

BUTLLETÍ ELECTRONIC DE LA COMISSIÓ DE CICLOTURISME CICLISME.CAT

Num. 10

Juny- Agost 2010

- 1.- XXXI MARXA RUTA PIRINENCA DE LES TRES NACIONS
- 2.- II MARXA MONTSEC-MONTSEC
- 3.- XXIII MARXA SANT MAGÍ DE LA BRUFAGANYA
- 4.- XXXIII VOLTA ALS PORTS D'ANDORRA
- 5.- XXV MARXA CLÀSSICA JOSEP PESARRODONA
- 6.- XXVI MARXA VOLTA DEL COR DE CATALUNYA
- 7.- XXX MARXA TERRA DE COMTES
- 8.- XI PUJADA AL TURÓ DE L'HOME
- 9.- II PROVA 24 HORES CICLISTES DE MONTJUIC
- 10.- CICLOMARATÓ INTERNACIONAL BPB 600
- 11.- VOLTA PER CATALUNYA DE L'SPORT CICLISTA CATALA
- 12.- CAMPANYA GIVE A WAY
- 13.- 50 ANIVERSARI DE LA UNIÓ CICLISTA TORREDEMBARRA
- 14.- PROLIGHT SORTEJARÀ UN QUADRE CADEX A FINAL DE TEMPORADA
- 15.- INAUGURACIÓ DEL CIRCUIT DE CICLISME AL BAIX LLOBREGAT
- 16.- PROBIKE: PATROCINADOR DE LA COMISSIÓ DE CICLOTURISME DE LA
FCC

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

1.- XXXI MARXA RUTA PIRINENCA DE LES TRES NACIONS

Hola amics; de nou ja estem treballant com cada any per aconseguir que els carrers i places de Puigcerdà s'omplin d'aquesta meravellosa gent que són els ciclistes.

"La Ruta Pirinenca de les Tres Nacions", és una de les proves cicloturistes més antigues d'Espanya amb la seva 31a edició. L'única que creua tres fronteres i la que puja el port asfaltat més alt dels Pirineus, el **port d'Envalira de 2407 m**. Tot això dóna a la **"Ruta de les 3 Nacions"** una personalitat única i unes característiques especials que augmenten el seu interès i dificulten la seva organització.

Ja tenen gust, tots aquells que en passades edicions ja han participat, dels encants de la nostra marxa. Qui encara no la coneix tindrà l'oportunitat de passar una gran jornada ciclista i gaudir d'uns paisatges i d'un ambient molt difícil de reunir per les especials característiques del recorregut.



El **Diumenge dia 20 de juny**, a les 7.00 hores del matí a la **plaça del campanar, de Puigcerdà**, lloc de sortida i primer avituallament, amb xocolata i coca per a ciclistes i acompanyants.

A les **8.00 Hores**, control de sortides de la 31ª Marxa Cicloturista " Ruta Pirinenca de las Tres Nacions". Se sortirà de Puigcerdà, capital de la Cerdanya, situada a 1200 m d'altura

La Ruta de les 3 Nacions creua l'àmplia vall seguint el curs del riu Segre i després de creuar dos túnels, arriba a la Seu d'Urgell (700 mts), un suau descens de 50 km per a després endinsar-nos al pas fronterer i entrar en terres andorranes.

Una vegada a Andorra la Vella, avituallament sòlid i líquid, per pujar el port d' **Envalira (2407 m)** amb un recorregut d'una longitud de 28 km. Si no plou, granissa o bufa el vent de cara, és agradable parar en els diferents avituallaments que es troben al port, on s'agraeixen les begudes i els "clàssics talls de meló". Coronat el port es comença el descens de 13 km fins a la frontera

francesa, Pas de la Casa, per enfrontar-nos a continuació amb el **Puymorens (1915 m)**, última dificultat.

Queden 50 km de descens fins a Bourg Madame, amb l'arribada a la vista, s'inicien els dos últims km. en costa per ascendir la Vila de Puigcerdà completant el total del recorregut de 140 km

<http://www.puigcerda.cat/esports/>

2.- II MARXA MONTSEC-MONTSEC

Després de l'experiència organitzativa de la 1a marxa feta al 2009, estem convençuts de poder oferir-te una marxa extraordinària, tant en exigència esportiva, com en paisatges, com en organització, com en ganes de fer tot el possible per a que la teva estada sigui força agradable.

