



**BUTLLETÍ
INFORMATIU
DE
«LA GRUPA»**

**Any 2005
Tercer trimestre**

LA GRUPA

Homenatge a Josep Campamà 3

Josep Campamà i Roca 4

EL SOCI

Xavier Òdena 6

SALUT

Glucògeno 9

LLEGENDES

Gino Bartali 11

CURIOSITATS

Monumento Plaza Sants 14

CICLOTURISME

A Reus fuimos 16

Coll de Pradell 19

Vilafranca y Cervera 21

Marxa de los Degollaos 26

Quebrantahuesos 05 29

Lagos de Covadonga 31

CALENDARIS

Calendari de sortides del club 32

Clasificacions 43

LLIBRES

De Ginebra a Niça 45

NOTÍCIES

Notícies de la grupa 47

OFERTES

Bike World 48

HOMENATGE A JOSEP CAMPAMÀ

Tu vares ésser un dels que feren gran “la Grupa”.

El primer record que tinc de tu es remunta als anys 1932-33, en el velòdrom de Sants, on em va portar el meu pare per veure les curses del Campionat de Catalunya d'Interclubs.

L'equip de la Grupa (format, entre d'altres, pel Simó Moureal, el Conrad Roses, el Joan Plans, el Miquel Moya i tu mateix) s'enfrontava al Club Ciclista Sant Martí, gran rival nostre, que tenia com a primeres figures als germans Josep i Vicens Cebrian Ferrer. Aquell any, la impressionant actuació de tot l'equip, i en especial la teva, ens va dur a la victòria sobre l'etern rival, un fet gloriós per a la nostra entitat.

Des de llavors, jo et vaig admirar. No pots imaginar l'alegria que vaig tenir quan, en transcórrer uns anys, un quarta categoria com jo va prendre part en una cursa de 50 Km., organitzada per “la Grupa”, junt a dos grans campions, que éreu tu i en Joan Plans, i que arribéssim tu i jo sols. Fer segon i compartir els llocs d'honor amb tu em va omplir d'alegria.

Després vàrem coincidir en varies curses en les que tu corries, per exemple la per etapes Front d'Aragó-Barcelona, la Volta a Catalunya, Volta al País Basc, etc. I l'Olimpiada Obrera Popular a Bèlgica. En aquesta tu eres la estrella de l'equip representant d'Espanya, per la teva categoria i veterania, i vares ésser per a nosaltres els joves un guia i protector.

En fi, has estat una gran persona, un gran campió i un gran president de la nostra “Agrupació Ciclista Montjuïc”. Un sentiment de pena ens envaeix ara que ens has deixat. Però sempre et recordarem. Descansa en pau.

PAU CABROL, SOCI Nº 1, EX-PRESIDENT.

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

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

JOSEP CAMPAMÀ I ROCA

Ja no està entre nosaltres aquell home alt, corpulent, l'amic, ciclista, mecànic, muntanyenc, aquella persona amable, simpàtica i molt vinculada a "La Grupa". Ha escalat l'última muntanya, el cim més alt (no podem saber si a peu o en bicicleta), i segurament ens contempla des del més enllà (respecto les creences de cadascú).

El vaig conèixer per les informacions que en els diaris esportius ens explicaven els grans periodistes Ramon Torres, Francesc Maria Persi i Joaquim Torres Nos, que ens feien viure les curses i els seus participants com si es tractés de familiars o amics, els organitzadors, els pobles, els hotels o fondes, i també les cases particulars on moltes vegades feien parada. En una paraula: sentíem les competicions com si estiguéssim participant o formant part de la organització.

L'any 1943 vaig tenir la sort de entrar a formar part de l'equip de la "Montjuïc" (no la coneixia com "la Grupa"). Qui em va recomanar, el Josep Saura, va dir-li al meu pare que m'agradaria molt; i als pocs dies va venir a casa, a Molins de Rei, el Sr. Lluís Mas (no cal dir que aquest senyor representava l'entitat). El dissabte següent, a la tarda, vaig venir a Barcelona, i en el bar La Cubana, amb els senyors Lluís Cots, Francesc Gaspar, president i secretari, i el "super-grupero" Lluís Mas, vaig signar la llicència federativa i vaig entrar com a soci de l'entitat, amb el nº 220. Actualment tinc el nº 5.

Al poc temps vaig conèixer, entre d'altres, al Campamà, crec que en alguna cursa o excursió (em sembla recordar a Santa Maria de Montcada), i poc després al seu taller de bicicletes del carrer Sepúlveda (lloc on, al cap de pocs anys, es va construir el "Pabellón del Deporte" amb un magnífic velòdrom. (Després va ser canòdrom i actualment s'hi fa un bloc de pisos).

En aquest taller del Sr. Campamà, també conegut com "Hombre Cañon" dins el món "ciclero", molts dissabtes a la tarda em desplaçava des de Molins de Rei i gaudia amb les tertúlies on els corredors de diferents categories, excursionistes, directius d'entitats i aficionats, explicaven i discutien amigablement curses, entrenaments, organitzacions i tot el que feia referència a la bicicleta (recordo que en Campamà era un magnífic mecànic i fins i tot constructor de quadres).

Tots exposàvem els nostres coneixements i experiències i jo m'hi trobava molt a gust. A base d'escoltar anava agafant experiència i augmentava la meva afició; a més, feia amics (que no coneixia), amb els que després em retrobava a les curses i organitzacions.

Al poc temps, vaig viure la següent anècdota. El bon amic i experimentat Campamà, mentre esperava participar en una important cursa, presenciava la preliminar en la qual jo participava. A l'arribada -al sprint- entre deu corredors, em vaig classificar en vuitè lloc.

Tot seguit el Campamà em va dir: "He observat que poc abans de la ratlla d'arribada has deixat de pedalar...". I jo li vaig contestar que les cames ja no em donaven més. Recordo molt bé que em va comentar: "Mai no paris de pedalar fins que no hagin superat la ratlla".

El diumenge següent, al circuit de Montjuïc, vaig guanyar al sprint el "Trofeu Escrich", gràcies als consells i advertències del bon amic i Mestre Campamà, que em va fer veure que si jo volia, podia esprintar, cosa que em va servir en moltes arribades.

Gràcies, bon amic. Que tinguis un repòs etern.

SANTIAGO PRAT I GILBERT



Josep Campamà (2º por la derecha, el más alto)



XAVIER ÒDENA TORRENT

Lugar y fecha nacimiento: Barcelona, 25 juny de 1973

Vive en: Barcelona

Situación familiar: solter

Profesión: Instructor d'informàtica de sistemes

Aficiones: Apart de la bici: senderisme, alpinisme, l'esquí, i l'esquí de muntanya. En general m'agrada l'esport però sempre a l'aire lliure, mai en llocs tancats.

Apodo(s): Juanito Martínez (qui, si no?) em coneix com el "net del Ferry", i fa temps se'm va comparar amb Salvatore Comesso, pel volum de les cames.

Música preferida: Cap en particular, tinc la particularitat de no haver-me comprat en la vida cap vinil, ni k7 (cassette), ni cd.

Película(s) favorita(s): No soc gaire cinèfil. M'agrada la comèdia i la ciència ficció, veig cine força comercial, per posar noms: La vida de Brian, El señor de los Anillos, Braveheart, les d'Star Wars, les d'Star Trek, ...

Lectura: Només llegeixo llibres tècnics per la feina, i m'agrada llegir la premsa del dia (del dia anterior). L'última lectura per plaer va ser la "Guia ilustrada de los peces de acuario".

Socio desde: Vaig començar a sortir l'octubre del 1994. Em vaig fer soci la temporada 1995.

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

Por qué te has hecho socio de "la Grupa": Va ser una casualitat. M'ho havia rumiat alguna vegada ja que sortia de patxanga al poble, però no m'atrevia a fer-ho per Barcelona per cagar-la. Va ser el Ferry qui al conèixer mon pare i veure'm amb la bici va insistir perquè provés amb el club. Si no fos per ell i la seva insistència molt probablement no hagués conegut mai la bici.

Mejores hazañas en la bicicleta: De les animalades que he fet, potser les que tenen més renom son l'Etape du Tour de l'any passat i la Milan-San Remo. Però per mi el que més mèrit té, va ser acabar la meva primera 4 cims, en l'estat de forma que tenia per aquella època, i quan ni jo mateix creia que ho podria fer.

Algún proyecto, plan o deseo para ir en bicicleta: Innombrables. Últimament estic molt ilusionat en fer marxes importants europees, ara que ens hem juntat un grupet de gent amb ganes i possibilitats de fer-ho, els projectes més engrescadors ara per ara son la Marco Pantani i la Alpenbrevet.

Ciclista(s) favorita(s): Quasi bé no segueixo el ciclisme professional, per tant no tinc preferències, potser d'actuals em fa més gràcia per la manera de córrer el Valverde.

Recorrido(s) favorito(s): Si no poso el Caro no em creuríeu, tot i així en general soc un enamorat dels Pirineus, m'encanta qualsevol recorregut per aquella zona. Però en general m'agraden els paisatges muntanyencs per motius paisatgístics.

Bicicleta(s): Actualment en tinc dues: Merckx Race i Look Kg-386.

Qué te gusta de "la Grupa": Amb el temps te n'adones que el que defineix un club no són ni les normatives, ni els sistemes de funcionament. El que ho defineix es el grup humà que l'integra i que fa que et sentis a gust amb ells. Crec que aquest aspecte, al menys en l'entorn en el qual em moc, el tenim molt lograt, m'ilusiona sortir un dissabte amb el club encara que sigui simplement per estar amb la seva gent, tenim un grup humà molt maco.

Un altre aspecte que m'agrada molt del club és la capacitat que té de donar cabuda de forma satisfactòria a maneres tant diferents de veure i sentir la bicicleta, tant al vessant més cicloesportista dels llebrers, com als altres vessants dels altres grups.

Que te gustaría cambiar/mejorar en el club: La història que tantes alegries ens ha donat, a vegades és un impediment per a tirar endavant projectes més adequats per la nostre situació actual. Ens costa mirar al futur, ja que a vegades estem massa pendents del passat.

També crec que tenim el defecte que tenen la majoria dels clubs grans, i és que ens costa molt realitzar canvis.

