



**BUTLLETÍ
INFORMATIU
DE
"LA GRUPA"**

LA VEU DEL CLUB	3
EL CLUB	
Mostra d'Entitats	4
EI BULL	
Callos "a mi manera"	6
PSICOLOGIA	
El entrenament en invierno	8
CICLOTURISME	
El Pailheres?, all right, val, tot a la dreta	10
Alpen Brevet. Ara, o mai	15
Solo no puedes con amigos sí	21
Marcha cicloturista Larra-Larrau	24
CLASSIFICACIONS	27
CALENDARIS	
Sortides (Novembre 2011 – Gener 2012)	30
HISTÒRIA DE LA GRUPA	
La Guerra Civil	46
NOTÍCIES	
Notícies de la Grupa	48

Foto de portada: Especial a l'Ariège de Llebrers i Rodadors

Butlletí editat per l'A.C. MONTJUÏC
a través del seu consell de redacció:
Iñaki Marín, Xavier Òdena, Andries Ruesink i Gabriel Segura.
butlleti@acmontujic.org
Número d'exemplars: 212

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

Associació Ciclista Montjuïc, carrer Radas 27 baixos. 08004 Barcelona,
Tel. 617 923 699
correu electrònic: grupa@acmontjuic.org
web: www.acmontjuic.org

Comença la tardor i amb ella conclou el campionat d'estiu 2011. Un any més els ciclistes més regulars de cada grup veuran premiat el seu esforç ocupant els llocs d'honor.

La nostra més sincera admiració a tots els que dissabte rere dissabte s'enfunden el maillot del Montjuïc i surten a la carretera. Gràcies a vosaltres continuem sent un dels clubs més importants de Catalunya, cosa gens fàcil.

En aquest butlletí podreu llegir les darreres cròniques de sortides especials i marxés.

Menció especial a la que van fer conjuntament els grups Llebrers i Rodadors a l'Ariège, pujant els importants ports de Pailheres i Plateau de Beille, dos "hors catégorie" habituals del Tour de França. Confiem en continuar veient iniciatives d'aquesta mena que AJUDEN A FER CLUB.

Per acabar us desitgem el millor de cara al final d'any, moment per baixar una mica la forma i anar pensant en els objectius DE LA PROPERA TEMPORADA 2012.



**△ TOT ARREU
BICICLETES**

SEGLE XX, 80
TEL/FAX 93 455 26 57
08032 - BARCELONA

CARLES MANZANO

BICICLETES FETES A MIDA

MUNTATGE ARTESANAL

REPARACIONS

RECANVIS ACCESORIS

MOSTRA D'ENTITATS

Com en anys anteriors, el Poble Sec ve celebrant la 21a. Mostra d'Entitats. Enguany, va tenir lloc el passat dissabte, 18 de juny, a l'avinguda del Paral·lel. Com cada any, la nostra entitat va participar amb un estand per informar de la nostra activitat i iniciatives, ja que som l'associació més antiga de Catalunya dedicada al ciclisme. Com era d'esperar, la Mostra va ser un èxit i el nostre estand va ser visitat per moltes persones interessades per tot allò que fem, i per la pràctica del nostre esport, el ciclisme.

La fotografia adjunta pertany al Grup B, que a l'arribada de la sortida setmanal, va visitar l'estand i va signar el full pertinent.

PEP CORDERO



martóm alimentària

Formación de Manipuladores de Alimentos

*APPCC
Implantación de Sistemas de Autocontrol*

*Consultoría
Asesoramiento Nutricional*

*Cursos y Seminarios de Nutrición
(celíacos, lactantes, alérgicos)*

Menú Saludable para Restauración Colectiva

Dietas para Deportistas

Tel. 622 20 14 23

**info@martomalimentaria.com
www.martomalimentaria.com**



EL BULL D'EN MANEL

A petición de muchos de los miembros de nuestro club, "La Grupa", que han degustado este plato en mi casa, voy a publicar la receta, ya que si no me han mentido para hacerme la pelota, han quedado encantados y satisfechos de saborearlos.

CALLOS "A MI MANERA"

INGREDIENTES: 1 Kg. de callos "morenos" (son de mejor calidad, más consistentes y más sabrosos que los blancos), 150 grs. de jamón cortado en dados pequeños, 150 grs. de chorizo picante cortado a trozos pequeños, una cebolla grande, dos guindillas (bichos), una picada (ajo, perejil, almendras tostadas, nueces, piñones y unas hojas de menta fresca), una copa de brandy y aceite de oliva virgen extra.

PROCEDIMIENTO: En una cazuela, freír en el aceite las guindillas, añadir la cebolla troceada, cuando esté bien dorada añadir el jamón y el chorizo, después añadiremos los callos troceados en forma de cuadros, iremos removiendo a fuego lento, que vayan cocinándose poco a poco, añadiremos la picada y la copa de brandy, seguiremos removiendo, hasta que se evapore el brandy y se cueza la picada. Después de una media hora aproximadamente, añadiremos un poco de caldo de pollo (yo utilizo el de Gallina Blanca, podéis utilizar el casero hecho por vosotros o el de la marca que más os guste) y continuaremos la cocción, si vemos que falta caldo le iremos añadiendo un poco. Podéis potenciar el picante añadiendo pimentón rojo picante en la proporción que consideréis adecuada.

RECOMENDACIONES: Mi consejo es que los callos, una vez cortados en trozos, se hiervan en agua con una pastilla de caldo de carne y un par de hojas de laurel, durante 20 minutos y previamente a cocinarlos. El caldo debe añadirse con moderación para que quede la salsa lo más espesa posible. Aconsejo dejar reposar los callos, una vez hechos, durante un día, resultarán más sabrosos.

VARIANTES: En la picada podéis quitar o añadir los frutos secos que os apetezcan para darle el toque personal. También podéis añadir un poco más de caldo si queréis acompañar los callos con unas judías o garbanzos cocidos. Y por supuesto, al que le gusten más los callos blancos que los cocine blancos, ¡faltaría más!

ENOLOGIA: Para este plato, hoy os voy a recomendar un vino negro excelente, el Cabernet Sauvignon del 2006, de las bodegas Viñas del Vero. Recordad que los vinos

negros se deben tomar a temperatura natural, pero de la bodega, es decir entre 14 y 16 grados.

Bueno, espero que os salgan bien estos callos que ya serán “a vuestra manera” y hasta la próxima, y “Salut i bon profit”.



MANEL ROYO

BIKE 
WORLD

TIENDA y TALLER

- venta
- reparación
- biclavado
- recambios
- accesorios

MOTO ENLACES

- radio vuelta
- banderas
- comisarios
- fotógrafos

TIENDA Ctra. de Collblanc, 106
TALLER Passatge de Xile, 53

08028 Barcelona
telf: 93 440 15 30 / fax: 93 511 49 78
bikeworld@bikeworldbcn.com / www.bikeworldbcn.com

EL ENTRENAMIENTO EN INVIERNO (I)

El mes de octubre es para muchos ciclistas la fecha elegida para descansar después de una larga temporada que comenzó para algunos en el mes de noviembre del año anterior.

El periodo de competición y de máxima intensidad en España y en el resto del hemisferio norte está terminando mientras que en Argentina, Chile y el hemisferio sur los días más largos y templados de la primavera invitan a salir un poquito más en bicicleta, a aplicar más intensidad y a realizar entrenamientos más exigentes. La temporada ciclista va a comenzar. Si tu objetivo es comenzar el entrenamiento de ciclismo de invierno en noviembre, este artículo es para ti. Aprovechando esta sección me gustaría contarte algunas cosas sobre el entrenamiento de ciclismo en invierno que comenzamos en el mes de octubre.

Descanso activo

Después de estar todo el año pedaleando, echando horas en la bici, sufriendo, riendo, subiendo puertos, llaneando, tomando cafés con los amigos, asistiendo a competiciones, madrugando para salir, sacrificando un poquito a la familia porque el sábado y domingo por la mañana son para la bici en vez de para ellos, machacándonos por la impotencia de no poder andar más o felicitándonos porque ésta ha sido nuestra mejor temporada... y muchas cosas más, ahora toca desconectar. Cuando digo desconectar, no estoy hablando de dejar la bici totalmente aparcada. No soy partidario de dejar durante un mes una actividad que te está reportando bien durante todo el año, se trata de hacer cosas que no hacías anteriormente, como salir el sábado o el domingo con la familia al campo por la mañana ya que todavía el tiempo estacompañía, salir a caminar por el campo o por la ciudad, incluso de quedarte una mañana en la cama y perder el tiempo.

Hay que desconectar para comenzar con ganas la próxima temporada. Es cuestión de administrar el mes e ir haciendo cosas diversas y variadas. Ir quitando intensidad y tiempo poco a poco a la bici para dárselas a otras cosas. En definitiva, distraer la cabeza. Es frecuente a partir de agosto y sobre todo en el mes de septiembre encontrarse a ciclistas que tienen fuerza pero que están apáticos. No tienen ganas. El cuerpo les está pidiendo un descanso, un cambio, por ejemplo comenzar a dar paseos más despacio y con el plato pequeño. Cuando hay batalla, entran y aguantan, pero no les apetece ponerse delante del grupo a marcar el ritmo. Esto es debido al cansancio psicológico. Necesitamos un cambio para volver a recobrar las ganas y sobre todo la ilusión por lo

que hacemos. Recuerda que la ilusión es el motor de nuestra vida. Si no tuviéramos ilusión por lo que hacemos, en este caso por la bicicleta, sería muy pero que muy difícil que duráramos más de una temporada haciendo ciclismo. Sin la ilusión, el salir a sufrir día tras día no tiene sentido.



Para terminar este artículo sobre el entrenamiento de ciclismo en invierno dedicado al mes de octubre, quédate con el mensaje principal. Es tu mes de vacaciones, haz lo que te apetezca. Pero ojo, eso no significa que no salgas con la bici durante todo el mes. Insisto en este punto. Cógela para dar paseos con los colegas y echar un buen rato, pero no te pongas en la presión de tener otra vez que perseguir a los de delante. Déjalos. Tú estás de vacaciones.

