PEDALS

CLUB CICLISTA BANYOLES • **Núm. 49:** 3r trimestre de 2010

LA SUPEREXCURSIÓ AL TOURMALET

PROPERES ACTIVITATS

17 d'octubre
Botifarrada a la Perpinyana (Camós)

14 de novembre
Dinar de cloenda

PEDALS

CALENDARI

4T TRIMESTRE 2010

DATA	ITINERARIS
25/09/10	Kitscup – DH.Vallter 2000. BTT Descens
25/09/10	Campionat de Catalunya de Contrarellotge. Sant Gregori. (Junior, M30 i Senior).
26/09/10	Bike Salt 2010
26/09/10	Copa catalana de Descens Vallter 2000
26/09/10	II Roadbook Conrad Lloveras. Torroella de Montgrí.
01/10/10	Cinturó de L'Empordà. Castelló d'Empúries - Roses
02/10/10	Cinturó de L'Empordà. Sant Esteve d'en Bas – La Jonquera
03/10/10	Cinturó de L'Empordà. Empuriabrava - Figueres
02/10/10	II Marxa "Volta a les Gavarres"
02/10/10	II Marxa Gironina de BTT (policies i Bombers). Bescanó.
03/10/10	Marxa BTT Territori Puigcerdà
03/10/10	Copa Catalana GP Massi. Barcelona
12/10/10	Marxa de BTT de Porqueres
17/10/10	**1ª Sortida BTT a Melianta-Serinyà-Banyoles-La Perpinyana**
17/10/10	**Botifarrada i xai a la brasa**
17/10/10	Open Natura Pineda (BTT)
30/10/10	**2ª Sortida BTT al Bassegoda**
31/10/10	Diada Montserratina
07/11/10	**3ª Sortida BTT a Camós**
07/11/10	Copa Catalana Trial i Kids Cup. Girona
07/11/10	Open Natura El Vallès (BTT)
14/11/10	**Dinar de cloenda de temporada**
20/11/10	**4ª Sortida de BTT a Sant Joan les Fonts–Oix-Castellfollit**
05/12/10	**5ª Sortida de BTT a Besalú**
12/12/10	**6ª Sortida de BTT a Banyoles i Sant Miquel de Campmajor**
18/12/10	**Sortida de Nadal de Carretera**

SORTIDES BTT 2010

1ª — 17 D'OCTUBRE DIUMENGE

SORTIDA DE BTT.

Recorregut:
Banyoles- Melianta- Pla de Martís- Serinyà- Banyoles- La Perpinyana.

Hora sortida:	8:00 h
Lloc sortida:	Pavelló de la Draga

NOTA: Esmorzar gratuït a la Perpinyana

2ª — 30 D'OCTUBRE DISSABTE

SORTIDA DE BTT.

Recorregut:
Sortida al Bassegoda (40 km)

Hora sortida:	7:30 h
Lloc sortida:	Pavelló de la Draga

NOTA: Cal portar entrepà

3ª — 7 DE NOVEMBRE DIUMENGE

SORTIDA DE BTT.

Recorregut:
Sortida a Camós (40 km)

Hora sortida:	8:00 h
Lloc sortida:	Pavelló de la Draga

NOTA: Cal portar entrepà

4ª — 20 DE NOVEMBRE DISSABTE

SORTIDA DE BTT.

Recorregut:
Sortida a Sant Joan les Fonts – Oix – Castellfollit (45 km)

Hora sortida:	7:30 h
Lloc sortida:	Pavelló de la Draga

NOTA: Cal portar entrepà

5ª — 5 DE DESEMBRE DIUMENGE

SORTIDA DE BTT.

Recorregut:
Sortida a Besalú (40 km)

Hora sortida:	7:45 h
Lloc sortida:	Pavelló de la Draga

NOTA: Cal portar entrepà

6ª — 12 DE DESEMBRE DIUMENGE

SORTIDA DE BTT.

Recorregut:
Sortida a Banyoles – St Miquel de Campmajor (40 km)

Hora sortida:	8:00 h
Lloc sortida:	Pavelló de la Draga

NOTA: Esmorzar de plat i forquilla a Sant Miquel de Campmajor.

