PEDALS

CLUB CICLISTA BANYOLES
Núm. 40: 3r trimestre de 2008

Ha estat notícia:

- Copa Girona de carretera
- Volta a Catalunya

Properes activitats 3r trimestre de 2008:

- Marxa de LES GOGES, 5 de juliol
- Súper excursió 11, 12 i 13 de juliol
- Anada a Andorra, 2 d'agost

CALENDARI

Data	Itineraris
08/06/08	Grans fons BTT Olot-Salt
14/06/08	**Banyoles-Coll d'Ares-Tapis-Banyoles**
15/06/08	Caixa Girona BTT-Malgrat de Mart
15/06/08	Marxa Tres Nacions
15/06/08	Grans fons BTT Gòssol
21/06/08	Marxa Quebrantahuesos
21/06/08	Brevet 1000 Manresa
22/06/08	Caixa Girona BTT-Porqueres
22/06/08	Open Natura El Catllar
28/06/08	**Excursió per als socis de la Marxa de Les Goges**
28/06/08	Marxa Cadí-Moixeró
29/06/08	Grans fons BTT Sant Climent del Llobregat
05/07/08	**Marxa Les Goges Banyoles-Rocacorba**
05/07/08	Open Natura Nocturna Sort
06/07/08	Grans fons BTT Tortosa
06/07/08	L'etape du Tour - Pau
11/07/08	**Super-excursió - Sortida de Banyoles cap a Sabiñánigo**
12/07/08	**Super-excursió - Recorregut de la Quebrantahuesos**
13/07/08	**Super-excursió - Excursió curta - Tornada cap a Banyoles**
13/07/08	Caixa Girona BTT-Viladrau
20/07/08	**Coll de Burgares. Colònia Estabanell-Ogassa**
27/07/08	Caixa Girona BTT-Fornells de la Selva (Camp. Provincial)
27/07/08	La Miguel Indurain - Bera de Bidasoa (Navarra)
02/08/08	**Anada a Andorra**
17/08/08	La Pedro Delgado - Segovia
30/08/08	Marxa La Pallaresa
07/09/08	BTT-Copa Catalana - Tiana
07/09/08	Marxa Terra de Comtes - Ripoll
14/09/08	Open Natura Olesa de Montserrat
21/09/08	Grans fons BTT Castelldefels
21/09/08	Marxa Los Puertos Esmeralda - Nava (Asturias)
28/09/08	Grans fons BTT Navarcles
05/10/08	BTT-Copa Catalana - Calaf
05/10/08	Grans fons BTT St Joan Despí
12/10/08	Grans fons BTT St Llorenç Savall
26/10/08	Open Natura Besalú
26/10/08	Grans fons BTT Berga
09/11/08	Grans fons BTT Montmajor
16/11/08	Open Natura Sant Quirze del Vallès

SORTIDES CARRETERA

8 **Dissabte, 28 de juny (**La marxa cicloturista de les Goges per als socis**)** **133-143 km**

BANYOLES – Melianta-Vilavenut-Galliners-Orfes-Esponellà(reagrupament) Can Vilà-Alt de Seguerò-Beuda(esmorzar)-Besalú-Montagut-Olot Santa Pau-Mieres-Banyoles(133 kms)-Rocacorba-Banyoles(143 kms)

Hora sortida: 7,30 h.
Lloc sortida: Pavelló Poliesportiu de la draga
Trofeu regularitat : 150-215 punts
Observacions: Aquest any com a novetat de la marxa, s´ha invertit el sentit, per intentar tenir menys problemes amb les cruïlles, així que tot serà un recorregut amb diferents dificultats que les de l´any passat. Aquest any també serà opcional la pujada a Rocacorba.
Recordeu:
- Anar amb compte a la baixada de la Mare de Déu del Món.
- Cal portar esmorzar
- Cal portar l´equipament del club.

9 **Diumenge, 20 de juliol** **130 km**

BANYOLES – Besalú-La Canya(reagrupament)-Coll de Capsacosta Sant Pau de Seguries(esmorzar)-Colònia Estabanell-Coll de Burgares Ogassa(reagrupament)-Sant Joan de les Abadesses-Coll de Santigosa Olot(reagrupament)-Santa Pau-Mieres-Banyoles

Hora sortida: 7,30 h.
Lloc sortida: Pavelló Poliesportiu de la dragas
Trofeu regularitat : 150 punts
Observacions: Excursió amb la novetat del coll de Burgares, amb pendent mitjana del 8%. El paviment d´aquest coll és cimentat, però malgrat la seva duresa val la pena pujar-hi per la gran bellesa dels seus paisatges i per l´esforç a fer en les seves pendents
Recordeu:
- Cal portar esmorzar.