EL PAILHERES?, ALL RIGHT, VAL, TOT A LA DRETA

Aquest passat cap de setmana es va celebrar la primera especial conjunta on participaven dos grups de la nostre Grupa: Llebrers i Rodadors. La zona elegida per fer-ho va ser la zona de l'Ariège, una zona molt bona per fer ciclisme, tant pel tipus de carreteres (típica francesa secundària i tranquil·la), com pel misticisme dels ports (Pailheres, Plateau de Bonascre i Plateau de Beille, que són ports típics Tour), com pel paisatge preciós i molt, molt verd, i fins i tot per proximitat a Barcelona, ja que pel Cadí i Pymorens es triga menys de 3 hores en arribar.

Així ens vam juntar ja força colla el divendres a la nit a les Cabannes, disposats a tot el que fos (bé, tampoc eren conscients del que els venia a sobre, si no, potser no estarien tant disposats).

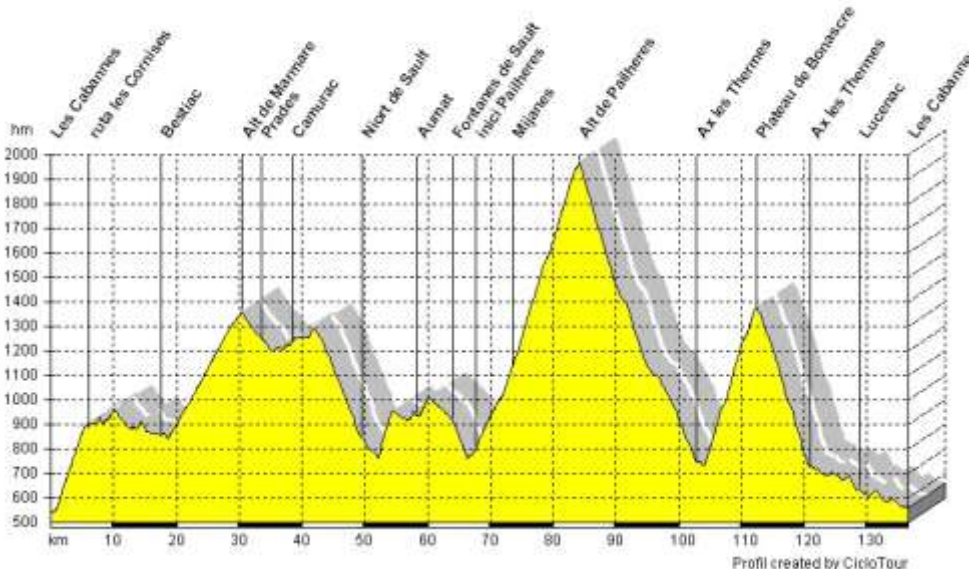
El dissabte a les 8:30, després d'un esmorzar on cadascú porta el seu i on es pot veure clarament la diversitat culinària del personal (llet amb cereals per una banda, nocilla,



pa amb pernil, truites, papilles escocesses, pastes,...), arriba la hora de començar a pedalar. En total vam ser 16 ciclistes més 5 acompanyants.

El començament, per qui no s'ho coneix, és interessant, ja que per evitar la carretera principal i gaudir d'una carretera preciosa amb un gran paisatge s'ha de pagar el peatge de pujar fins la Cornise, i això significa superar 350 de desnivell en uns 4 km, que així d'entrada en fred ja dona una idea de que la cosa no serà gens fàcil. Però els nostres herois no s'arruguen fàcilment, i entre algun ai i ui es puja fins la Cornise, on es fa un recorregut d'uns quilòmetres força agradables, molt tranquils de cotxes, i paisatgísticament immensos, i es que ja comencem a gaudir de la essència del paisatge retrofrancès. Acabat aquest tramet ja enllacem a la pujada a Marmare, una pujada molt maca i assequible, a més amb ombreta, pujada de les agradables de pujar ja que es deixa fer i es molt agraïda de paisatge i tranquil·litat, si no fos perquè quan s'ajunten força ciclistes sempre s'acaba fent alguna apretada que els que no tenim seny acabem entrant-hi fins adonar-nos massa tard que no era el ritme adequat. En tot cas un cop dalt, molta felicitat, foto de grup, primer port superat i tot va perfecte. Superat el Coll de Marmare ve el terreny més desagradable, no tant pel tema paisatgís-

Distance:	136,56 km	Time:	09:22:57 h	Category:	6 Star
Ascend:	3312 hm	AV-Speed:	19,76 km/h		
Descent:	3295 hm	Max-Speed:	83,00 km/h		



tic, que continua fantàstic, sinó per aquelles baixades que ho són però no ho són, i aquells repetxons com el del Niort de Sault que fan realment mal. Com a curiositat, en aquest tram coincidim amb recorregut amb una triatló, de forma que trobem senyalitzacions, cruïlles controlades de trànsit, i això si, de tant en tant algun reactor en forma de ciclista demanant pas. Així que anem per aquestes carreteres franceses entre repetxó i repetxó amb alguna baixada llarga (i l'última preciosa) per arribar ja amb calor i amb cert cansament a les cames a peu del teòric objectiu del dia: el Pailheres, un port que en 16 km supera 1300 de desnivell, un autèntic port Tour a l'alçada de monstres com el Tourmalet.



La pujada comença no excessivament dura, i a més amb fresqueta, la qual cosa fa suposar que tot anirà be, però no, als pocs quilòmetres el terreny agafa més pendent i el camí es queda sense ombres, de forma que el sol cau implacable sobre la esquena dels nostres herois, cosa que va provocant no pocs problemes; així, com no

podia ser d'un altre manera, la pujada es converteix en calvari on qui més qui menys passa les seves dificultats per arribar dalt, on fins i tot algú ha de tirar de cotxe escombria per poder passar a l'altra banda. A dalt, els diferents grups es van fent fotos conforme arriben, ja que les diferències són enormes, i ens trobem tots a Ax-les-Thermes, on hi ha l'habitualment i fins i tot alguns aprofiten per posar els peus en remull a les aigües termals de la zona.

Ja només queden 12 km plans fins les Cabannes, però alguns ànsies -entre els quals m'inclou- aprofitem per pujar Plateau de Bonascre, no amb poques dificultats, i posteriorment ja encarem fins les Cabannes, on ens espera una bona dutxa i un gran sopar que fem en grup, cuinat pel nostre gran cuiner particular: el Lluís. Així, ja dutxats i

amb la panxa plena, ben plena del banquet que ens hem cascat, però les cames toca- des, anem a dormir perquè aquí no s'ha acabat tot.

Diumenge pujarem Plateau de Beille. És un port amb uns números similars als de Pail- heres (aquest port són 16 km per superar 1250 de desnivell), però el fet que sigui el primer i únic port del dia, i el fet que tota la pujada sigui fresqueta entre la hora i la ombra que tenim, fa que pugem força be, fins i tot ens permetem el luxe de tenir algu- na batalleta perquè si no arribem esbufegant no som feliços, quin cas. A dalt, prenem alguna cosa al bar, amb cares força diferents que les del dia anterior a Pailheres, i amb això ja acabem la pedalada del cap de setmana, sol ens queda dutxar-nos i pagar a la "madame de ferr" abans que ens devori.

La veritat és que ha estat un cap de setmana molt bo, el fet de juntar dos grups ha do- nat més caliu i ambient a una cosa de per si força especial, com és fer aquest tipus de sortida, i tot plegat ha estat simplement fantàstic. La gent ha estat molt bé, i ha estat un gran cap de setmana de club i potser la llavor a alguna cosa més.

XAVIER ÒDENA.



VanderBike

**VENDA I REPARACIO DE BICICLETES
TALLER PROPI.**

**BAIXEM EL PREU ALS SOCIS DEL C.C.C. MONTJUIC
ESTALVIA: -10% EN MA D'OBRA I -5% EN MATERIAL**

C/VALLIRANA 20. 08006 BCN. TEL. 93.3685782
www.vanderbike.com info@vanderbike.com

CASCO LAZER SCHWALBE MET uvex VEDESTEN SHIMANO SWISS EYE

DiferOPTICS

A diferOPTICS trobaràs les millors
marques d'ulleres esportives!

Amb el teu carnet del Club en vigor
gauràs de descomptes exclusius
per als socis

Troba'ns al carrer Diputació 122



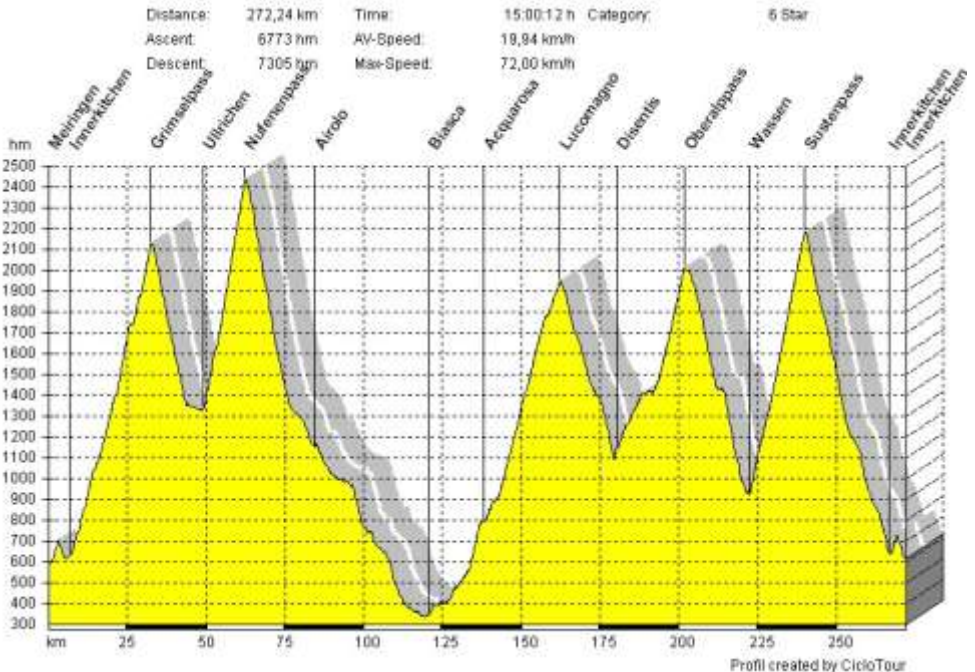
93 451 37 04

ALPEN BREVET. ARA , O MAI.

