

BUTLLETÍ ELECTRONIC DE LA COMISSIÓ DE CICLOTURISME CICLISME.CAT

Num. 3

Juny 2009

- 1.- PREMIS DEL CIRCUIT DE CICLOTURISME
- 2.- XXV MARXA CICLOTURISTA RUTES DEL MESTRAL
- 3.- XX MARXA CICLOTURISTA VERGE DE RIBERA
- 4.- XXIX MARXA RUTES DEL MONTSENY
- 5.- XVII MARXA CICLOTURISTA CURSA DEL LLOP
- 6.- X MARXA CICLOTURISTA LA BONAIGUA
- 7.- XXX MARXA RUTA PIRENAICA DE LES TRES NACIONS
- 8.- I MARXA CICLOTURISTA MONTSEC-MONTSEC
- 9.- CRÒNICA D'UN PARTICIPANT AL PRIMER REPTE CATALÀ
- 10.- ¿POR QUE UNA WEB?
- 11.- MARXA RACONS DE LA CONCA, PER MIQUEL GUBIANES
- 12.- VIA VERDA DEL VALLÈS
- 13.- RECLAMEN PER A LA BICICLETA LES MATEIXES AJUDES QUE ES DONEN PER AL COTXE
- 14.- 24 HORES CICLISTES DE MONTJUIC
- 15.- CIRCUIT CICLISTA AL BAIX LLOBREGAT
- 16.- SETMANA DE LA BICI A BARCELONA

Per contactar amb nosaltres cicloturisme@ciclisme.cat

1.- PREMIS DEL CIRCUIT DE CICLOTURISME

Benvolgut cicloturista,

En aquestes alçades de temporada on ja has fet unes quantes marxades del circuit de Llarga distància, voldríem informar-te que si realitzes un total de 6 marxades entres en trofeu on rebràs, a més del diploma reconeixedor, un mallot amb els colors de la federació catalana, i ajudaràs al teu club per puntuar en el ranking de clubs de marxades.

També et fem saber que, per cada marxada addicional que facis del Circuit de Llarga Distància (7, 8 o 9), rebràs més premis en forma d'equipació ciclista, pel que, arribat a aquest punt, potser et val la pena acabar de completar circuit i poder lluir l'any que ve una equipació completa que de ben segur t'hauràs guanyat.

Tot seguit ens acomiadem esperant la teva presència en les properes marxades i agraint la teva fidelitat al Circuit de Llarga Distància.

2.- XXV MARXA CICLOTURISTA RUTES DEL MESTRAL

El diumenge 7 de juny, a les 8:00 hores, es donarà la sortida des de l'Hospitalet de l'Infant a una edició més d'aquesta Marxa Cicloturista. Amb un recorregut que passa per Vandellòs i l'antiga carretera nacional, fins el tram lliure que ens porta a Rasquera on es fa l'esmorzar. A la tornada es va per Mora d'Ebre, Tivissa i es puja el Coll de Fatxes que ens tornarà a l'Hospitalet. Un recorregut atractiu i poc conegut que agradarà a tots els participants. Per inscriure't pots contactar amb la penya Ciclista en aquests telèfons: 977 82 30 68 i 605 029 729

3.- XX MARXA CICLOTURISTA VERGE DE RIBERA

El diumenge 28 de juny es celebra la 20ena edició d'aquesta marxada clàssica al Pirineu. Des de la Pobla de Segur es donarà la sortida amb un recorregut exigent però ple de racons i paisatges espectaculars. L'organització del Sprint Ciclo Club Pobla sempre ha estat molt destacable i es pot dir que saben cuidar als participants.