Sobre coses més concretes, crec molt interessant crear un grup de marxas amb independència de l'excursionisme tradicional, crec vital explorar noves formes de finançament i també crec que seria molt important disposar d'algun mecanisme de comunicació entre tots plegats, ja que ni els grups saben el que fan entre ells (cada cop estan independitzant-se més, potser massa), ni sovint tampoc no saben què fa ni deixa de fer la junta. Fora bo que per alguns aspectes fóssim més una pinya, no varies pinyetes. Potser fora bo que usèssim de forma més intensa els punts de trobada que tenim (sopar, local social, mostra d'entitats..., perquè hi ha gent que desconeix fins i tot la seva existència); això ens permetria veure'ns i conèixer-nos tots plegats més enllà de l'àmbit estrictament ciclista.

Para finalizar, qué te parece el boletín del club: Quan vaig entrar al club em va fer molta llàstima just veure l'últim número que s'acomiadava ja que ho veia com una iniciativa molt bonica que es perdia. Em vaig ilusionar molt quan fa uns anys ho vam reprendre amb la impagable col.laboració del Mañas i el Submarino, i ara estic absolutament satisfet amb l'empenta i la autosuficiència que ha agafat amb el Consell de Redacció, és com si el nen hagués après a caminar.

RESERVAS DE GLUCÓGENO.

En primer lugar, debo decir que nuestro organismo está "diseñado" para adaptarse a muchas situaciones y para sobrevivir a ellas.

Por otra parte, los procesos metabólicos que se producen en el organismo con la finalidad de obtener energía (sea para lo que sea esa energía) tienen como último fin la obtención o síntesis de ATP (adenosín trifosfato, en inglés Adenosin Tri-Phosphate, de ahí las siglas).

El ATP es un compuesto de altísimo valor energético que es utilizado por el organismo de la siguiente forma: nuestro organismo, mediante reacciones enzimáticas (que aquí no voy a explicar porque no es el lugar, ni yo la persona indicada) destruye o rompe los enlaces de las moléculas de ATP. Esta ruptura de enlaces libera bastante energía, que es empleada, entre otras cosas, para la contracción muscular (mediante procesos que tampoco voy a describir). Podríamos resumir la actividad metabólica del organismo en la parcela que nos interesa, el ejercicio físico, de la siguiente manera:

1.- Obtención de glucosa a partir de TODO lo que ingerimos y su almacenamiento en forma de glucógeno. ¿Y qué es el glucógeno? Como he dicho, el organismo obtiene glucosa lista para degradar y obtener ATP. Lo que hace para almacenarla es organizarla en una estructura muy similar a un árbol vista al microscopio: es el glucógeno, un compuesto formado por moléculas de glucosa. Así, la glucosa es almacenada en forma de glucógeno. De este modo, cada vez que el organismo precise glucosa, por ejemplo en los músculos, irá "soltando" moléculas de glucosa del glucógeno. Este glucógeno es almacenado principalmente en el hígado y en los músculos (en menor cantidad).

2.- Con el entrenamiento aumentan las reservas de glucógeno muscular y hepático, aunque es en el hígado, como ya he dicho, donde mayor cantidad de glucógeno se acumula. Es decir, mientras que en el hígado se almacena glucógeno (del que obtendremos glucosa y, por tanto, ATP) en el músculo se almacena directamente ATP, y algo de glucógeno. ¿Por qué es así? Porque el músculo necesita ATP de forma instantánea y directa, mientras que el hígado no precisa ATP para nada.

Pues bien, el porcentaje de glucógeno almacenado en el músculo que podemos aumentar con el entrenamiento no es demasiado significativo; algo mayor es el porcentaje de ATP que sí puede aumentar en su almacenaje. El hígado también puede "reeducar" los porcentajes de almacenamiento de glucógeno, pero insisto, no son algo exagerado. Es muy probable que ni en los deportistas de élite alcance un incremento del 8%, que ya sería bastante.

Por otra parte, hay que tener cuenta que el organismo no almacena porque sí. Tiende a aprovechar sólo aquello que precisa y lo demás lo degrada o lo elimina. Así, por ejemplo, la acumulación de ATP en las células musculares es limitada, así como el almacenamiento de lípidos o proteínas. El glucógeno tampoco se puede ir almacenando de forma indefinida, y sólo se hace cuando el estímulo del entrenamiento es lo suficientemente continuado como para que el organismo detecte esas carencias y tienda a reponer en exceso.

Lo mismo es aplicable a la ingesta de agua. Algunos estábamos acostumbrados a beber mucho antes de una competición. Error, porque el agua que el organismo no necesita, no la almacena. Simplemente la filtra y guarda en la vejiga la que necesita; el resto, lo expulsa.

SERGIO DELONGE

VALL **Articles de**
Viatge i Pell
DES DE 1923

Gran de Gràcia, 165
Tel. 93 217 94 36
08012 BARCELONA

Escorial, 17
Tel. 93 284 98 85
08024 BARCELONA

GINO BARTALI

Siempre ha habido y habrá, dentro del mundo del deporte, grandes campeones a la sombra de grandes "cracks", y a Gino Bartali le tocó vivir bajo la gloria de uno de los grandes, Fausto Coppi.

Siempre me ha gustado leer sobre las grandes gestas y las legendarias batallas que hacen grande el mundo del ciclismo, pero no sólo los grandes ases como Fausto Coppi, Eddy Merckx, Miguel Induráin o Lance Armstrong escriben la historia del ciclismo; también Alfredo Binda, Ferdi Kubler, Gino Bartali, Luis Ocaña, Laurent Fignon o el malogrado Marco Pantani son parte por igual de esa historia, grandes corredores a los que les tocó vivir una época en la que ya había un "monstruo" en lo más alto del podium.



Yo siempre he tenido una especial predilección por los actores secundarios, esos que se parten la cara y a menudo mueren en las películas por salvar al chico, esos que hacen un gran trabajo (pocas veces reconocido) y nunca llegan a ser grandes estrellas de la pantalla. Quizá por eso sienta debilidad por corredores como Gino Bartali y procuro leer todo lo que se me ponga a tiro sobre él, porque yo soy de los que piensa que, desgraciadamente, la historia acostumbra a dedicar mucho espacio a lo que hacen los hombres y muy poco a lo que sienten.

"Gino Bartali, ciclista italiano nacido el 18 de julio de 1914, fallecido el 5 de mayo de 2000, leyenda histórica del ciclismo, ganador del Tour de Francia (dos vic-

torias con diez años de intervalo en 1938 y 1948) y del Giro de Italia (tres veces, en 1936, 1937 y 1946), es una figura muy querida por mí. Seguramente porque mi padre, Enrique Otero, siempre la ponderó, y tal vez por mi recuerdo "visual".

Una gran fotografía antigua presidía unas escaleras de la tienda que tenía mi padre. Era una fotografía muy famosa en su época, que lejos de la gesta que estaban protagonizando Gino Bartali y Fausto Coppi, primaba una lectura de camaradería y fraternidad entre deportistas, sobrepasando un duelo fratricida para ganar un ascenso importantísimo por el que ambos luchaban fervientemente.

El centro y eje de esta fotografía eran unas manos, unas manos que unían dos hombres, unas manos que portaban un bidón de agua "salvador" que sin duda favorecería al que iba exhausto, a ése que tan sólo llevaba una rueda de delantera, es decir, a Fausto Coppi. El de detrás, el de la mano extendida con el bidón, el que ayudaba al sediento, era Bartali. ¡Qué dadivosidad con el que seguramente le iba a ganar, qué generoso gesto!



Célebre foto del paso del bidón a Fausto Coppi, durante una etapa del Tour 49, vencida por el "Campionissimo". Bartali dijo: "Fui yo a darle de beber a él, no viceversa. Él no me daba a mí nada." Foto: Martini Omega Fotocronache

Tal vez ese era el motivo por el que Bartali nos caía tan bien, no lo sé. El caso es que ahora nos hemos enterado de la noticia de que el italiano formaba parte de una organización cuyo objetivo era ayudar a los fugitivos de la persecución nazi en la Italia de los años cuarenta, dentro de cuya red de apoyos, el ciclista colaboró y ayudó a permitir la fuga de alrededor de ochocientos judíos. Y no nos hemos enterado por él (recordemos que falleció en el año 2000), sino por los archivos del judío Nissim...

La misión de Gino Bartali era llevar las tipografías clandestinas, las fotografías y los papeles para fabricar los documentos de identidad falsos. Llegaba a los conven-

tos donde los monjes realizaban la documentación, recogía el material, lo escondía en los tubos de su bicicleta y se marchaba a entregarlo a los interesados. Otras veces servía de guía gracias a los conocimientos de que disponía sobre las carreteras secundarias de La Toscana e indicaba a los fugitivos los caminos más seguros para llegar a determinados lugares.

Bartali era por esos tiempos ya una figura legendaria dentro de Italia, pues había ganado el Tour de Francia de 1938 y algunos Giros de Italia. Se aprovechaba de su fama para que le dejaran más tranquilo, y cuando alguna patrulla de carreteras le detenía siempre alegaba que estaba entrenando.

La belleza de nuestro querido deporte, la Bicicleta con mayúsculas, es por varios motivos: por la sensación de libertad que recibes, por el esfuerzo de superación de uno mismo, por el grupo de compañeros con quien lo compartes, y desde luego por los Seres Humanos que utilizan la bici, que en definitiva es lo más importante.

En un tiempo en que prima la competitividad, las marcas y no sé qué otras historias, la figura de Bartali nos recuerda que existen otros Valores y que lo que queda son las Personas que practicamos el ciclismo y sus Acciones. Y que lo único que prevalece son gestas como la realizada por Gino Bartali, que sin duda nos va a emocionar mucho más que haber ganado Tours y Giros de no sé qué años.

Por todo eso... ¡Viva Bartali!, un practicante del Ciclismo y de la Esencia del Ser Humano. "



INTRODUCCIÓN: XAVIER JOVER
ARTÍCULO ESCRITO POR: SOL OTERO
(EXTRAÍDO DE LAS PÁGINAS DE AMIGOSDELICLISMO.COM)

MONUMENTOS DEL CICLISMO

Existen algunas páginas en Internet donde intentan hacer un inventario de todos los monumentos, placas conmemorativas, museos y lugares de culto relacionados con el ciclismo en todo el mundo. Un pequeño análisis de dichas listas nos muestra que casi todos se encuentran en Bélgica, Francia e Italia y que Fausto Coppi es, con distancia, el ciclista más conmemorado. Un país con tanta tradición ciclista como España ni siquiera aparece en las listas. Incluso el País Vasco, donde el ciclismo tiene un estatus casi sin igual en el mundo, no dispone, que yo sepa, de ningún sitio de peregrinaje para los ciclistas, y me confieso amante de este tipo de lugares.