Els jugadors de nus en diuen "òrdago", desafiament en català, una jugada on t'ho jugues tot. L'Alpen en el seu recorregut platí, el més dur, és això: el gran desafiament pel que fa a les marxes cicloturistes, 270 km i 7000 de desnivell al territori dels grans ports suïssos.

Tots sabeu com va això de la bicicleta, comences fent cosetes, et fas d'un club com el Montjuic, contactes amb personatges com el Xavi Òdena, i de fer la Bilbao-Bilbao com si fos la gran cosa, passes per la Terra de Remences, la Quebranta, Ariegeoise, Maratona, Marmotte, BPB per acabar proposant tu mateix, una temporada que et veus bé, oh imprudència!,: Xavi, i si l'any vinent féssim l'Alpen Brevet?

Ell ja l'havia feta uns anys abans, me n'havia parlat com allò dur, dur que es pot fer i cosa freqüent en el nostre entorn, m'havia picat l'ambició. I aquí s'inicià tot, l'ambició i la pretensió sempre per davant del coneixement. Després t'acabes trobant allò que et mereixes. Entremig i fins a decidir tirar-ho endavant hi ha hagut de tot, fins i tot el desig de que el Xavi s'hagués oblidat de la meua proposta.



El cas és que a primers de gener i després d'un estage a Terra Santa (els dominis del Kapo Ferreti), vam decidir que ens hi fotíem. La idea era fer l'Alpen Brevet 2011 i després allargar l'estada a Suïssa fent un estage a la zona de Sion. En Xavi, l'Aleix Olivé amb qui ja havíem fet la BPB 2010 i jo mateix, faríem el recorregut platí, i en Miquel, company del Xavi en aventures diverses faria el recorregut argent, més assequible al seu nivell de preparació. A partir d'aquí amb el punt de mira posat en el 13 d'agost, consultant altimetries, referències de gent que l'havia fet i un acolloniment progressiu a mesura que fèiem les habituals marxes del circuit català, tot veient que recorreguts molt més assequibles es feien durs i costaven de completar com sempre. I així vam anar avançant en la temporada: marxes, sortides, una brevet de 300, tot per acabar acumulant distància i desnivell, les dues premisses bàsiques de la nostra preparació. Jo em vaig plantejar fer alguna cosa estil Marmotte a manera de test. Com que la



Marmotte no va ser possible, ens vàrem apuntar tots tres a fer l'Sporful aprofitant que els nostres amics de Reus i el Xavi Molons anaven a fer-la. Aquest va ser un punt d'i-

nflexió en el camí fins a l'Alpen. L'Sporful és una marxa dura de 216 km i 5300 de desnivell i un recorregut amb 6 ports, dos dels quals, Passo Duran i Passo Valles són durs. A més presenta la particularitat de forçar un temps de tall, no tant exigent com els que presenta l'Alpen, però si més no, un test perfecte per al 19 de juny que donava marge depenent del resultat per a introduir algunes correccions en la preparació. Tot i que tots tres, Aleix, Xavi i jo, ens hi vam presentar amb molt respecte i temor, el cert és que la vam completar força bé i això ens va animar.

Així doncs només calia continuar allargant el treball fins a principis d'agost, un aspecte que en el meu cas em venia de nou perquè en els anys anteriors, al juliol sempre m'havia deixat anar i no tenia cap referència de com podia arribar al moment clau. Els meus dos companys estan fets d'una altra pasta, el Xavi perquè no para i en aquest període encara va apretar una mica més, l'Aleix perquè fa "ironmans" i tenia planificat de fer-ne un, just la setmana abans.

Com aquell que no vol la cosa i en un sospir, ens vam veure a Meiringen el dia 12 d'agost entonant l'"alea jacta est". La vetlla d'una "machada" com aquesta es passa amb un punt de nervis i de reflexió, captant l'ambient, no gaire espectacular per cert, de recollida de dorsals, stands de propaganda, llistats de participants... N'hi havia un de Terrassa i para de comptar de més avall dels Pirineus,. L'Alpen no perdona perquè al recorregut llarg i ultradur, cal afegir-hi el fet de l'exigència en els punt de tall, el primer i determinant, després d'haver superat el Grimsel de 27 km i el Nufenen de 13, i plantar-te a Airolo després de 87 km amb un màxim de 4h 30' a un promig superior als 19 Km/h. En resum, cal pujar sense entretenir-se, i cal baixar bé, no hi ha marge d'error, ni d'incident, almenys al nostre nivell. A tot això vam tenir una sorpresa agradable, l'hotel escollit pel Xavi, el més car de l'estada, era a tocar mateix de la sortida, era comfortable i a més ens oferia esmorzar a partir de les 5:30 del matí, perfecte si tenim en compte que la sortida de l'Alpen es dona a les 6:45. Vam sopar a la mateixa habitació, una volteta i a dormir.

L'endemà, passades les 5, les musiquetes diverses dels nostres mòbils ens van posar en situació, la cosa començava. Després d'un esmorzar variat i abundant, tocava preparar-se i decidir quina roba portar. El pronòstic era de bon temps i calor i ens varem arriscar a només portar armilla paravent, res de "xubasca" tot i que la majoria de ports es coronen ben passats els 2000m. Darrera revisió de les bicis, recanvis, barretes, gels i un parell de "bocates" en previsió, ciclotour funciona? Doncs endavant. La sortida es dona simultàniament per als tres recorreguts i en total no devem arribar als 2000, és fàcil situar-se, l'spiker va comentant en alemany, no hi pleguem res, però podem fer-nos a la idea del que diu. Darreres fotos abans de sortir, i arriba el moment, música de marxa clàssica i es dona la sortida. Tenim la intenció d'anar plegats respectant ritmes de pujada individuals i anar-nos trobant a dalt de cada port, sempre

que no es posi en risc el compliment del tall. Encarem ràpidament el primer pujador de Kirchet (2 kms) que ens porta cap a Interkirchen, on s'inicia el primer gran port del recorregut, el Grimselpass, són 27 Kms i 1500 de desnivell, la primera part del qual es passa bé, per després endurir-se i no acabar-se mai. L'Aleix va bé i fins i tot es permet aturar-se per regular l'alçada del seient (triatletes..) i el Xavi també em va per davant però a la vista. Al Grimsel ja tasto de què anirà la cosa, sempre amb una incerta agonia i estrès per això dels temps de tall, i el cert és que tal com ho porto ja em comencen a venir mals pensaments. Sigui com sigui, coronem i avituallarem ràpidament i encarem la baixada fins a Glestsh on els del recorregut argent, el Miquel entre ells, se separaran per pujar el Furka pass, partint d'una de les valls més boniques de Suïssa. Nosaltres continuem baixant fins a Ulrichen on trenquem cap al Nufenen 13 km i pico i 1100 de desnivell, un port dur amb 5 km finals al 9-10 % sense descans. El Nufenen és clau per passar el tall a Airolo i no vaig gaire millor que al Grimsel, però el conec de l'any anterior i com que n'anticipo la duresa el passo millor amb els meus dos companys sempre per davant. A dalt toca una parada i l'Aleix, molt atent, m'omple els bidons mentre en Xavi i jo prenem taronja, beguda preparada i mengem algun dolç. Anem molt justos de temps perquè fins a Airolo són uns 24 km que hem de fer amb 30 minuts. La baixada acaba sent espectacular, l'Aleix va per davant conduint, el paio baixa molt bé i això em facilita les coses. En la primera part del descens la carretera és de blocs de formigó amb les corresponents bandes que passades a gran velocitat donen la sensació que la màquina se t'ha desmuntar per moments, després la cosa es fa més còmoda però amb menys pendent i toca pensar fins arribar a l'avituallament d'Airolo, que és just abans del tall. Aquí el Xavi va llest i no ens permet aturar-nos, perquè després d'un pujador dintre del mateix poble hi ha el tall que passem pel canto d'un duro. Ens relaxem una mica veient que hem superat la primera gran dificultat, però en aquesta marxa no et pots deixar anar en cap moment perquè ara toca rodar fins a Biasca uns 38 km. L'ideal seria trobar un grup que ens portés, però ara ja només som la gent del recorregut platí, els sonats, els ambiciosos, perquè els del recorregut entremig ja s'han separat a Airolo. Atrapar el grup de davant es veu complicat i a més, cas d'aconseguir-ho hi podem deixar allò que no tenim, per tant fem el nostre propi grup de tres, i dos que se'ns enganxen. L'Aleix tira tot solet un bon tros, i després en Xavi i jo anem donant relleus. No anem malament i així arribem a Biasca, on fem el primer avituallament amb una mica de cara i ulls, tot i que com sempre els horaris de tall successius s'han de complir i tampoc ens hi podem recrear. Fa calor i ja intuïm que això serà un problema als propers ports. De Biasca al Lukmanier Pass o Lucomagno són 42 kms sempre tirant amunt fins a coronar, i encara que el pendent es deixa fer exceptuant la part central del port, la calor ho empitjora i la pujada es fa eterna. Arribo a l'avituallament després dels meus companys força tou i amb blancor de cara

tal i com em fa saber l'Aleix, que em recomana beure el brou que ofereix l'organització i menjar tot el que pugui. Pa, formatge i el segon "bocata" cauen amb les dues tasses de brou i força beguda. Això em refà el suficient per reprendre la marxa i coronar el port un cop passat un llarg túnel en pujada. La baixada fins a Disentis permet recuperar una mica l'ànim per atacar l'Oberalp, el 4rt del dia de 20 kms i 900 de desnivell fins a coronar. En teoria és el suau, però aquí no es regala res, de fet anem més tocats, continua fent calor i encara que les cames aguanten, la panxa és un garbuix, fa mal, em sento inflat i somnio amb un quarto de bany gran on fer-m'ho de manera còmoda i indefinida. Res d'això, no hi ha temps ni lloc i el port als darrers 5-6 kms es posa més dur i costa arribar a dalt. L'Oberalp a tots tres ens ha deixat tocats però a dalt es deixa sentir una certa fresca, que amb els brous i el beure de l'avituallament ens reconforta una mica. La baixada passant pel bell mig dels carrers d'Andermatt fins a Wassen i amb la perspectiva de vèncer el Susten, el darrer del dia, ajuden a afrontar-lo amb ànim d'acabades: Això ho pugem com sigui, hem arribat molt lluny per deixar-ho córrer en aquest punt.