Telf: 973 680 142 Més informació a : <http://www.labonaigua.cat>

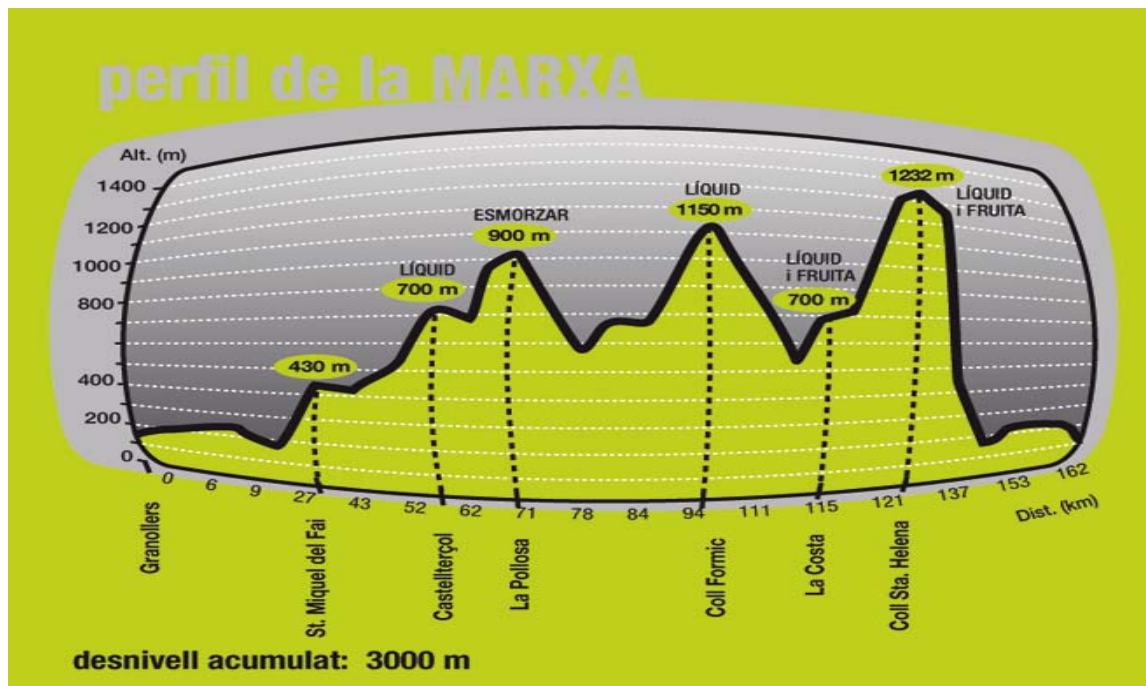
4.- XXIX MARXA RUTES DEL MONTSENY

Nova edició d'una de les marxades més veteranes del circuit català. Amb el bon temps tornen les ganes de pedalar i el Club Ciclista Granollers posa en marxa la maquinària de les Rutes del Montseny, amb novetats destacades per fer dia a dia d'aquesta marxada amb seu a la capital del Vallès Oriental, un referent de les marxades cicloturistes de Catalunya. El recorregut d'aquest any, després de l'èxit

de l'edició del 2008, torna a passar per Sant Miquel del Fai, per la Pollosa i entra al Montseny pel Coll Formic, per afrontar tot seguit les dures rampes del "mortirolo", un camí asfaltat que ens portarà directes a la costa del Montseny, on pujarem fins al Coll de Santa Helena, a sota mateix del Turó de l'Home, per tot seguit baixar cap a Santa Fe i enfilars la tornada cap a Granollers. 166 qms i 3.000 m de desnivell.

Un any més esperem que el dia 14 de juny sigui un dia per recordar, i comptem amb la col·laboració de tots perquè això sigui així. Tots sabeu que no és cap cursa, que hem de vigilar perquè les carreteres no estan tallades i que hem de respectar les normes de circulació.

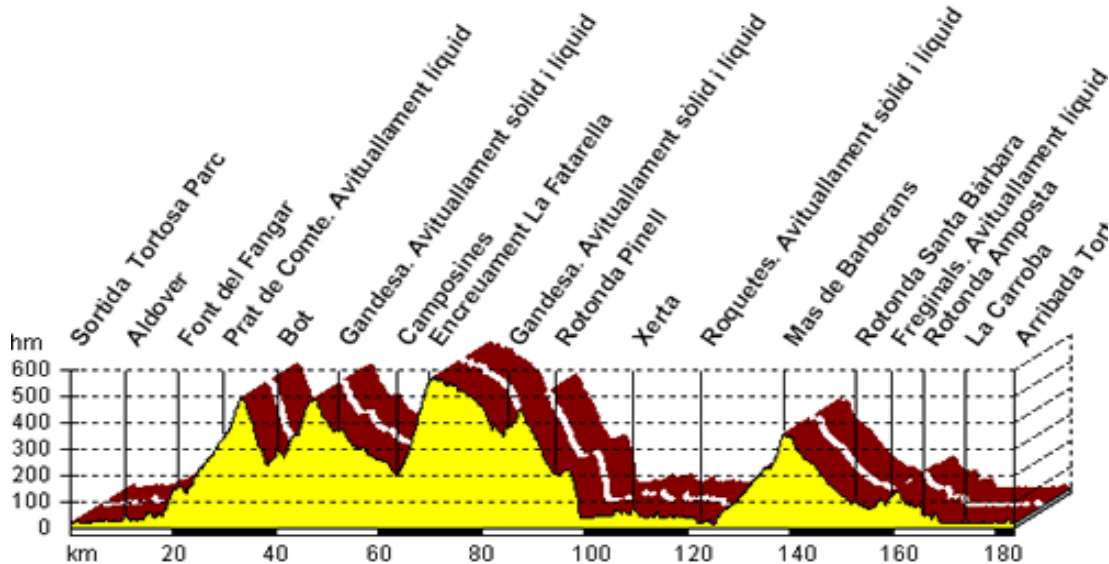
Més informació: <http://www.rutesdelmontseny.com>



5.- XVII MARXA CICLOTURISTA CURSA DEL LLOP

La Cursa del Llop és una sèrie de proves de diferents modalitats esportives que es poden fer individualment o en equip. Entre elles hi ha la cursa a peu, caiac de mar, caiac de riu, mitja marató, BTT i també bicicleta de carretera. Aquest any es vol potenciar aquesta modalitat incloent la marxa al circuit de Llarga distància de la Federació Catalana.

El dia 27 de juny a les 7:30 es donarà la sortida des del Parc Teodor González de Tortosa, amb dos recorreguts de 183 i 124 qms que poden acontentar a tothom.



El recorregut serà el següent:

Tortosa, Aldover, Xerta, Prat de Compte, Bot, Gandesa, Camposines, Cruce de la Fatarella, Cruce de Villalba, Gandesa, Pinell de Brai, Tortosa (Circuit B), Roquetes, Mas de Barberans, Santa Bàrbara, Freginals, Amposta, Vinallop, Tortosa.

