

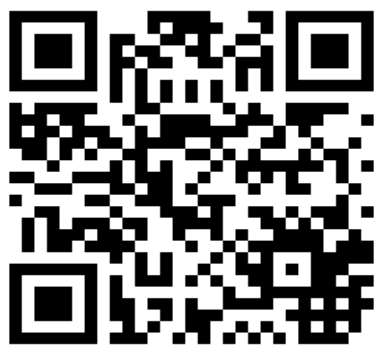


**ENTITAT ESPORTIVA, CULTURAL I
RECREATIVA**

**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 792
ESPECIAL ASSEMBLEA 2024**

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

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

Correu electronic:
sportciclistacatala@gmail.com

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

LES NOSTRES COSES

■ El 28 de novembre passat vam arribar als 1000 amics a Facebook. Qui va fer aquest número va ser "**Ciclo Fechas**" una web de promoció d'activitats ciclistes per a tota Espanya. Agraïm a tots els nostres seguidors que s'hagin interessat per l'SCC i hagin contactat amb el club.

■ No vam tenir sort en el sorteig de la Grossa de Cap d'any. Només vam encertar la terminació del número que jugàvem **30112** (data de fundació del club). Ens ha tocat **un euro per cada butlleta**. Els socis que van comprar loteria directament al club els hi podem bescanviar per part de la quota de soci, de la llicència o d'algun altre pagament que hagin de fer. Els qui van comprar la loteria a algun soci, que es posin d'acord amb ell. Pels que vulguin deixar el premi com a donatiu al club, els hi agraïm la seva generositat. Si no ens comuniquen la vostra decisió abans de 90 dies (1 d'abril) el club es quedarà aquest reintegrament. Moltes gràcies a tots per haver-nos ajudat a vendre números. Cada cop estem més a prop de que ens toqui.

■ El nostre company **Rafa Matz** continua sortint en bici per les Terres de l'Ebre però darrerament ho fa de manera més tranquil·la ja que el van operar del fèmur (porta tres cargols) i també es va fer una fissura al maluc. Li enviem molts ànims.

■ **Sopar de Nadal**: 24 socis i amics van assistir al sopar de Nadal (final de temporada), el 30 de novembre. És un dia on a més dels socis habituals venen les seves parelles i així podem escoltar un altre punt de vista que no és sempre el dels que estem sobre la bici.

■ Hi haurà força premis pels participants més destacats en les marxes dels Circuits de Cicloturisme de la FCC. Mallots, llicències gratuïtes, inscripcions a marxes, etc. s'emportaran tant els ciclistes femenins com masculins que facin més marxes.

■ Vam entregar una samarreta del club al company Miguel Arroyo, del SC Bétulo, que va ser el ciclista que més setmanes va guanyar la classificació Strava i per tant es pot dir que va guanyar la versió del Campionat de Constància Strava obert a tot-hom que s'ha volgut inscriure. Enhorabona!!!!

■ Els ciclistes que no fan un ús tant esportiu de la bicicleta poden demanar la Targeta bici que enguany compta amb dues modalitats: La **Targeta Bici Bàsica** te un cost de 20 euros i ofereix una assegurança de responsabilitat civil a tercers, assessorament, defensa i reclamació jurídica. Aquest any, a més hi ha la **Targeta Bici Plus** que també inclou cobertura d'assistència mecànica per avaria en qualsevol tipus de via i una cobertura econòmica en cas de fractura depenent d'uns barems. El seu preu és de 42 euros (son els preus si es tramiten a través del club).



**TOT ARREU
BICICLETES**

CARLES MANZANO

Bicicletes fetes a mida -
Muntatge Artesanal - Repara-
cions - Recanvis - Acces-
soris

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

ULTIMA SORTIDA DE LA TEMPORADA 2023

El passat 26 de novembre vam fer la darrera sortida de la temporada, la número 105 des de que es fa el Campionat d'Excursionisme. Vam tornar a anar a Llavaneres però aquest cop vam provar el **Restaurant Cal Pere Joan**, on ja havíem anat alguna altra vegada. Fins a 30 socis es van acostar a l'esmorzar. Alguns feia temps que no els vèiem i ens va donar molta alegria retrobar-los, com el **Josep Arboleda**. Així mateix van venir altres companys que no surten en bici però que també tenim moltes ganes de veure'ls. Va faltar la tradicional foto amb tots plegats però ens quedarà en la memòria un dia en que el club feia goig veure'l a la carretera.

