

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

Num. 7

Març 2010

- 1.- XIX MARXA TERRES DEL VI I CAVA
- 2.- XXIV MARXA TERRES DE L'EBRE
- 3.- VI MARXA SEGARRA - SOLSONÈS
- 4.- XVI RUTES RIBERENQUES
- 5.- JA A LA VENDA ELS XIPS GROCS
- 6.- PERICO DELGADO DEIXA EL CONSEJO SUPERIOR DE TRÁFICO
- 7.- CANVIS EN ELS CALENDARIS
- 8.- CICLOMARATÓ CATALANA INTERNACIONAL BPB 2010 (1)
- 9.- BAROMETRE DE L'ÚS DE LA BICICLETA
- 10.- I VUELTA A ESPAÑA DE CICLOTURISME
- 11.- PEDALADA SOLIDÀRIA AL CIRCUIT DE MONTMELÓ

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

1.- XIX MARXA TERRES DEL VI I CAVA

El proper 21 de març a les 8:00 es celebra la XIX Marxa Cicloturista Terres del Vi i Cava amb sortida a Vilafranca del Penedès. Aquesta marxa sempre ha tingut molt bona assistència perquè és la primera de la temporada i els ciclistes tenim ganes de retrobar-nos amb altres companys i amb les sensacions que ens provoquen aquests reptes.

A més a més, els 145 Km de la marxa discorren per paratges tranquils i amb bones carreteres com són el Coll de la Ventosa, amb els seus 7 Km de corbes, i també l'Alt de la Torreta, que aquest any es pujarà a la 10ena etapa de la Vuelta a España. Hi ha un recorregut curt per aquells que no estiguin tant en forma. Les inscripcions es fan a través de la pàgina www.bicinscipcions.com i podeu trobar més informació a:

<http://www.terresdeviicava.net/>

Organitza la Unió Ciclista l'Espirall



2.- XXIV MARXA TERRES DE L'EBRE

La XXIV Marxa Terres de l'Ebre es correrà el **28 de març** amb sortida al Pavelló Firal de Tortosa a les 8:30 del matí. Organitza la Penya Ciclista "Ja arribarem". A destacar el dinar a l'arribada per a tots els participants i acompanyants.

<http://www.ciclismetortosa.com/web/>



**24ena
Marxa
cicloturista
Terres de l'Ebre**

28/03/2010
Concentració Pavello Firal 7,30 h
Sortida 8,30 h
Recorregut, 143 km
1806 m acumulats



Tot i que aquest any no es puja el Montcaro, el recorregut no deixa de ser dur en els seus 143 Km per terres de l'Ebre. Inscripció a través de <http://www.bicinscripcions.com>

3.-VI MARXA SEGARRA - SOLSONÉS

El dia 11 d'abril tindrà lloc una nova edició de la Marxa Segarra Solsonés. Amb un recorregut de 162 Km i 2.500m de desnivell acumulat amb els alts de Talavera, les Maioles i la duríssima pujada al Santuari de Pinós com a punts destacats. La sortida serà des del Poliesportiu de Cervera a les 8:00 del matí. Els amants de les marxes de Llarga Distància no us podeu perdre aquesta prova per les tranquiles carreteres d'aquestes dues comarques. Més informació a:

<http://www.pccervera.org>



Les inscripcions es tancaran el dia 06/04/09, el dimarts abans de la cursa

4.- XVI MARXA RUTES RIBERENQUES

La Challenge catalana de cicloturisme comença amb aquesta marxa que ja s'ha fet un nom en les terres del sud de Catalunya. Cada any els organitzadors canvien el recorregut per oferir nous reptes als participants i aquest, aprofitant el pas de la Volta, proposen un de molt atractiu.

Sortint de Móra d'Ebre recorrerem les mateixes carreteres que la cinquena etapa (Ascó-Cabacés) de la 90^a edició de la Volta Ciclista a Catalunya que es portarà a terme el dia 26 de març de 2010.