Més informació a <http://www.cursadelllop.com>

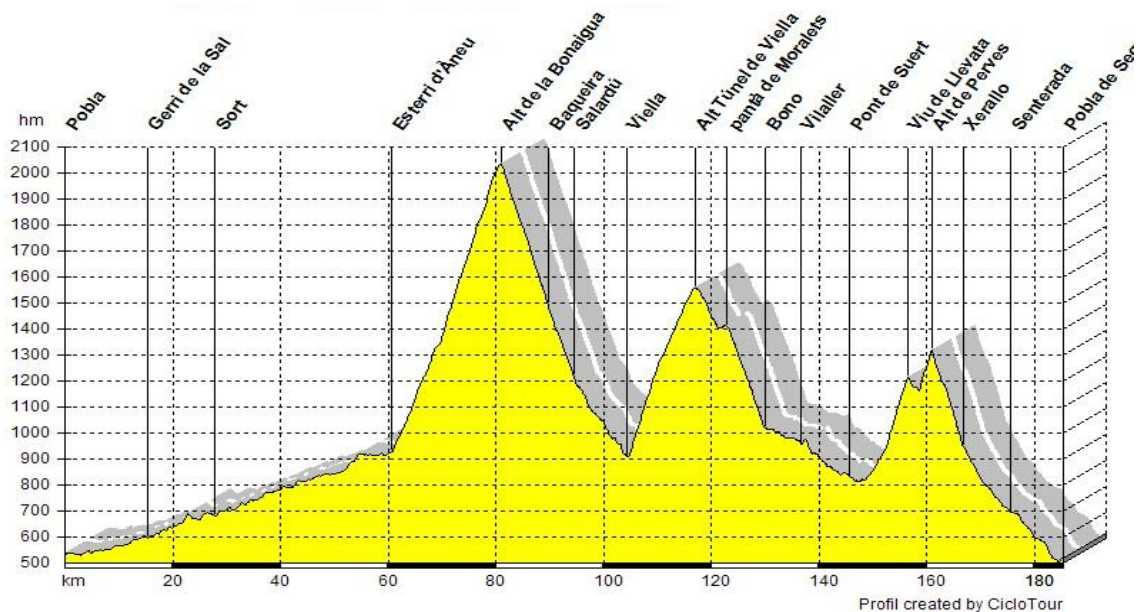
6.- X MARXA CICLOTURISTA LA BONAIGUA

El proper 6 de juny tindrà lloc una altra edició de la marxa La Bonaigua. Un any més, el Sprint Ciclo Club Pobla us convida a rodar per les rutes dels Pallars, l'Alta Ribagorça i la Val d'Aran en la novena edició de la marxa cicloturista "La Bonaigua".

La marxa "La Bonaigua" pren el nom del port que, amb una alçada de 2.070 metres, és el pas natural del Pallars Sobirà a la Val d'Aran. Punt culminant de la nomenada pels ciclistes locals, volta a la Val d'Aran, que tot sovint ha estat escenari d'una gran varietat de proves ciclistes de les que la Volta a Lleida, la Volta a Catalunya, la Vuelta a España i el Tour de França en són exemples destacats.

En aquesta nova edició, la desena, s'invertirà el sentit, sortint de la Pobla cap a Esterri d'Àneu, per pujar la Bonaigua pel vessant clàssic, anar cap a Vielha per accedir i travessar el nou túnel en pujada, deixant per al tram final l'ascensió als port de Viu i Perves, que a ben segur dictaran sentència.

Distance: 185,32 km
Ascent: 2880 hm



Fet i debatut, els 185 quilòmetres de sempre, amb els seus 2.900 metres de desnivell.

La sortida es donarà a les 8:30 hores del matí, davant de l'I.E.S. de La Pobla de Segur situat a l'Avinguda Catalunya.

Es una marxa puntuable per al "Circuit Ciclopirineus" de la Federació Catalana, i està inclosa en el calendari internacional de cicloturisme de la UCI. Forma part, a més, del circuit de la revista Ciclismo a Fondo.

Més informació <http://www.labonaigua.cat>

7.- XXX MARXA RUTA PIRENAICA DE LES TRES NACIONS

La secció de Ciclisme de Club Poliesportiu Puigcerdà organitza, el diumenge 21 de juny de 2009, la 30 Marxa Cicloturista Ruta Pirinenca de les 3 Nacions. La Marxa no és una competició pròpiament dita. Pot representar per a cada participant, o bé una excursió o bé una prova esportiva individual.

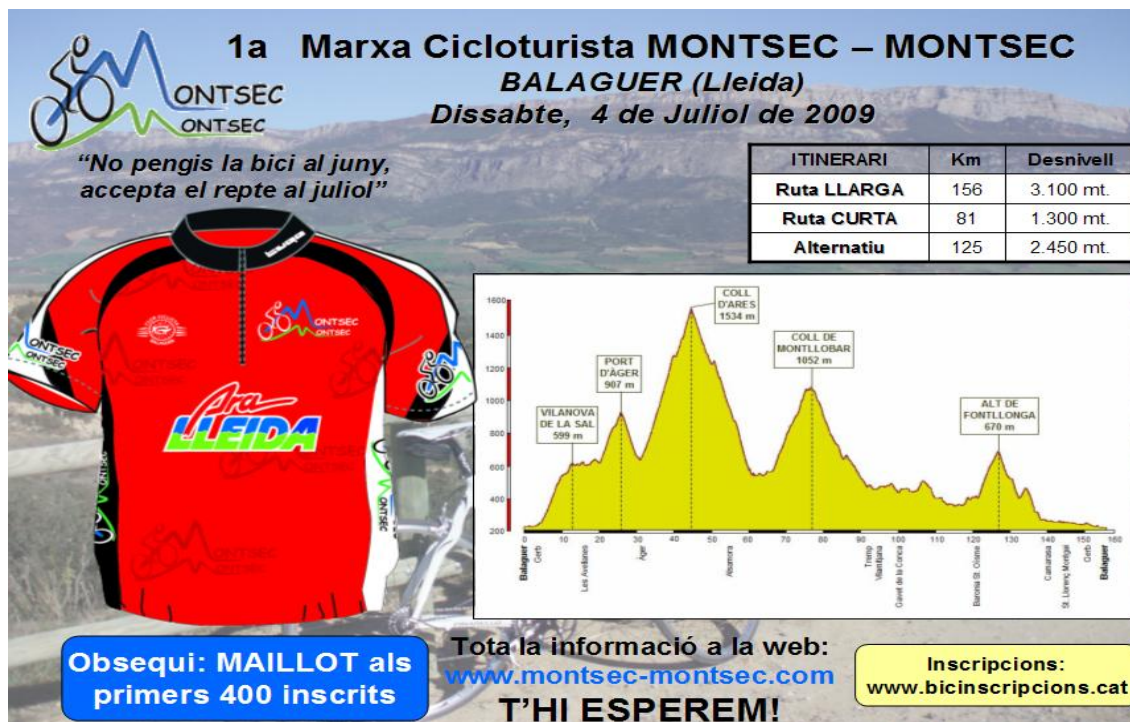
L'amplia experiència de l'organització avalen l'èxit d'aquesta prova que passa per tres països diferents: Espanya, Andorra i França. També hi ha que destacar la pujada al port de l'Envalira, que amb 2.408 m és el port de muntanya més alt dels Pirineus.

