

**BUTLLETÍ ELECTRONIC DE LA COMISSIÓ DE CICLOTURISME
CICLISME.CAT**

Num. 8

Abril 2010

- 1.- EL CIRCUIT DE CATALUNYA S'OBRE PER A LES BICICLETES**
- 2.- SORTEIG DE MALLOTS A CADA MARXA**
- 3.- CICLOMARATÓ CATALANA INTERNACIONAL BPB 2010 (2) -
FÓRMULA AUDAX**
- 4.- XXX MARXA RUTES DEL MONTSENY**
- 5.- XIV MARXA RACONS DE LA CONCA**
- 6.- XIX MARXA LA PALLARESA**
- 7.- III MARXA RIERA DE GAIÀ**
- 8.- XIII MARXA TERRA DE REMENCES**
- 9.- RUTES PER CATALUNYA. PUJADA A ROJALS**
- 10.- SIGUEM CUROSOS AMB EL MEDI AMBIENT**

Si voleu enviar-nos algun escrit podeu fer-ho a cicloturisme@ciclisme.cat

1.- EL CIRCUIT DE CATALUNYA S'OBRE PER A LES BICICLETES

A partir del 16 de març, tots els dimarts i dijous pots entrenar al circuit de Catalunya amb un preu diari de 5 euros o un abonament mensual de 25 euros, pàrquing del vehicle inclòs.

Horaris:

de novembre a abril, de 17.30 a 21.00 h

de maig a octubre, de 18.30 a 22.00 h

No penseu que el circuit és totalment pla. Té un parell de pujades que fan que s'hagin de canviar corones del pinyó, fins i tot canviar de plat si estàs una mica cansat. Es una manera de poder entrenar amb més seguretat i fins i tot a hores nocturnes cosa que a la carretera no es podria fer si no vas equipat amb llums.

Hi ha dies que pot estar tancat ja que també es realitzen entrenaments i curses de motor. Informeu-vos abans d'anar.



2.- SORTEIG DE MALLOTS A CADA MARXA

La Comissió de Cicloturisme ha aconseguit que la botiga de bicicletes [PROBIKE](#) faci donació d'uns mallots que es sortejaran a cada marxa dels circuits d'aquest any. Agraïm la col·laboració d'aquest patrocinador per la seva ajuda al cicloturisme.

Els resultats dels sortejos els podreu conèixer a l'arribada, en les marxades dels tres circuits, i en els propers números d'aquest butlletí. Si en aquell moment el guanyador no es troba al lloc o el mallot que tenim no és de la seva talla, se li farà arribar a casa seva o al seu club. Que tingueu sort!!!

3.- CICLOMARATÓ CATALANA INTERNACIONAL BPB 2010 (2) - FÓRMULA AUDAX

Dintre de la participació en Brevets i recorreguts de llarga distància existeix la modalitat AUDAX que pot ser més entretinguda que la tradicional i una bona manera d'iniciar-se, per aquells que tenen poca experiència. Mentre que a la modalitat Randonneur el participant ho fa de forma autònoma, a la fórmula Audax es tenen que complir determinades normes:

- ◆ S'ha de sortir i acabar en grup
- ◆ Ha d'haver un capità de ruta
- ◆ La velocitat mitja circulant ha de ser entre 20 i 25 Km/h



Ambdues fórmules són compatibles i cadascuna realitza les seves pròpies brevets de 100 (només en Audax), 200, 300, 400, 600 i 1000 Km. Es celebra una Paris - Brest - Paris cada 4 anys per a la fórmula Randonneur i cada 5 per a la modalitat Audax.

A finals del 2008 es va constituir la *Unión de Audax Ibéricos* que ha fet els reglaments d'aquesta modalitat de recorreguts i els dona a conèixer a través de la seva pàgina web

<http://launiondeaudaxibericos.org/>

així com les activitats d'aquesta mena de ciclisme a la península ibèrica.

La primera cita d'aquesta modalitat ha estat fer el Camí de Santiago amb la modalitat Audax. Els hi desitgem que tinguin força èxit.

4.- XXX MARXA RUTES DEL MONTSENY

La Marxa Rutes del Montseny, a Granollers és una de les més veteranes del circuit. Vol celebrar el seu 30è aniversari amb una edició espectacular. En primer lloc, el canvi de dates pot fer que vagi més gent, ja que en aquestes alçades de temporada no hi ha tantes marxas com al més de juny quan és feia anteriorment. També la possibilitat de fer dos recorreguts, els dos bastant llargs, de 170 i 135 Km pot atreure a gent que no estigui tant en forma. Igualment es retorna al recorregut del seus orígens, amb les pujades a Santa Fe del Montseny i al CollFormic, a més d'una volta exigent per petits ports de la comarca d'Osona que, encara que no tenen tant de nom si que conformen un recorregut selectiu.

<http://www.rutesdelmontseny.com/>



El 18 d'abril a les 8.00 es sortirà des del Pavelló Tubo de Granollers. Inscripcions a www.bicinscripcions.cat

5.- XIV MARXA RACONS DE LA CONCA

Després de les dificultats climàtiques de l'any passat on la pluja i la neu van fer que només un grup de valents participés en la marxa tot i haver-se inscrit, el gruix del pilot vol tornar a recórrer les tranquil·les carreteres de la Conca de Barberà. Els 20 Km de la pujada a Prades són els que marquen aquesta marxa que sempre ha comptat amb una bona participació.

<http://www.scrocafort.com>

Els alts de Forés i Savallà seran els que acabin de mesurar les forces dels ciclistes, que trobaran a l'arribada les comoditats que els faran recuperar de l'esforç.

