



**ENTITAT ESPORTIVA, CULTUAL
I RECREATIVA**

**Fundada en 1912
Degana del Ciclisme Català**

Guardonada amb la Distinció a les Entitats Centenàries, per l'Ajuntament de Barcelona (2023), la Placa Olímpica al Mèrit Esportiu lliurada pel COE (2013), els Trofeus de la Unió de Federacions Esportives de Catalunya i de la Real *Federación Española de Ciclismo* pel Centenari del Club (2012) i les Medalles d'Or del Mèrit Ciclista (1947) i de la Federació Catalana de Ciclisme, en les seves Noces d'Or (1962)

SPORT CICLISTA CATALÀ 1912



**Butlletí 796
SEGON SEMESTRE 2025**

Llar social:
Centre Cívic Torre Llobeta
C/ de Santa Fe, 2, 08031 Barcelona

Lloc de reunions:
STAR BAR
C/ de Ramon Albó, 72-74
08027 Barcelona

Pàgina Web:
<http://sportciclistacatala.org>

Correu electrònic:
sportciclistacatala@gmail.com

LES NOSTRES COSES

■ Sortida conjunta amb el **CC Plana Lladó**. El passat 30 de març 7 ciclistes de l'Sport vam acompanyar al club de Mollet en els primers Km del seu Camí de Santiago. Des de Montcada fins la Crta de les Carpes, un pilot de gairebé 40 ciclistes, amb cotxes d'assistència i tot, vam circular per les poblacions del Vallès fins que van enfil·lar cap a Cervera on acabava la seva primer etapa.

■ Socis de l'Sport (Miguel Angel i Andrés) van anar a Montserrat a veure el **final de l'etapa de la Volta** que acabava a la muntanya sagrada. Van esperar els ciclistes un Km abans d'arribar i van poder gravar uns vídeos de molta qualitat. A més el Miguel Angel els va veure passar durant el matí per davant de casa seva i el Diego es va trobar cotxes de la caravana ciclista per la carretera.

■ El viatge del CC Plana Lladó, juntament amb el recolzament de l'Hospital del Vall d'Hebron, estava dintre de la campanya **Pedalenado por la ELA**, motivat per conscienciar a la gent i recollir fons en la lluita contra aquesta malaltia. El nostre club també va col·laborar en la campanya solidària

■ Presentació del **Grand Depart Tour de France 2026**. Va estar el nostre president en representació del club, en un acte que va comptar amb la presència del President de la Generalitat, l'Alcalde de Barcelona, el conseller d'Esports, alcaldes de les diferents localitats que seran sortida o arribada, l'Organitzador del Tour i altres personalitats del món del ciclisme i que es va fer a la Llotja de Barcelona, retransmesa per TV, el passat 25 de febrer.

■ Una setmana més tard, també vam ser convidats a la presentació de la **Vuelta a Espanya femenina**. També van assistir diferents personalitats polítiques i esportives. El 4 de maig es fa ver la sortida de la Vuelta amb una Contra Relotge per Equips a l'Av. Diagonal i el dia abans també vam assistir a la presentació dels equips. La primera prova ciclista femenina a l'estat espanyol va ser la que va organitzar el nostre club en 1932.

■ El Cristobal va posar una enganxina del club al **Puig de les Gatoses** (Sta. Coloma de Farners): Punt de partida del SpiderMan, una baixada mítica pels habituals de les BTT FULL SUSPENSION.

■ Bona sortida el passat 27 d'abril a **Òrrius**. Feia temps que no anàvem però ens ho vam passar molt be, amb fins a 9 companys que van venir, un dia asolellat i un bon esmorzar. Vam veure en primera fila la Festa major del poble.

■ El dia abans de l'apagada general (28 d'abril) va néixer la segona filla del Manel, la **Gal·la**. Moltes felicitats per a ell i la seva dona.

■ El passat mes de maig ens va deixar el **Jovito Otin**, que havia estat soci del club fa uns anys. Darrerament estava vivint a Barbastro amb la seva família. Descansi en pau.