10 **Dissabte, 2 d'agost** **205 km**

Banyoles-Olot(reagrupament)-Coll de Canes-Campdevànol-(esmorzar) Ripoll-Collada de Toses-Puigcerdà (reagrupament)-Bellver La Seu d´Urgell-Sant Julià de Lòria (Andorra)

Hora sortida: 5:00 h.
Lloc sortida: Pavelló Poliesportiu de la Draga
Trofeu regularitat : 235 punts
Observacions:
- Cal respectar les indicacions del cotxe suport.
- A primera hora encara és fosc i cal circular amb precaució.
- Si algú té un lot per la bici que la porti.
- Cal que tothom porti armilla reflectant (tipus cotxe). Recordeu que és per la nostra seguretat i alhora, és obligat per les normes de trànsit.

Recordeu:
- S´ha de seguir el recorregut clàssic, és a dir, baixar la collada per Puigcerdà i no per La Molina
- Cal portar esmorzar.

ATENCIÓ: Aquest any tornarem al pavelló poliesportiu de Sant Julià de Lòria, les obres de reforma ja estan acabades. Allà disposarem de dutxes.

www.ccbanyoles.com

LA SUPEREXCURSIÓ

La "QUEBRANTAHUESOS"

Com tots ja sabeu aquesta ruta és la de la marxa cicloturista més dura i amb més participants de tot l´estat. Aquest any tindrà un total de 7.500 participants! Hem pensat fer-la sense l´estrès de la marxa gran. És molt llarga i amb moltes dificultats i si es fa en un dia de molta calor la seva duresa augmenta.

A veure com ens va!!!

Trofeu regularitat: 300 punts

Observacions:

• Excursió exclusiva per a socis.
• Places limitades.
• Es farà una reunió informativa 15 dies abans.

Divendres, 11 de juliol

Sortida: 14:30h (preguem puntualitat)
Banyoles-Sabiñanigo: 420 quilòmetres
Temps aproximat: 4:30 h
Sopar a l´hotel.

Dissabte, 12 de juliol

Esmorzar a l´hotel.
Sortida en bici a les 7.30 h per tal de realitzar l´etapa reina d´aquesta excursió. Aquest dia realitzarem el Somport, el Marie Blanque, el Portalet i per acabar-ho d´arrodonir l´alt de Hoz de Jaca. Pujades a dojo!!!!!.
Recordeu anar ben preparats, és una ruta molt exigent!!!!!
Dinar en ruta (avituallament del Club Ciclista).
Sopar a l'hotel.

Diumenge, 13 de juliol

Esmorzar a l' hotel
Sortida amb bici a les 8:30 h
Aquestdia, com que el dia abans haurà estat molt dur, farem un petit passeig per aquestes contrades. Si algú ho prefereix podrà quedar-se a gaudir dels serveis de l´hotel.
Dinar en ruta.
Sortida cap a Banyoles. (màxim 15:00 h)
Temps aproximat: 5 hores

www.ccbanyoles.com

ATENCIÓ :

Cal apuntar-se abans del 24 de juny. Les places són limitades.
Preu per persona: 235 euros

Per inscriure's cal fer arribar les dades (nom i cognom del soci, DNI, núm. llicència - qui en tingui i número de telèfon).

• Adreça de correu electrònic: info@ccbanyoles.com.
• Telèfon: 972 57 09 69
• Algun membre de la junta

QUÈ CAL PORTAR?

- La bicicleta i una manta per protegir-la.
- Dos equipaments complets (mallot i culot del Club Ciclista Banyoles).
- Alguna cosa per abrigar-se (paravents, guants ….) per si fos necessari.
- Roba i calçat per canviar-se a l´hotel i estris de neteja personal.
- Banyador (l'hotel disposa de piscina i Spa).
- Casc, bidons i recanvis.
- Documents (DNI, llicència, ...). Seria bo que tothom tingués la llicència federativa.

Informació d´interés:
Si voleu que la família us pugui localitzar (per no haver de portar el mòbil a sobre) apunteu! aquestes són les dades més importants:

- Telèfon del cotxe suport: 696 08 81 20 (si hi ha cobertura)
- Hotel Villa Virginia:
  Tel 974 48 44 40
  http://www.hotelvillavirginia.com

El Club Ciclista es farà càrrec de la resta (avituallaments líquids i sòlids, cotxe suport...).

www.ccbanyoles.com

2a Les Goges

MARXA CICLOTURISTA
BANYOLES — ROCACORBA
5 de juliol de 2008

NOVETATS 2008

Després de l'acceptació de la marxa per part de gairebé 350 participants en la primera edició del 2007, els del Club Ciclista Banyoles, tot i que molt contents, no ens donem pas per satisfets i ens hem proposat introduir una sèrie de millores que pensem que seran ben rebudes pels participants.