¡Qué grande fue mi sorpresa cuando me comentaron que en la mismísima Barcelona hay un monumento relacionado con el ciclismo y, encima, que he pasado por delante de él por lo menos un centenar de veces! ¡Y yo, sin darme cuenta!

El monumento en cuestión se encuentra en la Plaza de Sants y se aprecia mejor viniendo desde la estación de Sants hacia la carretera de Sants. Así puede verse el monumento de frente, justo al otro lado de la carretera de Sants.

El monumento, llamado El Ciclista, obra del escultor gallego Jorge José Castillo (Pontevedra 1933), es de acero inoxidable pintado y de dimensiones considerables (7,18 x 5,12 x 1,27 metros).

Fue inaugurado el 10 de septiembre de 1986 por el entonces alcalde Pasqual Maragall, en compañía del presidente de la Unió Esportiva de Sants (la entidad organizadora de la Volta) para conmemorar los 75 años de la Volta de Catalunya. La inscripción reza: EN ELS 75 ANYS DE LA VOLTA Del barri de Sants en commemoració a la 75ª edició de la volta ciclista a Catalunya 1911-1985.

Tengo que admitir que el monumento no me gusta nada pero si alguien quiere profundizar en la obra le recomiendo, aparte de una visita y contemplación in situ, la excelente página Web del Ayuntamiento de Barcelona, <http://www.bcn.es/artpublic>, donde están descritos todos los monumentos de Barcelona con comentarios y bibliografía incluidos. En dicha página, acerca de la obra El Ciclista comentan que “l’es-

cultura de Castillo ens ensenya que les endevinalles i els símbols no estan per ser solucionats sinó per fer-nos seguir pensant.”.Pues, efectivamente, me hace pensar cómo es posible que no me hubiera dado cuenta de la existencia de esta obra. Tal vez el artista y el Ayuntamiento deberían reflexionar sobre el hecho de que la obra pase tan inadvertida.

Si alguno de vosotros sabe de algún monumento relacionado con el ciclismo en España, o donde sea, que hayáis visto o visitado, no dudéis en hacer una pequeña crónica para nuestro boletín.

ANDRIES RUESINK



A REUS FUIMOS, Y NO PRECISAMENTE DE CALÇOTADA

Desde estas líneas vamos a intentar narrar lo que ha sido el gran engaño del año. La mentira mejor contada del año, sin lugar a dudas, digna de una mente privilegiada. Pero vamos por partes.

Como en toda aventura hacen falta:

- Los aventureros, dispuestos a meterse en cualquier fregado y prestos a salir "escaldados" si hiciera falta, sin afán de lucro, y a poder ser con mucha capacidad de sufrimiento. Estos éramos los de siempre, que para estos tejemanejes vamos entrenados.

- El lado oscuro, aquél que con vilezas, mentiras y trampas, trata de dar a la aventura un poco de emoción, y a ser posible que los aventureros acaben pringando a base de bien. Es decir, que acostumbra a salirse con la suya.

- Un lugar de inicio de la aventura, jejeje, un lugar oscuro y siniestro, la plaza España a las 6 de la mañana, cuando toda la ciudad duerme, cuando las calles aún falta mucho para que las pongan. Desde aquí embarcamos en las fabulosas aeronaves que nos transportarán al inicio del juego, a Reus city, paraíso del calçot català.

Con todos los ingredientes sobre el mantel, ya podemos empezar a narrar la aventura propiamente dicha. Antes que nada vamos a poner un título a la película. Bien podría ser un título de acción: "Los intrépidos contra el doctor NO", "Murieron con las calas puestas"; aunque uno de terror tampoco iría mal encaminado: "X, el octavo pasajero", "Aquel pueblo al lado del cementerio"; pero como esto es un club de cicleros, dejémonos de parafernalia y le llamaremos: "Objetivo Mussara 2005", más chachi.

Bien, ya estamos en Reus (aquí ya nos ponemos nuestros súper trajes, debidamente equipados, con todo tipo de accesorios: casco, botines, cremas repelentes de rayos láser, etc.), y subimos a nuestras poderosas máquinas de rodar, también llamadas bicicletas.

En nuestras salidas por el extrarradio barcelonés, últimamente empezamos con una primera fase de calentamiento y formación; calentamiento porque solemos rodar tranquilitos (sí, sí, he dicho tranquilitos, ¿o es que os pensáis que los lebreles no sabe-

mos rodar así?), y de paso Andries nos va impartiendo lecciones sobre la fauna y la flora de la zona, monumentos, sitios de interés, etc. Un poquito de cultura, vamos, que no todo va a ser deporte.

Finalizada esta primera fase, pasamos a la segunda, una entrada en la zona hostil, en la cual en cuanto te descuidas te arrean. Con esto aprendido, llegamos al inicio del puerto de la Mussara, por una carretera cuyo asfalto parece más una pista forestal, llena de socavones, que no permiten que cojas ritmo, y además un puerto bastante largo, en el que enseguida vas ganando altura, con imponentes vistas sobre la planicie de Reus. Como todo tiene un fin, éste también acaba, y ya arriba hacemos recuento de daños. Como es el primero, los daños aún no son muchos, con lo que una vez reagrupados, seguimos a por la segunda del día, que en este caso es un puertecito pequeño que nos dejará a las puertas de Prades. Hay que remarcar los paisajes que se observan desde la altiplanicie de la Mussara: increíble. Sólo por eso vale la pena ir.



Grup abans de marxar

Desde Prades, descendemos por el puerto de Albarca, y aquí se fragua el vil engaño del siglo, la subida a desayunar a Siurana. Para más señas, este pueblo está enclavado en lo alto de un risco. Ideal para emboscadas. Según la hoja de ruta que llevábamos, no pasaba de 2Km, y sin excesivas rampas duras. Esto, en fin, era TODO mentira. Ya de entrada, en el desvío ponía 8 Km. (se ve que desde que se redactó el plan de ruta hasta que llegamos, el puerto había crecido 6 Km. Lo debían regar bien). Luego aquello era una carnicería, con unos rampotes asesinos que ríete del Rat Penat. Además, estaba la custodia del perro de los Baskerville, que se dedicó a perseguirnos por toda la subida, buscando al más suculento de todos para echarle bocado. Esto motivó a más de uno para realizar auténticas proezas, subiendo a toda pastilla. Luego resultó que el perro era del restaurante, y seguro que bajó a buscarnos para guiarnos. Pero por si acaso no nos paramos a averiguarlo.

Una vez desayunados, sin pena ni gloria, y una vez hubimos vitoreado y casi despenado por los precipios aquellos al creador de tan fantástica ruta, emprendimos la vuelta, que decidimos acortar, primero, como ya he dicho, por la hora, y segundo porque nadie se fiaba ya del recorrido. En territorio comanche, lo más fácil es salir calvo.



Pero aun así, la vuelta no era fácil, pues entre nosotros y Reus se interponían unas montañas, y túnel no creo que hubiera, por lo que no nos tocaron más narices que subir el puerto de Alforja. Hala. Y ya nos ves maldiciendo nuestra suerte y "p'arriba". Eso sí, una vez coronado, todo era descenso hasta el coche, lo que nos permitió llegar con cara digna, aunque a las 15 y

pasadas de la tarde, pero contentos y felices por haber estado en esa bonita zona de la provincia de Tarragona.

Como no puede ser de otra manera, nuestros valientes acabaron bien la aventura, el malo acabó masacrado y... colorín, colorado, este cuento se ha acabado (por lo menos hasta la próxima...). Próximo episodio: "El Caro contraataca".

ALFRED DOLZ

COLL DE PRADELL

En aquest article us parlaré d'un port català força desconegut, un port que, tot i ser als Pirineus, tampoc està lluny del tot (per la zona de Berga), un port del que fa poc em van comentar la seva existència i que m'ha impactat de tal manera que us el vull donar a conèixer (la idea original de l'escrit no és la venjança, encara que ho sembli).

El seu desconeixement es deu, principalment, a que es troba en una zona prou apartada (i per tant tranquil·la). La carretera ha estat recentment asfaltada i presenta un ferm impecable. Ara, estem parlant d'un senyor port, d'una pujada que jo, amb el 39X26, vaig tenir moltes dificultats per superar, d'una pujada que crec més dura que el mític Caro, de forma que si no s'està molt, molt en forma el millor és fer l'intent amb triple plat (o espartenyas). Estem parlant d'un tros d'especial. Tot un repte.

Jo dividiria l'ascens en dues fases: una primera, de poc més de 7 Qm., per uns pendents molt assequibles (entre el 5 i el 6,5 %), seguint una carretera molt tranquil·la de corbes (la que va a buscar Gòsol i el Pedraforca), on l'únic que cal és estar atent d'agafar el desviament de Vallcebre, allà pel quilòmetre 6.5, i de no gastar forces de cara al que ens espera.

Després d'una suau baixadeta, i un cop superat el poble de Vallcebre, comença el realment terrible: uns primers 2 Qm. amb una mitjana per sobre del 11% ens porten a un replanet que usarem de



descans i on veiem una cruïlla (no asfaltada) que ens comunica amb Fumanyà. Superat el replanet, tenim un quilòmetre a base de pendents i repetxons durs, però suportables (en aquest punt, innocent de mi, em feia il·lusions de que ja tenia el port fet). Però al cap de poc ve la part mítica del port: una immensa recta cimentada on es veu el senyal del 20%;

calculo que deu ser de l'ordre d'1 Qm. sostingut al 14%. Per fer-vos una idea, jo vaig haver de fer esses, ja que recte era absolutament incapaç de tirar endavant, i vaig arribar a veure el 4 Qm/h al meu comptakilòmetres.

Superada l'animalada, tenim un descanset i una sèrie de rampes molt dures, però venint del que venim semblen tonteries. En total hem acumulat en el tram des de Vallcebre uns 6 Qm. amb una mitjana del 10,8%.

Paisatgísticament, el coll no és la part més maca de la ruta (tot i que val molt la pena), però en direcció Vallcebre hi ha una vista fantàstica de tota la vall, i en direcció La Trapa tenim molt bones vistes del mític Pedraforca.

Per completar l'excursió convé continuar baixant fins arribar al Coll de la Trapa i, d'allà, passar prop de Gòsol i el Coll de Sant Gregori, per tornar a l'inici en una volta curta, però molt dura.

XAVIER ÒDNA



MARCHAS DE VILAFRANCA Y CERVERA: LA VUELTA DE LL-L (UN ARTÍCULO CON MUCHAS "LICENCIAS")

Buenas, he vuelto y, como cada año, "me he entrenaó como un profesional, pa sufrí como un globero".