**TOT ARREU
BICICLETES**

CARLES MANZANO

Bicicletes fetes a mida - Muntatge
Artesanal - Reparacions - Recanvis
- Accessoris

c/ Segle XX, 80
08032 BARCELONA
Tel. / Fax 93 455 26 57

SORTIDA ESPECIAL EN TREN



El passat 4 de maig vam fer la sortida especial en tren a **Caldes de Malavella**. A última hora vam canviar la tornada en tren per l'anada. No sabem si va ser una bona decisió però ens vam trobar que el tren que teníem que agafar abans de les 7:00 del matí i que estava anunciat, no va venir fins al cap d'una hora. Això ens va fer arribar a la capital del "Vichy" quan començava a ploure i aquesta pluja ens va acompanyar fins a Sant Feliu de Guíxols.

Molts no coneixíem aquell recorregut, per sort l'Albert ens va anar guiant. Se'ns va fer força dur les cales que baixen fins el mar i pugen força metres de desnivell (fins a 1200 tenia la sortida sencera) però el recorregut sense gairebé tràfic era molt agradable.

Ens va costar arribar fins a Tossa i poder esmorzar. A partir d'allí ja no hi ha tantes pujades però sí més cotxes, sobretot un dia de retorn d'un pont. Circulant per Blanes, Palafolls.. ja ens sonava més el camí, tot i que feia molts anys que no passàvem. El grup ens vam separar a l'entrar a la N-II a Malgrat. Els que estaven davant apretaven pensant que els companys estaven més enllà. I els que estaven darrera i pensaven que eren davant, es deixaven caure esperant ser atrapats. El cas és que ja no ens vam trobar però el tram de Canet, Arenys, Premià, etc. ja el tenim molt vist de les sortides de l'hivern.

ESTADÍSTICA:

Distancia	Desnivell +	Desnivell -	Altitud mín.	Altitud máx.
130.63 km	1 275 m	1 208 m	4 m	214 m

Més de 130 Km al final per arribar a BCN al voltant de les 16:00 hores. L'any que ve ho organitzarem millor!!!!.

Els participants van ser Albert, Alfonso, Fèlix M., David, Andrés, Francesc i Jordi



PREMI PARTICIPANTS ALS CAMPIONATS 2025

Aquest any donarem als socis participants en qualsevol dels Campionats de l'Sport (Excursionisme, Vehicles, Muntanya, Strava...) un premi força important. Farem gorres ciclistes amb els colors del nostre club.

L'altra vegada que vam fer van ser força apreciades i esperem que ara també. Al ser un premi que te un cost important no les encarregarem per tenir en stock, però podeu aconseguir la vostra venint algun dia en bici, en cotxe, a la darrera sortida, si fem una reunió... o també als que ens haveu fet un donatiu durant aquest any.

Les repartirem a la darrera sortida de la temporada.

Porten els dos colors del nostre actual maillot, la tipografia és model «Vintage». Les hem triat blanques perquè donen una millor imatge del club ciclista *Degà de Catalunya*.

Veniu a per la vostra!



TERRA DE REMENCES 2025



Fins a 6 socis i amics van estar el passat 10 de maig pedalant a la comarca de la Garrotxa, en un dia una mica fred però que no va impedir que els nostres companys fessin els 100 Km de la marxa.

Agraïm als companys que van anar i molt especialment a l'**Eva** per lluir els nostres colors en un esdeveniment tant important del cicloturisme català.

CLASSIFICACIÓ

NOM	POS	CAT	TEMPS
Francesc Sans	552	505	03:54:31
Luigi Quay	580	528	03:56:51
Eva Polverino	1137	202	05:14:47



BREVET 200 LA FULIOLA



Anar a una Brevet sempre és una aventura. Per a la majoria de nosaltres és passar-nos tot el dia sobre la bici, depens molt de la forma que estiguis, les condicions meteorològiques, la duresa del terreny. Quedar-se penjat a algunes zones de Les Garrigues o el Priorat és diferent que anar a una Marxa i que et reculli el cotxe escombra, per això solem anar en grup.

Al març, calia fer la Brevet de la Fuliola després de rebre el **Premi Jussà** i perquè els companys de l'Ateneu sempre ens tracten molt be (deu ser degut a que és una organització on gairebé tot son dones).