La novetat més destacable és la inversió del sentit del recorregut de la marxa ja que això facilitarà molt l'arribada a Banyoles evitant la perillosa i transitada cruïlla de la Draga. A més, es facilitarà la distinció entre el recorregut curt i llarg, doncs fins l'arribada a Banyoles el recorregut serà comú i no es bifurcarà.

El recorregut de la marxa serà igual d'interessant, doncs els paratges per on passarà seran els mateixos, igual de bonics i agradables. Començarà travessant territori del Pla de l'Estany cap a l'Empordà, passant per Esponellà, Crespià, Navata, Lladó, Cabanelles i un tram de la pujada a la Mare de Deu del Mont, ja en la comarca de la Garrotxa, on es desviarà cap a Beuda per Segueró. Es continuarà cap a Besalú i per un seguit de carreteres locals de la zona de l'Alta Garrotxa fins arribar a Olot. Seguirà cap a Santa Pau, en plena zona volcànica, i Mieres per arribar novament a Banyoles. En aquest punt es produirà la bifurcació entre els dos recorreguts de la marxa: els participants en el trajecte curt aniran directament a la zona de la Draga (punt de sortida) i els del trajecte llarg afrontaran la pujada a Rocacorba, un port de quasi catorze km en què el sis últims tenen un pendent mitjà del 8,5% i trams sostinguts del 10,5 %. Fins i tot els més forts hauran d'utilitzar la corona més grossa i, qui en tingui, el tercer plat. L'ascensió està senyalitzada a cada punt quilomètric amb informació del pendent del km següent, altitud i distancia al punt culminant.

Un cop a dalt, els participants a la marxa llarga hauran d'adreçar-se, amb compte i sempre per la dreta, cap el punt de sortida on hi haurà tots els serveis de dutxes, avituallament i lliurament del diploma de participació.

Una altra qüestió que ens ha preocupat i que estem decidits a millorar és la qüestió de l'avituallament. Ens proposem posar més punts d'avituallament i procurarem que estiguin mes ben assortits de beguda i menjar.

CRÒNICA
COPA CATALANA DE CARRETERA

Degut a problemes viaris d'última hora, el circuit previst es va haver de canviar a correcuita. Malgrat aquest contratemps, el circuit alternatiu va estar encertat i juntament amb el bon temps i la bona participació vàrem poder gaudir d'una gran matinal ciclista.
A les 9:30 h començava la cursa de veterans i fèmines. El guanyador va ser el corredor andorrà de l'equip Cecoc Xavi Pérez. Aquest corredor va saltar del paquet a mitja cursa i es va endur 2 corredors més, José Priego i Pedro Soler. Tots tres arribarien a 48 segons davant del paquet.
A les 11 h tenia lloc la primera cursa de ciclisme escolar, en les categories pre-benjamí i benjamí amb dues voltes a un circuit reduit. El guanyador va ser Isaac Calpe del Ceip La Draga, seguit de Blai Calpe i Alberto Almeida. A continuació van prendre la sortida les categories d'alevins i infantils. El guanyador fou Jordi Quintanes del Casa Nostra i el podi el van completar Giovani Pico i Sergi Planagumà. A les 11:45 h tenia lloc l'última prova, la de séniors i màsters. Va tenir un desenllaç molt semblant a la dels veterans. Tres escapats es presentaven a l'arribada i Santi Molina del Bigmat s'imposava a Josep Ferrer i David Sánchez. Curiosament, tant el primer classificat en veterans com el de Séniors, s'havien imposat també el dia anterior a Sant Antoni de Calonge.
La cloenda i entrega de premis va comptar amb la presència de l'alcalde de Banyoles el Sr. Miquel Noguer i del regidor d'esports el Sr. Jordi Congost.

EL RACÓ DEL SOCI

Encetem una nova secció per tal que els socis i sòcies del nostre club puguin participar en l'edició de la nostra revista. Aquest espai pretén donar-vos la possibilitat d'opinar, de comentar o de dir la vostra amb articles relacionats amb el ciclisme.
Per una banda tenim un comentari a tall d'exemple que parla dels ciclistes i els semàfors i per l'altra un text una mica més tècnic sobre consells de ciclisme que ens ha fet arribar el nostre soci Alfons Casasaltas.