Per això volem convidar-te a que vinguis a fer una marxa de 150 km. i 3.000 mt. de desnivell, quasi res. Si som massa agosarats sempre podràs optar per la ruta curta i fer 125 km. i 2.450 mt. de desnivell que tampoc està gens malament. Aquest any la ruta curta sí que passarà per el Coll d'Ares, a diferència de l'edició de l'any passat i ambdós recorreguts son puntuables per el Circuit Ciclo-Pirineus de la Federació Catalana de Ciclisme.

- Vols fer un port fins ara desconegut de 14 km. i 935 mt. de desnivell?
- Vols disfrutar damunt la bici?
- Vols fer una marxa força exigent? i a més...

- Vols passar el cap de setmana descobrint els paisatges del - Montsec?
- Vols observar el cel des del Centre d'Observació de l'Univers?
- Vols escoltar el silenci des dels cims?



Estem a Balaguer, a 30 km. de Lleida.

Farem tot el possible perquè la teva estada sigui molt agradable.

T'animes? T'esperem el proper dissabte 26 de juny 2010 a les 8.00h del matí al Poliesportiu.

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

3.- XXIII MARXA SANT MAGÍ DE LA BRUFAGANYA

El Club Ciclista Tarragona organitza aquesta XXIII marxa a Sant Magí, que per primer cop s'incorpora al circuit de la Challenge Catalana. Un recorregut de 124 Km, una mica llarg per ser una marxa de la Challenge però que per altra banda recorre paisatges molt macos de la província de Tarragona.



La Marxa tindrà lloc el 4 de juliol i es sortirà des del Port de Tarragona. Podeu trobar més informació a: <http://www.bttarragona.com>

4.- XXXIII VOLTA ALS PORTS D'ANDORRA

Diumenge 4 de juliol de 2010 - La Marxa Ciclista Internacional VOLTA ALS PORTS D'ANDORRA és una marxa cicloturista oberta a tots els ciclistes federats i no federats de més de 18 anys.

Es una prova no competitiva que es desenvoluparà en tot moment per carreteres obertes al trànsit en general, per la qual cosa els participants hauran de extremar les precaucions durant tot el recorregut, respectant sempre el codi de circulació .

Està organitzada per l'Agrupació Ciclista Andorrana, amb la col·laboració del Govern d'Andorra i de tots els Comuns de les parròquies incloses en el circuit.

- * El recorregut A és de 107 km i té un desnivell de 3.183 m.
- * El recorregut B és de 69 Kms i té un desnivell de 2.080 m

SORTIDA : INTERSPORT VILADOMAT, Av. Santa Coloma núm 118 (8.30h)

ARRIBADA : Aparcament del Llac D'Engolasters (tancament del control 16.00h)

INSCRIPCIONS

FINS EL DIA 02 DE JULIOL A <http://www.bicinscripcions.com>

Preu: 28 € amb llicència i 43 € sense llicència

<http://www.bikeaca.ad>

A la marxa llarga es pugen els ports de **La Rabassa, Comella, Ordino i Engolasters**, mentre que a la curta es passa per la Rabassa, Comella i directament a Engolasters

5.- XXV MARXA CLÀSSICA JOSEP PESARRODONA

El diumenge 1 d'agost es torna a celebrar una nova edició de la Clàssica Josep Pesarrodonna que serveix com a pròleg a la Volta al Cor de Catalunya que comença l'endemà.



Aquesta marxa que forma part del circuit de la Challenge Catalana te dos recorreguts, un de 128 Km amb pujades a Montserrat, Coll de l'Obac i les Estenalles. En el recorregut curt, només es pugen aquests dos últims.

<http://www.terradiversions.com/CorCat/MarchaPesarrodonna.asp>

Sortida del Palau Firal de Manresa a les 8:00 hores

6.- XXVI MARXA VOLTA DEL COR DE CATALUNYA

Terra Diversions agafa el relleu organitzatiu d'aquesta Volta Cicloturista, amb el recolzament del club ciclista "Amics del Cor de Catalunya". Comencen aquest nou període per a la Volta plens d'il·lusió d'una nova edició que serà diferent però mantindrà l'esperit de les anteriors. L'Antònia Espinal i el Josep Rojas faran de padrins i es comptant amb l'inestimable ajuda dels voluntaris del Cor de Catalunya.