Aquella setmana havia plogut molt i les temperatures van baixar, però el dissabte 15 es preveia una treva de la pluja. A les 8 del matí es donava la sortida. El Marc es va enganxar a un pilot que degut a la velocitat que portava pel pla, anava perdent unitats, fins que passat **Maldà**, quan la carretera començava a picar cap amunt, el grup es va desfer i tothom anava en solitari. Pitjor ho va tenir el David, que per una badada va sortir tard, i tot i que més endavant va agafar a algun ciclista, no eren bona roda i va haver de deixar-los. Fins que no va trobar al Marc gairebé arribant a **Tarrés**, no va respirar tranquil.

Passades aquelles muntanyes la carretera era bona i molt favorable fins que va començar el port de **Vilanova de Prades**. Son uns 7 Km, escalonats però amb rampes força dures, que costen bastant de pujar. El Marc havia estat refredat durant la setmana i no portava el ritme acostumat. Quan vam arribar a dalt, eren quarts de dotze i només portàvem 60 Km. Tot i que el Marc hagués menjat una barreta i seguir amb el recorregut, *som l'Sport* i calia fer un bon esmorzar. En el Bar de la Montserrat, aquella pobra dona anava de bòlid fent entrepans, cafès, repartint begudes i cobrant. No hagués pensat mai que aquell matí pararien 100 ciclistes en poques hores. Després teníem baixada fins la cruïlla d'**Ulldemolins** i tornàvem a pujar les **Crestes de les Llenes**. Aquest port és més maco que l'anterior, amb bones vistes, "curveo" i no tant dur.

Arribats a dalt, ens endinsàvem cap a la comarca de Les Garrigues, per llocs perduts on no passa ningú, fins arribar a **Bellaguarda**. Foto de control i tornar enrere per una carretera on hi havia un senyal que recomanava "No passar" degut a que el ferm estava en mal estat. Tot anava tranquil fins que un camió de 40 tones quasi ens treu de la carretera. Era el que menys ens esperàvem trobar. A **El Soleràs** ja circulàvem per una carretera millor que ens va dur a **Alcanó** entre ametllers en flor, on ens vam fer la següent foto amb el cartell al revés, per reivindicar la revolta pagesa. No feia tant de fred i ens vam treure part de la roba d'abric que portàvem des de la sortida.



El vent a favor ens va fer avançar força ciclistes però amb una punxada vam tornar a perdre posicions. Després d'arreglar-la continuàvem, pujant el "famós" **mur d'Aspa** que ens va llimar les forces una mica més. Tot i que la majoria de camins estaven ben asfaltats, s'havia d'anar amb compte de no perdre's. Eren gairebé les 4 de la tarda i calia tornar a fer un "refill" pels darrers 60 Km. Encara quedaven dos controls i no volíem arribar de nit perquè no dúiem llums. Vam parar a **Tèrrens** on se'ns va afegir un altre ciclista. Després del control de **Balaguer** i creuar la població, ja ens vam posar a tirar, mà a mà: El Marc havia recuperat les forces i al David encara li quedaven algunes (mentre no el "treiessin de punt"). Tot i que amb desnivell positiu, el vent a favor ens empenyia i vam estar 40 minuts sense baixar de 30 Km/h fins a **Agramunt**. A les 18:00 arribàvem a la Capital del torró però encara havíem de pujar **lo Pilar d'Almenara** en un final no apte per esprinters. Aquest cop vam trobar a la primera el desviament cap a **la Fuliola**, on vam arribar 10:30 hores després d'haver sortit, amb 205 km i 2157 m de desnivell. Esperem estar en millor forma a la següent Brevet.

LAMENTEM LA MORT DEL RÒMUL IZARD



Amb una profunda tristor ens vam assabentar el passat 3 d'abril de la mort del nostre consoci **Ròmul Izard**. Els darrers anys havia estat una mica desconnectat del club però els que el coneixíem des de que es va fer soci, cap a l'any 2003, sempre l'hem vist com un company entranysable.

Qui no recorda les estades a Terra de Remences on ell era un habitual de la marxa i de la festa a la nit anterior? La seva imatge de savi despistat el feia ser estimat per tothom del club. Fins fa una dècada, havia estat present en força Marxes cicloturistes i sortides especials. El trobarem a faltar perquè era un habitual de tots els esdeveniments del club.

MONTSEC - MONTSEC



XV edició de la marxa **Montsec - Montsec**, amb molt bona organització, com sempre, i la coca i la xocolata per començar.....