Esperem seguir gaudint d'aquests moments durant molts anys més.



BREVET 200 LA FULIOLA



Els companys de l'**Ateneu Popular La Fuliola** organitzen el proper **16 de març** una Brevet de 200 Km. Aquesta Brevet té un desnivell de 1637 metres i el punt més alt està a 819 m. Son uns números que poden ser assequibles per a molts dels nostres socis.

La principal novetat, al menys pels Breveteros que no passem de 200 km, és que el recorregut s'endinsarà en part de la comunitat d'Aragó: Castillonroy, Camporells, Estopiñán i Binéfar. Amb l'alt de Peralta de la Sal (Gavassa) com a punt més elevat del recorregut.

Aneu esmolant les eines perquè volem fer aquesta sortida. A més, aquest any la medalla serà diferent de la que donaven els darrers quatre anys perquè ens encaminem a una nova PBP en 2027. Ara amb el canvi climàtic potser podem anar en màniga curta i tot.

ASSEMBLEA ORDINÀRIA DE SOCIS 2024

Es va celebrar l'assemblea ordinària de socis 2024 el passat 13 de febrer a l'Star Bar. Tota la documentació que es va presentar es podia trobar a la web del club. Es van aprovar els comptes, tot i que presentaven un dèficit de **478,97€** i també es van donar a conèixer les principals activitats en les que va participar el club o els seus socis.



Aquest any tocava renovar la Junta Directiva que portava en el seu càrrec des de 2020. Pels propers quatre anys, si no hi ha canvis, estarà formada per:

- * **President: David Prats**
- * **Secretari: Xavier Brunet**
- * **Tresorer: Joan Balanza**
- * **Vocal 1: Fèlix M. Pérez**
- * **Vocal 2: Carles Melèndez**
- * **Capità d'excursionisme: Fede Arrebola**

Pensem que amb una junta més reduïda pot ser més fàcil posar-se d'acord, però sabeu que a les reunions (o utilitzant qualsevol altra manera de contactar amb el club), tots els socis podeu expressar les vostres opinions, i que per tirar endavant el club cal l'ajuda de tothom.

MISSATGE ALS SOCIS

En els darrers mesos al club hem de destacar l'entrega de dues plaques per commemorar el 90 aniversari de la sòcia 1, Anita Espinosa i el 75 aniversari del Víctor Martí. Això ens fa molt feliços però també ens recorda que si be tenim socis molt fidels que porten força temps a l'entitat, hem de buscar, pels mitjans que puguem, altres socis (i sòcies!!!) nous i que ajudin a renovar el club.

Hi ha molts ciclistes a la carretera i hem de trobar maneres per a que ens coneguin, ja sigui en persona o a les xarxes socials. Fem moltes activitats que poden agradar a un gran nombre de ciclistes de diferents nivells (campionat, marxes, brevets, celebracions, obsequis, roba, etc...) i els primers que volem que participin en aquestes activitats han de ser els propis socis. Per això us demano que vingueu a totes les que pugueu perquè, a part que us ho passareu be, ajudareu a fer més visible el club.

També us dic que el mandat de la nova Junta l'afrontem amb il·lusió però ens agradaria que aquesta renovació fos més gran a partir del proper mandat i per això cal que altres socis aprenguin el funcionament de les entitats com la nostra. Tothom està convidat a expressar les seves idees en els fòrums que tenim al club i intentarem afavorir la participació de tothom. Us desitjo que tingueu una bona temporada ciclista amb moltes sortides en bicicleta i salut per gaudir-la.

Visca l'Sport Ciclista Català!!!!

David Prats

CAMPIONS SCC 2023



105è Campionat d'Excursionisme: **David Prats**
98è Campionat de Muntanya*: **Fede Arrebola**
76è Campionat Muntanya Veterans: **Jordi Socías**
27ena Campiona Femenina: **Eva Polverino**
2on Campionat Constància Strava: **Lluís Huerta**
Campionat vehicles: **Miguel Angel Sánchez**

Els guanyadors dels campionats de l'SCC d'aquest any han estat els següents socis del club: El guanyador de la 105 edició del Campionat d'Excursionisme torna a ser el **David Prats**. Sembla que porti molts anys com a campió però és el 3er que guanya, ja que en els anys de la Pandèmia no es va disputar el campionat. Ens ha dit que aquest any espera que sigui un altre qui quedi primer. El campió de muntanya tampoc és nou. El **Fede Arrebola** te tantes copes del club com per muntar una botiga. De muntanya és la seva 20ena victòria, tot i que des de 2018 que no guanyava. El Campió de muntanya veterans (un prestigiós trofeu que va ser el primer en disputar-se al club en 1912), se'l va endur amb molta lluita el **Jordi Socías**. Atenció que pel proper any aquest trofeu comptarà amb il·lustres participants.