El Susten però és un tros de port de 17 kms i 1300 de desnivell, ronda el promig del 7%, més en alguns trams, i es manté molt constant. La fresca m'ajuda i després d'aturar-me a fer un riu em sento alleugerit com per agafar un ritme tranquil i constant, esperant a veure el túnel amb que sé que s'acaba. En comptagotes m'ha avançat algun company de fatigues, i jo al seu torn a algun altre, però soc conscient de ser dels darrers en circulació. I el Susten que no s'acaba, jo l'he escurçat mentalment i ell s'entossudeix a mostrar-se inacabable. Del túnel ni rastre. Em trobo amb en Xavi que s'ha aturat a menjar per intentar alleugerir el mal de panxa, els darrers 2-3 kms els pugem plegats, arriba el túnel, hi entrem i és en pla-baixada, tot un plaer per arribar al darrer avituallament on ens espera l'Aleix. Ens recreem amb el brou calent i el menjar. Això ja està, diu l'Aleix. La gent de l'organització ens diu que si tenim intenció de baixar ho fem ja perquè si no ens tancaràn el control. Són 23 kms de baixada que condueix el Xavi esperonat pel límit de temps. El cert és que el tio baixa molt fort mentre cada cop és més fosc. Les glaceres d'aquest vessant del Susten passen en un sospir i atrapem a dos ciclistes més. La baixada té regust d'arribada, és inacabable i alhora divertida, interessant i maca travessem Interkirchen, ja només toca vèncer el petit pujador de kirchet, gairebé és fosc i uns nens ens aplaudeixen des de la vorera. Pugem fent temps, com si els 270 kms i els 7000 de desnivell no haguessin estat res, la claror a l'altre costat dels arbres anuncia el final, dues corbes i Meiringen és a la vista, en Xavi al davant sembla conèixer el camí de memòria, una rotonda i som al carrer de l'arribada, la gent aplaudeix, arribem justet al límit, passem la línia d'arribada i l'spiker anuncia els nostres noms, tots tres de Barcelona. Ja hi som, el Miquel ens espera, ell també ha fet la seva. Hi hem posat 14 hores 23 minuts, sempre hem anat passant

els talls al límit però hem fet el que tocava i vist com ha anat ho considero gairebé increïble, sobretot tenim en compte com anava des de bon principi.

Què puc dir? Doncs que sense els meus companys no crec que l'hagués completada. No hi tornaré, aquest és el límit d'allò que puc i penso fer. És el meu punt i final en marxes dures. Diuen que aquesta és la més dura, que no hi ha més, però estic segur de que en algun lloc ja hi ha algun sonat que pensa en alguna cosa pitjor, només és qüestió de temps, és més, a hores d'ara la proposta ja deu ser en algun ordinador a punt de veure la llum, segur.

LLUÍS TIRAPU



Menú diario; día y noche.
Menú para grupos

Jerusalen, 18 08001 Barcelona Tel. 93 302 43 23 Fax 93 302 43 44

SOLO NO PUEDES, CON AMIGOS SÍ. CRÓNICA DE LA XVIII MARCHA CICLOTURISTA “PERICO DELGADO”

Coincidimos sin que nos lo hubiésemos propuesto. Albert aprovechaba sus últimos días de vacaciones en su pueblo de Guadalajara y yo hacía lo mismo en el mío de Segovia. Fiel a su cita de mediados de agosto, los dos nos habíamos encontrado para participar en la Perico Delgado, que en su XVIII edición contaba con la presencia del homenajeado Miguel Indurain.

Para Albert ya era su segunda vez, mientras que para mí, tras el abandono del año anterior, iba a ser el segundo intento. Antes de salir, a los pies del acueducto, me confesaba el pensamiento que suele rondar su cabeza en esos momentos: “Y yo, ¿qué coño hago aquí?”. Lo complicado de la fecha, en plena temporada de vacaciones y fiestas patronales, y el ambiente de sopor y canícula que suele acompañar esos días, hacen que buena parte de los más de dos mil participantes sean auténticos “machacas” de la bici.

Nosotros salimos en medio del pelotón, disfrutando del espectáculo de ver a centenares de ciclistas serpenteados entre las rotondas, dejando atrás la ciudad de Segovia. Los continuos parones durante los primeros once kilómetros neutralizados y el nerviosismo de algunos, que querían ganar posiciones a toda costa, obligaban a mantener la alerta y a no perder la atención ni un instante. La tensión continuaba camino del primer puerto, donde la velocidad de un enfilado pelotón apenas permitía contemplar las praderas doradas por los primeros rayos del sol.

Poco antes del inicio de la ascensión, la sangre se nos congelaba al pasar delante de una escalofriante caída, en la que un ciclista yacía inconsciente. Sin tiempo para repornos del susto, superábamos las primeras rampas del puerto de Navafría, en un interminable pelotón que se estiraba y rompía en mil pedazos. Nos adentrábamos en la sierra de Guadarrama, paisaje dominado por el pino rosado –también conocido por la zona como “pino Valsain”-, que ofrecía su sombra para coronar con cierta frescura el primero de los cuatro primeros que nos esperaban por delante.

Habíamos entrado ya en la provincia de Madrid, en un descenso que conduce hasta la localidad de Lozoya, y que continúa por el valle del río del que toma nombre. Tomando el desvío hacia Canencia, iniciábamos la ascensión del puerto homónimo: catorce kilómetros bien diferenciados, con una primera mitad bastante suave, y otros siete con un trazado más exigente, que nos llevaba hasta la obligada parada del avitu-

allamiento. Con la tripa y los bidones llenos nos lanzábamos hacia Miraflores de la Sierra, donde arranca el puerto de la Morcuera. Superado el ecuador de la marcha, y con más de 80 kilómetros en las piernas y alrededor de 3 horas sobre la bici, la Morcuera comenzaba a cobrarse sus primeras víctimas. Yo seguía la rueda de Albert quien, con un ritmo estupendo y no sin algo de sufrimiento, permitió que superásemos dignamente los nueve kilómetros de constante subida.

Algunas nubes de evolución habían hecho que la mañana no fuese tan cálida como se podía esperar y eso, unido a las abundantes lluvias caídas a lo largo del año, le restaban un poco de agresividad al paisaje -que a veces recuerda al del macizo del Garraf-. De especial belleza resultaron los dos últimos kilómetros de la Morcuera, que desplegaban un espléndido balcón hacia el norte de la provincia de Madrid.

El descenso de la Morcuera nos devolvía de nuevo al valle del Lozoya, hasta el municipio de Rascafría, justo al



pie del puerto de Cotos; la última dificultad que había que superar para regresar a Segovia. Sus catorce kilómetros, que progresivamente aumentan de desnivel, no son demasiado duros. Pero las fuerzas ya comenzaban a escasear,

ar, y los últimos siete kilómetros se convertían en un verdadero suplicio. Mis piernas mandaban avisos de que iban al límite, y mi cabeza se concentraba en el único pensamiento de avanzar una pedalada más. Mientras, Albert, generoso en el esfuerzo, seguía marcando el ritmo, pendiente de no dejarme de rueda. Ya en el último tramo,

los ánimos de algunos aficionados nos empujaban a coronar tan exhaustos como felices. Reponíamos fuerzas en el avituallamiento y continuábamos hasta Navacerrada, para iniciar un complicado descenso debido, sobre todo, a la elevada presencia de coches que se dirigían hacia Segovia.

Poco antes de llegar a La Granja, los avisos de mi musculatura se traducían en un fuerte tirón en el muslo, que me obligaba a bajar de la bici. Y conmigo, a un Albert quien, en una impagable labor de fisioterapeuta, conseguía que volviese a emprender la marcha. Tras unos minutos a ritmo suave, nos integrábamos en un pelotón, del que



Albert tomaba las riendas y conducía hasta la misma línea de llegada, en el pabellón Pedro Delgado.

Y así, tras casi seis horas y más de 150 kilómetros, acababa nuestra mañana de agosto; Albert junto a los suyos, dispuestos a dar buena cuenta de un cochinitillo; y yo junto a los míos, de vuelta al pueblo, especialmente contento por haber conseguido completar la marcha y, aún más, por el compañerismo vivido entre los dos gruperos que allí nos encontramos.

GONZALO GONZÁLEZ

MARCHA CICLOTURISTA LARRA-LARRAU (EQUIPO BOMBERS CORNELLÀ)

Esta prueba, que tiene sede en la localidad de Isaba, en el navarro valle del Roncal, es, con 3600 metros de desnivel positivo en 146 Km, una de las más exigentes de la zona. Nada más llegar al valle ya te das cuenta de que no es para blandos, la mayoría de participantes son vascos y todos lucen unas piernas de impresión. Pero no hay nada que amilane a los integrantes del equipo de Bombers llegados desde Cornellà, el Hernani catalán, la población con mayor número de containers abrasados y cajeros automáticos rotos, al menos durante los años noventa.

La verdad es que no se nos había perdido nada tan lejos ni tan alto, pero se suspendieron las 24 horas de Montjuïc del año pasado... Habíamos hecho un equipo porque Mari, nuestra pescatera favorita en el Mercat de Sant Ildefons, nos pagaba los maillots y ya lo teníamos todo, incluso la foto de equipo con todas las dependientas de la parada, bellezas en botas de agua y delantal con las que nos lanzamos piropos e improperios cada día de guardia en que vamos a hacer la compra al mercado. Buscamos con afán otra cosa para sustituir y tropezamos con la Piedra o Pierre Sant Martin, Issarbe y Larrau.

La víspera de la marcha salimos a pasear y nos damos cuenta de que el euskera es fácil, enseguida aprendemos :¡Apa!, si te cruzas con un ciclista a la ida, ¡Epa!, si es a la vuelta. Y es que a los catalanes nos resulta más sencillo aprender idiomas...

