CLUB CICLISTA BANYOLES

PEDALS

Núm. 51: 2n quadrimestre de 2011

10 ANYS DE COPA CATALANA

PROPERES ACTIVITATS

Les Goges
15 de maig

Copa Girona
28 de maig

Diada familiar
5 de juny

Superexcursió
8, 9 i 10 de juliol

CALENDARI

MAIG-AGOST 2011

DATA	ITINERARIS
01/05/11	VIII Triatló Internacional B de Banyoles
01/05/11	100 km BTT "Camins de les Guilleries". Sant Hilari Sacalm.
08/05/11	Terra de Remences
08/05/11	VI Marxa Popular BTT. Vilablareix.
14/05/11	Mini Resis-Ter. BTT Raid. Torroella de Montgrí
15/05/11	**V Marxa de Les Goges**
15/05/11	XVII Marxa BTT Vall del Terri. Cornellà de Terri.
15/05/11	II Triatló de Lloret de Mar
21/05/11	XXII Triatló de Sant Feliu
22/05/11	**Sortida a Sant Grau**
28/05/11	**Cursa carretera Banyoles – Rocacorba. Veterans i Senior/Master 30**
29/05/11	8ª Marxa Cicloturista Terra de l'Aigua.
05/06/11	**Sortida Familiar al Pedraforca**
05/06/11	**Tramunbike. BTT. Salt.**
12/06/11	**Volta a l'Estany**
11 i 12/06/11	Campionat de Catalunya de Carretera. CRI i Ruta.
12/06/11	**I Triatló Vila de Blanes**
18/06/11	Quebrantahuesos
19/06/11	**Marxa Tres Nacions**
26/06/11	**Sortida Oix- Beget**
29/06/11	XI Triatló de Puigcerdà
02/07/11	**Sortida Coll d'Ares - Costoges**
08-09-10/07/11	**Superexcursió als Alps**
24/07/11	**Sortida Vallter 2000**
30/07/11	**CRI Rocacorba**
30/07/11	**I Triatló Popular de Banyoles**
31/07/11	**Banyoles ITU European Premium Cup**
06/08/11	**Anada a Andorra**
20/08/11	**Gran Premi Ripoll. Social**
21/08/11	**Escalada a Blanes. Carretera. Junior, Elit/Sub23/Veterans i Senior/ Master 30**

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

PRESENTACIÓ D'EQUIPS

El passat dissabte 26 de març va tenir lloc la presentació de les tres seccions del Club Ciclista Banyoles a la terrassa del Gimnàs Triops.

L'acte va començar amb uns breus parlaments i paraules d'agraiments als diferents atletes del nostre club, d'un esmorzar per agafar forces de cara a la nova temporada, una sessió de fotos i finalment una sortida en bici de carretera per les carreteres del Pla de l'Estany.

Aquí teniu la relació dels corredors de les seccions de carretera, muntanya i triatló.

Equip de carretera:
Josep Canet, Abel Clavero, David Castany, Joan Costa, Natali Estévez, Llorenç Llop, Xavi Martí, Jordi Salvatella, Albert Serret, Jordi Teixidor i Judit Reina-Elit Fèmina.

Equip de muntanya:
Pere Batllori, Eloi Batllori, Gerard Bofill, Ivette Espinar, Francisco Casas, Xavier Erena, Sixte Galia, Narcís Lopes, Joan Maestre, Pau Maestre, Josep Lluís Marchal, Jordi Molas i David Molas.

Equip de triatló:
Lluís Bosch, David Costa, Lluís Figueras, Xavi Garcia, Lluís Herrero, Joaquim Juárez, Dani Juncà, Miquel López, Jesús Martos, Francesc Pujol, Carles Punsí, Marc Rodríguez, Juan Valsera i Jonatan Villalonga.