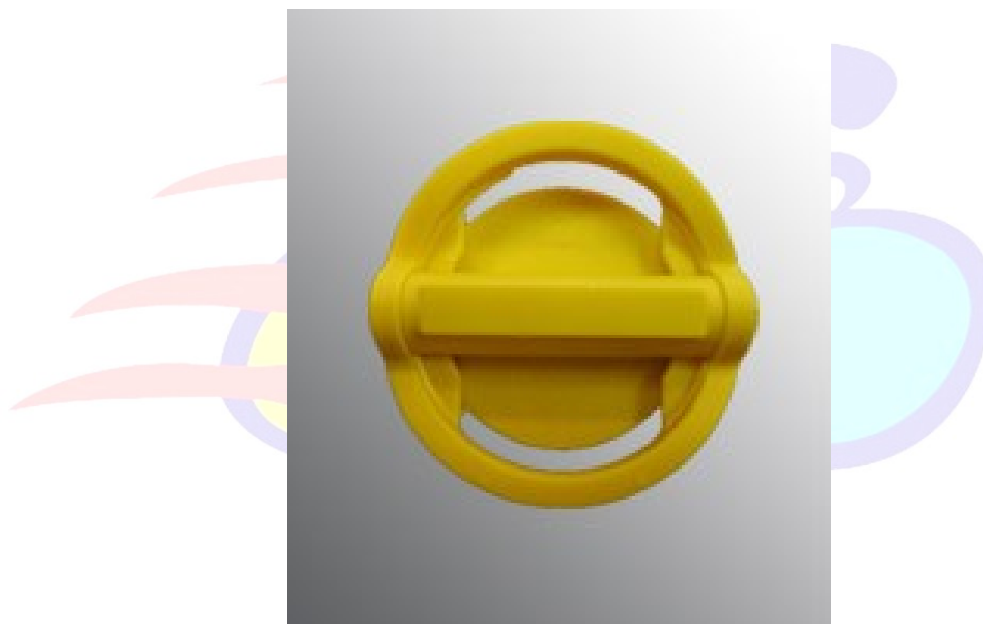
El recorregut inicialment previst serà Móra d'Ebre, Móra la Nova, Les Camposines, Ascó, Vinebre, La Torre de l'Espanyol, Cabacés, La Vilella Baixa, Gratallops, El Lloar, El Molar, Garcia, Móra d'Ebre.

Teniu més informació a: <http://www.riberabike.cat/marxa.html>

5.- JA A LA VENDA ELS XIPS GROCS

A partir d'aquest any la Comissió de Cicloturisme intentarà potenciar l'adquisició del xip groc de cronometratge, per part dels participants en les proves del seu calendari. Aquesta mida, que s'aplica des de fa anys en altres esports com el triatló o l'atletisme, suposa un gran estalvi pels organitzadors de marxes ja que no tenen que llogar els xips, gestionar el pagament i el retorn de la fiança i repondre els xips que es perden.

Pels ciclistes també suposarà un estalvi ja que a l'hora d'inscriure's podran posar el codi d'aquest xip al formulari i no caldrà que ingressin aquesta fiança, que aquest any no es retornarà en la seva totalitat (Es pagaran 12 euros i es tornaran 10, aquests dos euros seran per despeses de gestió).



El preu d'aquest xip serà de 16 euros si s'adquireix als locals de la Federació. També es pot demanar en algunes botigues importants de ciclisme. El xip groc anomenat també "passiu", al no necessitar cap tipus de manteniment, es preveu que tingui un ús per diverses temporades

6.- PERICO DELGADO DEIXA EL CONSEJO SUPERIOR DE TRÁFICO

Perico Delgado, que portava 10 anys representant a les organitzacions ciclistes al Consejo Superior de Tráfico, va presentar la dimissió el passat dia 11 de febrer.

El motiu és que en aquests 10 anys no s'ha fet res des de la DGT pels ciclistes, al contrari, la normativa que s'ha aprovat relacionada amb la bicicleta ha estat en molts casos restrictiva. Aquestes són les seves paraules:

Los primeros años fueron muy intensos y aunque no se sacaba adelante nada muy notorio, si teníamos la sensación de tener un cierto eco en alguna de las decisiones.

Desde que el PSOE ganó las elecciones (2004) y se puso al frente de la Dirección General de Tráfico, Pere Navarro, hemos dejado prácticamente de existir para ellos, pero mi decisión de irme ya no es por la falta de actividad a dicho de grupo de trabajo, sino por la falta de interés mostrado en estos años y al hecho de que, en algunos casos, me he sentido utilizado por ellos, pues ha llegado a mis oídos, que aspectos de la Seguridad Vial donde se ve afectado el ciclista, estaban consensuados por Perico Delgado.