Els ciclistes i els semàfors

"Ai, aquests ciclistes! No respecten res! Quina mania que tenen de passar-se els semàfors en vermell".
Quantes vegades conductors i vianants ens hauran maleït els ossos amb aquestes paraules per culpa d'aquest enginy tricolor?!?! Però realment costa tant parar-se i esperar que es posi verd? Si ens hi acostuméssim, seria com el casc, que en un principi semblava una cosa estranya i ara no sabem sortir sense ell. En ocasions tenim pressa per tal de realitzar quilòmetres sense perdre ni un segon i després ens parem a avituallar-nos o a descansar i perdem mitja hora o més. Reflexionem-hi una mica i fem que la gent comenci a respectar els ciclistes.
O si no, haurem de fer com els de Lepe:
-Sabeu per què posen els semàfors tan alts? Doncs perquè ningú se'ls salti.

Consells sobre ciclisme

Tots els que practiquem ciclisme ens esforcem cada dia per intentar millorar el nostre rendiment, però moltes vegades amb decepció veiem com altres companys amb menys entrenament ens deixen esgotats quan sortim amb ells.
Com tot a la vida, a l'esport la motivació per millorar ens fa intentar progressar una mica més cada dia, per aquesta raó he decidit escriure uns petits consells per ajudar a aconseguir els nostres objectius.
El més important es una alimentació adequada durant el període d'entrenament així com abans i després de les competicions que sigui abundant en carbohidrats, vegetals i proteïna.
Practica la velocitat, no posis tot el teu esforç a la distància, és molt important la resistència, però quantes vegades ens hem trobat que seguim perfectament el grup i tot d'una surt com un coet el que tenies al costat i no pots fer més que mirar com marxa?
Considera entrenar tres vegades a la setmana intervals de velocitat a tot el que et permetin les cames i el cor, practicant diferents distàncies per als esprints.

Apreta una mica a les pujades, la saviesa convencional ens ha ensenyat que ens ho prenguem amb calma a les pujades, però si els límits anaeròbics t'ho permeten no t'adormis pujant, pensa que el temps absolut que puguis guanyar a les pujades en minuts sempre serà més que el que puguis guanyar als rivals a la baixada. El secret és mantenir-se estable a les pujades per saber els nostre llindar. La posició que tinguis sobre la bicicleta també marca diferències, pensa que pedalejar molta estona dret ens fatiga molt més per l'esforç realitzat i perquè a l'oxigen li costa més arribar al pulmons per la posició.
Quant a l'equilibri muscular, és molt important tenir la part superior del cos preparada muscularment, ja que estabilitza la pelvis i ajuda a poder fer més força sobre els pedals. Per aquesta raó és important incloure exercicis de braços, espatlles i abdominals en els nostres entrenaments, sense oblidar-nos de la flexibilitat que ens ajudarà a prevenir lesions i afavorirà la nostra cadència de pedalada.
Abans, durant i després de l'exercici és molt important la hidratació , prendre molt de líquid optimitza el rendiment ja que durant un entrenament dur o competició, el cos pot arribar a perdre entre un 2% o un 4% del pes corporal, i tot aquest pes és aigua. Per això hauríem de hidratar-nos sempre encara que no tinguem sensació de set. També seria important poder mantenir la beguda freda, ja que d'aquesta forma l'organisme l'absorbeix amb més profit regulant més bé la temperatura corporal.
Portar un control dels recorreguts, les distàncies, promitjos de velocitat , així com els registres que ens doni el nostre monitor de ritme cardíac (pulsòmetre), ens pot ajudar molt per saber si hem de disminuir la intensitat de treball o augmentar-la, doncs les sensacions que podem sentir de vegades són molt enganyoses i ens poden fer equivocar en els nostres entrenaments.
El descans és importantíssim , el sobreentrenament és un problema que molts ens hem trobat més vegades de les que voldríem, podent causar fins i tot lesions per sobrecàrregues musculars o anèmies.
Per últim no podem oblidar que la mentalització, motivar-se un mateix, ser positiu i mantenir una actitud positiva amb tu mateix i els companys ajuda a aconseguir els nostres objectius.