Triops
ESPORT
SALUT

SORTIDES CARRETERA 2011

6ª — 22 DE MAIG DIUMENGE

SANT GRAU

Recorregut:
Banyoles - Girona - Llagostera - Tossa de Mar - Llagostera - Cassà de la Selva - Girona- Banyoles

Recorregut	125 km
Desnivell acumulat	1260 m
Hora sortida	8:00 h
Lloc sortida	Davant Super Condis de Banyoles
Trofeu regularitat	140 punts

Observacions: Aquest any tornem a recuperar la sortida de Sant Grau, amb les pujades a Terra Negra i Sant Grau per Tossa. La pujada a Sant Grau, sempre resulta un test important per valorar el nostre estat de forma. El darrer quilòmetre amb rampes que superen el 10%, mereixen la seva inclusió com a port de 1ª categoria. **Recordeu:** S'ha de portar l'esmorzar. Respecteu els reagrupaments. Portar la roba del Club.

7ª — 5 DE JUNY DIUMENGE

SORTIDA FAMILIAR AL PEDRAFORCA

Recorregut: Banyoles - Olot - Coll de Canes - Ripoll - Campdevànol - La Pobla de Lillet - Guardiola de Berguedà - Saldes - Gósol

Recorregut	125 km
Desnivell acumulat	2750 m
Hora sortida	7:00 h
Lloc sortida	Davant Pavelló de la Draga
Trofeu regularitat	200 punts

Observacions: Aquest any toca el Pedraforca !. De l'Estany fins al peu de la muntanya del Pedraforca. Recorregut de muntanya, amb les pujades a al coll de Canes, coll de Merolla i el plat fort amb la pujada final al Coll de la Trapa abans de l'arribada final a Gósol. **Recordeu:** Respecteu els reagrupaments. Portar la roba del Club.

8ª — 12 DE JUNY DIUMENGE

XXVIX VOLTA A L'ESTANY (CRI)

Recorregut	6,7 km
Desnivell acumulat	
Hora sortida	8,15h
Lloc sortida	Pg. Darder (davant Hotel Mirallac)
Trofeu regularitat	50 punts

Inscripcions: Davant l'Hotel Mirallac a partir de les 8 del matí. **Observacions:** Pel grans rodadors, a la temporada no pot faltar-hi la clàssica Volta a l'Estany, on poden mesurar el seu estat de forma davant el cronòmetre. La sortida es donarà de minut en minut per odre d'inscripció. Hi haurà una classificació especial per menors de 18 anys i fèmines. **Recordeu:** Sigueu puntuals per la sortida.

9ª — 26 DE JUNY DIUMENGE

OIX - BEGET

Recorregut: Banyoles – Besalú – Oix – Beget – Camprodon – Capsacosta – La Canya – Olot – Santa Pau – Banyoles.

Recorregut	137 km
Desnivell acumulat	2100 m
Hora sortida	7,00 h
Lloc sortida	Pavelló de la Draga
Trofeu regularitat	150 punts

Observacions: Aquest any repetim la magnífica excursió d'Oix i Beget. Sortida dura amb les pujades als tres colls de l'Alta Garrotxa (coll de Camporiol, coll de Bucs i Rocabruna). La tornada es farà per Capsacosta i Can Xel. **Recordeu:** S'ha de portar l'esmorzar. Respecteu els reagrupaments. Portar l'equipament del Club.

10ª — 2 DE JULIOL DISSABTE

COLL D'ARES – COSTOJA

Recorregut: Banyoles – La Canya - Capsacosta – Camprodon – Coll d'Ares – Prats de Molló – Sant Llorenç de Cerdans – Costoja – Maçanet de Cabrenys – Boadella – Avinyonet de Puigventós – Navata – Banyoles.

Recorregut	193 km
Desnivell acumulat	2880 m
Hora sortida	5,30 h
Lloc sortida	Pavelló de la Draga
Trofeu regularitat	240 punts

Observacions: Una de les sortides més llargues i dures del Club, amb un recorregut clàssic per les muntanyes de la Garrotxa, el Ripollès i el Vallespir. Perfil muntanyenc, amb les pujades a Capsacosta, Coll d'Ares, Costoja i la Salut. **Recordeu:** Esmorzarem a Prats de Molló. No us l'oblideu. Respecteu les normes de trànsit.