El recorregut serà de 6 dies on es pujaran ports tant emblemàtics com el de Serra-Seca, per on va passar el Tour l'any passat, Cantó, La Bonaigua, L'Enviny, etc. acabant com sempre a Montserrat el darrer dia.

Podeu inscriure-us i trobar més informació a:

<http://www.terradiversions.com/CorCat/index.asp>

7.- XXX MARXA TERRA DE COMTES

El diumenge 5 de setembre, a les 8:00 del matí, tindrà lloc a Ripoll la marxa Terra de Comtes en la seva 30ena edició. Es una marxa assequible a aquestes alçades de temporada, amb 120 Km i 2000 metres de desnivell. El fet que no sigui una marxa massificada fa que el tracte cap els ciclistes sigui molt proper. Per aquells que us falta alguna marxa per aconseguir trofeu al circuit Ciclopirineus, pot ser una bona oportunitat per fer-ho. Inscripcions a <http://www.bicinscripcions.com> i més informació a:



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

8.- XI PUJADA AL TURÓ DE L'HOME

El Turó de l'Home és un dels ports més durs de Catalunya. ¿Quina millor manera de pujar-lo que en una marxa controlant el teu temps, sortint des de Sant Celoni i amb un bon esmorzar després de baixar? Tot això ho pots gaudir si et passes el dia 5 de setembre. Els més ràpids baixen de l'hora i 20 minuts, però també hi ha molts que triguen més de les dues hores i reben l'entrepà igual.

Molt ben organitzada pel CC Sant Celoni podeu trobar més informació a la seva web. <http://www.ccsantceloni.com>

9.- II PROVA 24 HORES CICLISTES DE MONTJUIC

Les 24 hores de Montjuic han canviat de data. Per no passar la calor de l'any passat s'han traslladat al setembre. Es poden fer individualment, en tandem, grups de dos, quatre o sis. Els serveis que s'ofereixen són com els de les curses de professionals, amb cronometratge, box per dormir i preparar-se, etc.



Les 24 hores començaran el dissabte 4 de setembre fins l'endemà, però us heu d'apuntar durant els mesos de juny i juliol

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

10.- CICLOMARATÓ INTERNACIONAL BPB 600

El darrer cap de setmana de maig es va celebrar la Ciclomarató Catalana Internacional, Barcelona - Perpinyà - Barcelona de 600 Km. Els més de 180 inscrits s'havien preparat durant el que portem de temporada, fent almenys una brevet de 300 o 400 Km que els donava accés a la prova.

En moltes de les Brevets de 600 Km que es fan, els organitzadors es limiten a entregar als participants un carnet de ruta amb el recorregut i són els ciclistes els que han de proveir-se de menjar, trobar el camí correcte i carregar amb la roba i els estris que necessitaran durant tota la prova. Des de la FCC, i sense perdre l'esperit d'autosuficiència de les brevets, s'han invertit molts esforços per a fer de

la BPB un repte dur però inoblidable pels participants i on aquests tinguessin les màximes facilitats per poder concentrar-se només en pedalar.

La col·laboració de molts voluntaris de clubs ciclistes propers als 10 controls per on passava la prova van fer possible poder oferir aquests serveis amb la màxima qualitat.

Crònica de la prova:

El divendres abans de les 6 de la tarda ja es veien ciclistes al voltant de la FCC disposats a passar el control reglamentari de la bicicleta. Amb la inscripció s'entregava un mallot commemoratiu amb els Km i el desnivell acumulat, així com barretes i productes de nutrició. Alguns van deixar la seva bossa amb roba o peces per dormir i que seria portada per l'organització fins el lloc on ells pensaven descansar.

L'endemà, a partir de les 5 del matí anaven arribant la totalitat de ciclistes, molts d'ells venien de fora de Catalunya (Cal destacar la participació nombrosa de ciclistes de l'Aragó, Madrid, València i Vitòria) i alguns estrangers. A les 6:15, com estava previst es va donar sortida amb la presència de la Guàrdia Urbana que va acompanyar fins la pujada al Coll de la Ventosa. Apart d'aquest "repetxó" els primers Km per la Ctra de la Roca, Cardedeu, Sant Celoni, Hostalric, eren bastant planers i això va fer que un grup molt nombrós, de quasi 100 unitats anés al capdavant. Els dissabtes són dies que hi ha força tràfic en aquestes carreteres però afortunadament cap ciclista va patir ensurts. Aquells que es prenién la brevet amb més calma ja es trobaven al darrera, però amb la seguretat que la seva experiència i l'estalvi de forces els portarien fins el destí final.