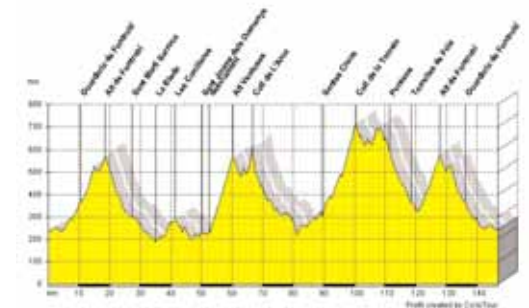
Vilafranca

Este año veo que la gente se ha animado, por lo menos en la primera cita. Entre lebreles y el A punto com éramos, por lo menos, 22; la envidia de casi todos los que había allí: "¡Pues sí que ha venido gente de tu grupo!". "Na, los de siempre, y tos güenos; el más malo yo, jua jua jua"

La salida fue, como siempre, con prisas. No sé si es que la gente tiene miedo a que quiten las subidas (y por eso corren). ¡Pero si es mejor ir despacio, a ver si hay suerte y las quitan! Pero no, hala, a correr, como suele pasar en las salidas de todas las marchas (un consejo: mil ojos y manos a los frenos "po si de cas"). La caída de costumbre, la libré de milagro. Fernando, por los pelos, se quedó cortado.

Después vino enseguida la subida y los caballos se calmaron. Empecé a subir con mi estilo carecterístico, o sea, sufriendo como un globero, sudando, porque eso sí, el nene había sido previsor y se había equipado con traje de invierno, con el calor que ya estaba haciendo... (¡hay que joderse!).

La bajada fue como baja el que no sube, "a to trapo", y por supuesto volvió lo de siempre, otra subida. Mira que había tardado en llegar..., pero seguía allí: vamos, que no la habían quitado, y se pegaba como su nombre indica: LAS VENTOSAS (nombre puesto por ciclistas, ¿sabéis por qué?). Se volvieron a calmar los caballos, en mi caso los



poneys. 8 km de suplicio sólo compensado porque al coronar me reuní con Fernando y dos compañeros del Poble Sec. "Por los menos, y aunque sea por poco rato, estaré con caras conocidas", pensé.

Otra bajadita y, cómo no, el peor suplicio de la marcha. Si el de antes era una "ventosa", el siguiente, el MATAMACHOS. ¡Hay que joderse –otra vez y perdón-; por lo menos les podían poner otros nombres, así no iríamos engañados! Entonces, al encontrártelos, pensarías: ¡Aaanda, qué hace esto aquí, je, je, je! Se trata de unos 400 metros al 14% y suelo de cemento rayado. Mientras los sufríamos, se oían unos ruidos extraños: "Clac, clac, mier... de cambio, je, je, je...". Por supuesto, era alguien que se había quedado porque el cambio le había fallado, no por las piernas...

Conseguí aguantar a los compañeros, eso sí, teniendo que soportar el cachondeíto: "Te veo mal, vas fundido, llevas las gafas de lado, la cabeza torcida, jua, jua, jua". ¡Qué graciosos! La verdad es que no podía disimular, y fundido era poco. Para colmo, una pequeña venganza se estaba tramando. Debido a un mal entendido que hubo en la Bonaigua el año pasado, serán m...es, se vengaron y se rieron de lo lindo. Aguanté el tipo como pude. Si la marcha dura 1 km más me muero.

Después de llegar a Stes. Creus, otra subida, esta vez más suave, pero de 10 km. Seguían las risas y el cachondeíto. Como no podía desperdiciar ni un gramo de fuerza, tampoco podía responder. "Vas fundido, eeeh, serás m...". Menos mal que la marcha se estaba acabando... ¡Y una mi...! ¡Maldita sea, qué c...s hago aquí, con lo bien que se está en la playa! (Pues día de playa hacía, y yo "arropaíto". A joderse toca).

En fin, coronamos, bajamos, subimos, bajamos y volvimos a subir. Esta vez ya era la última. Suave, pero al ser la primera marcha de la temporada y debido a los kms acumulados, aquello parecía el Marie Blanc. Coronar y bajada hasta Vilafranca, "pa más inri" con viento de cara.

Al final, lo conseguí, no sin mucho sufrimiento. Y por supuesto siguió el cachondeo: "Anda, chaval, ya te puedes poner las gafas bien".

Serán m...es.

Cervera

Era la primera vez que esta marcha se hacía en larga distancia, o sea, que no había referencias de ningún compañero, excepto de Xavi (éste se conoce hasta las urbanizaciones).

En principio el recorrido iba a ser de 170 km, pero se ve que se lo pensaron y dijeron: "Pobres chavales, vamos a quitarles sufrimiento". Y la pusieron de 150 km. Bueno, la cosa no pintaba mal, o eso creía yo.

Como habían recortado 20 km, aquí uno, que va "sobrao", decidió que el sábado era un buen día para estirar las piernas con los compañeros. El problema fue que no me había leído bien el boletín, y pensaba que sólo se subía la Creu de Aragall. Mas cuál fue mi sorpresa cuando pude comprobar que la Creu era lo de menos, lo más suave de la salida. Demasiado tarde. Ya os podéis imaginar cómo estaba mi cuerpo el domingo: rezando para que lloviera y se suspendiera la marcha.

Mala suerte: dos gotas y los compañeros rezando para que no lloviera. Eso era luchar contra mucha gente, así que "resinación y al toro".

Enseguida me saludaron mis compañeros de la anterior marcha, los amigos del Poble Sec, y entre ellos uno que seguía con lo de la Bonaigua. Empezaba el cachondeo. "Pues si la anterior ibas fundido, en ésta, que saliste ayer... Sé de uno que lo va a pasar mal, y no miro a nadie".

Luego la carretera pone en su sitio a todo el mundo, pero hay que reconocer que yo tenía todos los números más la serie.

Salimos controlados y, como siempre, con prisas. Desde el principio busqué a mi compañero de fatigas, pero dada su experiencia, (no porque sea mayor, jua, jua, jua, sino porque lleva unos añitos en esto) se había colocado de los primeros. Cuando lo alcancé, no volvimos a separarnos hasta el final. Ya éramos dos de la Grupa, y al poco se nos juntaron tres compañeros del Poble Sec (buena gente, tienen sus puntos, pero son buenos). Cruzamos dos palabras:

¿Qué, cómo llevas lo de ayer?

Aguantando.

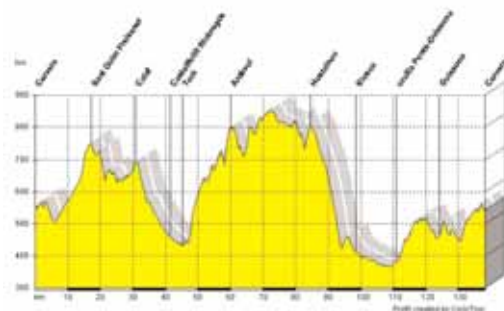
Alguien lo va pasar mal y no soy yo.

¿Hacemos pacto y olvidamos lo de la Bonaigua?

Sí, aunque aquel día no dijiste lo mismo, bueno sí, pero te fuiste.

Sí, sí, ahora que va fundido quiere pactar contigo. Yo de ti lo puteaba y le metía un palo. Espera que pasen los kms y verás (Fernando, como buen compañero, metiendo maraña, si no, no sería Fernando).

Los kms iban pasando y, como me había dicho Xavi, la marcha se ponía pestosa de lo lindo. La carretera se empinaba y cuando ibas cogiendo el ritmo, hala, "p' abajo y p' arriba y p' abajo y recta y p' arriba"; y puertecillo asqueroso de esos que no tienen nada pero se pegan lo suyo.



Eso de que la carretera pone a todos en su sitio es un dicho bastante cierto, pues cuando nos dimos cuenta, la prometida venganza de cierto "amigo" se le había puesto un poco difícil: se había quedado, je je je. Como somos ciclistas - y somos así- ¿sabéis qué hicimos?, ¿esperar? Jua, jua, jua. Se ha quedado, pues que se j... "Ahora me pienso chivar que lo habéis dejado tirado, qué malos sois, sabes qué te digo, que se j... Por reírse de un pobre globero".

La marcha siguió en la misma tónica. Sin subir nada importante, las piernas iban, como dice mi compañero, en progresión de menos a menos.

A falta de 25 kms nos comunican que quedan sólo 15 kms. Nos miramos y el mismo pensamiento recorrió nuestros castigados cerebros: ¿dónde estará la trampa? No nos salían los números. Si eran 150 y llevábamos 120, algo fallaba... "Pues la cosa está para que nos j... 10 de subida, tal como vamos".

¡Sorpresa, era verdad! Así que la marcha pasó a tener sólo 135 km, gracias a Dios.

En la llegada, mientras reponíamos fuerzas, llegó mi "amigo".

¿Qué te ha pasado?

Me he quedado.

Pues no me he dado cuenta, ¿por qué no has avisado?

Porque no podía ni hablar

Si lo hubiésemos sabido te hubiéramos esperado, jua, jua, jua, jua, jua.

Di que no, que cuando no te han visto han dicho: acelera y que se j... (Por si alguien no se ha dado cuenta, esto lo dijo Fernando).

Un apunte, para que después digáis que hay gente que no da relevos. Cierta lebrell conocido por ese motivo se cansó de darlos en esta marcha, aunque no os lo creáis. Por lo menos, por lo menos, fueron 4 ó 5. ¡Eso sí, en 5 horas! Menos da una piedra.

PS: Esto para mi amigo y compañero del "A punto com" JUANJO. Este año vamos a arrasar en la larga distancia y espero que el año que viene estés con nosotros. Tienes una deuda con cierta marcha que no voy a nombrar, pues cada vez que se nombra te pasa algo. Recupérate pronto, primero por ti y tu familia, y después por tus amigos. TE ESPERAMOS, TARDES LO QUE TARDES. "ÁNIMO Y P'ALANTE". LOS GLOBEROS TE ESPERAMOS

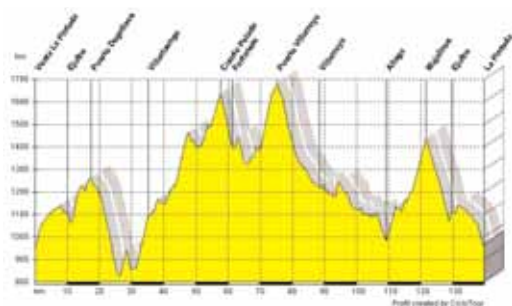
ALBERTO SÁNCHEZ, UN LL-L

MARXA DE "LOS DEGOLLAOS" (TEROL)

De les marxes que he fet, aquesta estaria entre les més ben valorades. Paratges impressionants, ambient sensacional, duresa i bona organització. És una clara demostració de com fer una marxa entre amics, amb recursos limitats i treure-hi màxim profit.