11ª — 9 i 10 DE JULIOL DISSABTE i DIUMENGE

SUPEREXCURSIÓ ALS ALPS

Dissabte 9 de juliol. Primera sortida de muntanya. Ruta dels tres colls: Col de la Cayolle, Col des Champs i Col d'Allos.

Esmorzar	7:30 h
Sortida bicicleta	9:00 h
Recorregut	140 km
Desnivell acumulat	3400 m
Hora tornada aprox.	17:00 h

Diumenge 10 de juliol. Segona sortida de muntanya. Pujada al sostre ciclista d'Europa: Col de la Bonette.

Esmorzar	7:30 h
Sortida bicicleta	8:00 h
Recorregut	58 km
Desnivell acumulat	1500 m
Dinar	13:00 h

SORTIDES CARRETERA 2011

12ª — 24 DE JULIOL DIUMENGE

VALLTER 2000

Recorregut: Banyoles –La Canya – Capsacosta – Camprodón – Vallter 2000 – Capsacosta - Banyoles.

Observacions: Excursió d'alta muntanya amb el plat fort de la pujada a Vallter 2000.

Recordeu: Esmorzarem a dalt del port. Atenció a la baixada de Vallter fins Setcases, així com el tram final entre Besalú i Serinyà..

Recorregut	165 km
Desnivell acumulat	2500 m
Hora sortida	6,00 h
Lloc sortida	Pavelló de la Draga
Trofeu regularitat	240 punts

13ª — 30 DE JULIOL DISSABTE

II CRONOESCALADA A ROCACORBA

Inscripcions: Al lloc de sortida a partir de les 9 h del matí.

Observacions: Repetim la cronoescalada a la nostra muntanya emblemàtica de Rocacorba, fins els gairebé 1.000 m d'alçada. No cal recordar-vos la duresa de les rampes de Rocacorba, que constituiran tot un repte pel nostres socis davant el cronòmetre. La sortida es donarà cada dos minuts per odre d'inscripció. Hi haurà una classificació especial pels menors de 18 anys i fèmines.

Recordeu: Recordeu de portar l'equipament del Club.

Recorregut	13 km
Desnivell acumulat	800 m
Hora sortida	10,00 h
Lloc sortida	Davant Bombes Espa
Trofeu regularitat	100 punts

14ª — 6 D'AGOST DISSABTE

ANADA A ANDORRA

Recorregut: Banyoles – Olot – Coll de Canes – Ripoll – Campdevànol – Collada de Toses – Puigcerdà – La Seu d'Urgell – Sant Julià de Lòria.

Observacions: Excursió clàssica d'anada a Andorra, amb les pujades al Coll de Canes i la Collada de Toses.

Recordeu: Esmorzarem a Campdevànol.
Cal portar llum i armilla reflectant per la primera hora, que encara és fosc. A aquesta hora s'ha de respectar el grup per garantir-ne la seguretat.
Circuleu amb molta precaució en el tram final entre Puigcerdà i La Seu d'Urgell, respectant les indicacions del Club.
Portar l'equipament del Club.

Recorregut	190 km
Desnivell acumulat	2550 m
Hora sortida	5,00 h
Lloc sortida	Pavelló de la Draga
Trofeu regularitat	250 punts

NOTÍCIES

Vª MARXA CICLOTURISTA LES GOGES

Diumenge, 15 de maig

Ja ho tenim aquí. D'aquí molts pocs dies, el Club tornem a organitzar la cinquena edició de la Marxa Cicloturista de les Goges. Cinc anys de feina continuada, per any a any, anar millorant aquesta marxa cicloturista que tant ens estimem. Per fer-ho possible necessitem la col·laboració de totes les sòcies i socis del Club. L'èxit d'aquesta edició, com sempre, dependrà de la implicació de tots plegats.