La campiona femenina torna a ser l'**Eva Polverino**. Te molt mèrit ja que ha d'aguantar-nos a molts de nosaltres durant tot l'any. El guanyador del II Trofeu Strava és el nostre company **Lluís Huerta**, que va començar la temporada fent molts Km cada setmana. Per acabar també diem que aquest any s'ha fet campionat de vehicles que s'ha endut el nostre consoci **Miguel Angel Sánchez** ja que ha fet el suport en moltes de les Brevets on ha participat el club.

Tots aquest socis (i algun més) van guanyar a més del trofeu, una polsera Body Id salva-vides amb les seves dades. El campionat de Muntanya es va premiar amb una Targeta Bici pel 2024. Enhorabona a tots!!!



* Assimilem el Campionat de Muntanya al Campionat Social que es va celebrar fins al 1985

MEMÒRIA 2023

4 assistents a l'assemblea 2023 (14 feb)
23 assistents a l'entrega de premis 2022 (28 gen)
Celebració dels Campionats de l'Sport Ciclista Català:
Excursionisme (105 ed.): 43 participants (37 ciclistes + 6 en vehicle)
29.775 km, 8,05 ciclistes per sortida
Muntanya (98 ed.): 19 participants
II Campionat Strava - SCC: 34 participants
30 socis i amics van anar a la darrera sortida de la temporada
Publicació de tres butlletins 789 a 791 (en paper i electrònic)
24 socis i amics van assistir al sopar de Nadal
27 ciclistes amb llicència al nostre club (5 UCI, 12 FCC, 1 M40, 1 M60 i 8 TB)
Adquisició de nova roba d'estiu i hivern de l'SCC

Participació en Marxes i Proves ciclistes

Paris Brest Paris: 1 participant
Challenge Catalana Masc: 12 participacions, 1110 Km
1 Trofeu club participant: Marxa Pelegrí Pi Mollet (1 oct)
Circuit Llarga Distància Masc.: 2 participacions, 280 Km
Participació en Marxa Remences (7 socis i amics), Pelegrí Pi (8 socis i amics)
75ena Diada Montserratina: 8 socis
Brevets: 13 de 200 Km, 1 de 300 Km, 1 de 400, 1 de 600 Km,
Marxa de BTT Ojos Negros (8 socis i amics)

Sortides especials

I Sortida Conjunta Femenina (29 gen) 15 ciclistes - 4 fèmines
Sortida Especial Girona (7 mai) 9 socis
Sortida Remences (13 a 15 mai) 20 socis i amics

Presència en organitzacions:

Comissió Cicloturisme FCC
Marxa Pelegrí Pi (1 oct) - 4 socis
75ena Montserratina (12 nov) - 2 socis

Assistència a esdeveniments:

Carles Melendez (medalla de l'Esport Gironí - 9 jun)

Noves incorporacions 2023

6 socis nous: Jaume Casas (77), Jordi Pedro (78), Ricard Sas (79), Anna Bustins (80), Jordi Matas (81), Jordi Relano (82)

Venda de 1,980 euros en loteria (Grossa de Cap d'Any) amb el nom del club
Participació del club a les xarxes socials: Facebook 1010 amics, Instagram 390 seguidors, Twitter 25 seguidors.



LLIURAMENT DE PREMIS ALS CAMPIONS 2023

Després d'una temporada amb sortides cada setmana, aquell dissabte no tocava agafar la bici. Era moment de quedar tots plegats per fer un homenatge a aquells companys que han sortit més vegades durant la temporada i que segueixen aguantant encesa la flama del club.



A més dels companys habituals, vam trobar socis i amics del club que feia temps que no vèiem:

El **Domingo**, el **Jaume**, el **Dionís**, la **Rosita**, la **família del Víctor**, el **Miguel Àngel** o el **Marc** i la **Laia** que van venir de lluny... tots van assistir al tradicional esmorzar celebrat al restaurant Las Tres Encinas on fem el repartiment de premis.