Fdo: Pedro Delgado Robledo



7.- CANVIS EN ELS CALENDARIS

Respecte als calendaris presentats a l'Assemblea de la Comissió de Cicloturisme i que van aparèixer a l'anterior número d'aquesta revista hi ha els següents canvis:

Marxa Rat Penat - Flecha:

Es celebrarà el 10 de juliol. Aquesta marxa que tindrà en la pujada al Rat Penat el seu punt més dur, es farà aquest any el segon dissabte de juliol.

Marxa Cicloturista Vilanova del Camí:

Degut a que no s'ha donat permís per a que es pugui fer durant el més de juliol, la marxa passa a disputar-se el 23 de maig. Esperem que el temps sigui més benigne que l'any passat on la pluja va ser la protagonista del recorregut.

Marxa Romeu Fontaine.

Tot i que la marxa francesa es celebrarà en les dates previstes, aquest any no formarà part del circuit de Ciclopirineus. Per a properes edicions podem estudiar la seva inclusió al calendari.

Pujada al Turó de l'Home

Com als darrers anys, aquesta cronoescalada es farà el primer diumenge de setembre.

Trobada ciclista a Tarragona

Per a que no coincideixi amb altres marxes i donat que el clima a les comarques tarragonines sol ser millor que en altres indrets, es retrasa aquesta prova al 10 d'octubre

Marxa A Rueda - Cadaqués.

Finalment no es celebrarà aquesta marxa per problemes organitzatius. Esperem comptar amb ells per l'any que ve.

Amb això, els calendaris queden de la següent manera:

XIII CIRCUIT DE LLARGA DISTÀNCIA

- 21 març: XIX Marxa Terres de Vi i Cava (Vilafranca del Penedès)
- 28 març: XXIV Marxa Cicloturista Terres de l'Ebre (Tortosa)
- 11 abril: VI Marxa de La Segarra i El Solsonès (Cervera)
- 18 abril: XXX Marxa Cicloturista Rutes del Montseny (Granollers)
- 25 abril: XIV Marxa Racons de la Conca (Rocafort de Queralt)
- 16 maig: IV Marxa Cicloturista Les Goges-Rocacorba (Banyoles)
- 23 maig: VII Marxa Cicloturista Terra de l'Aigua (Riells i Viabrea)
- 30 maig: VII Marxa Transcollserola (Sant Cugat del Vallès)
- 12 juny: XXIV Marxa Cicloturista Cursa del Llop (Tortosa)
- 10 juliol: I Marxa Cicloturista Flecha Rat Penat (Castelldefels)

III CIRCUIT CICLOPIRINEUS

- 1 maig: XIX Marxa Cicloturista La Pallaresa (Tremp)
- 9 maig: XIII Marxa Terra de Remences (Sant Esteve d'en Bas)
- 5 juny: XI Marxa Cicloesportiva La Bonaigua (La Pobla de Segur)
- 13 juny: VII Volta al Parc Natural Cadí-Moixeró (La Seu d'Urgell)
- 20 juny: XXXI Ruta Pirinenca Tres Nacions (Puigcerdà)
- 26 juny: II Marxa Cicloturista Montsec-Montsec (Balaguer)
- 4 juliol: XXXIII Volta als Ports d'Andorra (Andorra)
- 5 setembre: XXX Marxa Cicloturista Terra de Comtes (Ripoll)

XX CHALLENGE CATALANA DE CICLOTURISME

11 abril: XVI Marxa Cicloturista Rutes Riberenques (Móra d'Ebre)
2 maig: III Marxa Cicloturista Riera de Gaià (La Riera de Gaià)
9 maig: XIII Marxa Terra de Remences (Sant Esteve d'en Bas)
23 maig: XXIV Marxa Vilanova del Camí (Vilanova del Camí)
30 maig: IV Marxa Cicloturista al Riu Ebre (Amposta)
6 juny: XXVI Ruta del Mestral (L'Hospitalet de l'Infant)
4 juliol: XXII Marxa a Sant Magí de Brufaganya (Tarragona)
1 agost: XXV Marxa Cicloturista Josep Pesarrodonà (Manresa)
19 setembre: XIX Marxa Vila de Pineda de Mar (Pineda de Mar)
3 octubre: XXII Marxa Ciutat de Mollet (Mollet del Vallès)

8.- CICLOMARATÓ CATALANA INTERNACIONAL BPB 2010 (1)

Enguany es celebra la III edició de la ciclomarató catalana Internacional. Pels que no estiguin iniciats en aquest tipus de proves pot semblar que només els més forts poden ser capaços de recórrer aquestes distàncies i a més a més quasi sense dormir. Si donem un cop d'ull als participants de les Brevets ens trobem que la mitjana d'edat és més alta que en altres curses o fins i tot la majoria de marxas cicloturistes.