Visitamos el mausoleo del célebre tenor roncalés Julian Gayarre, cantante de portentoso registro agudo, pastor en su juventud y para quien el compositor Pietro Mascagni compuso al menos una ópera.

En los bares se grita bastante y el queso seco del Roncal da mucha sed, así que nosotros también alzamos la voz y nos hacemos amigos de unos txiquiteros (le dan al pimple) y esa noche dormimos como troncos.

Por la mañana se pone en marcha la Operación Induráin, se trata de hacerse una foto con él para llevársela a Mari y que así todas las pescateras vean que nos codeamos con la jet set del ciclismo. Cuesta tanto encontrarlo y les pregunto tantas veces a los de la organización que horas después al coronar Larrau escucho:

- ¡ Mira, el de Induráin!, ¿ tienes ya la foto?

Se da la salida y a Carlitos “ El Pollo”, el más pequeño que veis en la fotografía y nuestro hombre más en forma, le explota el neumático a los 300 metros del inicio, menudo atentado. Y es que el tío ha inflado a 9 bares un neumático de marca irrecorable y comprado de saldo en la liquidación de Ciclos Ramoneda de Cornellà.

El equipo entero se vuelca en la reparación y partimos prestos pero ya seguidos del coche escoba y la ambulancia.

La marcha toma un cariz fúnebre que no abandona hasta que atrapamos a los últimos, con quienes nos divertimos hasta el final de la prueba : uno que lleva la camise-



ta del Barça pero dice que es del Bilbao y fan de Armstrong, otro con una maleta detrás, como si no hubiese bastante con el desnivel, otro es un boliviano que luce un maillot con la bandera de su país y al que bautizamos como “ Lucho Herrera”. “ Lu-

cho” por aquí, “Lucho” por allá, se hace muy amigo nuestro, y eso que habla muy mal el castellano, con un poco de acento maño porque vive en Berdún.

En el ascenso a la Pierre se da otra de las desgracias que no abandonarán a Carlos hasta el final : una hernia de la cámara después del reventón roza con el cuadro, desinfla y llega hasta la cima. Allí le abandonamos a su suerte.

A partir de aquí la marcha, que es dura en los puertos de Issarbe y Larrau, se hace también afable, siempre acompañados de Lucho que nos ataca en todos los repechos. En los avituallamientos siempre nos cogen desde atrás el del Barça y el de la maleta, que no tienen tanta hambre como nosotros.

Es destacable el periplo de Carlos después del pinchazo: un coche de asistencia de Orbea le sustituye la cubierta, previa petición de su número de cuenta. Después se lanza en descenso de la Pierre Sant Martin donde pierde una zapata del freno anterior , llegado al cruce, la organización le obliga a desviarse por el recorrido de la marcha corta (salen media hora después), cuando llega a Larrau e intenta engranar el piñón de 27 montado para la ocasión, no lo consigue y sube todo el puerto con un 39-23 que le obliga a morder el manillar mientras un veterano le comenta: “te has equivocado chaval, a mi me pasó el primer año”... Por fin llega a Isaba y tropieza con Pruden, el hermano de Miguelón , le pide a una chica que le saque una foto y ya está posando, pero,... no hay batería. En el frontón, miramos la clasificación final y Carlos figura como descalificado. Todo un récord.

La jornada termina en el bar Cartutxo, y una chica de la organización le echa los tejitos a Carlos, pero claro, no es su día,...

Bueno amigos, os recomiendo la marcha, es muy bonita y la gente del norte , pues ya sabéis; además hay una sidrería donde el chuletón te lo sirven sobre una piedra al igual que los trofeos para los primeros, que también son piedras.

Y es que estos vascos son muy duros.

JOSÉ LUIS

CLASSIFICACIONS CAMPIONAT ESTIU 2011 (actualitzades al 30/09)

Classificació Grup Llebrers

Ordre	Nom i Cognoms	Punts			
			11	César Arrillaga	52
1	Andrés Fuentes	152	12	Fernando Sánchez	44
2	Richard Tait	128	13	Roger Sala	44
3	Agustí Velázquez	114	14	Eusebio Ponce	34
4	Xavier Ódena	110	15	Xavier Molons	34
5	Andries Ruesink	96	16	Raúl Azeña	30
6	Daniel Gómez	83	17	Joan Llorenç	20
7	Lluís Tirapu	78	18	Xavier Quiroga	12
8	Antonio (Malaga)	78	19	Toni Rodríguez	10
9	Vicente Palmera	56	20	José Esteban	6
10	Antonio Rodríguez	54			



*Catalana
de
Sierras.*

Alfonso XII, 605 1ª4ª - 08918 BADALONA

Teif. 93 460 37 37 - Fax. 93 460 37 38 - catalanadesierras@telefonica.net

Classificació Grup Rodadors

Ordre	Nom i Cognoms	Punts	Qms.	16		39	1.282
1	Xavi Moreras	85	2.756	17	Sergi Fresnillo	39	1.273
2	Albert García	74	2.401	18	José Luis	32	1.400
3	Manel Royo	73	2.786	19	Sergi Martínez	31	1.384
4	Lluís Martínez	72	2.522	20	Eduardo Porras	31	1.207
5	Jordi Arnal	72	2.463	21	Fernando García	31	998
6	Iñaki Marín	71	2.606	22	René Vilar	24	1.639
7	Gabriel Segura	71	2.442	23	Juantxo Otxoa	21	910
8	Bartolomé Martínez	69	2.346	24	Isaac Riera	18	683
9	Joaquim Torralba	63	2.060	25	Joan Girona	13	613
10	Tommaso Lavizzari	61	2.327	26	Víctor Miguel	12	474
11	Robert García	58	1.935	27	Sergi Martínez	9	369
12	Gonzalo González	55	2.007	28	Antonio Gerona	6	251
13	Josep M ^o Giralt	49	1.599	29	Jesús Sanz	6	229
14	Juanjo Rodríguez	46	1.815	30	Fulgencio Martínez	3	128
15	Julio	40	1.607				

Classificació Grup C

Ordre	Nom i Cognoms	Punts	Qms.	10		39	780
1	Ricardo Biete	69	1.340	11	Llorens Cifré	39	740
2	Arnau Boixet	66	1.300	12	Paco García	33	640
3	Domingo Boixet	60	1.170	13	Francesc Barberà	30	580
4	Ferran Traginer	57	1.090	14	Toni Fullana	21	390
5	Gregori Grima	48	990	15	Francesc Piella	18	350
6	Joaquim Fernández	48	930	16	Miquel García	9	170
7	Augusto Galavís	45	880	17	Rafael Soria	9	160
8	Manuel Bonilla	42	860	18	Bartolomé Carrillo	6	110
9	Francesc Gil	42	790				

Classificació Grup B

Ordre	Nom i Cognoms	Punts	Qms.				
1	Fernando Linares	83	2.045	19	Antonio Martínez	46	1.155
2	Antonio Velázquez	80	1.955	20	Miquel Rodríguez	43	1.040
3	Alfonso Ruiz	79	1.965	21	Miquel Racaño	38	905
4	Joaquim Ferri	77	1.895	22	Jesús Ruiz L.	36	875
5	Jose M ^o Mangas	77	1.880	23	Roberto Puntero	36	775
6	Josep Falcó	74	1.825	24	Lluis Giménez	30	730
7	Josep M ^o Ribera	74	1.795	25	Justo Bueno	30	720
8	Rodríguez Mora	73	1.835	26	José Martinez	29	665
9	Jordi Mora	72	1.825	27	Velázquez Moya	25	685
10	Alfonso Ruiz L.	72	1.810	28	Vicens Marín	21	515
11	Martín Márquez	67	1.635	29	Ramón Pont	18	480
12	José Valencia	66	1.675	30	Mariano Alento	18	465
13	Frederic García	62	1.500	31	Ramón Pintado	18	455
14	Miquel Zomeño	60	1.525	32	Ramón Carrillo	16	495
15	Joan L. Hurtado	60	1.420	33	Alfredo Risa	12	350
16	Pep Cordero	59	1.430	34	Marcel·li Manzanera	9	225
17	Rafael Azuaga	54	1.350	35	Ferran Lapiedra	8	150
18	Jordi Carbonero	52	1.250	36	Ubaldo Nuñez	3	70

Classificació Grup A

Ordre	Nom i Cognoms	Punts	Qms.				
1	Albert Rubio	75	2.708	8	Chus Camps	54	1.950
2	Paco Cascón	69	2.488	9	Alfred Dolz	54	1.942
3	Jaume Cardona	66	2.393	10	Manel Bellés	54	1.896
4	Xavier Jover	66	2.383	11	Joan Artal	39	1.463
5	Sergio Ledesma	60	2.198	12	Iván Robles	9	335
6	Aris Merino	57	1.973	13	Vicenç Marín	9	285
7	Joan Fernández	54	1.965	14	Joan Cantarell	6	215
				15	Jordi Sarabia	3	120

Biking Point

El teu punt

Apreciats socis de l'Associació Ciclista Montjuïc.

Pel present escrit, ens agradaria donar-vos a conèixer l'obertura de la nostre botiga de bicicletes a Barcelona, al carrer Provença 157, entre Muntaner i Casanova.

Biking Point Barcelona, s'uneix als establiments ja oberts de Mataró i Tarragona. En els seus 1200m2 distribuïts en tres botigues trobareu les marques Scott, Massi, BH, Felt i Monty, una atenció personal i professional i un taller especialitzat.

Tanmateix, Biking Point, us ofereix una àmplia gamma d'accessoris i posa a la vostra disposició, una financiació a 6 mesos sense interessos.

Com a socis d'aquest emblemàtic club us convidem a visitar-nos i a gaudir d'uns descomptes especials amb la presentació del vostre carnet de soci.

Desitjant que ens passeu a veure quan pugueu, us saludem esportivament.