En aquesta edició es repeteixen els dos recorreguts dels últims anys, amb una primera part comuna que després de pujar fins a Beuda, arriba a Besalú, on es divideix els dos recorreguts. Des de Besalú, els participants de la Marxa Curta retornen fins Banyoles, per finalitzar després de fer 78 km davant de l'Estany. Els cicloturistes que escullin la Marxa Llarga amb 133 km, pujaran fins Olot, i retornar a Banyoles per Santa Pau, i viure el moment intens de la jornada, amb la pujada final a Rocacorba, on es situa l'arribada. Un recorregut, del que molts de nosaltres ja en coneixem la seva duresa i que per a tot ciclista suposa el seu repte personal.

El diumenge 15 de maig, us hi esperem a tots per fer gaudir al participant de les Goges, la màgia de pedalar per les nostres carreteres, envoltats de "fades".

DIADA FAMILIAR AL PEDRAFORCA

De Banyoles al Pedraforca !. Amb un recorregut de muntanya, molt engrescador, aquest any volem celebrar la Diada al peu de la muntanya del Pedraforca. El proper diumenge 5 de juny, els ciclistes i familiars, tenim una cita al paratge del Pedraforca. Pels ciclistes hem preparat un recorregut força assequible, tot i l'exigència final dels darrers quilòmetres. Els acompanyants i familiars, podran aplaudir l'arribada dels corredors a l'encisador poble de Gósol, en ple parc natural del Cadí, després de visitar el poblet de Saldes i el seu entorn. El dinar el farem en un restaurant de Saldes, per celebrar-ho tots junts.

Els socis interessats en aquesta excursió, cal que envieu un correu a l'adreça electrònica **brionia@telefonica.net**, o al correu del Club, indicant el número d'acompanyants i les edats dels nens i nenes.

COPA CATALANA INTERNACIONAL DE BTT

El diumenge 13 de març va arrencar la temporada de btt a nivell europeu a Banyoles, seu de la primera prova del Gran premi Massi 2011. El gran guanyador va estar Julien Absalon (Orbea), segon a l'actual classificació UCI i considerat un dels millors corredors del món de btt. A la sortida es va col.locar en cinquena posició, però ja en la segona volta va escurçar dues posicions fins a col.locar-se en primer lloc en el tercer pas per meta, posició que ja no va abandonar fins al final completant el recorregut amb un temps de 01:32:40. Sergio Mantecón (Wildwolf-Trek Pro Racing) va intentar seguir el ritme del corredor francès però no el va poder atrapar i va finalitzar la cursa en segona posició, a tan sols 45 segons. Maxime Marotte (Team BH Suntour), per la seva banda, va acabar en tercer lloc, a 1:14 min de diferència respecte el guanyador. Carlos Coloma (Wildwolf Trek Pro Racing) finalment va acabat en 4a posició després d'algunes avaries mecàniques a meitat de la cursa, quan anava situat en els llocs del podi.

En categoria sub-23 el francès Sebastien Carabin (MPL Specialized Team) s'enduia la primera posició i 8è a la general, seguit de Thibaut Ballanguer i Daniel Eymann.

En sub-21 el vencedor era Matthias Stirnemann amb una molt bona posició a la classificació general, ja que aconseguia entrar 9è, dins el Top Ten.

En fèmines, Anna Villar (Ayala Team) es va endur la victòria completant el recorregut en 1:40:59. En segon lloc, a tan sols 1:15min de diferència va creuar la línia de meta Rie Katayama (Velo Club La Pomme) i en tercer lloc, a 2:26 min de diferència respecte la primera classificada, va finalitzar Sandra Santanyes (Bicis Esteve).

El recorregut presentava més dificultats de les esperades ja que el dia anterior la pluja havia abnegat algunes parts del circuit. Així, el fang es va convertir en el gran protagonista obligant als corredors a esforçar-se al màxim, molts dels quals van coincidir en afirmar que es tractava d'un circuit molt ben aconseguit, a la vegada dur i amb molts canvis de ritme.