Ens ho vam passar be en un matí on apareixen també projectes per a la propera temporada.

Fins a 31 van ser els assistents que compartiren aquell matí de celebracions i d'amistat, demostrant que el club encara està força viu. Hem d'agrair la presència de tots ells, així com la dels patrocinadors



del club que van aportar diversos productes per sortejar: (*Barcitronic*, *Inverse* i *Trofeus Edes*).

Però el protagonista de la jornada va ser el nostre consoci **Víctor Martí**. Va recollir una placa commemorativa pel seu **75^e aniversari com a soci** i ens va mostrar altres trofeus que havia aconseguit en la seva dilatada història al club: Un diploma i trofeu com a guanyador del campionat infantil de 1949, la medalla pels 25 anys de soci, una placa entregada en 1999 pel seu cinquantenari... a tots ells s'ha d'unir el nostre aplaudiment i l'homenatge a tota una vida lligada al club.

Pots descarregar-te aquest butlletí des de la web del club:

<http://sportciclistacatala.org>

CLASSIFICACIONS SCC 2023

REGULARITAT

POS	NOM	PUNTS	KM
1	David Prats	117	3465
2	Alfonso Redondo	102	2950
3	Jordi Socias	101	2960
4	Federico Arrebola	99	2905
5	Fèlix M. Perez	72	2055
6	Alex Salas	60	1785
7	Salva Rosés	48	1485
8	Ricard Sas	39	1055
9	Jaume Casas	35	1485
10	Eva Polverino	32	885
11	Xavier Trabal	26	945
12	Oriol Cabero	24	775
13	Xavier Brunet	21	735
14	Joan Balanza	21	530
15	Marc Estrada	18	545
16	Victor Campos	18	545
17	Albert Sentis	15	410
18	Tomas Querol	15	400
19	Lluís Masip	14	425
20	Txema Rodriguez	13	610
21	Lluís Català	9	255
22	Xavier Arderiu	9	235
23	Jordi Relañó	9	215
24	Esteve Carbonell	8	315
25	Manel Parra	6	315
26	Pepin Jordan	6	270
27	Ricard Garcia	6	165
28	Lluís Huerta	6	140
29	Carlos Melendez	5	175
30	Sergi Masip	3	115
31	Victor Martí	3	100
32	Javier Lombarte	3	100
33	Ricard Güell	3	80
34	Montse Prada	3	80
35	Jordi Ballester	3	70
36	Miguel A. Sanchez.	2	95
37	Josep M. Aznar	1	100

MUNTANYA

Nom	Pts
FEDE	50
JORDI SOCIAS	36
RICARD SAS	25
ALFONSO	25
DAVID	22
VICTOR CAMPOS	21
X. BRUNET	15
FELIX MIQUEL	15
JAUME CASAS	12
ORIOI	10
SALVA	10
TXEMA	8
ALBERT	7
TOMAS QUEROL	7
JOAN BALANZA	5
ALEX	5
EVA	5
ESTEVE	3
LLUIS CATALA	2

CONSTÀNCIA STRAVA

NOM	Pts
Lluís Huerta	14
David	14
Txema R	8
Javier	4
Victor C	4
Marc	3
Felix M	3
Lluís M.	1
Esteve C.	1

VEHICLES

NOM	Pts
Miguel Angel Sanchez	17
Xavi Trabal	10
Salva	3
Txema	3
Cristobal	2

Cada diumenge hi ha una excursió amb l'Sport Ciclista Català. No t'ho perdís. Bon ambient garantit