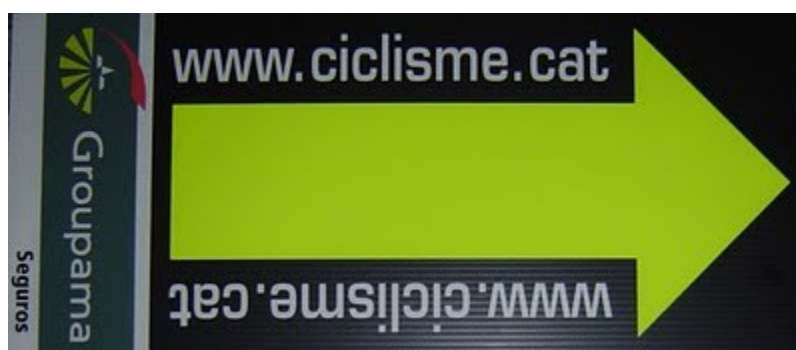
Fins després del primer avituallament, a Cassà de la Selva no es va trencar el pilot. La pujada a Santa Pelaia va fer que cadascú mesurés les seves forces. Ja sabem que a una brevet no es poden fer esforços gratuïts. La carretera canviava i pasava a ser molt més tranquil·la i estreta, això sí, amb força pujades i baixades. Gràcies a la senyalització es va poder arribar a l'avituallament de Vilajuiga on els menys competitius anaven gaudint del paisatge.

En aquest tercer tram es circulava a la vora del mar i el vent ja es feia notar. A més a més s'havien de superar alguns ports a banda i banda de la divisió amb França que anaven castigant als corredors. A través dels pobles turístics de la costa com Colera, Portbou, Colliure o Argelers es va arribar a l'avituallament de Sant Cyprien on els ciclistes van recuperar algunes de les forces que s'havien deixat pel camí.

El següent control estava a Amelie les Bains, en direcció cap a l'interior. A través de carreteres secundàries es va pujar el Coll de Llauro, que portava a Ceret i, seguint el riu, fins a l'avituallament.

Després els ciclistes tenien que creuar de nou la frontera cap a Costoja i el Coll dels Horts on l'espessa vegetació apaivagava el sol a aquells ciclistes que passaven encara de dia. Alguns ja van parar a dormir a la baixada, a Massanet de Cabrenys, però la majoria van voler arribar a Banyoles, al voltant del Km 400.

Molts companys es van retrobar allí per unes hores, gràcies als 80 matalassos que l'organització havia disposat per al descans dels corredors. Fins a Sant Esteve d'en Bas quedava pujar el port de Mieres i Santa Pau que donava pas a la comarca de la Garrotxa i els seus volcans. El cim més alt de la prova era el Condreu, amb els seus 1.000 metres i el seu darrer Km de més duresa. La majoria van passar per aquí amb les primeres llums del dia que contrastaven amb la boira que es trobarien més endavant a la Plana de Vic. L'avituallament de Folgueroles estava a la seu de l'ajuntament de la població, on els voluntaris portaven des del dia anterior esperant als ciclistes.



Per evitar el pas per Vic i l'autovia, es va fer girar als ciclistes per Sant Julià de Vilatorrada i Taradell arribant al peu de la Pollosa que es va fer interminable per a alguns. A partir d'aquí la prova ja estava quasi al sac. Descens ràpid fins a Calders on segellar a l'últim control i cap a Barcelona.

Tot i que hi havia més baixada que pujada, el coll de Lligabosses i del Forat del Vent van exprémer les últimes forces dels valents ciclistes que havien fet tota la prova. Només quedava un petit pas abans d'arribar i era la volta d'honor al Velòdrom que va ser com un homenatge per tot el que havien patit i disfrutat a la vegada durant els 606 Km i 7.200 metres de desnivell.

<http://www.bpb600.com>

11.- VOLTA PER CATALUNYA DE L'SPORT CICLISTA CATALA

Un any més, l'Sport Ciclista Català, va realitzar la seva Volta per Catalunya els dies 22, 23 i 24 de maig del 2010. Un recorregut de més de 330km. que transcorre entre la província de Barcelona i Girona, passa per la Catalunya central, Pre-Pirineu i Costa Brava.

Es el segon any que aprofitem els tres dies de festa de la segona Pasqua per fer una volta per Catalunya en bicicleta.