MASSI SCOTT CCM FELT MONTY PELISER



Horari:
Dilluns: 16.30 a 20.30
Dimarts a Divendres: 9.30 a 13.30 i 16.30 a 20.30
Dissabte: 9.30 a 13.30 i 17.00 a 20.30

www.bikingpoint.es

● **BARCELONA**
C. Provença, 157
08036 Barcelona
Tel. 93 454 25 14
barcelona@bikingpoint.es

SORTIDES NOVEMBRE - GENER 2012

NOVEMBRE 2011

*Dia 5 de Novembre***Llebrers - SANT PERE DE RIBES "La Palmera"**

ANADA: Molins de Rei, Ordal, Avinyó Nou, Olivella i Sant Pere de Ribes

TORNADA: costes, Castelldefels i autovia

SORTIDA a les 8:30h. Corte Inglés, 110 km

Rodadors - SANT PERE DE RIBES

ANADA: Autovia, Gavà, Castelldefels, Costes del Garraf, Sitges, Sant Pere de Ribes

TORNADA: Per el mateix recorregut

SORTIDA a les 8:30h. PLAÇA EUROPA, 100 km

Grup A - CASTELLVÍ DE ROSANES "Castell de St. Jaume" Tel. 93 632 01 67

ANADA per Molins de Rei, Sant Andreu de la Barca, Martorell i arribada al Polígon.

TORNADA per Martorell, els Onze, Castellbisbal, Molins de Rei, Sta. Creu d'Olorda i Barcelona.

SORTIDA a les 8:30h. del PALAU REIAL, 75 Km.

Grup B - CASTELL DE SANT JAUME Tel. 93 774 31 05

ANADA: Per Molins de Rei, Martorell, desviament a la carretera de Gelida, (Reagrupament) sota l'autopista, desvio direcció Gelida fins encreuament ctra. del Polígon.

TORNADA: Pel mateix recorregut, (Reagrupament) a dalt del Congost, Molins de Rei, (Reagrupament) Sant Feliu i Barcelona.

SORTIDA a les 8,30h del PALAU REIAL

Grup C - CORBERA BAIXA (Tornada per Sant Boi)

SORTIDA a les 9h. del PALAU REIAL 50 Km

Dia 12 de Novembre:

Llebrers - BIGUES I RIELLS

ANADA: Montcada, Palau de Plegamans, Caldes de Montbui, Sant Feliu de Codines (reagrupament), Bigues i Riells.

TORNADA: Santa Eulàlia de Ronsanes, Lliçà de Munt, Lliçà de Vall, Parets, Montcada i Barcelona.

SORTIDA a les 8:30h. Plaça dels Ocellets, 100 Km.

Rodadors - SANT POL DE MAR

ANADA: Badalona, Montgat, El Masnou, Premià de Mar, Vilassar de Mar, Mataró, Arenys de Mar, Canet de Mar i Sant Pol

TORNADA: Per el mateix recorregut

SORTIDA a les 8:30h. PLAÇA DELS OCELLETS, 100 Km.

Grup A - CASTELLBISBAL. "Restaurant Sal i Pebre". Tel. 665 276 059

ANADA per Molins de Rei, Ctra. De Rubí, La Chatarra, Martorell, els Onze i Castellbisbal.

TORNADA per Molins de Rei, Santa Creu d'Olorda i Barcelona.

SORTIDA a les 8:30 del PALAU REIAL, 65 Km.

Grup B - CASTELLBISBAL "Sal i Pebre"

ANADA: Per Molins de Rei, Ctra. de Rubí, cruïlla direcció Martorell, Ctra. de La Chatarra (Reagrupament) i pujar fins a Castellbisbal.

TORNADA: Pel Papiol, Molins de Rei (Reagrupament) San Feliu i Barcelona.

SORTIDA a les 8.30 del PALAU REIAL

Grup C - RUBÍ (Cal Toni)

Sortida 9h. del PALAU REIAL 60 Km

Dia 19 de Novembre:

Llebrers - SANT SADURNÍ "Caves Canals&Munné"

Dinar festa lliurament premis 2011

Rodadors - SANT SADURNÍ "Caves Canals&Munné"

Dinar festa lliurament premis 2011

Grup A - SANT SADURNÍ "Caves Canals&Munné"

Dinar festa lliurament premis 2011

Grup B - SANT SADURNÍ "Caves Canals&Munné"

Dinar festa lliurament premis 2011

Grup C - SANT SADURNÍ "Caves Canals&Munné"

Dinar festa lliurament premis 2011

Dia 26 de Novembre:

Llebrers - SANT PERE DE RIBES

ANADA:Autovia, Gavà, Castelldefels, Costes del Garraf, Sitges, Sant Pere de Ribes

TORNADA: Per el mateix recorregut

SORTIDA a les 8:30h. PLAÇA EUROPA, 100 km

Rodadors - SANT PERE DE RIBES

ANADA:Autovia, Gavà, Castelldefels, Costes del Garraf, Sitges, Sant Pere de Ribes

TORNADA: Per el mateix recorregut

SORTIDA a les 8:30h. PLAÇA EUROPA, 100 km

Grup A - MONTMELÓ "Bar Travis" Tel.

ANADA per Badalona, Tiana, La Conrería, Sant Fost, Martorelles i Montmeló.

TORNADA per Montcada, Cerdanyola, El Forat del Vent i Barcelona.

SORTIDA a les 9:00h. de la PLAÇA DELS OCELLETS, 60 Km.

Grup B - MONTMELÓ "Bar Tavis" Tel. 93 568 36 81

ANADA: Per Meridiana, Mollet del Vallès, (Reagrupament) Granollers (Reagrupament), agafar direcció a Vilanova del Vallès, encreuament a la dreta am direcció a Montmeló

TORNADA: Per ctra. de la Roca, Sant Fost de Campsentelles Montcada (Reagrupament) i Meridiana-Mallorca (Reagrupament), (Opcional carril-bici del riu Besos)

SORTIDA 8.30h de la PLAÇA DELS OCELLETS

Grup C - CASTELLBISBAL" Casal (Tornada pels ferros)

Sortida 9h. del PALAU REIAL 60 Km

Caroz & Armayones advocats

- ACCIDENTES DE TRÁFICO
- ACCIDENTES LABORALES Y SEGURIDAD SOCIAL
(falta de medidas de seguridad, invalideces, etc.)
- RESPONSABILIDAD PATRIMONIAL DE LA ADMINISTRACIÓN
(deficiente asistencia sanitaria, caídas en la vía pública,
mal funcionamiento de los servicios públicos, etc.)
- ASESORAMIENTO JURÍDICO EN EL RESTO DE MATERIAS (Civil –matrimonial, herencias, arrendamientos, impagos etc.–, Penal, etc.) en colaboración con profesionales especializados.

ASESORAMIENTO INTEGRAL Y ESPECIALIZADO

ASUNTOS EN TODA ESPAÑA

CONSULTA INICIAL E INFORMACIÓN SIN COMPROMISO

Telf.: 93 310 03 12 (4 líneas de atención)

Fax.: 93 310 14 00

e-mail: advocats@caroz-armayones.com

Via Laietana núm. 9, 1º-1ª - 08003 (Barcelona)

<http://www.caroz-armayones.com>

Nota: Trato especial a todos los socios de la A. C. MONTJUIC

DESEMBRE 2011

Dia 3 de Desembre:

Llebrers - CANET DE MAR

ANADA: Badalona, Montgat, El Masnou, Premià de Mar, Vilassar de Mar, Mataró, Arenys de Mar, Canet de Mar

TORNADA: Per el mateix recorregut

SORTIDA a les 9:00h. PLAÇA DELS OCELLETS, 90 Km.

Rodadors - CANET DE MAR

ANADA: Badalona, Montgat, El Masnou, Premià de Mar, Vilassar de Mar, Mataró, Arenys de Mar, Canet de Mar

TORNADA: Per el mateix recorregut

SORTIDA a les 9:00h. PLAÇA DELS OCELLETS, 90 Km.

Grup A - EL PAPIOL "Bar Queranna" Tel. 93 673 10 57

ANADA per Ctra. Vallvidrera, Santa Creu d'Olorda, Molins de Rei i El Papiol.

TORNADA per Rubí, Sant Cugat, La Rabassada, Tibidabo i Barcelona.

SORTIDA a les 9:00h. del PALAU REIAL, 75 Km.

Grup B - EL PAPIOL "Bar Queranna" Tel. 93 673 10 57

ANADA: Per Molins de Rei, Rubí a la cruïlla de Terrassa i Reagrupament fins El Papiol.

TORNADA: Per Sant Vicens dels Horts, Sant Boi, El Prat (Reagrupament) Zona Franca i Barcelona.

Sortida 8.30h. del PALAU REIAL

Grup C - EL PAPIOL (Fins rotonda Castellbisbal)

Sortida 8.30h. del PALAU REIAL 40 Km

Dia 10 de Desembre:**Llebrers - LES FONTS DE TERRASSA**

ANADA: Molins de Rei, Martorell, els onze fins les antenes, Terrassa i les Fonts.

TORNADA: Rubí i Vallvidrera.

SORTIDA a les 8:30h. Corte Inglés, 85 Km

Rodadors - SITGES "LA ERA"

ANADA: Autovia, Gavà, Castelldefels, Costes del Garraf i Sitges

TORNADA: Per el mateix recorregut

SORTIDA a les 9:00h. PLAÇA EUROPA, 80 km

Grup A - SANT CLIMENT . "El Pino". Tel. 93 658 22 12.

ANADA per Molins de Rei, Sant Viçens dels Horts, Sant Boi i Sant Climent.

TORNADA per Viladecans, Autovia, Zona Franca i Barcelona.

SALIDA a las 9:00 del PALAU REIAL, 60 km.

Grup B - Dia 10 SANT CLIMENT DEL LLOBREGAT "El Pino" Tel. 93 658 22 12

ANADA: Per Molins de Rei, encreuament carretera de Sant Boi.

TORNADA: Per Viladecans, Autovia, El Prat (Reagrupament a la gasolinera) Zona Franca i Barcelona.

SORTIDA a les 8.30 del PALAU REIAL

Grup C - CORBERA BAIXA (Tornada per Sant Boi)

Sortida a les 9h. del PALAU REIAL 50 Km

Dia 17 de Desembre:

Llebrers - CORBERA BAIXA "El Casal"

ANADA: autovia, Viladecans, Sant Climent, Santa Coloma de Cervelló, Sant Vicenç dels Horts, La Palma i Corbera Baixa.