Sortim de Reus cap a les 16h, sense pressa perquè tenim temps, però sense encantar-nos. El recorregut et dona la sensació de que t'estàs endinsant cada cop més a la "Pampa", fins a descobrir que probablement "Teruel existe", sí, però està molt amagat.

La gent és especialment acollidora, amb la simpatia que caracteritza els manyos.



La marxa comença a les 9h i, com sempre, a marica l'últim, amb la salvetat que el primer quilòmetre té un percentatge del 8%. Bé, cal intentar no despenjar-se, deixant el fetge, i pensar que quan arribes a dalt només queden 134 km.

Primer port espectacular. Jo no soc fàcilment impressionable pels paisatges, però en aquest cas hagués valgut la pena aturar-s-hi i fer unes fotos (més aviat un reportatge). En certa manera em recordava els engorjats de la volteta del Mont-Ventoux, on un individu entranyable ens va destrossar un bonic reportatge fotogràfic.

Baixada de Cágate Lorito, gent punxada, caiguda i accidentada per tot arreu i jo a pinyó, obsessionat per atrapar el Xòdena i el Molons, que m'havien marxat a l'espitada inicial.

Al Xòdena el vaig agafar després del primer esforç del Cuarto Pelao (en tenia N amb N tendint a infinit). S'havia fet bó el meu propòsit de fer tota la marxa amb el meu Cap de Files, ara només havia de ser capaç d'aguantar-li la roda.

Coronem el Cuarto Pelao entre jijis i jajas dels manyos. No sé per quin motiu van deduir que érem catalans (crec que va ajudar més el "gracejo" que caracteritza la parla del meu col·lega que el distintiu que portem al maillot).

Baixada asfaltada (notícia: BEN ASFALTADA). Tros de tobogans i a pujar Villarroya.

Ens posem a tirar un del Zarabici i jo, però de seguida entren els companys. Feia goig veure de l'ordre de 10 païos del mateix equip tirant i dos "pringaillos" de Barcelona dissimulant per passar despercebuts.

El port se'm va fer més curt del que esperava i, per primera vegada a la marxa, semblava que els quilòmetres avançaven. Coi, com costaven de fer caure!!!



Baixada entre carretera picada, forats, cràters i sobretot ambient divertit. Passem per alguns poblets i el comentari entre el Xòdena i jo era: igual que a Martorell. Gent a banda i banda del carrer animant com si fos un dels esdeveniments de l'any.

Comença Majalinos, l'últim port, allà on ens vam "ginyar" l'any passat (es feia en sentit contrari). Sensacions molt bones i aguantant el grup de Zarabici que portava el ritme perfecte : ni molt fort ni molt fluix.

Quan coronem el primer tram, aprofito el "descansillo" per fer una revisió de les baixes. Allà descobreixo que el Xòdena no ve. Al principi pensava que s'havia tallat per culpa d'un cotxe de suport que s'havia colat al mig del grup. Passem un avituallament i veig que continua sense venir. Deixo marxar el grup perquè m'havia proposat arribar en equip i volia complir-ho. Un manyo em diu que s'ha parat a avituallar-se, així que decideixo anar tirant i esperar baixant.

Recullo algun cadàver del grup inicial i, com era previsible, al poc de començar la baixada em passa la Locomotora.

Fem la baixada "mano a mano" fins a Ejulve, i als repetxos acabem de recollir algún que altre cadàver. Només quedaven 6 qm i vèiem al fons el perfil del nostre ben-volgut Molons. Ens mirem el Xòdena i jo, i a partir d'aquí us ho podeu imaginar: relleus de a dos amb un pobre noi disculpant-se per no poder entrar als relleus. Just abans de la baixada final (aquell p... repetxo de la sortida) agafem el Molons i un parell de manyos més.

5h 6min en total, amb una sensació d'haver rendit a un bon nivell i, sobretot, d'haver gaudit molt de la marxa.

ALBERT PORTA

05-06-18-23

No us feu il.lusions: aquesta no és cap combinació de cap loteria premiada, ni cap codi per obrir la caixa forta de ningú, ni el mòbil d'algú molt interessant... És molt menys i molt més que tot plegat. Deixeu que ens expliquem.

05. Què no sabeu en quin any viviu?

06. Juny, mes central de l'any, mes del solstici d'estiu, mes de la llum...

18. Data clau del calendari cicloturista internacional, amb nom propi: Quebrantahuesos.



Grupo A en la Quebrantahuesos 2005

23. Bé, aquest és el més important. Quasi bé set mil païos prenent la sortida per fer la Quebranta o la Treparriscos. Set mil il.luminats, set mil ànimes a punt d'entrar en un purgatori molt especial (quins pecats deuen haver comés durant la temporada, si la penitència és aquesta...). I dels sis mil i escaig, 23 esforçats vestits amb els colors de la Grupa. Nanos, això té mèrit. El nostre club ha estat a l'ull de l'huracà cicloturista, ens hem fet veure, se n'ha parlat, fins i tot una nova revista de bicis (Pedalier) ens ha demanat un article de presentació. Quin gran dia per al club!

No volem explicar ara gestes personals (que n'hi ha hagut, i de gran calibre!), ni fer una relació periodística del desenvolupament de la Marxa (ja ho fa la premsa, i dedicant-hi moltes planes). No. Des d'aquesta Redacció només volem remarcar l'èxit de convocatòria que ha tingut la marxa cicloturista més important d'Espanya entre la gent del nostre club. Creieu-nos, nosaltres hi érem i feia goig de veure aquell punt blau i verd enmig de la munió de maillots de mil colors. Tant de goig com veure un dels socis més veterans del club al cim del Marie Blaque (quin martiri de port!) fent fotos, donant ànims i mostrant una enorme bandera de la Grupa. Això feia pujar la moral de qualsevol, sí senyor!

Una cosa més: 23 vam ser els participants i 23 vam acabar la marxa (21 la Quebranta i 2 la Treparriscos, per a ser més exactes), malgrat la duresa, la calor, la salut, les estrabades musculars, el cap (que sovint deia "aturat i puja a l'autobús..."). "Contra viento y marea", "malgré tout", i ja no sabem dir-ho en més idiomes: com a campions.

Des del nostre punt de vista,, aquesta participació ha representat el triomf del col.lectiu per damunt les individualitats, el triomf del grup, que som tots nosaltres, el triomf del nostre Club. Tot plegat, ens hem fet més grans.

Visca la Grupa!

REDACCIÓ

CRÓNICA D'UNA CARRERA A ASTURIAS

Crònica d'una carrera a astúries
 Fa unses setmanes vaig anar a una carrera a astúries. La meta era als lagos de corcadonga, als picos de Europa.
 A la carrera anien el meu tete i uns amics de la gruppa. Jo van fer molt bé.
 A astúries vaig anar a l'hotel i m'ho vaig passar molt bé i vaig comprar un porro i van separar a una sidreria.
 Vaig aprofitar per fer una excursió a la catedral de corcadonga. Vaig fer moltes fotos.
 A l'endemà vam muntar les bicis al cotxe i tornar a Barcelona.

albert ridal ortu



CAMPIONAT D'EXCURSIONISME 2005 PREMI JUANITO MARTÍNEZ

AGOSTO (*puntuable verano – grupo A*)

Dia 06 SANT SADURNÍ. “La Terrassa del Cava”. Tel. 93 891 10 50

IDA: Por Martorell. Reagrup. Masquefa, Piera. Reagrup. salida del pueblo desvío dirección Sant Sadurní, El Berdoc, Sant Jaume Sesoliveres, La Fortesa y SANT SADURNÍ.

VUELTA: por Gelida, reagrupamiento en la “Font de can Torrents”, Martorell, Molins de Rei, Sant Feliu y Barcelona.

Recorrido alternativo, por ctra. de Terrassa (els onze), Castellb. y M.de Rei. SALIDA a las 7:30 del CORTE INGLÉS, 105 Km.

Dia 13 CANOVES. “Restaurant Sant Mus” Tel. 93 871 00 40

IDA: Por la Llagosta, Mollet. Reagrup., Granollers, Cardedeu. Reagrup. y CANOVES.

VUELTA: Por Llinars, Cardedeu, Vilanova de la Roca. Reagrup. San Fost, Montcada. Reagrup. Meridiana. Reagrup. en Meridiana – Mallorca y Barcelona.

SALIDA a las 7:30h. del LOCAL SOCIAL, 100 Km.

Dia 20 COLLBATÓ (por Can Sedó). “Bar Collbató”. Tel. 93 777 90 01

IDA: Por Martorell, ctra. de las Carpas. Olesa de Montserrat. Reagrup. Can Sedó, puente a la derecha y subida hasta la “Masia de ca n’Astruc Vell ” y bajar hasta la ctra. de Manresa, cruce del “Aeri” a la izqda. y subida hasta COLLBATÓ.

VUELTA: Bajar hasta ctra. de Manresa, Olesa de Montserrat. Reagrup. a la salida del pueblo. Ctra. de las Carpas, Martorell, Molins de Rei. Reagrup. en M. de Rei, en la fuente de “La Grupa”. S. Feliu y Barcelona.

Recorrido alternativo, por Sta. María de Vilalba, Ullastrell, Castellbisbal y Molins de Rei.

SALIDA a las 7:30 h. del CORTE INGLÉS, 100 Km.

Dia 27 OLESA DE BONESVALLS. “La Costa”. Tel. 93 898 40 36

IDA: Por Molins de Rei, Vallirana, l’Ordal, Avinyonet. Reagrupamiento. Cruce a Gavà hasta OLESA DE BONESVALLS.

VUELTA: Begues, Gavà, salir a la Autovía, cruce Prat de Llob. Reagrup, Z. Franca y Barcelona.

SALIDA a las 7:30h. del CORTE INGLÉS, 95 Km.

AGOSTO (*puntuable verano – grupo B*)

Dia 06 CARDEDEU. “El Casal” Tel. 93 846 11 27

IDA: Por la Meridiana, Mollet. Reagrup., Granollers, Reagrup. y CARDEDEU.

VUELTA: Por ctra. de la Roca Vilanova de la Roca. Reagrup. San Fost, Montcada. Reagrup. Meridiana. Reagrup. en Meridiana – Mallorca y Barcelona.

SALIDA a las 7:30h. del LOCAL SOCIAL, 85 Km.