El recorregut va ser triat perquè tothom qui volgués pogués participar ja que no era excessivament dur. El primer dia es sortia de Barcelona i s'arribava a Vic passant per Sentmenat, Sant Llorenç Savall, l'Alt de Lligabosses i la Pollosa.

Com que no només ens agrada pedalar sino també visitar el llocs i menjar be, això va ser el que vam fer durant la tarda que vam estar a la capital d'Osona.



L'endemà sortíem cap a Girona passant per l'alt del Condreu, Hostalet d'en Bas, i l'Alt de les Encies. Finalment ens quedava la jornada més llarga sortint de Girona i passant per Llagostera, l'Alt de Sant Grau, Lloret i continuant per la costa fins arribar a la ciutat. Comptàvem amb un cotxe de recolçament que ens portava les maletes i l'avituallament durant la ruta. En definitiva va ser una experiència molt agradable i que de ben segur tornarem a repetir l'any que ve.

<http://www.sportciclistacatala.org>

12.- CAMPANYA GIVE A WAY

Tal com podeu llegir últimament en els diaris o pel que es veu a la carretera, els incidents entre els conductors de vehicles a motor i els ciclistes han crescut en els darrers anys. Les infraestructures inadequades que no permeten compartir les carreteres de les nostres poblacions amb seguretat, l'ús de mòbils, GPS, auriculars que distreuen els conductors, etc., fan que apareguin aquestes tensions i s'incrementi el nombre d'accidents.

Als EUA s'ha engegat una campanya titulada *Give a Way* (ofereix un camí, una oportunitat - de comportar-se) animant els ciclistes a actuar de forma responsable i a pensar que els conductors fan el mateix. Ambdós col·lectius, enlloc d'ensenyar el dit o insultar quan són molestats per un altre usuari de la carretera, haurien de ser més comprensius i creure que la majoria de persones té bones intencions i realment volen conduir d'una forma correcta, però no sempre saben com fer-ho. Els ciclistes tenim l'oportunitat d'ensenyar als altres conductors com comportar-se a la carretera, i reforçar les conductes positives dels conductors motoritzats.

És bo per als ciclistes que disminueixi el nombre de conductors agressius i augmenti el d'aquells que són conscients de la perillositat de les seves màquines.

Cada cop que reforcem un comportament positiu estem més a prop d'aconseguir carreteres més segures.

Quan un conductor rep aquest missatge positiu (una salutació, un polze aixecat, un agraïment, etc.), sap que ho ha fet bé i ho aprecia, veu que els ciclistes són éssers humans que comparteixen la carretera amb ell, que no estem en una jungla lluitant els uns contra els altres. I sobretot, la propera vegada que es trobi a un ciclista tindrà la tendència a comportar-se correctament.

Estem d'acord que no tothom és igual i que hi ha ciclistes i conductors irresponsables, però la immensa majoria, quan rebem un missatge positiu, la propera vegada en retornem un altre del mateix signe. Igual com passa amb l'efecte papallona, amb un petit canvi podem veure com el nostre món pot canviar

13.- 50 ANIVERSARI DE LA UNIÓ CICLISTA TORREDEMBARRA

Des de l'any 1958 consta que hi ha activitat ciclista a Torredembarra. Va ser el 6 de setembre de 1960 quan es fundà oficialment la Unió Ciclista torredembarra segons consta en l'acta fundacional registrada en la Federació Catalana de Ciclisme. El primer president del club va ser el sr. Miquel Figueres Oliveres. El pressupost del primer any del club era de 10.000 pts.

A finals dels anys seixanta destaca com a ciclista local el Sr. Angel Ibánes Lahoz, que va participar a la Vuelta a Espanya els anys 1967 i 1969. També va participar al Tour l'any 67 formant part de l'equip Ferrys. Va guanyar una etapa de la Vuelta i altres victòries importants.



Els estatuts del club van ser aprovats el 19 de gener de 1990. L'any 1995 van ajudar a organitzar l'arribada a la localitat de la segona etapa de la Volta a Catalunya, que va guanyar Mario Cipollini.

En l'actualitat el club està en el carrer Capella, 6 i compta amb un total de 126 socis. Els hi desitgem moltes felicitats en el seu aniversari i que gaudeixin de més anys de ciclisme com fins ara.