7ª — 18 DE DESEMBRE DISSABTE

SORTIDA DE CARRETERA.

Última sortida de carretera del 2010
Recorregut: Volta al Volca d'Adri.

Hora sortida:	9:00 h
Lloc sortida:	Aparcament del Condis, a la Farga.

NOTA: Esmorzar de plat i forquilla a Canet d'Adri.

Pedals 49 Club Ciclista Banyoles • **Coordinació:** Llorenç Llop i Josep Bou • **Maquetació:** Estudi Oliver Gràfic

ACTIVITATS

BOTIFARRADA

Diumenge, 17 d'octubre

Botifarrada i xai (esmorzar gratuït per sòcies i socis). Per tal de tancar la temporada de carretera i encetar la nova etapa de bici de muntanya, convidem a tots els socis a menjar xai a la brasa i botifarres acompanyat d'un bon pa amb tomata. Recordar-vos que el nostre club va guanyar un xai a la Marxa de Fontcoberta i volem convidar-vos a tots.

Si no heu anat amb bicicleta i voleu venir directament a l'esmorzar, preneu nota:

Hora: aproximadament a les 10h

Lloc: la Perpinyana (Camós), cap a la ctra de Pujarnol, davant les excavacions de Vilauba, darrere del que havia estat una fàbrica d'endívies.

DINAR DE CLOENDA

Diumenge, 14 de novembre

Dinar de cloenda. La temporada s'acaba i volem celebrar-ho amb un dinar de germanor. Aquest any anirem al Restaurant la Masia i com sempre farem sortejos i mirarem que ningú es quedi sense res.

Lloc: Restaurant la Masia, al costat de l'estanyol del Vilar, a prop de l'església de Santa Maria de Porqueres.

Hora: 14,00 h

Preu: 25 Euros. Hi haurà entrants variats i de segon haureu d'escollir entre espatlla de xai al forn o bacallà especial La Masia.

Menú infantil: 15 Euros

Venda de tiquets: Llibreria Dictum

Nota: es vendran tiquets fins al dijous 11 de novembre.

SORTIDES DE CARRETERA 2010

ELS CICLISTES DEL BANYOLES COMPLETEN EL SEU PARTICULAR "TOUR"

AMB UN GRAN ÈXIT DE PARTICIPACIÓ, MÉS D'UN CENTENAR DE SOCIS DEL CLUB PARTICIPEN EN ALGUNA DE LES 14 SORTIDES DE CARRETERA D'AQUEST ANY.

Tot va començar el passat 7 de març, amb la sortida clàssica a Ca La Nati, on 46 ciclistes, obrien la temporada, que ha finalitzar el proppassat diumenge 12 de setembre amb la sortida a Castellar de N'Hug. La participació del primer dia, ja feia preveure una magnifica participació a les 14 sortides programades durant tota la temporada, on en cadascuna d'elles sempre s'ha pogut veure un estol important de socis lluint el mallot de color groc per tot arreu de les nostres contrades.

El particular "Tour" del 2010, ha consistit en 15 etapes, amb un total de 1.757 quilòmetres recorreguts, per rutes molt diverses, des del Mediterrani fins els Alts Pirineus. Les principals claus de les sortides del 2010:

1757 km
15 dies
15 etapes
4 etapes de plana
3 etapes de mitja muntanya
6 etapes d'alta muntanya
1 crono individual a l'Estany
1 cronoescalada a Rocacorba
25 colls de muntanya
25.658 m de desnivell positiu acumulat

Un any ple d'atractius, on s'han mantingut les sortides clàssiques dels darrers anys (Ca la Nati, Castelló d'Empúries, Costoja, Vallter, Andorra,...), amb algunes novetats (Pals, Turó de l'Home, Castellar de N'Hug, ...) que han fet una temporada molt diversa. Destacar la represa després d'un llarg parèntesi de la sortides familiars, aquest any a Montserrat, i les cronometrades emblemàtiques de la Volta a l'Estany i la pujada a Rocacorba.

