propera temporada.

De cara a agilitzar el cobrament de les

quotes de soci, a partir de la recepció d'aquest butlletí ja acceptarem el pagament de la quota 2022 que es manté en 35 euros l'any pel soci actiu, i 10 euros l'any pel soci menor de edat i el soci simpatitzant, com les dues temporades anteriors.

Recordem a tots els socis, que a nivell de junta ens va molt millor tant econòmicament com logísticament que ens facin l'ingrés en comptes de que nosaltres us cobrem via domiciliació. Per tant us recomanem que ens feu l'ingrés de la quota de soci si us es possible.

Qualsevol persona que tingui domiciliació, però que detectem que ha pagat, no se li cobrarà la domiciliació com no pot ser d'un altre manera, mai cobrarem dues vegades. La domiciliació la tenim per aquells socis que es més complicat el cobrament, i usant aquest mecanisme no hem de estar pendants de avisar-los i cobrar.

Esperem la vostre comprensió, i qualsevol dubte que tingueu al respecte us dirigiu a qualsevol membre de la junta que us ho aclarirà.



## A.C. MONTJUÏC

Butlletí editat per  
l'A.C. Montjuïc a través del seu consell  
de redacció:  
Gemma Moran, Xavier Odena i Elvis Sanchis

Disseny i impressió:  
Fotoescuela.net  
info@fotoescuela.net

butlleti@acmontjuic.org  
Número d'exemplars: 250

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

Associació Ciclista Montjuïc,  
C. Elcano, 24 baixos  
(local coordinadora d'entitats)  
08004 Barcelona  
T. 617 92 36 99  
grupa@acmontjuic.org  
[www.acmontjuic.org](http://www.acmontjuic.org)

A woman with short, wavy white hair and glasses is shown from the chest up, wearing a white long-sleeved shirt. She is holding a clear glass filled with water and drinking from it. The background is a plain, light-colored wall.

# **Garantim l'aigua a qui no la pot pagar amb els nostres ajuts i bonificacions socials**

**41.627 famílies ja s'han beneficiat  
del nostre Fons de Solidaritat.  
Informa-te'n a [aiguesdebarcelona.cat](http://aiguesdebarcelona.cat).**



**Aigües de  
Barcelona**

La gestió responsable