Dia 13 BIGUES Y RIELLS. “La Parada”. Tel. 93 865 80 23

IDA: Por Montcada, Mollet. Reagrupamiento. Cruce ctra. Parets, Sta. Eulàlia de Ronçana y BIGUES I RIELLS.

VUELTA: Por Sta. Eulàlia de Ronçana. Reagrupamiento en la fuente D’en Poblet, Meridiana. Reagrupamiento en Meridiana – Mallorca y Barcelona.

SALIDA a las 7:30h. del LOCAL SOCIAL, 85 Km.

Dia 20 SITGES. “Bar -Restaurante La Era” Tel. 93 894 73 99

IDA: Por Z.Franca, Autovía, Sitges, reagrupamiento en la gasolinera y llegada todos juntos a La Era.

VUELTA: C.de Garraf. Reagrupamiento en Can Lloret, el Prat. Reagrup., Z. Franca y Barcelona.

SALIDA a las 7:30h. de BAUHAUS, 80 Km.

Dia 27 ULLASTRELL. “Casal Cultural i Recreatiu” Tel. 93 733 10 51

IDA: Por Molins de Rei, Rubí, reagrupamiento a la salida, Terrassa, subir “els quatre” hasta el cruce de Ullastrell. Reagrupamiento y bajar a ULLASTRELL.

VUELTA: Subir hasta la ctra. de Terrassa, bajar dirección Martorell hasta cruce ctra. Castellbisbal y bajar hasta ctra. de Rubí, Molins de Rei, reagrupamiento, Sant Feliu y Barcelona.

SALIDA a las 7:30h. del CORTE INGLÉS, 80 Km.

Agosto (puntuable verano - Grupo C)**Dia 6: Santa Maria Villalba**

Salida a las 8:00 Corte Inglés 70 Km.

Dia 13: Torrelles Llobregat

Ida por Molins, vuelta Sant Boi de Cornellà
Salida a las 8:00 Corte Inglés 60 Km.

Dia 20: Maladona (desayuno Casa Laura)

Salida a las 8:00 Bauhaus 65 Km.

Dia 27: Castellbisbal

Ida por Terrassa y els "4"
Salida a las 8:00 Corte Inglés 80 Km.

AGOST 2005 (Puntuable ESTIU – Llebrers)**Dia 6: SANT SADURNÍ (La Terrassa del Cava) 7:30 Corte Inglés 70 + 40 Km.**

Molins de Rei, Pallejà, Sant Andreu de la Barca (punt intermig), desviament a l'esquerra, Corbera, Creu d'Aragall (3a), Gelida, desviament, Sant Llorenç d'Hortons, Alt de Sant Just (4a), Piera (arribada). Reagrupament. A la sortida desviament esquerra, El Berdoc, Sant Jaume Sesoliveres, La Fortesa i Sant Sadurní. Tornada : Cassots, Ordal, Molins de Rei i Barcelona.

Dia 13: CANOVES (Restaurant Sant Mus) 7:30 Local Social 60 + 65 Km.

Montcada, Mollet, direcció Granollers desviar cap al circuit de Catalunya, en arribar a la carretera de Granollers desviar dreta direcció Vilanova de la Roca, abans d'arribar desviar esquerra cap a Valldoriolf (punt intermig), La Torreta, Granollers, creuar el poble per l'interior, Corró d'Avall, desviament dreta, Corró d'Amunt, Samalús i arribada dalt del port (arribada, 4a). Reagrupament. Cànoves. Tornada : Sant Antoni Vilamajor, Llinars, Cardedeu, carretera de la Roca, Montcada i Barcelona (opcional pujar Vallensana, Badalona i Barcelona).

Dia 20: COLLBATÓ (Bar Collbató) 7:30 Corte Inglés 70 + 55 Km.

Molins de Rei. Rubí, Les Fonts (punt intermig), Terrassa, interior Terrassa, creuar fins la carretera vella de Viladecavalls, creuar Viladecavalls, desviament direcció contraria Olesa, Vacarises (4a), Monistrol, aèreo, i Collbató (3a, arribada). Tornada: aèreo, Olesa de Montserrat, les carpes, Sta. Maria Villalba, Ullastrell, les antenes, Castellbisbal, Molins de Rei i Barcelona (opcional directe carpes i Martorell, Molins de Rei i Barcelona)

Dia 27: OLESA DE BONESVALLS (La Costa) 7:30 Corte Inglés 60 + 50 Km.

Molins de Rei, Martorell, Gelida (punt intermig), Sant Sadurní, Cassots, port dels Cassots (3a), Avinyonet i Olesa de Bonesvalls (arribada). Tornada : Begues, Gavà, Castelldefels, El Prat i Barcelona.

SEPTIEMBRE (puntuable verano – grupo A)**Dia 03 CANYAMARS. "Cal Victor" Tel. 93 795 50 10**

IDA: Montcada, Sant Fost, La Roca del Vallés, Orrius, Dosrius y Canyamars.
VUELTA: Dosrius, coll de Parpers, La Roca del Vallés, Sant Fost, Montcada y Barcelona.
SALIDA a las 7:30h del LOCAL SOCIAL, 105 Km.

Dia 10 SANT LLORENÇ D'HORTONS. "Café – Bar Sociedad Hortonenca".

Tel. 93 771 70 79
IDA: Por M.de Rei, Martorell. Reagrupamiento. La Beguda, Masquefa. Reagrupamiento en el cruce de Sant Sadurni. Seguir carretera hacia Sant Sadurní y tomar cruce a la izquierda hasta SANT LLORENÇ D'HORTONS.
VUELTA: Por Gelida, Martorell, Molins de Rei. Reagrup. S. Feliu y Barcelona.
Recorrido alternativo, por ctra. de Terrassa (els onze), Castellbisbal y Molins de Rei.
SALIDA a las 8:00h. del CORTE INGLÉS, 95 Km.

Dia 17 LA ROCA DEL VALLÈS. "El Café" Tel. 93 842 12 02

IDA: Montcada, carretera de la Roca, Sant Fost de Campsentelles, La Conreria, Tiana, Montgat, El Masnou, Alella, Coll de la Font de Cera, Vilanova de la Roca y LA ROCA DEL VALLÈS.

VUELTA: por carretera de la Roca, Vilanova de la Roca, Sant Fost, Montcada. Reagrupamiento Meridiana. Reagrupamiento en Meridiana-Mallorca, Barcelona. SALIDA a las 8:00h., del LOCAL SOCIAL, 95 Km.

Dia 24 OLESA DE MONTSERRAT. "RESTAURANTE LUMBRERAS". (ctra. de Olesa a Viladecavalls). Tel. 93 778 48 96

IDA: Por M. de Rei, Martorell, cruce ctra. de las Carpas, desvío a Sta. María de Villalba, desvío interior pueblo hasta ctra. de Torreblanca / Viladecavalls, Restaurante a pie de carretera.

VUELTA: Por Viladecavalls, Terrassa. Reagrup. a la entrada de Terrassa, Ctra. a Martorell (pujada dels 4) hasta el cruce ctra a Castellbisbal, reagrup, ctra. Castellbisbal, M. de Rei, S. Feliu y Barcelona.

Recorrido alternativo, por Molins de Rei y Sta. Creu d'Olorda. SALIDA a las 8:00h., del CORTE INGLÉS, 85 Km.

SEPTIEMBRE (puntuable verano – grupo B)**Dia 03 LLERONA. "Restaurante Llerona". Tel. 93 846 84 00**

IDA: Meridiana, Mollet, reagrupamiento, Granollers, reagrupamiento y llegada a LLERONA

VUELTA: Granollers, Montmeló, carretera de la Roca, Montcada. Reagrup. Meridiana. Reagrupamiento en Meridiana-Mallorca y Barcelona. SALIDA a las 8:00h. del LOCAL SOCIAL, 80 Km.

Dia 10 CASTELLVÍ DE ROSSANES. (Polígono Ind.) "CASTELL DE SANT JAUME". Tel. 93 774 31 05

IDA: Por Molins de Rei, Sant Andreu de la Barca, Martorell, reagrupamiento debajo de la autopista, subir hasta Can Fanga y bajar al Polígono.

VUELTA: mismo recorrido, Molins de Rei, reagrupamiento, Sant Feliu y Barcelona. SALIDA a las 8:00h. del CORTE INGLÉS, 75 km.

Dia 17 LA ROCA DEL VALLÈS. "El Café" Tel. 93 842 12 02

IDA: Montcada, carretera de la Roca (reagrupamiento en el cruce), Sant Fost de Campsentelles, Vilanova de la Roca, reagrupamiento y LA ROCA DEL VALLÈS.

VUELTA: por carretera de la Roca, Vilanova de la Roca, Sant Fost, Montcada. Reagrupamiento. Meridiana. Reagrupamiento en Meridiana-Mallorca, Barcelona. SALIDA a las 8:00h., del LOCAL SOCIAL, 80 Km.

Dia 24 OLESA DE MONTSERRAT. "RESTAURANTE LUMBRERAS". (ctra. de Olesa a Viladecavalls). Tel. 93 778 48 96

IDA: Por M. de Rei, Martorell, cruce ctra. de las Carpas, reagrup. en Olesa de Montserrat, ctra. de Torreblanca / Viladecavalls hasta cruce a Viladecavalls.

Restaurante a pie de carretera.

VUELTA: Por el mismo recorrido, reagrupamiento en M. de Rei, S. Feliu y Barcelona.

SALIDA a las 8:00h., del CORTE INGLÉS, 80 Km.

Septiembre (puntuable verano - Grupo C)**Dia 3: Les Fonts**

Ida y vuelta por el mismo recorrido
Salida a las 8:00 Corte Inglés 70 Km.

Dia 10: Castellví Rosanes

Ida y vuelta por el mismo recorrido
Salida a las 8:00 Corte Inglés 70 Km.

Dia 17: Rubí (pati d'en Soria)

Ida y vuelta por el mismo recorrido
Salida a las 8:30 Corte Inglés 50 Km.

Dia 24: La Chopera

Ida y vuelta por Martorell
Salida a las 8:30 Corte Inglés 60 Km.

SETEMBRE 2005 (Puntuable ESTIU – Llebrers)

Día 3: CANYAMARS (Cal Victor) 7:30 Local Social 60 + 50 Km.

Badalona, Montgat, Premià de Mar, Vilassar de Mar (punt intermig), desviament cap Argentona, Dosrius, carretera cap a Canyamars, a 1 o 2 quilòmetres de sortir de Dosrius desviament esquerra cap a l'urbanització la Esmeralda (3a), en acabar la pujada desviament a l'esquerra i una mica després a la dreta per carrer principal (gran baixada) es converteix en una carretera que va dalt de Can Bordoï, Dosrius i Canyamars (arribada).