Els bons moments de ciclisme, viscuts durant tota la temporada, però sobretot d'esportivitat i amistat, ens animen a seguir impulsant una de les activitats socials més arrelades del Club. No han faltat els moments de lluita, competició, sofriment, descans i avituallament assentats a la taula o vora la carretera, ..., que sempre han estat vigilats de prop pels nostres "àngels de la guarda", en Pol, en Pere i en Quim, als quals aprofitem per agrair-los la seva feina i recolzament.

Després de les 14 sortides el Trofeu de la Regularitat ha quedat definit així, en els primers 12 llocs:

NOM	PUNTS
Francesc Bou	2460
Josep Bou	2460
Josep Colomer	2360
Joan Costa	2184
Jordi Vila	1816
Jordi Garcia	1750
Guerau Carrion	1720
Xavier Martí	1670
Toni Segovia	1576
Iñaki Comendador	1540
Llorenç Llop	1450
Jaume Adelantado	1386

Felicitats a tots els participants
i agafeu forces i empenta per la propera temporada!

TOURMALET

SUPEREXCURSIÓ AL TOURMALET

Aquest any a la "Super", volíem reviure les emocions d'alguns dels grans colls pirinencs, amb la nostra particular celebració del centenari de la pujada per primera vegada del Tour de France, al mític Coll del Tourmalet.

21 ciclistes del Club, sortíem el passat 9 de juliol de Banyoles, per afrontar el repte de superar dues etapes pirinenques molt atractives, però alhora molt exigents.

El dissabte la jornada reina de la Super, amb el Tourmalet i Hautacam. A les 9 h sortíem puntuals de la població d'Argelès – Gazost, la nostra base d'operacions durant aquest cap de setmana de ciclisme pur al 100%. Primer contacte amb la muntanya amb un port de tercera categoria d'Arrodets, per canviar de vall i arribar a Bagnères de Bigorre per una magnifica carretera per la pràctica del ciclisme, entre prats i boscos. Després del primer avituallament davant del Centre Laurent Fignon, del que voldríem aprofitar per oferir des del Club un record per ell, reprenem la marxa d'aproximació fins a Sainte Marie de Campan, peu de l'ascensió al mític Tourmalet. Una pujada impressionant pel vessant est, passant per La Mongie amb rampes del 10 % en alguns punts, fins el punt culminal a 2.115 m d'altitud. Des d'aquí una baixada ràpida fins a Barèges, on vàrem fer una pausa per dinar. En Pol, en Pere i en Quim ho tenien tot previst i ens va permetre recuperar les forces per reprendre el camí de tornada per Luz St. Sauveur fins Argelès. Però, per la majoria del grup, la ruta no acabava aquí. Ens quedaven per davant els 14 terrorífics quilòmetres de pujada a Hautacam. Els que hi vàrem pujar, recordarem durant molts anys, la forta calor que ha fet gairebé dantesca l'ascensió dels corredors fins el cim d'aquesta estació alpina.

El segon dia, la pujada als dos grans cols, encadenats de Soulor i Aubisque, a 1710 m d'altitud. 30 quilòmetres d'ascensió en el marc d'un paisatge impressionant d'alta muntanya pirinenca que ens ha deixat bocabadats a tots . Després de fer-se la foto de grup al costat de les bicicletes que ens recorden el pas del Tour per aquest coll, vàrem reprendre la tornada a Argelès.

Acomplert els objectius i tots molt contents i satisfets pels bons moments viscuts, vàrem tornar cap a casa, pensant ja en la propera Superexcursió !!!.

ROCACORBA

I CRONO ESCALADA A ROCACORBA

El passat dissabte 31 de juliol es va disputar per primera vegada la cronoescalada a Rocacorba. El guanyador va ser en Jordi Teixidor amb un temps de 41'14", establint així el primer temps de referència per properes edicions. Es tancava així la trilogia de proves que organitza el nostre club i que té com a referència aquesta pujada de 970m, és a dir, primer la Marxa Cicloturista Les Goges, després la Copa Girona i ara finalment aquesta contrarellotge. Es va premiar amb una bossa d'obsequis als guanyadors de les diferents categories.

Des del club volem establir aquesta prova sempre l'últim dissabte de juliol.