Bona temperatura, també s'agraeix que sigui una marxa limitada a 1.000 inscrits perquè no es produeixen les massificacions d'altres proves a la sortida.

Vam tenir al Lluís Masip com a representant de l'SCC en la marxa mitjana (de 140 Km!!!) i va fer un temps molt bo de: 5:19:08, entrant en la posició 481.

Enhorabona!!!!

APP PER A CICLISTES



Ens ha arribat informació de dues aplicacions de mòbil per a ciclistes, us les explico per si són del vostre interès i creieu que el club o algú de vosaltres es vol apuntar.

HURRY UP CHALLENGES

<https://www.hurryupchallenges.com>

Més o menys funciona com l'Strava però es poden fer "competicions" en segments entre la gent que passa per un lloc o un grup restringit de ciclistes, que serien els del club (ideal per a les RM).

S'ha de tenir comptakilòmetres Garmin, Suunto, Polar or Wahoo per fer-ho servir.

Si a dos o tres companys els hi interessa, el club es pot apuntar i potser en un futur més ciclistes tenen aquests comptaKm

BELOO:

La App ciclista gratuïta que salva vides en carretera.

<https://belooapp.com/>

Además del posicionamiento en tiempo real de los ciclistas, la App cuenta con otras funcionalidades de seguridad gratuitas:

1,-PETICIÓN DE AYUDA

Permite pedir ayuda entre ciclistas en caso de pinchazos, averías o malestar enviando la localización del incidente a los ciclistas más cercanos a ti para que puedan acudir en tu ayuda.



2,-LLAMADA AL 112

Llama al número de emergencia 112 desde la APP y envía automáticamente tu posición GPS para poder ser atendido estés donde estés de la forma más rápida y eficiente.

3,-SEGUIMIENTO DE SEGURIDAD

La App permite añadir el email de tu pareja, amigo o familiar con el live tracking para que sepan donde estás en cada momento o notificarlo en caso de caída o accidente.

4,- PROXIMIDAD DE CICLISTAS

En los coches que disponen de navegador, indica la presencia de ciclistas en la carretera

Sobre Beloo, és una informació que ens va enviar la Federació Catalana de Ciclisme. En l'enllaç teniu com descarregar-ho al mòbil o ho busqueu a Google play

EXCURSIONS 2n SEMESTRE 2025

JULIOL 7:00 h			
Dia 6	CORRÓ DE DALT 90 Km	Montmeló - Granollers- Les Franqueses - Corró de dalt - Sant. Antoni de Vilamajor. Tornada per Can Bordoí	**
Dia 13	CANYAMARS (Cal Víctor) 90 Km	Montcada - La Roca - Parpers - Dosrius. Tornada per Òrrius o la costa	***
Dia 20	MONTSERRAT (Hostal Monistrol) 120 Km	Esplugues - Molins de Rei - Martorell - Olesa. Tornada pel mateix lloc <i>Prova puntuable per a la regularitat de muntanya</i>	****
Dia 27	SANT LLORENÇ D'HORTONS (Rest Font de l'Alzina) 100 Km	Molins - Martorell - Gelida - Sant Llorenç. Tornada pel mateix lloc	***
AGOST 7:30 h			
Dia 3	SANT QUIRZE SAFAJA (Fonda Sabater) 110 Km	Montcada, La Llagosta, Mollet, Parets, Sant Feliu, S. Miquel del Fai. Tornada per Sant Feliu, Caldes i Montcada	***
Dia 10	SANT PERE MOLANTA (Bar el Casal) 110 Km	Montjuïc - Costes Garraf - Sant Miquel d'Olèrdola, Sant Pere Molanta. Tornada Per l'Ordal	***
Dia 17	HORTSAVINYÀ (El Molí) 120 Km	Badalona - Vilassar - Mataró - Calella - Hortsavinyà. Esmorzar a Canet. Tornada opcional per Parpers <i>Prova puntuable per a la regularitat de muntanya</i>	***
Dia 24	BIGUES I RIELLS (Rest Can Oliveras) 85 Km	Montcada - Montmeló - Granollers - L'Ametlla - Bigues. Tornada per Sant Feliu i Caldes	**
Dia 31	CASABLANCA (El Parador) 80 Km	Esplugues, Molins, Martorell, Gelida. Tornada pel mateix lloc	**
SETEMBRE 8:00 h			
Dia 7	SANT LLORENÇ SAVALL (Rest El Caliu) 95 Km	Montcada - Sentmenat - Castellar del V. - Sant Llorenç. Tornada per Gallifa i Sant Feliu de Codines	***
Dia 14	SANT ISCLE (Rest El Jabalí) 95 Km	Badalona, Llaveneres, Pollastre. Tornada per Sant Pol i la Costa.	**
Dia 21	BEGUES - OLESA B. (El Punt) 90 Km	Esplugues - Gavà - Begues - Avinyonet. Tornada per l'Ordal o Urb. El Pelach <i>Prova puntuable per a la regularitat de muntanya</i>	***
Dia 28	SANT JULIÀ D'ALFOU (Rest. Can Llança) 75 Km	Badalona - Argentona - El Collet - Cardedeu. Tornada per la Roca	**