Afortunadament el sol va escalfar l'ambient des del primer minut i els espectadors van poder disfrutar de valent d'aquesta cursa, considerada una copa del món en petiti format, que es celebra des de fa deu anys. Jaume Masferrer, propietari de la marca de bicicletes i accessoris Massi va voler agraïr el suport dels diferents ajuntaments, així com d' Ocisport per haver situat el Gran Premi Massi al capdavant del panorama internacional "És una gran satisfacció i un orgull ser el patrocinador d'aquesta gran cursa", ha declarat Masferrer, qui espera poder celebrar molts anys més i intentar consolidar en els pròxims anys el Gran Premi Massi a nivell europeu i mundial.

Destacar que aquest any van prendre la sortida vora 500 corredors de 30 equips diferents, no només de casa nostra sinó de tot Europa i del món, com Corea i Japó. L'organització, en un gest de solidaritat cap al país nipó, va voler fer un minut de silenci per les víctimes del tsunami després del tall de cinta i abans de l'inici de la segona sortida. Els encarregats de fer els honors han estat Jaume Masferrer, de la marca Massi, l'alcalde de Banyoles Miquel Noguer, juntament amb el regidor d'esports Jordi Congost i el president del club Ciclista Banyoles, Llorenç Llop.

COPA CATALANA INTERNACIONAL BTT FCC
uci
Federació Catalana de Ciclisme
MASSI
OCISPORT
www.ocisport.com
OKI
PRINTING SOLUTIONS
NutriSport
BUFF

www.massi-cm.com

Girona-Barcelona
Besalú-Olot
Centre Ciutat
Barri Vila Olímpica
C.A.P.
Banys Municipals
Club Natació
Pavelló de la Draga

MASSI
NutriSport
BUFF
MASSI
AYALA
BICICLETES
ESTEVE

REPORTATGE (1A PART)

JAPÓ: PAÍS DE CONTRASTOS

"Conichiwa!" (hola!)

Presentar aquest article sobre el que va ser el nostre viatge amb bicicleta pel Japó se'ns fa difícil. La cultura japonesa per sí mateixa és fascinant i, alhora, es presenta molt complexa des de la nostra mirada occidental. Per tant, ens cal dir que tot el que explicarem en aquest petit text és reduït, resumit, anecdòtic davant del que són les experiències viscudes. De totes maneres, intentarem fervos viure un xic la nostrasingular i irrepetible experiència en aquest país asiàtic.

El recorregut del nostre viatge és només per una part de Honsu (l'illa central i més gran del país que concentra cent milions d'habitants (60% de la població) i conté la gran serralada dels Alps Japonesos, que corona el volcà Fuji). En aquest territori hem fetun "tour" de 1.870 quilòmetres en bicicleta i hi hem d'afegir els 800 quilòmetresrecorreguts amb el shinkansen (tren bala) des de Kyoto per arribar a la ciutat d'Hiroshima i el retorn a Kyoto parant a les ciutats de Kobe i Osaka.

Durant el mes de juliol que estarem al Japó, la pluja ha estat la companya inseparable durant tot el viatge, especialment els primers 15 dies, el final del monsó en aquestes terres asiàtiques. La insistent aigua ens ha fet canviar els plans del viatge: hem aparcat les bicicletes durant 5 dies i hem agafat el tren bala. Cansats de quedar xops, i passar fred, quedar-nos sense frens i veure com quedàvem inundats per les ràfegues d'aigua que ens llançaven els vehicles...Hem decidit que el més coherent era descansar de la bicicleta. Haver d'improvisar segons les circumstàncies i els contratemps és part del nostre viatge.

Ser cicloturista a Japó no és massa habitual. Ens vam creuar amb un jove japonès que es dirigia al nord (illa de Hokkaido) i un francès amb molta experiència cicloturista. No hem vist ningú més a la carretera viatjant amb alforges sobre la bicicleta.

De totes maneres, la bicicleta és un vehicle molt respectat per tots els japonesos i ens hem trobat llargues vies cicloturistes en molts trams de la costa, així mateix en totes les vies públiques hi ha la senyalització perquè la bici i el vianant convisquin amb seguretat a la via pública.