Aquests participants, tot i que han d'estar molt entrenats no són superhomes en el seu aspecte físic. Mes aviat és la força mental el que contribueix decisivament en l'èxit per a les proves de gran fons. Pedalar per la nit, en solitari, entrenar a hores que no acostumen a ser les habituals dels ciclistes, conèixer les pròpies forces i saber regular; tot això és molt important per aquells que s'atreveixin amb aquest tipus de proves.

El fet que es demani la participació prèvia en una brevet més curta, que pot ser de 300 o 400 Km, permet anar acostumant el cos a aquestes llargues distàncies. Tot i així, com molt bé saben els ciclistes, cada distància és un món diferent i la preparació que suposa també varia en cada cas.

<http://www.bpb600.cat>

9.- BAROMETRE DE L'ÚS DE LA BICICLETA (Extret de www.gencat.cat)

La Generalitat va publicar a les seva pàgina web els resultats de l'estudi sobre l'ús de la bicicleta. A destacar que el nombre d'usuaris que utilitzen la bicicleta per anar a la feina augmenten un 57,1% en tres anys.

El Departament de Política Territorial i Obres Públiques ha presentat el primer baròmetre sobre la bicicleta, que permet conèixer els hàbits dels ciutadans en relació amb l'ús de la bicicleta i les seves necessitats. L'estudi és una nova eina per tal de poder impulsar actuacions de millora de la mobilitat sostenible amb un coneixement més acurat dels usuaris de la bici.

Entre les principals conclusions del baròmetre, destaquen:

- L'ús de la bici per als desplaçaments quotidians creix un 34,5% a Catalunya en un any, i els usuaris de la bicicleta per anar a la feina augmenten un 57,1% en tres anys.
- El percentatge de catalans que associa la bici amb la mobilitat creix 12 punts en tres anys, fins al 29,2% dels enquestats.
- El 90% de la població sap anar en bicicleta i més del 60% en té una per a ús personal.
- El perfil del ciclista habitual és un home jove, amb estudis i treballador.
- Una tercera part dels usuaris no circula mai amb bici per la calçada, principalment perquè ho considera perillós (el 51,6%) o perquè només la utilitza a la muntanya.
- Les demandes que fan els ciclistes per tal de circular habitualment en bici són més espais adequats a les ciutats, més aparcaments i millors connexions interurbanes.

El baròmetre va ser encarregat per la Fundació ECA Bureau Veritas a l'empresa GESOP i és el primer que es fa tant a Catalunya com a Espanya. Va ser publicat a l'octubre de l'any passat i podeu trobar-lo a:

http://premsa.gencat.cat/pres_fsvp/AppJava/notapremsavw/detall.do?id=13321&idioma=0

10.- I VUELTA A ESPAÑA DE CICLOTURISME

La RFEC organitzarà del 5 a l'11 de juliol del 2010 una Volta a Espanya cicloturista. El recorregut serà des de Gijón fins a Colmenar Viejo (Madrid) i estarà dividit en 7 etapes:

- 1.- Gijón - La Virgen del Camino (Leon) 160 Km (Amb el Puerto de Pajares)
- 2.- La Virgen del Camino - Villalarbo (Zamora) 133 Km
- 3.- Villalarbo - Bejar (Salamanca) 137 Km
- 4.- Bejar - El Barco de Avila (Avila) 123 Km
- 5.- El Barco de Avila - San Ildefonso (Segovia) 150 Km
- 6.- Valsain - Ayllon (Segovia) 110 Km
- 7.- Ayllon - Colmenar Viejo (Madrid) 150 Km



Es dormirà en hotels a les respectives ciutats. La inscripció està limitada a 50 places. Podeu trobar més informació a la web de la RFEC. www.rfec.com

11.- PEDALADA SOLIDÀRIA AL CIRCUIT DE MONTMELÓ

Aprofitant que el diumenge 28 de març la Volta a Catalunya acaba al circuit de Montmeló, la FCC ha pensat fer una pedalada popular donant voltes al circuit abans que arribin els professionals.

El que es recapti per aquesta pedalada anirà als comptes solidaris per ajudar als afectats dels terratremols d'Haití i Xile. Properament enviarem més informació o podeu contactar a <http://www.ciclisme.cat>