El club té un nou blog que esperem us sigui útil.
Mirarem d'anar-lo actualitzant sovint:

http://ccbanyoles.blogspot.com

VOLTA A CATALUNYA, A BANYOLES

Banyoles va acollir el dimarts 20 de maig l'arribada d'una etapa de la 88a Volta Ciclista a Catalunya. El guanyador va ser el norueg Thor Hushovd de l'equip Credit Agricole. Els corredors arribaven procedents de Riudellots de la Selva després de recórrer 167 km. L'última arribada de la Volta va ser l'any 1999 i el guanyador va ser el corredor alemany Erik Zabel.
L'endemà el paquet ciclista sortia de Banyoles per disputar la prova reina on el final estava situat a La Seu d'Urgell amb un total de 191 km.
Aquí teniu els guanyadors de les etapes:
1a. Lloret-Lloret (CRI). 3,7 km: Thor Hushovd (Credit Agricole)
2a. Riudellots de la Selva-Banyoles. 167 km: Thor Hushovd (Credit Agricole)
3a. Banyoles-La Seu d'Urgell. 191 km: Cyril Dessel (Ag2r-La Mondiale)
4a. La Seu d'Urgell-Ascó. 217 km: Pierrick Fedrigo (Bouygues Telecom)
5a. Ascó-El Vendrell. 163 km: Sylvain Chavanel (Cofidis)
6a. El Vendrell-Pallejà. 163 km: Francesco Chicchi (Liquigas)
7a. Pallejà-Barcelona. 124 km: José León Carrasco (Andalucía-Cajasur)
Guanyador final de la 88a Volta a Catalunya: Gustavo César Veloso (Karpin Galicia).

XXVII VOLTA A L'ESTANY

Bona participació a la contrarellotge de la Volta a l'estany. El dia anterior havia estat plovent però el temps es va arreglar i tot i que algun tram estava moll, la prova es va poder desenvolupar sense cap problema. Aquí teniu les classificacions:

1.	Josep Codinach	9'19
2.	Llorenç Llop	9'21
3.	Xavi Garcia	9'27
4.	Josep Canet	9'41
5.	Lluís Bosch	9'50
6.	Amat Artigas	9'55
7.	Jordi Quintanas	10'00
8.	Ricard García	10'03
	Gareth Speechley	10'03
10.	Xavi Fàbrega	10'18
11.	David Costa	10'21
12.	David Busquets	10'30
13.	Giovanny Pico	10'33
14.	Alfons Casasaltas	10'41
15.	Jordi Garcia	10'43
16.	Joan Costa	10'46
17.	Jordi Vila	10'48
18.	Xavier Martí	10'50
19.	Albert Malagelada	10'52
20.	Jaume Fores	10'55
21.	Eusebio Vílchez	11'06
22.	Joan Maestre	11'08
23.	Jaume Adelantado	11'16
24.	Emmy Hume (Fèm.)	11'18
25.	Josep Bou	11'37
26.	Carin Hume (Fèm.)	11'43
27.	Fermí Domènech	11'48
28.	Stacy Schloclar	11'49
29.	Manel Martos	11'57
30.	Pau Maestre	12'19
31.	Eulàlia Calveras (Fèm.)	12'29
32.	Francesc Bou	12'35
33.	Judith Fores (Fèm.)	13'52 BTT
34.	Laia Fores (Fèm.)	13'57 BTT

CURSA PORQUERES

L'olotí Jordi Fité (Azysa) va ser el guanyador de la cursa de Porqueres del passat 24 de maig. En total més de 100 km duríssims amb l'arribada final a les primeres antenes de Rocacorba. En anys anteriors, l'arribada es feia a la Torre de Pujarnol però en aquesta ocasió l'organització, a càrrec del Club Ciclista Pla de l'Estany, va decidir acabar més amunt.

En aquesta edició es va obrir les portes a la categoria Elit i juntament amb les categories Senior i Master es van reunir al voltant de 90 corredors. Cal destacar entre els participants a dos medallistes olímpics: Josep Antoni Hermida (Multivan Merida) i Sergi Escobar (Azpiru).

Hem de significar també la bona actuació del nostre soci Josep Gironès (Bicis Esteve) entrant en les posicions capdavanteres i primer en la categoria de Senior i Master. Pel que fa al nostre club, Lluís Bosch acabava la cursa fins i tot després d'haver sofert una caiguda i Natali Estévez abandonava després d'haver fet una bona cursa.

Ajuntament de Banyoles

Diputació de Girona

Consell Comarcal del Pla de l'Estany

Taller J. J. Domènech, s.l.

FEAR

PF PLANA FÀBREGA

ESPA

induxtraDeSuministros

FRUITERIA, ALIMENTACIÓ I CONGELATS
JAUME I DOLORS
C/. Mn. Sala, 8. BANYOLES

BAZAR CANARIAS

LLIBRERIA - PAPERERIA Dictum

base Podium M.Duran

banyoles - pla de l'estany
destinació turística esportiva

Sant Aniol
aigua mineral natural

CLUB CICLISTA BANYOLES

Apartat 50 • 17820 BANYOLES
www.ccbanyoles.com • info@ccbanyoles.com