Nº	NOM	CATEGORIA	TEMPS
1	JORDI TEIXIDOR	<29	41:14
2	DAVID CASTANY	<29	41:55
3	PERE BATLLORI	<49	43:09
4	FRANCISCO CASAS	<39	43:32
5	JOSEP CANET	>50	44:46
6	ALBERT SERRET	<39	46:58
7	FRANCESC BOU	<18	47.08
8	LLORENÇ LLOP	<49	47:12
9	NARCÍS LOPES	<18	50:06
10	JORDI VILA	<39	51:41
11	GUERAU CARRION	<49	52:12
12	JOSEP COLOMER	>50	54:16
13	JORDI MOLAS	>50	54:19
14	JOAN COSTA	<49	54:52
15	JOSEP BOU	>50	59:17
16	MIQUEL DESCAMPS	>50	1:08:36
	XAVI MARTÍ	CRONÒMETRE	
	TONI SEGOVIA	S.T.	
	PERE JUANOLA	S.T.	
	ALBERT MALAGELADA	CRONÒMETRE	

FITNESS

Text: XAVI GARCIA - Fitness Integral

MILLORAR EL RENDIMENT I PREVENIR LESIONS EN NOMÉS 10 MINUTS AL DIA!

Sembla un altre mètode miraculós que promet millores increïbles sense cap esforç, veritat? Doncs és exactament això!

Estem parlant d'una tècnica anomenada auto-alliberament miofascial. Aquesta tècnica es realitza sobre un cilindre d'espuma, i en tan sols 10' al dia pots millorar la flexibilitat, la funcionalitat i el rendiment dels teus músculs i prevenir lesions. És tan fàcil com utilitzar el pes del propi cos per rodar sobre un cilindre d'espuma efectuant un massatge profund sobre el múscul i els tendons. El millor de tot és que es pot fer a casa, no requereix de material sofisticat ni car i pràcticament no requereix cap esforç.

Màgia o ciència?

La tècnica de l'auto-alliberament miofascial té una base científica però els seus resultats són màgics. Per entendre com funciona hem de saber que els músculs no funcionen de manera aïllada sinó per cadenes musculars. Els músculs estan units entre ells per fàscies (embolcalls), tendons i lligaments. Totes aquestes estructures estan interrelacionades i quan una d'aquestes estructures no funciona correctament les altres han de treballar en excés, sobrecarregant-se, acumulant fatiga, creant patrons de moviment incorrectes i finalment desembocant en lesions. Quan ens col·loquem sobre del cilindre i utilitzem el pes del nostre cos per amassar les diferents parts del cos, el que estem aconseguint és que el cilindre pressioni sobre aquestes estructures, eliminant les tensions i les contractures que poden provocar dolors i problemes a curt i llarg termini.

Beneficis de l'auto-alliberament miofascial:

• Corregeix desequilibris musculars

• Augmenta el rang de moviment dels músculs i els fa més eficients

• Disminueix les tensions y dolors musculars

• Millora l'elasticitat dels tendons

• Augmenta l'eficiència neuromuscular (connexió entre el múscul i el cervell)

• Ajuda a mantenir la longitud funcional del múscul

• Disminueix la tensió en les articulacions

Recomanacions generals:

• Col·loca el cilindre sota del múscul que es vulgui amassar

• Realitza moviments petits de dalt a baix i de costat a costat fins que hagis recorregut tot el múscul en busca de punt dolorosos

• Si trobes algun punt dolorós intenta mantenir la pressió uns 10 segons i passar-hi unes quantes vegades per sobre. Si és molt dolorós disminueix la pressió o descansa un moment

• Es pot fer cada dia i no cal molt temps (2 minutets per múscul és suficient)

• Treballa sobre un múscul i després sobre el mateix múscul de l'altre costat (així podem veure si hi ha diferències d'un costat a l'altre)

SECCIÓ TRIATLÓ

CRÓNICA DE LA TEMPORADA 2010

Es pot dir que aquest ha estat l'any de la nostra secció. Després d'un parell d'anys de gestació el triatló ja està ben arrelat dins l'organigrama del club. Aquesta temporada la secció de triatló, gràcies al gran recolzament rebut per part de tots els estaments del Club Ciclista Banyoles, ha experimentat una gran evolució. No només hem crescut en il·lusió sinó també en nombre de triatletes, han entrat nous col·laboradors com per exemple Fitness Integral, Induxtra, Pla XXI, entre altres. Hem participat en moltíssimes més competicions que en anys anteriors i hem desenvolupat un mallot tècnic de competició ben vistós per poder lluir els colors del club per tot arreu on anem.