El 25 d'abril es surt del petit poble de Rocafort de Queralt, que per un dia gairebé té més bicicletes que habitants. Inscripcions a www.bicinscripcions.cat



6.- XIX MARXA LA PALLARSA

Pels que no conegueu aquesta marxa, us recomanem la participació. Aquest any ha canviat les dates ja que es feia a principis de setembre i així evitar la calor de les comarques del Pallars a ple estiu. Uns Km d'escalfament fins a Sort on comença la primera prova de la jornada, el port del Cantó. Diuen que aquesta vessant és més fàcil, però són quasi 20 Km de primera categoria. Un cop arribats a la Crta de la Seu, el terreny és favorable fins a Coll de Nargó on comença la segona dificultat de la marxa, amb un altre port de primera categoria encara que no tant conegut com és l'Alt de Bòixols. Estem en terres de Dinosauris i la sol.litud i la duresa del terreny fan pensar en que et pots trobar-ne un darrera de qualsevol corba.

<http://www.tremp.cat/uniociclista>

Inscripcions a www.bicinscripcions.cat

Dissabte 1 de maig de 2010. Limitat a 300 ciclistes



7.- III MARXA RIERA DE GAIÀ

Segona prova del circuit de la Challenge Catalana. Riera de Gaià és un poblet ben comunicat, a prop de l'autopista de Tarragona i que compta amb un club ciclista molt actiu. Tot i ser la tercera edició de la marxa, en els dos anys anteriors ha destacat pels trofeus entregats i l'atenció als participants, similar al que es fa en marxes de molta més volada. Aquest any tindrà com a convidat a l'ex-corredor professional **Celestino Prieto**.

Hi haurà un tram lliure en la pujada a la Torreta, port que es pujarà també a la Volta a Espanya en la 10 etapa i que també es va pujar a la darrera Volta a Catalunya. Després de l'esmorzar a Torrelles de Foix, el terreny serà favorable fins a La Bisbal del Penedès on hi haurà la darrera dificultat de la jornada.

Podeu apuntar-vos des de la seva pàgina web www.cclariera.org, i a la sortida fins a les 7:30 del mateix dia de la marxa.



Sortida de la Pl. Major de la Riera de Gaià el diumenge 2 de maig a les 8:00 del matí.

8.- XIII MARXA TERRA DE REMENCES

Terra de Remences és la Marxa Cicloturista amb més participació de Catalunya. Aquest any, les 3000 places amb les que comptava s'han quedat curtes des de dos mesos abans de celebrar-se. El recorregut serà el mateix dels últims anys, amb les dues opcions de circuit llarg i curt. El nombre dels participants al circuit curt va creixent any rere any, i més que aquest comptarà per a la Challenge Catalana.

El tracte que es dona als participants, a més dels serveis, regals, avituallaments, voluntaris, etc fan que aquesta marxa estigui en el calendari de molts cicloturistes catalans i de fora.

<http://www.terraderemences.com>



9.- RUTES PER CATALUNYA. PUJADA A ROJALS

Us presentem avui una pujada no gaire coneguda pels ciclistes que no són d'aquesta zona.

El poble de Rojals a 980m, es troba al cap d'amunt d'un cim entre Vilaverd i Montblanc, a la comarca de la Conca de Barberà en plena **Ruta del Císter**. Des de Montblanc, trobem la carretera que ens porta a aquesta població i que acaba al mateix poble. Comença al Km 14 i això ens donarà una idea dels Km que falten per arribar a la nostra meta.

Els primers 4 o 5 Km la carretera transcorre entre força arbres que ens donaran ombra si ens atrevim a fer aquesta pujada en època estival. A partir d'aquí veiem uns revolts a la muntanya que no tenen res a envejar a les carreteres més escarpades del Tour o el Giro. A mida que anem pujant, la vista sobre la població de Montblanc i la comarca és cada vegada més espectacular.

Un cop passats aquests revolts tenim una altra vessant de la muntanya al nostre abast però el pendent segueix sent important. Les forces ja comencen a mancar quan trobem un petit descans a Rojals, unes cases a 5-6 Km del cim.



Passat aquest nucli, la carretera torna a endurir-se i, darrera d'una de les primeres corbes, aixecant el cap distingirem les cases de Rojals al per sobre dels arbres. Encara haurem de patir una mica perquè es segueix pujant fins el mateix cartell del poble.



Quan arribem podrem descansar a la plaça, on hi ha uns bancs per seure i una font, o al restaurant que segur que ens donaran alguna cosa per recuperar les nostres forces.

10.- SIGUEM CUROSOS AMB EL MEDI AMBIENT

La primera marxa de la Temporada es va celebrar a Vilafranca del Penedès amb força èxit. Més de 600 participants, un recorregut molt maco per paratges naturals del Penedès i molt bon temps per gaudir de la bicicleta.

L'única nota negativa va ser el comportament d'alguns ciclistes que van llençar al bosc les llaunes i embolcalls que els hi donaven als avituallaments. Estem davant d'una marxa cicloturista, no es tracta d'una carrera. Hem de tenir el suficient seny per parar als avituallaments si volem prendre alguna cosa i llençar les escombraries als recipients que hi ha disposats per això.

Els companys del **CC l'Espirall** van haver de dedicar molts esforços durant els següents dies per haver de netejar les zones per on havia passat la marxa, amb l'advertiment dels guardes forestals que aquest comportament no es repetís ja que posava en perill la celebració de la marxa en propers anys.

Que el comportament d'uns quants no perjudiqui a la resta.