Podeu trobar més informació a:

<http://www.puigcerda.com/agesndaesports/competicions/marxacicloturista/normativa.php>

8.- I MARXA CICLOTURISTA MONTSEC-MONTSEC

El proper dissabte 4 de juliol es celebra la primera edició de la Marxa Montsec – Montsec. Els companys del CEC Balaguer – La Noguera han presentat aquesta marxa amb molta ambició perquè volen que sigui un referent dintre del cicloturisme Catalano Aragonès.



1a Marxa Cicloturista MONTSEC – MONTSEC
BALAGUER (Lleida)
 Dissabte, 4 de juliol de 2009

"No pengis la bici al juny, accepta el repte al juliol!"

ITINERARI	Km	Desnivell
Ruta LLARGA	156	3.100 mt.
Ruta CURTA	81	1.300 mt.
Alternatiu	125	2.450 mt.

Obsequi: MAILLOT als primers 400 inscrits

Tota la informació a la web:
www.montsec-montsec.com

Inscripcions:
www.bicinscripcions.cat

T'HI ESPEREM!

En quant a dificultat esportiva es tracta d'una de les marxes més exigents amb 156 qms i 3.100 m de desnivell. Es pot triar fer una ruta llarga o curta, fins i tot si tries la llarga hi ha escapatòries que permetran escurçar el recorregut. Cal destacar la pujada al Coll d'Ares, tot un primera categoria, desconegut pels ciclistes que no són de la zona, que no té res a envejar a d'altres ports mítics com Bracons o la Bonaigua.

Però, a part de les raons esportives, també hi ha raons turístiques que fan atractiva aquesta marxa. Conèixer el Montsec, tant en solitari com en família, on es pot visitar la ciutat de Balaguer, el Congost de Mon-rebei, el de Terradets, fer un vol en parapent o ala delta, gaudir de vistes panoràmiques i escoltar el silenci des del port d'Ager o coll d'Ares; admirar el parc astronòmic del Montsec, els embassaments de Canelles, Camarasa i Sant Llorenç i tastar els cargols a la llauna, la coca de recapte, etc.

Si vols gaudir d'una nova marxa cicloturista pots trobar més informació a:

<http://www.montsec-montsec.com>

9.- CRÒNICA D'UN PARTICIPANT AL PRIMER REPTE CATALÀ

Enguany s'ha celebrat el primer Repte Català, repte on es van apuntar nou persones i consistia en fer les dues marxes dels circuits de la Comissió que es celebraven el mateix cap de setmana: Marxa del Cadí i Marxa Les Goges, fent que la unió de les dues en el mateix cap de setmana fos un autèntic repte.

Per facilitar la participació, les organitzacions van donar facilitats i descomptes d'allotjament als participants al mateix temps que la Federació entrega un diploma.

Adjuntem la crònica d'un dels participants al repte:

Va sortir ja fa temps, com acostuma a passar mig en broma, però clar, ja se sap, quan es junta "el hambre con las ganas de comer" i a sobre vas rodejat d'una colla de frikis ànsies doncs passa el que passa.

El cas es que va sortir la idea d'aprofitar que el mateix cap de setmana hi havia dues de les marxes més dures dels circuits catalans (això de valors absoluts mai m'ha agradat ja que crec que les coses son parcials, no absolutes, al menys en aquests temes). La idea era fer Cadí i les Goges, amb final al terrible Rocacorba com traca final.

Ja que la idea tenia el seu atractiu vam plantejar mirar de promocionar-ho via Comissió de Cicloturisme, e incentivar el tema aconseguint allotjament low-cost + descompte. Potser la promoció no ha estat la més òptima per lo proper de les dates, però el cas es que al final s'han apuntat nou persones (o frikis directament) amb ganas de fer-ho. Com no podia ser menys, més de la meitat dels inscrits es AC'77 (Rubio, Gubi, Molons, Eduard i un servidor) junt amb l'incombustible rodillero de tres corròns Tirapu.

Així arriba la data. Ens trobem a La Seu a l'alberg amb la intenció de fer la marxa de La Seu. La marxa la veritat m'ha captivat. A mi que no m'agrada parlar d'absolutismes la qualifico com la més maca del Circuit Català. El paisatge es preciós, i més enguany que encara quedava una mica de neu als cims i on la verdor predomina el paisatge del nostre país. A nivell de marxa força bé. Començament suau per part meva (salvo algun escapat de principi d'etapa, jijijiji) fins peu de Creueta on pujo amb la calma forçada (aquest any no tinc xispa pel que he de començar diesel per collons). La resta ja algo millor, potser perquè anava a més, potser perquè la resta de gent petava. No se, el cas es que m'he trobat més còmode en el terreny trencacames. La marxa l'he anat fent a estones amb coneguts: Molons, Albert, Tirapu..., de forma que sol, sol, a poquetes estones. Les vistes del Pedraforca, mai em cansa de veure-les, i paisatge "in the middle of nowhere" que em captiva. Inclús em puc permetre el luxe de fer el memo al final de la marxa (sprintant a mi mateix al últim port i apretant en els trams de rectes final per...res?).