OCTUBRE 8:30 h			
Dia 5	MOLLET 70 Km	Participació en la Marxa Pelegrí Pi. Recorregut alternatiu. Montcada - La Llagosta - Mollet. Tornada per la Roca	*
Dia 12	VALLDORIOLF (Can Forquilla) 75 Km	Montcada - Montmeló - Granollers - Les Franqueses - Marata - La Torreta - Valldoríolf. Tornada per P.I. Montmeló	**
Dia 19	ULLASTRELL 75 Km	Esplugues - Martorell - Els Onze - Ullastrell. Tornada per Martorell i Rubí Prova puntuable per a la regularitat de muntanya	**
Dia 26	LA GARRIGA (Frankfurt JP) 90 Km	Montcada, Montmeló, Granollers, La Garriga. Tornada pel mateix lloc	**
NOVEMBRE 8:30 h			
Dia 2	MONTSERRATINA (Hostal Monistrol) 50 Km	Sortida des de Esplugues 7:15. Opcional fins a Monistrol de Montserrat	*****
Dia 9	STA. AGNÉS DE MALANYANES (Rest. El Parc) 80 Km	Badalona - Argentona - Can Bordoi. Tornada per Ctra de la Roca	**
Dia 16	DOSRIUS (Can Partal) 75 Km	Montcada - La Roca - Parpers- Dosrius. Tornada per la costa Prova puntuable per a la regularitat de muntanya	**
Dia 23	CASTELLDEFELS (Port Ginesta) 70 Km	Miramar- Montjuïc - Zona Franca - Pont Nelson Mandela - Obs. Aeri - Gavà. Tornada per T2	**
Dia 30	LLAVANERES (Rest. Cal Pere Joan) 70 Km	Badalona - Mataró. Tornada pel mateix lloc	*

A la darrera excursió de la temporada el club convida a l'esmorzar.

El «vi especial» no es paga. Es recomana «sobretot» serietat.

Pots descarregar-te aquest butlletí des de la web del club:
www.sportciclistacatala.org

PASSATEMPS

Si trobes el nom de 9 paraules pronunciades durant el Giro d'Itàlia, podràs llegir una frase amb les lletres restants sobre els socis del club.

T	A	P	P	A	E	L	S
R	S	E	O	L	C	I	C
A	S	R	D	B	E	L	I
G	S	C	C	O	C	S	C
U	E	O	S	D	S	T	L
A	I	R	M	O	T	E	A
R	N	S	P	R	A	S	M
D	R	O	A	O	M	A	I
O	C	T	I	V	P	L	N
A	R	T	E	L	A	I	O
E	L	C	I	C	L	T	I
G	I	R	O	S	M	A	E

A quin equip pertanyen les següents ciclistes? Relaciona les dues columnes.