Ser triatleta no és fàcil. No només hem de trobar temps per entrenar (tots tenim família i altres responsabilitats) sinó que ho hem de fer en tres disciplines com són la natació, el ciclisme i la cursa a peu. Tot i això, la nostra activitat esportiva aquesta temporada ha estat molt intensa i sempre assegurant la participació en les competicions que es feien a Banyoles. Les proves més destacades han estat:

• Duatló de Banyoles
• Triatló Llarga Distància de Banyoles
• Triatló de relleus de Banyoles
• Triatló Olímpic de Banyoles
• Mitja marató de Banyoles
• Travessia de l'estany

No hem d'oblidar el gran paper que varem fer al campionat de Catalunya de duatló per equips on de tots els equips del nostre país varem aconseguir una meritòria 13 posició. Tampoc podem deixar de comentar que els triatletes no només ens mou l'afany per competir sinó que també tenim un cor molt gran com ho demostra la participació en l'Aquatló popular de Girona per la síndrome de Rett.

A més de participar en tot tipus de competicions (duatlons, triatlons, aquatlons, travessies i curses de 10 km) també ho hem fet en totes les distàncies (des del triatlons sprint fins a la mítica distància ironmans). I per si això no fos suficient, la participació no només ha estat en proves estatals sinó que també hem lluït els colors del club fora de les nostres fronteres. Els nostres triatletes s'han fet veure al País Basc, França, Alemanya, Finlàndia i fins a Austràlia.

De part de la secció de triatló només dir-vos que si us agraden els nous reptes i les aventures us esperem a la secció, sereu tots molt benvinguts!

NOTÍCIES

OSCAR CARRASCO, SUBCAMPIÓ D'ESPANYA

El corredor del Club Ciclista Banyoles, ***Oscar Carrasco***, va aconseguir la medalla de plata en el Campionat d'Espanya de BTT de Policies i Bombers, celebrat el 17 de juliol a Barcelona La segona posició la va obtenir en la categoria Elit sobre uns distància de 28 km. Moltes felicitats !!!.

MARXA BTT DE FONTCOBERTA

El Club Ciclista Banyoles, va ser el club amb més participants a la 5a Marxa BTT de Fontcoberta, celebrada el passat 13 de juny a Melianta. Sobre els dos recorreguts hi varen participar un gran nombre de socis del club, obtenint així el premi del club amb més participació. El regal, vas ser un xai.

ELS CICLISTES DE CARRETERA DEL CLUB ES MOSTREN ACTIUS AQUEST ESTIU

El 17 de juliol, en ***Francesc Bou*** (Cadets) i en ***Natali Estévez*** (Màster 30), van participar a la "XXVII Cursa Ciclista Festa Major Sant Gregori Copa Catalana".

El dissabte 21 d'agost, en ***Jordi Teixidor*** (Elit), ***Francisco Casas*** (Master 30) i ***Josep Canet*** (Veterà 50), participen a la pujada pujada de Ripoll a Vallter, de 50 km. Josep Canet, va obtenir la tercera plaça en la seva categoria, pujant així al podi.

El diumenge 22 d'agost, es va celebrar la prova clàssica de la Pujada en línia i contrarellotge al Castell de Sant Joan de Blanes. Hi varen participar en ***Francesc Bou*** (cadet), ***Josep Canet*** (Veterà 50), ***Jordi Teixidor*** (Elit) i ***Eulàlia Calveras*** (Fèmina Elit), obtenint aquesta última corredora un 2n lloc de la seva categoria.

El dissabte 4 de setembre, es va celebrar la prova de Palafrugell, on hi va participar el corredor del Club, ***Natali Estévez*** (Master 30). En Natali, va estar molt actiu durant tota la cursa intentant algun atac en solitari i entrar a les escapades. Al final va aconseguir la 9a posició.