Un cop feta la marxa, mengem, recuperem, i vinga, carretera i manta que hem

d'anar de la Seu a Banyoles, i no està a prop. A més amb carreteres no sempre molt principals. Enmig del camí paradeta a fer cafè + pasteta, i de nit ens plantem a l'allotjament que ens havia reservat l'organització als participants del Repte. Després d'un sopar i un ressopar vam anar a dormir tant petats que no vam ni celebrar la lliga del Barça (quan hi ha molta son la resta es secundària). Jo estava força petat ja que quan vaig petat ronco i pel que sembla vaig donar una bona serenata.

Diumenge toca fer la marxa de Banyoles. Fa pal, costa moure's però bé, bé. Anem a la marxa, saludes a coneguts, mires amb cara de pena el pilot que saps que no podràs seguir i vinga, sortim. El començament trencacames és el pitjor per una persona amb les cames com pals, de forma que em van passant ciclistes un darrere l'altre i pilots un darrere l'altre sense cap més opció que mirar-m'ho i continuar movent cames a ritme suau i sobretot molta cadència. Poc a poc la cosa s'assenta i aconseguixo anar en un pilot. Allà m'ajunto amb un parell de coneguts com son Tirapu i l'Edu del Poble Sec. Així pugem la part de Mare de Deu del Mont, no vaig be, tampoc malament. Em quedo ja que no vaig però no pateixo, l'ombreta d'un núvol meravellós m'ajuda, fantàstic. Així coronó, avitualló a Beuda i toca fer part pestosa que són les carreteres secundàries (antiga principal + variants) que ens porta a Olot. Allà anem a Santa Pau, no vaig ràpid, però vaig digne, vaig movent amb certa agilitat i això està bé.

Un cop a l'avituallament ens diuen que a les 13:00 tanquen la pujada a Rocacorba de Banyoles, i estem a les 12:15!!!, falten 30 qm!!!!, favorables però molta distància, merda!!! Així que sol sentir això Tirapu i jo ens tirem com bojos a Banyoles abandonant el pilot. Saludo a mossèn Pere que estava per allà, però ja vaig cec per passar el tall. No puc perdre el Repte de forma tant tonta!!! Total que arribem a Banyoles i de tall res: hem fet el canelo, vaja!!.

Per tant després de la esbufegada agafem aire. Em trec el casc, i toca afrontar Rocacorba, port terrible, vaja final de festa, uffff. 14 qm de tortura. Així que pugem, aquí cadascú al nostre ritme, sin prisas pero sin pausa, reservant, comptant els quilòmetres, reservant, aixecant-se. Així que poc a poc anem avançant i tot i que al final justet, coronó amb dignitat, hem superat el Repte!!!!.

Ara toca tornar a Banyoles, menjar, gaudir del moment. Volem baixar a Barcelona, però anem tant petats que veiem que no podem agafar el cotxe. Els ulls ens cauen (en força moments de la marxa també m'adormia, imagino que del cansament), de forma que ens tombem a la gespa de Banyoles per fer una petita becaina que ens permeti afrontar l'autopista sense perill. Bé, també fem un cafè a un bar, porsí. De forma que així tornem sense més incidents.

Crec que la iniciativa és guapa. He arribat petat, però per experiències passades pensava que petaria més. Crec que l'any que ve intentarem tornar a plantejar un repte, això sí, donant-li més publicitat i bombo. Potser estem malats, però, que importa!!!! És una malaltia no perillosa. Ara sol em queda dir: ENJOY!!!.

10.- ¿POR QUÉ UNA WEB?

Uno de los factores más importantes en el desarrollo de cualquier entidad deportiva, pasa por ofrecer información clara y concreta al socio o interesado. En nuestro caso los socios y potenciales socios que estén interesados en nuestro club, internet se está convirtiendo en el motor principal de cara a ofrecer una visión inmediata de cualquier tipo de información.

A través de una web se pueden presentar, las 24 horas del día durante todo el año: productos, servicios, información, calendarios, noticias, etc. Y todo será visto desde cualquier rincón del planeta, potenciando nuestra imagen e incrementando el canal de comunicación.

En el caso de los clubes o peñas ciclistas que organizan marchas cicloturistas u otro evento, pueden organizar todo el evento en la web. Esto quiere decir que pueden publicar el calendario, poner información adicional del evento, como ser mapas de rutas, gráficos de desniveles, fotos e incluso videos que promocionen el evento.

Además de todo ello e incluso creo lo mas importante, poder realizar la inscripción y efectuar los cobros pertinentes.

Para poner un ejemplo de cómo se promociona una entidad ciclista, quisiera tomar como referencia la web del Club Ciclista Gracia en Barcelona (www.ccgracia.org). Es el típico club cicloturista, el club no organiza marchas ni carreras, pero sí tiene un amplio abanico de salidas cicloturistas todo el año. El club organiza año tras año, el calendario cicloturista, publicando en su web lugar de encuentro y horarios, recorridos, perfiles de las salidas, mapas y niveles de dificultad, incluso el servicio meteorológico.

Pero ahí no termina todo, también por medio de la web, el club interactúa con socios o con ciclistas que quieren asesorarse sobre el club. Dispone de secciones con estadísticas y encuestas, blogs en los que poder dejar comentarios, catálogos de fotos, noticias y un sinfín de servicios vinculados al club y sus socios.