Tornada: Dosrius, coll de Parpers, La Roca, Sant Fost, Montcada i Barcelona.

Día 10: LA ROCA DEL VALLÉS (El Café) 7:30 Local Social 35 + 9 + 15 + 35 CONTRARELLOTGE

Montcada (punt intermig), Mollet, Granollers i Les Franqueses. Reagrupament. Contrarellotge de Les Franqueses fins dalt del port de Samalús.

Tornem junts per Cardedeu, La Roca.

Tornada: carretera de la Roca, Santa Coloma de Gramenet i Barcelona.

Día 17: SANT LLORENÇ D'HORTONS (Soc. Hortonenca) 7:30 Corte Inglés 65 + 40 Km.

Molins de Rei, Martorell, Gelida (punt intermig), abans d'arribar a Sant Sadurní tirar rotonda dreta, Espiells (3a), continuar carretera direcció Piera, La Fortesa, El Bedorc i Piera (arribada). Reagrupament. Continuar fins Sant Llorenç d'Hortons.

Tornada: Gelida, Martorell, Molins de Rei i Barcelona.

Día 24: OLESA DE MONTSERRAT (Restaurante Lumbreras) 8:00 Corte Inglés 50 + 45 Km.

Molins de Rei, benzineria de Rubí (punt intermig), Rubí, rotonda a l'esquerra, pujar per l'urbanització, les antenes (3a), baixada pels quatre, desviament esquerra, Viladecavalls i arribada al bar (arribada).

Tornada: Olesa de Montserrat, pujar pel Suro, Ullastrell, les Antenes, Castellbisbal, Molins de Rei i Barcelona.

OCTUBRE (puntuable verano – grupo A)

Día 01 L'AMUNT (por Creu d'Aragall) "Restaurant Can Tres". Tel. 93 650 18 03

IDA: Por Martorell, ctra. de Gelida. Reagrupamiento, Creu d'Aragall hasta L'AMUNT.

VUELTA: Por Corbera, Reagrupamiento en M de Rei, S. Feliu y Barcelona.

Recorrido alternativo, Molins de Rei, Sta. Creu d'Olorda y Barcelona.

SALIDA, a las 8:00h. del CORTE INGLÉS, 70 Km.

Día 08 OLESA DE MONTSERRAT. : "Rest. Las Carpas" Tel . 93 770 22 78

IDA: Molins de Rei, ctra. de Rubí, desvio Pol. Ind., reagrupamiento en la rotonda, subir hasta las Antenas, bajar por Ullastrell, Sta. María de Villalba, ctra. de las Carpas, Olesa de Montserrat, vuelta a la rotonda y volver atrás hasta el restaurante.

VUELTA: Por ctra. de las Carpas, Martorell. Reagrupamiento en Molins de Rei, Sant Feliu y Barcelona.

Recorrido alternativo, por ctra. de Terrassa (els Onze), Castellbisbal y Molins de Rei.

SALIDA a las 8:00h. del CORTE INGLÉS, 80 Km.

Día 15 MARTORELLES. "Bar La Giralda" Tel. 93 570 34 29

IDA: Por Montcada, ctra. de la Roca direcció Santa Coloma, desvio direcció Badalona, La Vallensana, Badalona, La Conreria, Sant Fost, ctra. de la Roca hasta rotonda y desvio a Martorelles, reagrupamiento y subida a Sta. Maria de Martorelles, reagrupamiento y bajada hasta Martorelles.

VUELTA: Por ctra de la Roca, Montcada, Reagrup. en Montcada, Meridiana, Reagrup. en Meridiana – Mallorca y Barcelona.

SALIDA a las 8:00h. del LOCAL SOCIAL, 75 Km.

Día 22 LA CREU D'ARAGALL. "Bar Restaurante La Creu d'Aragall" Tel. 93 688 05 94 (Mongetes amb Botifarra).

IDA: Molins de Rei, Sant Andreu de la Barca, Corbera Alta (reagrupamiento) y La Creu d'Aragall.

VUELTA: Martorell, Sant Andreu de la Barca, Molins de Rei (reagrupamiento) , Sant Feliu y Barcelona.

Recorrido alternativo, por ctra. de Terrassa (els Onze), Castellbisbal y Molins de Rei.
SALIDA a las 8:00h. del CORTE INGLÉS, 80 Km.

Dia 29 LES FONTS DE TERRASSA. "Bar Mundial". Tel. 93 783 61 31

IDA: Por Molins de Rei, Rubí y LES FONTS DE TERRASSA.
VUELTA: por Les Planes, Vallvidriera y Barcelona.
SALIDA a las 8:30h. del CORTE INGLÉS, 70 Km.

OCTUBRE (puntuable verano – grupo B)

Dia 01 L'AMUNT (por Creu d'Aragall). "Restaurant CanTres" Tel. 93 650 18 03

IDA: Por Martorell, ctra. de Gelida. Reagrupamiento, Creu d'Aragall hasta L'AMUNT.
IDA ALTERNATIVA: Molins de Rei, La Palma, Corbera Alta y l'Amunt.
VUELTA: Por Corbera, Reagrupamiento en M de Rei, S. Feliu y Barcelona.
Recorrido alternativo, Molins de Rei, Sta. Creu d'Olorda y Barcelona.
SALIDA, a las 8:00h. del CORTE INGLÉS, 70 Km./ 60 Km. (los de la ida alternativa)

Dia 08 OLESA DE MONTSERRAT. "Bar Strada". Tel. 93 778 38 17

IDA: Molins de Rei, Martorell y ctra. de las Carpas hasta OLESA.
VUELTA: Por ctra. de las Carpas, Martorell. Reagrupamiento en Molins de Rei, Sant Feliu y Barcelona.
SALIDA a las 8:30h. del CORTE INGLÉS, 70 Km.

Dia 15 MARTORELLES . "Restaurant La Giralda". Tel. 93 570 57 44

IDA: Por Montcada. Reagrup. en Mollet, desvío a la derecha Polígono Ind. Martorelles hasta ctra. de la Roca, reagrupamiento y en la rotonda subir a Martorelles, coger ctra. de subida a Sta. María de Martorelles, reagrupamiento arriba y bajada todos juntos hasta el Bar La Giralda
VUELTA: Por ctra de la Roca, Montcada, Reagrup. en Montcada, Meridiana, Reagrup. en Meridiana – Mallorca y Barcelona.
SALIDA a las 8:30h. del LOCAL SOCIAL, 70 Km.

**Dia 22 CASTELLVÍ DE ROSSANES. (Polígono Ind.)
"CASTELL DE SANT JAUME". Tel. 93 774 31 05**

IDA: Por M. de Rei, Martorell, ctra. Gelida, reagrupamiento y llegada al CASTELL DE SANT JAUME.
VUELTA: Por Martorell, Molins de Rei, Reagrup. Sant Feliu y Barcelona.
SALIDA a las 8:30h. del CORTE INGLÉS, 70 Km.

Dia 29 LES FONTS DE TERRASSA. "Bar Mundial". Tel. 93 783 61 31

IDA: Por Molins de Rei, Rubí y LES FONTS DE TERRASSA.
VUELTA: Por el mismo recorrido.
SALIDA a las 9:00h. del CORTE INGLÉS, 70 Km.

Octubre (puntuable verano - Grupo C)

Dia 1: Corbera Baixa

Salida a las 8:30 Corte Inglés 50 Km.

Dia 8: Castellbisbal

Ida directo, vuelta por polígono
Salida a las 8:30 Corte Inglés 60 Km.

Dia 15: Santa M^a Cervelló

Ida por Molins, vuelta por Sant Boi y Cornellà
Salida a las 8:30 Corte Inglés 60 Km.

Dia 22: Castellví Rosanes (polígono)

Ida y vuelta directa
Salida a las 8:30 Corte Inglés 70 Km.

Dia 29: Les Fonts

Ida y vuelta mismo recorrido
Salida a las 8:30 Corte Inglés 70 Km.

OCTUBRE 2005 (Puntuable ESTIU – Llebrers)

Día 1: L'AMUNT (Can Tres) 8:00 Corte Inglés 60 + 40 Km.

Molins de Rei, Martorell, carretera de La Beguda, Beguda Alta, Sant Llorenç d'Hortons (punt intermig), Gelida i arribada a la Creu d'Aragall (arribada, 3a). Reagrupament. Baixada fins l'Amunt.

Tornada : Corbera, La Palma, Fontpineda, Pallejà, Molins de Rei, desviament interior i tornada a Barcelona per Santa Creu d'Olorda.

Día 8: MANRESA, ESPECIAL 7:00 Plaça Espanya 90 Km.

Manresa (estació de tren), Sant Salvador de Guardiola, Coll de Grisen, Òdena, Igualada, Alt de les Malloles, Prat de Rei.

Tornada: Calaf, Coll Fonollosa, Sant Joan de Vilatorrada i Manresa.

Día 15: MARTORELLES (Restaurant La Giralda) 8:00 Local Social 50 + 35 Km.

Montgat, El Masnou, Premià de Mar, Vilassar de Mar (punt intermig), desviament interior, Argentona, Coll Parsers (4a), La Roca, Martorelles (arribada).

Tornada: La Conreria, lateral pota sud (desviament a la dreta) direcció Montcada, Coll de la Vallensana, Montcada, desviament esquerra direcció St. Coloma de Gramenet i Barcelona.

Día 22: CREU D'ARAGALL (Bar Restaurante Creu d'Aragall) 8:00 Bauhaus50 + 40 km.

El Prat, Gavà (punt intermig), Begues (2a), Olesa de Bonesvalls, desviament, Les Casetes de'n Julià, Cervelló, Vallirana, desviament, Corbera, La Palma, L'Amunt i La Creu d'Aragall (arribada).

Tornada: Gelida, Martorell, Sant Andreu de la Barca, Molins de Rei i Barcelona (opcional onze i Vallvidrera).

Día 29: LES FONTS (Bar Mundial) 8:00 Corte Inglés. 60 + 30 Km.

Molins de Rei, Castellbisbal, Les Antenes (3a), Ullastrell, Santa Maria de Villalba, Olesa de Montserrat (punt intermig), desviament (4a), Viladecavalls i Terrassa (arribada). Reagrupament. Les Fonts.

Tornada: Rubí, Sant Cugat, Rabassada i Barcelona.

CLASIFICACIONES

Clasificació del grup A de la A.C.