Ariana Gilabert	1	A	Team SD Worx
Katarzyna Niewiadoma	2	B	Eneicat CMTeam
Anna Van der Breggen	3	C	UAE Team ADQ
Demi Vollering	4	D	FDJ Suez
Marlen Reusser	5	E	AG Insurance Soudal
Paula Blasi	6	F	Canyon Sram Zondacrypto
Mireia Benito	7	G	LIV Alula Jayco
Maho Kakita	8	H	Movistar

Entre els encertants se sortejarà un premi (vegeu l'última pàgina)

	PRODUCTES PER A LA NETEJA Enric Aznar Guillén 618 894 742 enric.enmas@gmail.com C/ Gran de Sant Andreu, 467 local 1 i 2 08030 BARCELONA
---	--

BREVET 200 MANRESA

Dos ciclistes del club (**Jordi i David**) van participar en la Brevet que organitzava la **PC Bonavista** el passat 18 de maig. Normalment hem anat a les Brevets que fan al març però aquest cop, amb la temporada més avançada, el recorregut era "més dur". Tot i així ens vam animar a fer una ruta triangular amb tres vèrtex (**Agramunt, Pla de Santa Maria i Manresa**). Les pujades entre les poblacions, per si soles no eren excepcionals, però una darrera de l'altra (**Conill, Belltall, Esblada i Òdena**) a més dels repetxons, anaven "llimant" les nostres forces. A la sortida no hi havia gaires ciclistes però vam trobar un grup de la nostra edat que semblava que eren bona roda, al menys en la pujada a Calaf.

En canvi pel pla cap a **Agramunt**, tot i que vam aguantar com vam poder, ja ens va costar seguir-los. Al menys ens van donar impuls per arribar al primer control (75 km) a les 10:00 del matí (bona hora pel primer esmorzar).

Al sortir d'Agramunt ens trobem algun repetxó però també hi ha baixada cap a **Tàrraga**. Abans del port de Belltall semblava pla però el vent en contra ens va fer patir. Aquest port comença dur i sembla que va suavitzant, però això només si tens les forces senceres. El mateix es podia dir de la baixada. Tot aquest tram també era contra el vent i es va fer dur fins que vam arribar a **Cabra del Camp** i el segon control a Pla de Santa Maria (133 km).



Al sortir d'aquesta població ja encaràvem el darrer terç i ho vam fer amb calma, parant a fer fotos al Mazinger de Mas del Plata, passant per **Pont d'Armentera** abans de la pujada per **Querol i Esblada** de la C-37. Aquest port començava més suau però qualsevol pendent ens costava. Els darrers Km, amb pinyons més alts però també amb percentatge més dur es feien llargs. Quan vam arribar a dalt pensàvem que tot era baixada fins a **Igualada**, però un repetxó de 3 o 4 Km que hi ha passat **Sta. M. de Miralles** ens va tornar a castigar. Després sí, la baixada era ràpida, entrant a Igualada a l'hora de dinar i amb poca gent als carrers. Vam parar a la benzineria a carregar el dipòsit (de sucres, glucosa, el que fos...) i ja ens vam disposar a l'últim tram de la jornada. La pujada per **Òdena** es va fer millor perquè teníem una mica més d'empenta. La baixada molt tècnica, amb moltes corbes no s'acabava mai però en el darrer tram tot i no ser pla, vam treure forces per arribar a **Manresa**.

Com que el pont sobre el riu estava tallat ens van fer pujar pel c/ Sant Ignasi: rampot important, però amb la meta a tocar ja estava fet. **10:15 h en total (8:50 sobre la bicicleta)** en una jornada a recordar, per aquest parell de "globeros".

Ningú va dir que fos fàcil. És veritat que la gent està molt forta, només vam acabar per davant d'un altre ciclista, però nosaltres ens ho passem be, i mentre puguem anar en bici ho seguirem intentant.



CONSELLS PER FER SORTIDES LLARGUES



*Hola companys! En els propers butlletins he volgut afegir el meu grapat de sorra quant a matèria i consells, del món de les brevets i la llarga distancia. Són aspectes que he anat aprenent durant aquests 15 anys que porto fent-ho i crec que poden servir per a aquells socis/es que es vulguin atrevir a realitzar distàncies majors a les habituals, inclús aventurar-se a fer brevets. Espero que us pugui servir d'aprenentatge i ajuda. **Moltes gràcies a tots!***

AFRONTAR MENTALMENT LA DISTÀNCIA RESTANT

La ment juga un paper fonamental en aquesta vessant del cicloturisme: sempre es queixa abans que el cos. Quan tenim una distància llarga, sobretot quan ens obliga a continuar per la nit, els quilòmetres restants es fan eterns. Cal dir que, no sempre pot sortir bé; a vegades podem tenir dolor, una avaria, tindre son, etc...