Cabe aclarar, que en los últimos años, este club ha duplicado la cantidad de socios y una gran ayuda fue la página web, no solo la información sino también por su imagen de entidad bien organizada.

En definitiva, podríamos resumir las características mas importantes de la presencia en internet;

- Generar contactos y abrir un canal de información y comunicación.
- Es una forma de darse a conocer y a muy bajo coste.
- Porque hoy en día la mayoría de las entidades tienen página web e internet es el futuro.
- Porque una web es como la "La marca de la casa", abierta las 24 horas para cualquiera que quiera ir a visitarla.

Cuánto cuesta una web

Por nuestra parte como creadores de páginas web, tenemos el compromiso de argumentarle al cliente todo este tipo de cosas.

Para presupuestar una web se valoran diversos factores entre los que destacan: hospedaje, diseño, desarrollo y programación de la web. Nada puede quedar al azar.

Debemos saber también que ya mismo cualquier entidad puede comenzar a promocionarse en internet, por costos y precios muy bajos, y de soluciones rápidas de implementar en períodos cortos de tiempo. Se podría decir que la entidad, en menos de una semana ya este en la web comenzando a publicar noticias e información.

Y cuando hablamos de precios, tenemos que pensar en dos líneas bien definidas. La primera es el alojamiento u hospedaje del dominio, el alojamiento es donde se guardará físicamente la información de la web esto es contratar el espacio en un servidor de internet, donde se subirá toda la información. Y registrar el dominio, que sería el nombre que tendrá la entidad en internet (la dirección web). Sobre esto, no estamos hablando de mas de 150 Euros al año.

En segunda línea, tenemos el trabajo más arduo, que es programar y diseñar la web y es aquí donde entra el trabajo de un programador e incluso diseñadores gráficos.

Y aquí también entran las variaciones de precios, ya que hoy en día tenemos paquetes cerrados que nos permiten hacer publicaciones simples y sencillas, para poco a poco ir creciendo. También tenemos sistemas mucho más complejos que nos permiten administrar hasta publicidad en nuestras web.

Para una entidad ciclista, que organiza eventos, marchas, recorridos, etc. podríamos estar hablando de una web que incluso puede ser financiada por alguno de sus sponsor o intercambiar publicidad para reducir los costos de mantenimiento y desarrollos.

Qué más se puede hacer en la web que no pueda hacer sin ella

Imaginemos una situación, en la que una entidad quiere contactar con sus socios, hacerles llegar información sobre eventos o cualquier acontecimiento. Por ejemplo informar de la fecha, hora y lugar de la cena de fin de año.

En el procedimiento tradicional, la entidad debería redactar un boletín o invitación, imprimirlo, ensobrarlo, llevarlo al correo, y hacer que este llegue a cada uno de los socios, previo pago de un "timbre postal".

Ahora bien, por medio de los servicios de internet, tendría que redactar también un boletín o invitación, pero me ahorraría de todos los pasos intermedios para hacerles llegar a cada socio nuestra invitación. Los pasos sería mucho mas rápidos y eficientes, desde la redacción de la invitación hasta que el socio la reciba en su correo electrónico, no debería pasar mas de un solo día, ya que podría enviar hasta "un millón de invitaciones en menos de una hora" y de esta

manera tener informado a todos los socios de mi club, incluso a no socios que les interese estar informado de nuestras actividades.

Y no hablemos, si deberíamos informar de una modificación de la fecha u hora en la invitación.

Es decir, la conexión sería casi instantánea y aprovechando este nuevo medio de comunicación podríamos tener informado a nuestros socios de todo lo que nos interese, noticias, novedades, eventos, precios de ropa y porque no de las marchas y eventos en las que participen socios del club y todo a un coste extremadamente mínimo.

Lo mismo ocurre con los clubes que organizan marchas, carreras o calendario de eventos, simplemente permitirles a los interesados que se apunten para recibir novedades, informes y noticias del evento por correo electrónico, que además de agilizar la comunicación le ahorra el trámite de llamadas telefónicas y disponer de información veraz y actualizada en todo momento.

Internet, es hoy, es ahora, es el presente y es el indiscutible futuro. Es simplemente una herramienta más.

Fernando Spiluttini

Ingeniero en sistemas

eMail: fernandospiluttini@gmail.com

Móvil: 687 835 436

11.- MARXA RACONS DE LA CONCA, PER MIQUEL GUBIANES

De fet, prendre la sortida d'una marxa de 500 tios i veure que només en som una vintena és quelcom inaudit. Un congoje general que mai em pensava que es podés trobar en un col·lectiu com els ciclistes, que ens cansem de dir que patim molt, que vivim a la intempèrie i que estem fets d'una altra pasta. Potser un centenar, però la cagalera general m'ha fet pensar si enlloc de valents, els 25 que hem pres la sortida no érem uns "homeless" del ciclisme, uns autèntics freaks que no teníem enlloc més on anar un diumenge plujós de primavera... i segons es miri és així.

De totes totes la postura inicial sempre és la bona, i a les 5 del matí he pensat "calla, lleva't i tira, que si plou, doncs tocarà mullar-se". Seguint la màxima que quatre gotes no paren a la il·lusió que em mou a anar a una marxa (per "de poble" que sigui). Seguint el principi que la bicicleta és lo que em manté dret, i lo que mai m'ha fallat. Avui m'ho he tornat a demostrar, en una jornada èpica per a mi (no haig de demostrar res a ningú) que a sobre m'ha donat la satisfacció esportiva més resultatista de la meva carrera ciclista: fer segon a una cursa i preparar el terreny per al primer.