<http://www.zemasolrac.es/unionciclistatorredembarra/>

14.- PROLIGHT SORTEJARÀ TRES QUADRES CADEX A FINAL DE TEMPORADA

A final de temporada, durant el Sopar de la Nit de Marxa, l'empresa Prolight, patrocinadora aquest any dels circuits de Cicloturisme, sortejarà un quadre d'alta gama com el de la foto per a cada circuit de cicloturisme.



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

15.- INAUGURACIÓ DEL CIRCUIT DE CICLISME AL BAIX LLOBREGAT

Els municipis de Sant Joan Despí, Esplugues de Llobregat i Sant Just Desvern, al Baix Llobregat, s'han mancomunat per crear un parc ciclista a la zona de la Font Santa. El parc, que serà d'ús ciutadà i professional, ha suposat una inversió de 555.640 euros i ha estat inaugurat el diumenge 6 de juny pel president de la Generalitat, José Montilla, acompanyat per la presidenta de la Federació Catalana de Ciclisme, Carme Mas.

El president Montilla ha pujat a la bicicleta, acompanyat dels alcaldes que han impulsat la construcció d'aquest nou equipament, i ha fet un recorregut complet als més de 600 metres de circuit.

En total, el nou Parc Ciclista del Llobregat, compta amb dos circuits de carretera, de 648 i 248 metres respectivament, i dos més per a la pràctica de bicicleta de muntanya (BTT). i podran utilitzar abonats, federats, escoles de ciclisme i que també acollirà competicions federades, socials i populars, i es converteix així en el segon parc d'aquestes característiques després del que ja existeix a Terrassa.

El Parc Ciclista del Llobregat, una instal·lació tancada per la pràctica del ciclisme de carretera i BTT s'obrirà cada dimarts i dijous de 18 a 22 hores per titulars de llicència federativa amb la presència d'un monitor de la Federació Catalana de Ciclisme.



Per el president de la Generalitat "El Govern treballa perquè el país tingui cada vegada més instal·lacions esportives perquè apostem per l'esport i la salut", ha anunciat, i s'ha mostrat satisfet que el circuit estigui a disposició de tots aquells que volen practicar ciclisme. Ha agraït l'esforç d'inversió de la mancomunitat per crear aquest "necessari" equipament. "Ara, a practicar", ha acabat. Montilla, que ha fet una volta inaugural en bicicleta pel circuit acompanyat per al voltant de 70 ciclistes, ha anunciat que el parc estarà gestionat per la Federació Catalana de Ciclisme, i que aquest respon a la necessitat de donar major servei als 5.000 federats que existeixen a Barcelona.

Els ciclistes federats a Catalunya ascendeixen a 15.000 després de l'augment del 10% de les llicències respecte al 2009, ha confirmat la presidenta de la Federació Catalana de Ciclisme, Carme Mas

La presidenta ha assegurat que a Catalunya hi ha una flota de quatre milions de bicicletes, però que els menors practiquen cada vegada menys ciclisme "perquè les carreteres són molt perilloses", per això ha reclamat a Montilla que se segueixi treballant en la creació de carreteres compartides i en la millora de la senyalització per conscienciar del respecte pels ciclistes. Ha lamentat que el ciclisme perdi adeptes de base ja que els pares "difícilment poden deixar que els seus fills facin ciclisme perquè les carreteres són un gran perill i cada vegada hi ha més morts", ha assenyalat.

16.- PROBIKE: PATROCINADOR DE LA COMISSIÓ DE CICLOTURISME DE LA FCC

La botiga barcelonesa Probike és nova patrocinadora de les activitats organitzades per la Comissió de Cicloturisme de la Federació Catalana de Ciclisme.

Fruit d'aquesta col.laboració, des del principi de la temporada s'estan sortejant entre els participants de cada marxa dels tres circuits de cicloturisme -Challenge Catalana, Llarga Distància i Ciclopirineus- maillots de la marca Best cedits per Probike.



A més, conjuntament amb la marca de bicicletes Cannondale, han estat patrocinadors de la tercera edició de la ciclomarató Barcelona-Perpinyà-Barcelona que es va celebrar el darrer cap de setmana del mes de maig. Tots els participants van ser obsequiats amb un maillot commemoratiu gentilesa de les dues empreses.

Podeu visitar la web www.probike.es per conèixer totes les ofertes i activitats que organitza Probike.

Tota la informació del cicloturisme català a

www.ciclisme.cat/cicloturisme