Ordre	Punts	Kilòmetre	Nom i cognoms	17	30	885	Mariano Alento
1	46	1.325	Iván Robles	18	30	860	Joaquin Torralba
1	46	1.325	Manuel M. Royo	19	28	820	Ramon Pintado
2	46	1.280	Joaquim Ferri	20	28	690	Robert Puntero
3	43	1.250	Xavier Jover	21	27	775	Valentí Pérez
4	43	1.245	Bartolome Mtnéz.	22	27	755	Àlex Domec
4	43	1.245	Fulgencio Martín	23	25	700	José Luis Andreu
5	43	1.215	Iñaki Marín	24	24	660	Alfredo Risa
6	40	1.170	Eligio Rodríguez	25	24	615	Ramón Bonet
7	36	1.100	Josep Maria Llonc	26	21	710	Jordi Inglés
8	36	1.070	Antonio Martínez	27	21	620	Joan Girona
9	36	1.015	Albert Llaudet	28	18	510	Isidre Gimeno
10	34	1.055	Jesús A. Sanz	29	18	425	Josep Méndez
11	34	1.030	José Mtnéz "Tete"	30	9	230	Juanjo Rodríguez
12	34	980	Lluís Martínez	31	6	185	Pere Ponseti
13	34	940	Antonio Almansa	32	6	150	Jesús Martínez
14	34	925	Andreu Domingo	33	3	90	Óscar Arrillaga
15	31	910	Sergio Ledesma	34	3	55	Josep Arran
16	30	925	Paco Cascón	34	3	55	Ubaldo Nuñez

Clasificació del grup B de la A.C.

Ordre	Punts	Kilòmetre	Nom i cognoms	9	37	825	Josep Cordero
1	42	995	Ramon Carrillo	10	19	425	Miguel Rancaño
2	42	980	Alfonso Ruiz M.	11	18	410	Ubaldo Nuñez
3	40	905	Josep M ^a Ribera	12	16	335	Jaume Carbonell
4	40	900	Pau Gascón	13	15	355	Alfonso Ruiz L.
5	39	910	Josep Falcó	14	12	290	Lluís Giménez
6	39	905	Martín Márquez	15	12	285	Ruben Ferrer
7	37	860	Josep Vall	16	12	270	Bartolomé Carrillo
8	37	835	Ángel Martín	17	10	225	Alfonso Acosta

18	6	160	Jesús Ruiz López	20	4	65	Manel Esteva
19	6	145	Fernando de la Villa	20	4	65	Rodolfo Jover

Classificació del grup C de la A.C. Montjuic

Ordre	Punts	Kilòmetre	Nom i cognoms	8	31	725	Josep Rubio
1	42	955	Ferran Traginer	9	27	620	Alfonso Muñoz
2	42	950	Antonio Fullana	9	27	620	Francesc Barberà
3	39	890	Juan Morales	10	27	605	Joaquín Fernández
4	39	885	Ricardo Biete	11	24	545	Domingo Boixet
5	37	830	Rafael Soria	12	21	460	Isidre Suñé
6	34	745	Juanito Martínez	13	3	80	Antonio Pallarés
7	33	755	Augusto Galavis	13	3	80	Francisco Pallarés

Llebrers

	General	Sprint	Muntanya	Kms	Alex Rosselló	32	3	5	585
Héctor Segura	88	7	13	1530	Alberto Sánchez	31			985
Alfred Dolz	84	30	25	1210	Andries Ruesink	28	3	3	735
Xavier Òdena	77	24	22	1060	Cesar Arrillaga	25		3	635
Antonio Rodriguez	76	5	36	985	David Perdomo	19			670
Augusti Velázquez	57	7	25	925	Jaume Cardona	16		1	355
Xavier Molons	49	1	17	835	Joan Llorens	15	1		595
Andrés Fuentes	43			1415	Josep Ferrer	10			265
Albert Porta	43	7	1	940	Miguel Gutiérrez	9			350
Roger Sala	38	1		1225	Fernando Sánchez	6			245
José Luis Gutiérrez	38	2	8	1015	Valentín Pérez	5			135

DE GINEBRA A NIÇA. LES RUTES DEL TOUR

Des de la redacció d'aquest Butlletí, ens agradaria encetar una nova secció que pensem pot ser interessant. Es tracta del comentari, glossa, resum o com vulgueu dir-li de qualsevol llibre que hagi llegit i que estigui relacionat amb el món de la bici. És una manera de donar a conèixer allò que us ha agradat (o no) i de fer-nos-en partíceps a tots els companys de la Grupa. Per començar, aquí teniu un exemple immillorable del que estem proposant. Endavant, doncs, i no patiu si teniu problemes de redacció: ens feu arribar el vostre article i nosaltres us farem de "mecànics" de la llengua (si cal). Ànim i a col.laborar!

El títol d'aquest article és el del darrer llibre que acabo de llegir. (Publicat per Proa-Enciclopèdia Catalana. 1ª edició: juny 2004. 166 pàgines). Us el recomano de totes totes.

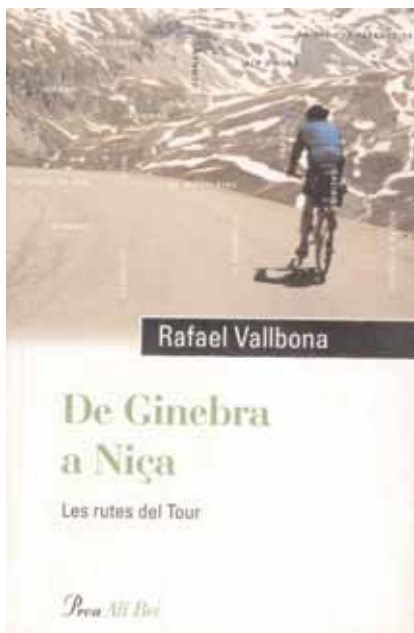
L'autor és en Rafael Vallbona, escriptor, periodista i cicloturista aficionat. Amb motiu del centenari del Tour de França, l'estiu de 2003, i amb un altre company, va fer durant set dies un recorregut d'uns 850 qm, travessant els Alps de nord a sud, escalanta una quinzena de ports i acumulant uns 16.670 mts de pujada.

El recorregut per les carreteres més mítiques (les alpines) de la història del Tour els porta a enfilarse als colls de Jambaz, la Colombière, Aravis, Saisies, Cornet de Roselend, Iseran, la Madelaine, Glandon, Croix de Fer, Alp d'Huez, Lautaret, Galibier, Izoard, Vars i la Bonnette (aquest darrer amb 2.802 mts d'alçada i la carretera més alta d'Europa).

Però això no és tot. Ho fan sense suport rodat de cap mena (és a dir: cotxe). I són autosuficients, fins a cert punt: porten a sobre tot el que han de menester durant aquests set dies. Amb les excepcions del menjar i el dormir, que improvisen sobre la marxa.

Aquesta improvisació és el que dona al llibre un aire de llibertat i d'aventura, juntament amb diverses anècdotes i incidències que fan que la seva lectura enganxi.

També hi ha la dosi inevitable d'història ciclista sobre els ports; així com reflexions en veu alta i sense mossegar-se la llengua sobre el cicloturisme a casa nostra i el paper de les federacions catalana i espanyola, i també sobre la volguda ignorància de les nostres institucions envers els centenars de ciclistes que sortim a la carretera cada cap de setmana jugant-nos-hi la pell.



Finalment, inclou un llibre de ruta molt meticulós, amb perfils, mapes i totes les dades que vulgueu referents a distàncies, temps, mitjanes, velocitats, desnivells...

En definitiva, un llibre escrit de manera molt amena, ja que no es limita només a descriure l'esforç i el patiment de pedalejar.

Espero que el gaudiu com jo ho he fet.

(I si en voleu més, el mateix autor ha escrit un altre llibre, anterior a aquest, sobre la travessa que va fer l'any 2000 pels Pirineus: De Donostia a Portbou. Les rutes del Tour. Publicat el 2002 també a Proa-Enciclopèdia Catalana).

ÀLEX DOMEÇ

NOTÍCIES GRUPA

El nostre company Joan Llorens acaba de ser pare d'una neneta molt més maca que ell (afortunadament). Felicitats a pare i mare i que això no serveixi com excusa per a deixar d'entrenar (¿ja saps, amic Llorens, que "cuando seas padre, comerás huevos"?).

Potser quan llegiu aquest butlletí, hi hagi algun company més que també s'hagi estrenat com a pare, tot i que, per motius de dates d'edició, encara no tenim la bona notícia (felicitats per endavant, Jesús, i aplica't el mateix que li hem dit al Joan!!!). És increïble quin atac de fertilitat ens ha agafat als gruperos...

Que una persona vora els 60 anys acabi una marxa com la Bonaigua (185 Km. amb 2800 metres de desnivell) és tota una fita; doncs bé, tenim un grupero que ho ha aconseguit. Sense fer soroll i patint com un campió es va fer la marxa en 8h i 33 minuts. Allà on altres no han pogut acabar, ell fins el final. Felicitats Fuentes!!!!.

El passat 14 de maig els llebrers van fer l'especial al Mont Caro, port dur que va deixar més d'un molt tocat. Un cop acabada la sortida, per recuperar forces, es va dinar a "La Barraca". L'arròs negre, la fideuà, les torradetes d'anguila, les "anques de rana" van servir per oblidar les penúries de la pujada.

A la passada marxa Transcollserola, un grupero (Xavi Molons) ha arribat segon classificat de la marxa curta. Felicitats Molons!!!.

BICICLETAS OCASIÓN BIKE WORLD

GRANDES OPORTUNIDADES

EN BICICLETAS DE SEGUNDA MANO,

CARRETERA Y BTT, AL MEJOR PRECIO

Pasa y visítanos. Te esperamos en: «BIKE WORLD»

TIENDA: Ctra. de Collblanc, 106

TALLER: Passatge de Xile, 53

e-mail : bikeworld@terra.es

Peugeot Ctr.	T/56	Ideal ciudad	90
Peugeot Ctr.	T/54	Grupo Shimano 105 STI 16v.	360
Massi Ctr.	T/58	Acero Shimano RX-100 8v. sti	300
Decathlon Mtb. 600	Manitou	Shimano STX-Sram	275
BH Gavia Ctr.	T/50	Shimano Sora STI	300
Trek OCLV 5500	T/58	Shimano 600 8v.	900
Romani	T/52	Campagnolo 8v.	300
Vitus 979	T/50	Shimano 600 8v.	300
Connor MTB.	T/48	Aluminio 21v.	150
Boomerang MTB.		Aluminio 24v.	250