I com afrontar moralment el camí tant llarg que queda, positivament? S'ha d'entrenar la consciència.

Quan queden molts km per davant, la ment et dirà que estàs cansat, que tens son, que no pots més i que tens dolor. Per cada pensament com aquest, darrere li ve una emoció, i és aquesta part la que hem de modificar per que és la que més ens afecta moralment.

La qüestió és que tots aquests problemes i km que et queden per davant són inevitables, però a les nostres mans està agafar-ho amb serenitat i naturalitat. Això només s'aconsegueix ensenyant-li a la nostra consciència a naturalitzar els problemes i veure la part positiva del moment.

És un treball psicològic que no s'aconsegueix aviat però a base d'experiència i sobretot, aprenent a tindre un diàleg intern amb nosaltres mateixos, ens farà guanyar confiança i farà prevaldre per sobre de les emocions que ens puguin arribar de dins.

Tant important és saber a la perfecció com som, igual que com pedalem. Perquè al final ningú ens coneix com ens coneixem a nosaltres mateixos.

Marc Estrada
Soci núm. 31



Pots llegir les notícies del club a les nostres xarxes socials:

Facebook: <https://www.facebook.com/sccatala>

Instagram: <https://www.instagram.com/sportcc1912/>

Strava: <https://www.strava.com/clubs/942656>

Twitter: <https://twitter.com/SportCatala>

SORTIDA A SANT PERE DE RIBES

A finals de maig toca anar a veure a un dels socis més estimats del club. Es tracta de fer l'excursió a Sant Pere de Ribes per saludar al **Víctor Martí**. Aquest cop va venir acompanyat del Javier i amb els 9 socis que vam venir de Barcelona i el Miguel Àngel, vam ocupar la terrassa de la Taperia de la Croqueta Contenta per a nosaltres sols.



Tot i que ja havíem estat l'any passat, ens va costar trobar-ho però després vam passar una estona molt agradable recordant anècdotes i parlant de coses del club. Esperem poder repetir aquesta sortida moltes vegades més

CONSELLS DES DE L'EXPERIÈNCIA VII

POSICIÓ PER RODAR EN PLA:

Evidentment asseguts, zona mitja del seient, amb una posició descansada si anem suaus o aerodinàmica si forcem.



Posició de descans: Asseguts, zona mitja del seient, amb mans a la part plana del manillar no gaire a prop de la potencia del manillar per així obrir el tòrax.

Posició aerodinàmica: Asseguts, zona mitja o davantera del seient, mans a sobre de les manetes amb el braços amb posició de "L", arplegats quasi al cos, o mans a la part baixa del manillar.

Sempre, s'ha de procurar pedalar amb els genolls enganxats al quadro de la bici, d'aquesta manera aconseguim més aerodinàmica, no fem patir les cames i donem una mica més de força als pedals.

Aquesta tècnica no s'adquireix ràpidament sinó que s'ha d'entrenar amb insistència. Els que tinguin panxa els costarà més però és important acostumar el cos i la ment per fer-ho.

ASSEMBLEA DE LA FCC



El 24 de maig es va celebrar l'**Assemblea anual de clubs**. Cal destacar el superàvit econòmic de 2024 en 3.000 euros, a diferència dels anys anteriors que havien tingut pèrdues. Tot i això, la de ciclisme és de les tres úniques federacions que no els hi cal demanar bestreta a la UFEC per quadrar els seus comptes.

Per aquest any es presenta un pressupost de quasi 3 milions d'euros, tot i que el 50% d'aquest, és el pagament de les assegurances.

També es va remarcar el paper de les **Escoles Homologades de Ciclisme**, en el seu 10^è aniversari, que han donat força títols als ciclistes catalans en els campionats d'Espanya.

Els **Serveis Jurídics** van mostrar un informe de l'accidentalitat dels ciclistes federats. En 2024 es van produir 121 accidents amb ciclistes implicats. El 20% dels quals va ser culpa del ciclista. En aquests casos el club al que pertany te una Responsabilitat Subsidiària en cas que s'hagi produït l'accident en una activitat organitzada pel propi club. Per això el tenir una llicència o una assegurança hauria de ser obligatori per a la pràctica de l'esport, tal com diu la pròpia Llei de l'Esport.