TORNADA: La Palma, Molins de Rei, Santa Creu d'Olorda i Barcelona.

SORTIDA a les 8:30h. BENZINERA DE BELLVITGE, 90 km

Rodadors - CANET DE MAR

ANADA: Badalona, Montgat, El Masnou, Premià de Mar, Vilassar de Mar, Mataró, Arenys de Mar, Canet de Mar

TORNADA: Per el mateix recorregut

SORTIDA a les 9:00h. PLAÇA DELS OCELLETS, 90 Km.

Grup A - RUBÍ "Cova Solera" Tel. 93 699 20 54

ANADA per Molins de Rei, Rubí, Sant Muç i Pol. Cova Solera.

TORNADA per Rubí, Sant Cugat, La Rabassada, Tibidabo i Barcelona.

SALIDA a las 9:00 del PALAU REIAL, 65 km.

Grup B - RUBÍ "Cova Solera"

ANADA: Per Molins de Rei, carretera de Terrassa fins a Rubí, (Reagrupament) i tots junts fins a la Cova Solera

TORNADA : Pel mateix recorregut, Molins de Rei (Reagrupament) Sant Feliu i Barcelona

SORTIDA: a les 8.30h del PALAU REIAL

Grup C - SANT ANDREU DE LA BARCA (Fins al Congost)

Sortida 9h. del PALAU REIAL 50 Km



**DESCUENTOS
ESPECIALES**

Socios "A.C. Montjuïc"

CICLISMO DE CARRETERA Y MOUNTAIN BIKE



tomasdomingo
the bike house

- Sepúlveda, 109 - 08015 - Barcelona. Tel. 934521616
Horario: De Lunes a Jueves de 10:00 h. a 14:00 h.
y de 17:00 h. a 20:30 h.
*Viernes y Sábado abierto de 10:00 h. a 20:30 h.

- Passeig Sant Gervasi, 12-14 - 08022 - Barcelona. Tel. 934174787
Horario: De Lunes a Sábado de 9:30 h. a 14:00 h.
y de 17:00 h. a 20:30 h. A partir de 1 de Diciembre la tienda Sant Gervasi
amplia su horario: **Lunes mañana y Sábado tarde ABIERTO**

www.tomasdomingo.com

Dia 24 de Desembre:

Llebrers - SITGES "LA ERA"

ANADA: Autovia, Gavà, Castelldefels, Costes del Garraf i Sitges

TORNADA: Per el mateix recorregut

SORTIDA a les 9:00h. PLAÇA EUROPA, 80 km

Rodadors - SITGES "LA ERA"

ANADA: Autovia, Gavà, Castelldefels, Costes del Garraf i Sitges

TORNADA: Per el mateix recorregut

SORTIDA a les 9:00h. PLAÇA EUROPA, 80 km

Grup A - MARTORELLES "El Loro Charly" Tel. 93 570 63 88

ANADA per Montcada, La Vallença, La Conreria, Martorelles i Pol. Ind La Roca.

TORNADA per Martorelles, Montcada, Cerdanyola, Forat del Vent i Barcelona.

SORTIDA a les 9:00h. de la PLAÇA DELS OCELLETS, 65 Km.

Grup B - MARTORELLES "La Giralda" Tel. 93 570 34 29

ANADA: Per Meridiana, Montcada, Mollet (Reagrupament) desviament a la dreta Montmeló, fins la carretera de la Roca, direcció Martorelles, encreuament a l'esquerra per pujar a Santa Maria de Martorelles i baixar junts fins a "La Giralda"

TORNADA: Per la carretera de la Roca, (Reagrupament), Meridiana-Mallorca (Reagrupament), (Opcional carril-bici del riu Besos)

SORTIDA a les 8:30h de la PLAÇA DELS OCELLETS

Grup C - PEU DE COSTES

Sortida 9h. de la Zona Franca 60 Km.

Dia 31 de Desembre:**Llebrers - CANET DE MAR**

ANADA: Badalona, Montgat, El Masnou, Premià de Mar, Vilassar de Mar, Mataró, Arenys de Mar, Canet de Mar

TORNADA: Per el mateix recorregut

SORTIDA a les 9:00h. PLAÇA DELS OCELLETS, 90 Km.

Rodadors - CANET DE MAR

ANADA: Badalona, Montgat, El Masnou, Premià de Mar, Vilassar de Mar, Mataró, Arenys de Mar, Canet de Mar

TORNADA: Per el mateix recorregut

SORTIDA a les 9:00h. PLAÇA DELS OCELLETS, 90 Km.

Grup A - TORRELLES DE LLOB. "Can Balasch de Baix" Tel. 93 689 08 51

ANADA per Molins de Rei, Rubí, Sant Vicenç dels Horts i Torrelles.

TORNADA per Molins de Rei, Santa Creu d'Olorda i Barcelona.

SORTIDA a les 9:00h. del PALAU REIAL, 65 Km.

Grup B - TORRELLES DE LLOBREGAT "Can Balasch de Baix"

ANADA: Molins de Rei, Sant Vicenç dels Horts (Reagrupament) encreuament a la dreta direcció Torrelles de Llobregat

TORNADA: Per Sant Boi, carretera direcció a El Prat (Reagrupament).

SORTIDA: a les 8.30h del PALAU REIAL

Grup C - PEU DE COSTES

Sortida 9h. de la Zona Franca 60 Km.

GENER 2012

Dia 7 de Gener:

Llebrers - LES PLANES "Can Pichurri" Tel. 93 205 65 19

ANADA per Molins de Rei, El Papiol, Rubí i Les Planes.

TORNADA Vallvidrera, Alt de Sta. Creu d'Olorda, Molins, St. Vicenç dels Horts, St. Boi i Barcelona.

SORTIDA a les 8:30h. del CORTE INGLÉS

Rodadors - LES PLANES "Can Pichurri" Tel. 93 205 65 19

ANADA per Molins de Rei, El Papiol, Rubí i Les Planes.

TORNADA per La Floresta, Rancho El Paso, La Rabassada, Tibidabo i Barcelona.

SORTIDA a les 8:30h. del CORTE INGLÉS

Grup A - LES PLANES "Can Pichurri" Tel. 93 205 65 19

ANADA per Molins de Rei, El Papiol, Rubí i Les Planes.

TORNADA per La Floresta, Rancho El Paso, La Rabassada, Tibidabo i Barcelona.

SORTIDA a les 8:30h. del CORTE INGLÉS

Grup B - LES PLANES "Can Pichurri" Tel. 93 205 65 19

ANADA per Molins de Rei, El Papiol, Rubí i Les Planes.

TORNADA per Les Planes, Vallvidrera i Barcelona

SORTIDA a les 8:00h. del CORTE INGLÉS

Grup C - LES PLANES "Can Pichurri" Tel. 93 205 65 19

ANADA per Molins de Rei, El Papiol, Rubí i Les Planes.

TORNADA per per Les Planes, Vallvidrera i Barcelona.

SORTIDA a les 8:00h. del CORTE INGLÉS

DIA DE LES LLICÈNCIES, NO OBLIDEU PORTAR ELS DINERS

Dia 14 de Gener:

Llebrers -CASTELLVI DE RONSANES “Castell de Sant Jaume”

ANADA: Molins, Pallejà, St. Andreu, Martorell, ctra. De la Beguda, Masquefa, St. Llorenç d'Hortons, Gelida i Castellví de Ronsanes.

TORNADA: Martorell, St. Andreu, Pallejà, St. Vicenç dels Horts, St. Boi i Barcelona. OPCIONAL- Pujar la Creu d'Olorda.

SORTIDA a les 8:30 h. PALAU REIAL 85 km

Rodadors - SITGES “La Era” Tel. 93 894 73 99

ANADA: Autovia, Gavà, Castelldefels, Costes del Garraf i Sitges

TORNADA: Per el mateix recorregut

SORTIDA a les 8:45h. PLAÇA EUROPA, 80 km

Grup A - SITGES “La Era” Tel. 93 894 73 99

ANADA per Zona Franca, El Prat, T2, ctra. de Viladecans, Camí de la Pava, Autovía, Castelldefels, Garraf i Sitges.

TORNADA per Garraf, l'Autovía, desviació “Filipines”, T2, El Prat, Zona Franca i Barcelona.

SORTIDA a les 8:30h de BAUHAUS, 80 Km.

Grup B - CORBERA BAIXA “El Casal” Tel 93 650 06 04

ANADA: Per Molins de Rei, carretera de Vallirana, encreuament carretera de Corbera fins a Corbera Baixa.

TORNADA: La Palma, cruïlla a Sant Vicens dels Horts, Sant Boi, El Prat, (Reagrupament) Zona Franca i Barcelona.

SORTIDA: a les 8.30h. del PALAU REIAL

Grup C - RUBÍ (Cal Toni)

Sortida 9h. del PALAU REIAL 50 Km

Dia 21 de Gener:

Llebrers - CANET DE MAR "El Santuari"

ANADA: Badalona, Montgat, Masnou, Mataró, (desviament), St. Andreu de Llavaneres, Torrentbó, Coll del Pollastre, Arenys de Munt, St. Iscle Vallalta, St.Cebrià Vallalta, St. Pol i Canet.

TORNADA: Arenys, Caldetes, Mataró, Vilasar, Masnou, Montgat, Badalona i Barcelona.

SORTIDA a les 8:30 h. PLAÇA DELS OCELLETS, 110 Km

Rodadors - CANET DE MAR "El Santuari"

ANADA: Badalona, Montgat, Masnou, Mataró, (desviament), St. Andreu de Llavaneres, Torrentbó, Coll del Pollastre, Arenys de Munt, St. Iscle Vallalta, St.Cebrià Vallalta, St. Pol i Canet.

TORNADA: Arenys, Caldetes, Mataró, Vilasar, Masnou, Montgat, Badalona i Barcelona.

SORTIDA a les 8:15 h. PLAÇA DELS OCELLETS, 110 Km

Grup A - CANET DE MAR "Bar El Molí" Tel. 93 794 02 82

ANADA: per Badalona, Montgat, El Masnou, Premià de Mar, Vilassar de Mar, Mataró, Caldes d'Estrac, Arenys de Mar i Canet de Mar.