El trajecte el comencem a la capital, Tòquio, ciutat amb més de 39milions d'habitants! En aquesta extravagant metròpolis hi trobem carrils bicis amples per sortir-ne amb relativa facilitat. La direc-

ció que emprenem és cap al sud, per la costa de l'oceà pacífic, on ens hi trobem l'antiga capital de Kamakura, amb abundància de temples budistes i santuaris sintoistes. Podem dormir a la platja d'Enoshima on hi ha centenars de windsurfistes que gaudeixen de les altes onades de l'oceà Pacífic.

Des d'aquí ens internem cap a l'interior (oest de Tòquio) per anar a visitar les faldilles del volcà Fuji de 3.776m, símbol nacional japonès i és la muntanya i més alta del Japó. La ruta es fa dura per la pujada i el trànsit, ja que la carretera és estreta i hi circulen molts autobusos turístics que venen de Tòquio. El Mont Fuji, difícil de veure el primer dia per la boira que el cobreix i visible el segon dia el voltarem arran dels cinc llacs que l'encerclen i que formen part del Parc Nacional Fuji-Hakone-Izu.

A partir d'aquí ens encaminem cap a Nara i Kyoto, travessant alguna part de l'illa amb transbordador i sempre guiats per les rutes cicloturistes que hi ha a la costa del Pacífic (Pacificcoastbicycle) amb centenars de quilòmetres per incomparables paratgesper anar amb la bicicleta, amb diferents rutes per les poblacions que l'envolten i amb unes infraestructures impressionants (comptant que són exclusivament per a bicicletes): ponts de més de 400 metres de longitud, túnels de dos cents metres amb llum,carrils que travessen boscos...

Quan deixem la costa per dirigir-nos a Nara ens trobem que el camí no és planer com arran de mar i que puja i baixa amb desnivells alts. I quan visitem algun temple com el de Mukjuji hem de pedalar amb força ja que s'amaga a dalt de tot de la muntanya... el que semblava que havien de ser cinc quilòmetres fàcils es fan interminables per la calor (hi ha molta humitat) i l'equipatge que traginem a darrera i, sobretot, per la pujada que hi ha. De totes maneres, un cop arribats al temple és impagable la satisfacció que sentim d'haver arribat i poder-nos passejar i veure paratges tant bonics, silenciosos i esplèndids en natura i en santuaris.

(Serveixi d'homenatge a les víctimes del terratrèmol)

NOTÍCIES

SUPEREXCURSIÓ ALS ALPS DEL SUD

Aquest proper estiu, pels dies 9 i 10 de juliol, hem preparat una Superexcursió als Alps del Sud (o també anomenats Alps de l'Alta Provença). Una excursió pels qui els hi agrada les emocions fortes, amb ascensions a grans colls alpins, com podem veure a les mítiques etapes del Tour. La base de la Super, l'establirem a la població de Jausiers, per fer el primer dia una ruta circular, pujant a tres grans colls (la Cayolle, col des Champs i col d'Allos), El segon dia, la pujada estrella, de la que tots en volem tenir un bonic record, la Bonette, el sostre ciclista d'Europa.

Prepareu-vos per disfrutar de la bicicleta i la muntanya !

BOTIFARRADA/CRONO

El dia es va aixecar ben enboirat i no semblava gaire bon dia per sortir en bicicleta i per tenir bona assistència de socis a la botifarrada. A més, cal afegir que hi havia preparades moltes activitats relacionades amb la bici, tant a la nostra comarca com a la província.

Tot i això, finalment el sol ha sortit i els socis van venir a menjar les botifarres que els teníem preparats a la Torre de Pujarnol. Potser a la crono hi va faltar una mica més de participació, però tenint en compte que hi havia altres proves, ja ens vam donar per satisfets.