També es va dir que la FCC es presenta com acusació popular en els casos que hi ha ciclistes morts. Concretament en l'accident que ocorregut a Sant Antoni de Vilamajó i el tristament famós de Castellbisbal on van morir dos ciclistes. Això és per a què els culpables no surtin impunes o amb penes molt baixes arribant a pactes amb la fiscalia.

Tota aquesta activitat tant esportiva com administrativa es pot fer si la FCC és prou forta i compta amb el recolzament dels ciclistes del territori. No hem de mirar només a curt termini si podem estalviar-nos (o no) uns diners en la llicència sinó que hem d'ajudar al col·lectiu ciclista en el seu conjunt.

OFRENA DE LA LLÀNTIA UFEC

Dintre dels actes del Mil·lenari de l'Abadia de Montserrat, el dia 9 de maig vam anar a l'ofrena d'una llàntia que va fer la Unió de Federacions Esportives de Catalunya, juntament amb altres clubs ciclistes i representants de la Federació Catalana de Ciclisme.

Va ser una cerimònia on van parlar esportistes, autoritats eclesials i el president de la UFEC, on es va presentar la llàntia, obra de la dissenyadora italiana Benedetta Tagliabue.

Ofrena de la llàntia votiva

2025

**Vine a celebrar el
Mil·lenari de Montserrat
amb l'esport català!**

Divendres, 9 de maig (16:30h)
Basílica de Montserrat (Abadia de Montserrat)

- Ofrena de la llàntia de l'esport català
- Exhibició de castellers
- Espectacle de videomapping
- Berenar per a tothom

PLACES LIMITADES!



INSCRIU-T'HI



Unió de Federacions
Esportives de Catalunya

SECRETARIA

El cobrament dels rebuts es farà com sempre a través de CAIXABANK o també al club social. Núm de compte:

IBAN	Entitat	Oficina	Control	Núm. compte
ES14	2100	2895	74	0200166067

30 euros: soci general

20 euros: soci menor de 20 anys, femení o amb més de 25 com a soci

Exempt: amb més de 50 anys com a soci

ALTES I BAIXES

ALTA:

Francesc Sans

Baixa

Ròmul Izard (Defunció)

SOLUCIONS ALS PASSATEMPS

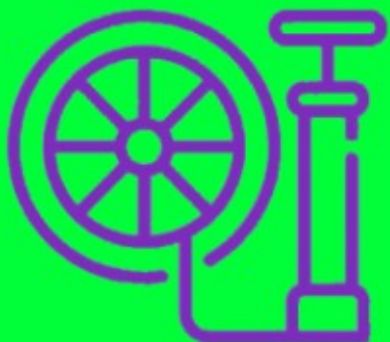
Envieu la solució dels passatemp actuals al correu electrònic del club.

SOLUCIONS ALS PASSATEMPS ANTERIORS - Butlletí 795

Ciclistes catalans/es al World Tour: Roger Adrià, Antonio Pedrero, Marc Soler, Mireia Benito, Joel Nicolau, David De la Cruz, Kiko Galvan, Paula Blasi, Adrià Pericas

Fitxatges ciclistes 2025: 1-C, 2-A, 3-H, 4-D, 5-B, 6-G, 7-F, 8-E

Les reunions les fem a la seu del club (STAR BAR - C/ Ramon Albó, 72-74). Ja informarem quan serà la propera reunió.



BICITALLER SCC

Només per a socis del club

Per portar la bici truca abans

Miquel: 607 332 649

Joan: 675 388 552

Sport Ciclista Català: El club ciclista més antic de Catalunya

AIO mèdics

Equips All In One mèdics i amb certificació mèdica.

Ordinador mèdic tàctil per a quiròfans, hospitals i carros d'infermeria.
Disponible en diverses mides i diferents configuracions.



Perifèrics mèdics

CHERRY

Teclats i ratolins per entorns mèdics / hospitalaris.

Teclats i ratolins dissenyats específicament per entorns mèdics amb tractament antimicrobià. Es poden mullar, rentar i desinfectar.



BA-C7412F-GUS-W/SP



BA-C8100F-UVS-W/SP



BA-PMH210S-FUS-W



BA-PMH10S-US-W
BA-PMH10S-US-B