Parlem de la organització, així mato el tema ara que no esteu cansats: sorprès ja fa uns anys per com un poblet de 300 habitants era capaç de bolcar-se en una

cursa com aquesta, i fer-la ben feta. El canvi de recorregut fet l'any passat era lo millor que podia passar, i aquest any s'ha repetit. Dur i variat, amb paisatges genials i racons de duresa extrema, fins i tot salvatge, com el tros de les pinyes, que en diuen, que converteix la Raconsconca en una clàssica de primavera de primer ordre.

Mossos d'Esquadra molt atents i organitzats (cap bronca de les de "ir por la deretxa", jeje). Les cruïlles senyalitzades amb fletxes verticals, pintades al terra i en molts casos (les importants i rotondes) voluntaris amb banderes, vermella i verda, indicant la direcció. Els dorsals preparats a la sortida i lloc suficient per aparcar el cotxe. Dutxes calentes i donuts i menjar a manta. Recorregut, inscripcions, serveis i dinar posterior, amén d'atenció al participant, correctes i a bon nivell. No cal dir res més.



La postura inicial és la bona, dèiem, i com que els organitzadors han decidit prendre la sortida, jo no podia no donar-los relleu, i he pres també la sortida. La primera frase ha estat: "total, per fer uns Km i veure si es pot o no, no es perd res" però...

Ningú ha dit que seria fàcil

Aquesta és la frase que s'ha anat repetint al meu cap al llarg de la jornada, i que m'ha fet superar l'aiguat de Montblanc, la duresa de cames de Prades, la neu de Vilanova, el diluvi de després, la boira de Senan o de Forès, i els ports de Forès i les Pinyes. Ningú va dir que pedalar-se 140 km en un grup de 7 o 8, amb els darrers 20 enfilats casi en solitari, no seria fàcil. Una mitja de 29 per hora (o sigui, mitja de sessió d'entreno intersetmanal) i un anar passant els Km sempre amb la mateixa tònica, fred de mans i peus, aigua "hasta la regatera", i ritme

constant, en grup, com si fos una brevet feta amb intensitat. No córrer però no parar, cosa que desgasta. No era fàcil.

De la sortida a Montblanc, o a l'Espluga, apenes recordo res, només pensar que perquè no havia agafat gorro (puta calva quin fred!), guants llargs, o no m'havia tapat les fresques i noves DMT que calço, i que han quedat maques maques. Sortir de l'Espluga en grup d'uns 15 per pujar a Poblet i enfilat, a ritme constant però no pas als 26 per hora de l'any passat, el revirat port de Prades. Tot bé exceptuant la pixera, que m'ha estat maltractant tot el dia (dec ser com els crios, que quan senten aigua que raja es pixen).

Coronar Prades i girar cap a Vilanova, i Neu a les cunetes! amén d'una boira que s'esvaïa a estones a causa d'una pluja que anava sent incipient. Baixada de congelació, sense apenes poder articular paraula, canviar de marxa o tocar els frens. Mal de peus i de cap. Un raid que es trenca a la bici del costat, algú que frena massa i tots frenem de cop, corbes fetes a deu per hora per no caure, o visibilitat nul·la, ja portis ulleres o te les treguis.

Congelats però amb determinació, els 7 que hem coronat més un reenganxat enfilem la general. Rodant a 40 com a molt i menjant Km mica en mica. Em donen un plàtan de mida 20inch (saps que vull dir?) que apenes em puc fotre a la boca, tot i això tinc una gana de lleó, estic menjant molt, bevent correctament (aigua que no ve de la roda del de davant, obvi) i puc anar programant la ruta. Tot i que hi ha hagut estones on ni pensar em sortia bé, estic recobrant el fil i agafo consciència de ruta i toc de cames. No crec que pateixi massa ja, encara que la sortida ha estat fatal!

Enfilem Senan i al passar pel poble, en Bernat ens demana de passar el primer. És el seu poble i em fa molta gràcia, jo a la Terra de l'aigua faig el mateix al passar per Viladrau. Enllacem una carretera amb la següent, fent repetxons i pujades, algun mur, i ens anem acostant a Forès. Al port el Jordi Rubio decideix tirar i ens trenquem en tres parelles. Tot i que intento seguir-los, és en Cèsar qui m'enganxa, i a poc d'agafar la baixada, arriben en Roque i un parell més. En no-res agafem en Rubio i en Bernat i agrupats baixem de nou a la plana per anar-nos acostant a les pinyes.

Aquí veig lo que faré amb en Rubio. Som 5, dues punxades inoportunes han escapçat de nou el grup. Estudiats els demés decideixo que passat el balneari em posaré a tensar, amb en Rubio a roda, i a l'entrada del Mur de les pinyes rebrantaré el ritme. Així ho faig i quan em pensava que en Rubio i en Cèsar tirarien, veig que som els dos AC77 els que ens mantenim davant. Em quedo a 20" d'en Jordi i no el puc abastir. Tot i això decideixo no morir a la bici i anar tirant. queden 10Km i podem quedar 1r i 2n, algo que no em cap al cap.

Tota la zona de pista forestal és brutalment pedalada a cop de ronyó, i la baixada cap a Rocafort la faig tirant tant com puc, obrint la bicicleta de cuneta a cuneta. Crec que baixant li retallo a en Rubio, encara que lo que m'interessa són els dos que em persegueixen. A davant ja sé qui hi ha. Veig que no ve ningú per darrera,

i tot i girant una corba em trobo en Jordi esperant-me. Entrarem junts, tot i que ell ha estat el guanyador... o millor dit, el primer en arribar d'un grup d'eixelebrats que han pres la sortida quan tothom feia lo contrari.