La classificació de la crono ha estat la següent:

1r	Xicu Casas 40:10	**10è**	Eduard Caballero 52:32
2n	Ricard Garcia 42:13	**11è**	Àngels Costal 56:45
3r	Jordi Teixidor 43:43	**12è**	Joan Gutiérrez 57:07
4t	Joan Marin 44:15	**13è**	Judit Reina 57:25
5è	Josep Tarrés 47:50	**14è**	Llorenç Llop 57:45
6è	Esteve Castañer 50:52	**15è**	Albert Serret 58:59 (Avaria)
7è	David Puigdevall 51:07	**16è**	Jordi Vila 1:01:59 (Avaria)
8è	Pere Rustullet 52:11	**17è**	Juli Lozano 1:06:04
9è	Albert Passolas 52:23	**18è**	Lizard Colomer 1:09:16

VOLTA A CATALUNYA

Alessandro Petachi (Lampre) va ser el guanyador a l'esprint a l'arribada a Banyoles. Recordem que el guanyador final va ser Alberto Contador (Saxo Bank). Xavi Tondo (Movistar) va aconseguir un meritori 6è lloc.

INICI DE LES SORTIDES DE CARRETERA

Amb la ja tradicional excursió a Ca la Nati es va donar per iniciada la temporada de carretera. La veritat és que va ser un éxit molt gran de participació. A l'esmorzar vam ser més de 70 socis.

NOU LOGO DEL C.C.BANYOLES

Olivergràfic ens ha dissenyat un nou logo per al nostre club. En aquesta revista us l'adjuntem en format adhesiu.

CLUB CICLISTA BANYOLES

Text: XAVI GARCIA - Fitness Integral

fitnessintegral.com
MILLOR QUALITAT DE VIDA

FES COM ELS PROS: MILLORA EL TEU RENDIMENT DEIXANT DE MENJAR PASTA!

Tots els esportistes sabem que és important carregar les reserves de carbohidrats abans d'una competició. Fins i tot l'organització de les competicions ofereixen un "pasta party" el dia abans perquè tots els participants puguin omplir els seus dipòsits d'energia amb pa, pasta, espaguetis, galetes, etc.

El que la gent no sap és que aquests aliments són sabotejadors del rendiment. La majoria de les persones confonen, o associen de manera errònia, els carbohidrats amb la pasta. El problema amb algunes fonts de carbohidrats és el gluten. El gluten és una proteïna que es troba en alguns cereals (especialment el blat) i que és molt difícil de digerir.

El gluten, al ser de difícil digestió, provoca inflamació de les vellositats de les parets intestinals. Això els fa perdre la capacitat d'absorbir correctament els nutrients dels aliments i pot desencadenar en cansament, fatiga crònica, disminució del rendiment físic i mental, i al final et pot fer emmalaltir.

Un altre problema del blat és que passa per un procés de refinat molt fort que el converteix en un carbohidrat d'alt índex glucèmic. Això vol dir que un cop consumit fa pujar molt ràpidament els nivells de sucre en sang desencadenant una segregació massiva d'insulina. La insulina és la hormona responsable de treure aquest sucre del corrent sanguini i emmagatzemar-lo dins les cèl·lules en forma de greix. Aquest és un procés que requereix molta energia, per tant si la nit abans d'una competició menges pasta (blat) el teu cos en lloc de guardar aquesta energia per la competició la gastarà intentant digerir el sopar i no et permetrà descansar com caldria.

Un exemple molt clar és el del ciclista professional del Garmin Christian Vandevelde. Quan el psicòleg de l 'equip li va recomanar seguir una dieta sense gluten per augmentar el rendiment li va "xocar" però ho va provar i el seu rendiment va augmentava considerablement. Impressionats pels èxits aconseguits per Christian Vandevelde altres membres de l'equip com Tom Danielson van eliminar el gluten de la dieta i també van aconseguint un augment del rendiment molt important.

Si vols augmentar el teu rendiment, o simplement vols millorar la teva salut, deixa de menjar gluten de blat (macarrons, espaguetis, pa, galetes...) i passa't a carbohidrats com l'arròs, la quinoa, el blat de moro, el mill, entre altres.

Si vols aprendre més coses de com portar una dieta més saludable Fitness Integral regala a tots els socis del Club Ciclista Banyoles el seu llibre "Elimination Diet" que et pots descarregar gratuïtament a **http://www.dietasaludablefitnessintegral.com**

Descarrega't la teva còpia a www.dietasaludablefitnessintegral.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

Triops
ESPORT SALUT

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