TORNADA: per Arenys de Mar, Caldes d'Estrac, Mataró, Vilassar de Mar, Premià de Mar, El Masnou, Montgat, Badalona i Barcelona.

SORTIDA: Sortida a les 8:00h. de la PLAÇA DELS OCELLETS, 95 Km.

Grup B - CASTELL DE SANT JAUME Tel. 93 774 31 05

ANADA: Per Molins de Rei, Martorell, desviament a la carretera de Gelida, (Reagrupament) sota l'autopista, desvio direcció Gelida fins encreuament ctra. del Polígon.

TORNADA: Pel mateix recorregut, (Reagrupament) a dalt del Congost, Molins de Rei, (Reagrupament) Sant Feliu i Barcelona.

SORTIDA 8,30h del PALAU REIAL

Grup C - EL PAPIOL (Fins rotonda Castellbisbal)

Sortida 9h. del PALAU REIAL 40 Km

Dia 28 de Gener:

Llebrers - SITGES "La Era"

ANADA: Zona Franca, Prat, Autovia, Costes, Sitges (entrar al poble), carretera interior fins Vilanoveta y Vilanova, ronda de circumvalació fins ctra. de Canyelles, rotonda i pujada al Boño. Baixada fins St. Pere de Ribes i Sitges.

TORNADA: Costes de Garraf, Castelldefels, Prat i Barcelona.

SORTIDA a les 8:30 h. BENZINERA DE BELLVITGE, 95 Km

Rodadors - SITGES "La Era"

ANADA: Zona Franca, Prat, Autovia, Costes, Sitges (entrar al poble), carretera interior fins Vilanoveta y Vilanova, ronda de circumvalació fins ctra. de Canyelles, rotonda i pujada al Boño. Baixada fins St. Pere de Ribes i Sitges.

TORNADA: Costes de Garraf, Castelldefels, Prat i Barcelona.

SORTIDA a les 8:30 h. BENZINERA DE BELLVITGE, 95 Km

Grup A - LAS CARPAS "Restaurant Las Carpas" Tel. 93 770 22 78

ANADA: per Molins de Rei, La Ferralla, Pol. Ind. Castellbisbal, Castellbisbal, Alt de la Creu de Batlles, Ullastrell, Santa Maria de Villalba, i Las Carpas.

TORNADA: per els Onze, Castellbisbal, Rubí, Mira-Sol, Valldoreix, La Floresta, Les Planes, Vallvidrera i Barcelona.

SORTIDA: Sortida a les 8:00h. del CORTE INGLÉS, 85 Km.

Grup B - SANTA MARIA DE VILLALBA "El Suro"

ANADA: Per Molins de Rei, Martorell, carretera de Les Carpes (Reagrupament) encreuament a la dreta fins a Santa Maria de Villalba

TORNADA: Pel mateix recorregut, (Reagrupament a Molins de Rei, Sant Feliu i Barcelona

SORTIDA a les 8.30h. del PALAU REIAL

Grup C - CORBERA BAIXA (Tornada per Sant Boi)

Sortida 9 del PALAU REIAL 50 Km

HISTÒRIA DE LA GRUPA

La Guerra Civil Española hizo que la Agrupación Ciclista Montjuic, como tantos otros clubes españoles, dejara de funcionar con normalidad, y las actividades, en este caso deportivas, fueran prácticamente inexistentes excepto en la forma individual que cada socio quiso adoptar.

En un relato eminentemente deportivo no debería hablarse de política, pero lo sucedido en aquella difícil y terrorífica época hace casi inevitable que se mencione algo que estuvo relacionado muy intensamente con todas las demás actividades de los españoles, incluida la actividad deportiva.

La Guerra Civil Española se inició el 17 de julio (en África) y el 18 de julio (en la Península) de 1936 y finalizó el 1 de abril de 1939. Fue provocada por el golpe de estado (planeado por el General Mola) y que fue llevado a término por la mayor parte de las fuerzas armadas que eran partidarias de los partidos de derechas españoles (Carlistas, Renovación Española, CEDA y Falange Española y de las JONS) y que, además, tenía las simpatías de buena parte del clero.

Esta conspiración y la revuelta subsiguiente fueron la réplica a la revolución de octubre de 1934 y una prueba más del fracaso de la convivencia entre las derechas y las izquierdas durante la República. El triunfo electoral del Frente Popular (16 de febrero de 1936) estimuló y reafirmó los propósitos de subversión de las derechas.

La insurrección fue iniciada, con éxito, por las guarniciones del Protectorado Español en Marruecos el 17 de julio, el 18 y 19 se añadieron las guarniciones y bases metropolitanas, pero en cuanto a estas últimas el éxito fue sólo parcial. Algunas fuerzas del orden público, e incluso militares, se mantuvieron fieles al Gobierno Central legalmente constituido o a la Generalitat en el caso de Catalunya.

La decisión de armar a los partidos de izquierdas y a los Sindicatos CNT y UGT proporcionó a aquellas escasas fuerzas la ayuda necesaria para hacer fracasar el llamado Alzamiento Nacional en diversas ciudades y provincias españolas, entre las que se encontraban Madrid, Barcelona, Bilbao Málaga, San Sebastián y Santander.

El 24 de julio España estaba dividida claramente en dos zonas antagónicas. La llamada por los sublevados "Nacional" y la zona Republicana, que se había mantenido fiel al gobierno, esta zona fue denominada "Roja" por el bando de los sublevados.

Por un decreto del 19 de abril de 1937 la zona llamada "Nacional" se unificó en un partido único: La Falange Española Tradicionalista y de las JONS, al frente del cual se designó al General Franco, que ya era "Generalísimo" y Jefe del Estado, ya que el 23 de julio de 1936 fue constituida en Burgos la llamada Junta de Defensa integrada por militares de los tres ejércitos. Esta Junta ofreció el mando supremo de las

Fuerzas Armadas y el cargo de Jefe de Gobierno del Estado al General Francisco Franco Bahamonde, el cual aceptó el cargo. El primer gobierno de Burgos se constituyó el 30 de enero de 1938.

Mientras esto sucedía, las potencias europeas decidieron una política de “no intervención” en la Guerra española. Las llamadas Brigadas Internacionales, que habían acudido a luchar a favor del gobierno legalmente constituido de la República Española, fueron obligadas a disolverse y sus integrantes regresaron a sus países de origen, solamente Rusia ayudó algo a la República mediante el envío de material y técnicos militares. Sin embargo, los países totalitarios como la Alemania de Hitler y la Italia de Mussolini sí ayudaron a los sublevados españoles comandados por Franco y así el bando llamado “Nacional” pudo decantar a su favor la guerra en perjuicio del llamado bando “Rojo”.

Francisco Franco se había constituido en el jefe de unos sediciosos que se habían alzado contra un gobierno legalmente constituido. El llamado “Alzamiento Nacional” (también la llamaron “Cruzada”) triunfó y el 1º de abril de 1939, mediante un bando o parte de guerra firmado por el propio Franco, en el que decía, entre otras lindezas “cautivo y desarmado el Ejército Rojo”, se dio por finalizada la guerra con el triunfo de los “Nacionales” sobre los “Rojos”.

Muchos españoles, en especial los monárquicos, pensaron que una vez finalizada y ganada la guerra, Franco restituiría la Monarquía y dejaría el poder, pero el “Generalísimo”, durante casi cuarenta años y hasta su muerte en 1975, rigió con mano dura y una gran represión los destinos de España.

El miedo a esta represión, una represión dirigida, entre otras, a las entidades de carácter catalanista y clubes deportivos con fuerte arraigo en Catalunya, dio lugar a que el Sr. Llorenç Cabrol, ex-presidente y socio-fundador de la A.C. Montjuïc, acudiera al local social del club, recogiera toda la documentación relativa a la Grupa (actas, boletines, expedientes, permisos de carreras, etc.) y se lo llevara todo a su domicilio particular para, así, salvaguardar al máximo todos los papeles relativos a la entidad ya que, como por desgracia sucedió, mucha de la documentación de infinidad de entidades (e incluso particulares) fue requisada y, como “botín de guerra”, enviada al Archivo General de la Guerra, sito en Salamanca (los famosos “Papeles de Salamanca”).

Infinidad de personas, más por temor que por haber realizado actos punibles, se exiliaron de España. De la Grupa, la persona conocida e importante del club en aquellos años, el Sr. Lluís Mas (al que anteriormente se ha mencionado como “el alma de la Grupa”), tuvo que refugiarse en el extranjero durante varios años, luego regresó a Barcelona y no le sucedió nada.

Tenim disponible roba d'hivern al club, maillots d'entretemps, xaquetes d'hivern i culottes d'hivern. L'estoc es limitat, per aquest motiu qui estigui interessat en alguna prenda millor que no ho deixi molt. A continuació us indiquem els preus:

Maillot entretemps Santini - 52 €

Culotte hivern Santini - 52 €

Xaqueta Windstopper - 97 €

La botiga Vanderbike s'incorpora com a nou anunciament al nostre butlletí. Estan especialitzats en la venda de bicicletes urbanes, elèctriques, plegables e infantils. A més ofereixen servei de taller per a qualsevol tipus de bicicleta.

Els podeu trobar al carrer Vallirana 20 de Barcelona.

Interessants descomptes per a socis i familiars.

El dia 19 de novembre es realitzarà la tradicional festa de lliurament de premis, aquesta vegada es celebrarà un dinar a les caves Canals&Munné de Sant Sadurní.

Abans del dinar es farà una visita a les caves amb degustació de caves i vins.

Per a tots els interessats el club posarà a la vostra disposició un servei d'autocar.

No hi podeu faltar!! Preus especials per als socis

Recordem a tots els socis que el proper dia 28 de gener es celebrarà l'assemblea anual del club.

Es molt important la vostra assistència, farem balanç d'aquest any 2011.

Volem donar molts ànims al nostre soci i amic Alfonso Ruiz, que fa poc va patir un accident provocant-li importants lesions de les quals encara s'està recuperant.

Confiem en que ben aviat torni a pedalejar amb nosaltres.