JOSEP CANET, TERCER A SANT GREGORI

El nostre corredor va aconseguir la medalla de bronze en la categoria de V.50 en els campionats de Catalunaya de contrarellotge celebrats a la població de Sant Gregori el passat 25 de setembre. Per pocs segons no va assolir el segon lloc. La cri constava de 17 km força durs amb arribada a Sant Esteve de Llémena.

HERMIDA I TONDO TREUEN EL SEU TALENT

Dos corredors molt vinculats amb Banyoles treuen resultats molt destacats en les seves respectives especialitats. Així, J.A. Hermida va aconseguir el Campionat Mundial de BTT en la categoria reina. Era l'únic mundial que li faltava després d'haver lluït el jersei irisat en les categories de junior i sub.23. Esperem tenir-lo entre nosaltres a la Copa Catalana Internacional del mes de març. També ressenyar el bon paper de Xavi Tondo a la Vuelta, on va aconseguir el 6è lloc. Recordeu que l'any vinent portarà el maillot del nou equip Movistar.

LOTERIA DEL CLUB CICLISTA BANYOLES

Ben aviat podreu trobar números de loteria a la ***Llibreria Dictum*** i a ***Fruites Jaume i Dolors***. També podeu demanar-ne a algun membre de la junta directiva. El númeno és **66623**.

PERE BATLLORI, SEGÓN DE LA GENERAL

El corredor del nostre club va aconseguir una meritòria 2a posició en l'última prova del circuit, en el bike show de Barcelona. D'aquesta manera també obenia la 2a posició final de la general, obtenint així un important premi a la seva regular campanya en la categoria veterà 40.

TRIOPS POSA A DISPOSICIÓ DEL C.C.BANYOLES LES SEVES INSTAL·LACIONS

El gimnàs Triops de Banyoles ofereix els seus espais amb la possibilitat d'escollir dues propostes molt interessants:

Pla 1:

1.- Utilització de l'estructura per sortides: Parquing privat, Zona vestuaris renovats (dutxes, guixetes i sauna), sala d'estiraments/recuperació post exercici.
2.- Descomptes en productes nutricionals i dietètics: suplements, línia de protecció articular i antioxidants
3.-Descomptes en tractaments de fisioterapia

Preu: 10 Euros/mes

Pla 2: Inclou tots els serevis del Pla 1 més:

1.- Plans d' entrenament per objectius de diferent nivells.
2.- Avaluacions mèdico-esportives bàsiques.
3.- Nutrició adaptada al plans d' entrenament.
4.- Sessions de "spinning " exclusives per als usuaris d'aquesta quota.

Depenent del nombre de socis, els preus poden anar dels 36 al 30 Euros.
Per als més petits de 15 anys la quota seria única de 25 Euros (per un mínim de 10 beneficiaris).

Pla 3:

Sessions d'spinning específiques per ciclistes a 6 Euros sessió
Possibilitat de comprar packs de 10 sessions per 50 Euros

Més informació: telf. 972575352 - e-mail: j.junca@gimnastriops.com

PEDALS

AJUNTAMENT DE BANYOLES

Diputació de Girona

Consell Comarcal del Pla de l'Estany

banyoles - pla de l'estany
destinació turística esportiva

plaXXI

fitnessintegral.com

Induxtra
de suministros

base:
Podium M. Duran

AUTOCARS SOLÀ
JOAN TERRADAS I SOLÀ, S.L.

Sant Aniol
aigua mineral natural

Bike Girona

BAZAR CANARIAS

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

MOTOS - CAMPS

Recuperat ion SPORT
BEBIDA ENERGÉTICA PARA DEPORTISTAS

LLIBRERIA - PAPERERIA Dictum

PINDECOR
BANYOLES S.L.

estudi
oliver gràfic
disseny i publicitat

CLUB CICLISTA BANYOLES

CLUB CICLISTA BANYOLES

Apartat 50 | 17820 Banyoles | info@ccbanyoles.com

www.ccbanyoles.com · info@ccbanyoles.com