Avui els Belgues érem nosaltres, avui els homes del Nord pedalaven per la Conca de Barberà. Avui no havia de ser fàcil, hem jugat les nostres cartes i n'hem tret un record inesborrable, perquè avui, tots els que hem acabat la marxa hem sentit lo que els diferents senten quan fan quelcom, i els demés els diuen bojos per haver-ho intentat. Sí, estem bojos, però com deia Jagger, el filòsof: "*I know, it's only Rock'nRoll But I like it*"

<http://culitoweb.blogspot.com>

12.- VIA VERDA DEL VALLÈS

El diumenge 24 de maig es va celebrar l'acte d'inauguració del segon tram de la Via Verda del Vallès a càrrec de l'alcalde de Cerdanyola Sr. Antoni Morral. A l'acte van assistir unes 2.000 persones de diferents indrets del Vallès que han passejat els 2 km ja transitables d'aquesta infraestructura verda i han presenciat la seva inauguració.

El Segon tram de la Via Verda del Vallès ha estat possible gràcies a la col·laboració dels voluntaris de la Plataforma Ciutadans pel Camí Verd que han acondicionat un antic camí dels anys 60 conegut per l'existència dels corrals de gallines del cap de l'Estació del Ferrocarril el Sr. Perdiguero.

Més informació a la web: <http://www.camiverd.org> o al telf: 650 77 00 47



13.- RECLAMEN PER A LA BICICLETA LES MATEIXES AJUDES QUE ES DONEN PER AL COTXE

ConBici reclama que la inversió contra la crisi es faci en mobilitat sostenible. A l'actual situació de crisi, l'ús de la bicicleta és una de les solucions més serioses i coherents per contribuir a reduir la nostra dependència del petroli i a més a més pot ser una font de promoció de feina si es dona un impuls com cal. El sector de la bicicleta (fabricants, botigues, roba, mecànics, turisme, premsa, serveis, etc ...) és en la seva majoria comerç local i és el que s'hauria d'afavorir amb les ajudes del govern. ConBici demana als ajuntaments que les mesures no augmentin la desmesurada presència de cotxes a les nostres ciutats.

La Coordinadora Catalana d'Usuaris de la Bicicleta s'ha sumat a aquesta iniciativa i vol que les ajudes per a la compra de vehicles de motor s'estenguin també a les bicicletes i que es posin en marxa fórmules per promocionar-ne l'ús. Segons denuncia aquesta associació, ara que la compra de vehicles de motor es veu afavorida amb incentius econòmics, les autoritats "s'obliden una vegada més" que la bicicleta és un vehicle que també té un sector empresarial i econòmic a protegir.

Assegura a més que l'administració només se'n recorda dels usuaris de la bicicleta per obligar-los a complir uns deures que moltes vegades no els afecten, i que deixa els ciclistes "indefensos" davant dels vehicles a motor.

14.- 24 HORES CICLISTES DE MONTJUIC

La primera edició de les "24 Hores Ciclistes de Montjuïc" representa una nova proposta per a la ciutat de Barcelona i l'esport. Amb un clar precedent en la ciutat i la muntanya de Montjuïc, però adaptat als nous valors de salut, esport i ecologia, neix aquesta nova disciplina de ciclisme de resistència que commemora les mítiques curses de 24 hores. Un esdeveniment de primer nivell, pensat per a tots els ciutadans, en un entorn incomparable i amb una història i una gran tradició en la ciutat que reviu les grans nits de Montjuïc.

Les "24 Hores Ciclistes de Montjuïc" representen una nova manera de gaudir de l'esport, de la ciutat i de la història. Amb l'arribada del "Tour de France" a la ciutat els dies 9 i 10 de juliol, Barcelona torna a acollir un esdeveniment de primer nivell i repercussió internacional. El circuit de Montjuïc serà de nou l'eix neuràlgic d'un macroesdeveniment que arribarà a milions de persones en tots els racons del planeta. Històricament, els Jocs Olímpics el 1992 o la celebració del GP d'Espanya de Fórmula 1, entre 1966 i 1975, ja van situar la muntanya de Montjuïc com a capital mundial de l'esport. Aquesta prova està organitzada per RPM Events, organitzadors entre altres de la Titan Desert.

<http://www.24horesciclistesdemontjuic.com/>



15.- CIRCUIT CICLISTA AL BAIX LLOBREGAT

Tres municipis del Baix Llobregat impulsen un parc ciclista pressupostat en més de mig milió d'euros

La construcció de manera mancomunada d'un equipament destinat a la pràctica del ciclisme ha arrencat aquest dilluns a un espai limítrof entre les localitats del Baix Llobregat com són Esplugues de Llobregat, Sant Joan Despí i Sant Just Desvern. Les obres del futur circuit ciclista i la pista de BTT suposaran una inversió d'uns 555.000 euros sufragada per les tres administracions locals, segons han explicat aquest dilluns fonts de l'Ajuntament de Sant Joan Despí. Les instal·lacions, dos circuits asfaltats de set metres d'amplada, seran les segones d'aquestes característiques a Catalunya, ja que existeix una de similar a Terrassa. Podria estrenar-se al setembre.

16.- SETMANA DE LA BICI A BARCELONA

Del 8 al 14 de juny es celebra a Barcelona la setmana de la Bicicleta, amb diferents actes entre els que destaquen passejades nocturnes, tallers d'iniciació, pedalada popular i el Bike Show al Forum. Podeu descarregar-vos el programa de la web de l'ajuntament.

<http://w3.bcn.es/fitxers/mobilitat/bici/programabici09.652.pdf>

SETMANA
DE LA BICICLETA
8/14 JUNY 09



BCN
EN
BICI