MARXES FCC 2024

XXV CIRCUIT DE LLARGA DISTÀNCIA

Data		Km	Dsn	Població
17/març	Gran Fondo Calella	140	2700	Calella (B)
07/abr.	Marxa Ciclista La Barroca	145	2200	Sant Gregori (G)
20/abr.	Gran Fondo Lloret Costa Brava	160	2700	Lloret (G)
27/abr.	XXXIMarxa Cicloturista "La Pallaresa"	145	2600	Tremp (LI)
05/maig	Classica dels Murs (Cervera)	160	2400	Cervera (LI)
12/maig	La Remences - Energy Tools	175	2600	St. Esteve Bas (G)
18/maig	XIV Marxa Cicloturista MONTSEC-MONTSEC	190/140	3300/2050	Balaguer (LI)
19/maig	La Nalita, Marxa Cicloturista Les Gavarres	150	2500	S. Antoni Calonge (G)
26/maig	La Ports del Maresme	147	2700	Arenys de Munt (B)
02/juny	11a MARXA JUFRE RIUPRIMER	154	2445	Sta. Eulàlia Riuprimer (B)
08/juny	Marxa Ciclista 3 Nacions	140	2000	Puigcerdà (G)
15/juny	Alpinum Cerdanya	185/145	3635/2673	Alp (G)
16/juny	XLI Marxa Ripoll "TERRA DE COMTES i ABATS"	117	2168	Ripoll (G)
30/juny	Gran Fondo Pirineus	122	2400	Camprodon (G)
20/jul.	Vielha Cycling Tour	151	3700	Viella (LI)
21/jul.	JORMA VOLTA ALS PORTS D'ANDORRA	133/122	3800/3400	Andorra la V.
22/set.	Ciclobrava Sea Otter Europe	141	2000	Girona (G)

XXXII CHALLENGE CATALANA

Data		Km	Desnivell	Població
17/març	Gran Fondo Calella	102/82	1900/1200	Calella (B)
20/abr.	Gran Fondo Lloret Costa Brava	90	1400	Lloret (G)
27/abr.	XXXIMarxa Cicloturista "La Pallaresa"	71	1000	Tremp (LI)
05/maig	Classica dels Murs (Cervera)	93	1200	Cervera (LI)
12/maig	La Remences - Energy Tools	100	1280	St. Esteve Bas (G)
18/maig	XIV Marxa Cicloturista MONTSEC-MONTSEC	80	1300	Balaguer (LI)
19/maig	La Nalita, Marxa Cicloturista Les Gavarres	95	1400	S. Antoni Calonge (G)
26/maig	La Ports del Maresme	96	1800	Arenys de Munt (B)
02/juny	11a MARXA JUFRE RIUPRIMER	111	1731	Sta. Eulàlia Riuprimer (B)
15/juny	Alpinum Cerdanya	89	1267	Alp (G)
16/juny	XLI Marxa Ripoll "TERRA DE COMTES i ABATS"	84	1539	Ripoll (G)
30/juny	Gran Fondo Pirineus	78	1400	Camprodon (G)
20/jul.	Vielha Cycling Tour	90	2680	Viella (LI)
21/jul.	JORMA VOLTA ALS PORTS D'ANDORRA	87/69	2350/1760	Andorra la V.
07/set.	Retrobada ciclista de Berga	54/31	993/550	Berga (B)
15/set.	La Pedals del Foix	65	700	Vilanova i La Geltrú (B)
22/set.	Ciclobrava Sea Otter Europe	100/70	1150/800	Girona (G)
06/oct.	Memorial Pelegrí Pi Ciutat de Mollet	94/80	1784/1200	Mollet del V. (B)

Soci, participa a les activitats del club i ajudaràs a que aquest sigui més gran

PASSATEMPS

Troba el cognom de 9 ciclistes catalans que aquest any correran a la categoria UCI i amb les lletres que queden llegiràs un missatge relatiu al nostre club.

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

Relaciona el nom i l'equip dels principals fitxatges ciclistes d'aquesta temporada 2024.

Mikel Landa	1	A	Lidl Trek
Warren Barguil	2	B	Visma Lease a bike
Roger Adrià	3	C	Movistar Team
Cian Uijtbroeks	4	D	Bora-Hansgrohe
Kenny Elisonde	5	E	Cofidis
Rui Costa	6	F	Team DSM Firmenich
Tao Geoghegan Hart	7	G	Soudal – Quick Step
Nairo Quintana	8	H	EF Education-Easy Post

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

 tot per la neteja	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

VELO-CONSELLS (des de l'experiència) IV

COM ASSEURE'S "AL SEIENT" :

El seient de la bici te tres posicions: punta, mitjana i darrere, la posició mes normal es la mitjana que s'ha d'utilitzar per rodar i per pujar suau, però per aprofitar la teva força cal tenir en compte les altres dos. Assegut a la punta del seient, es per quan vas fent força, per exemple escapat o contrarellotge, la part de darrere es per pujar assegut: es tira una mica el cul endarrere per fer mes palanca amb les cames envers els pedals.



COM AGAFAR EL "MANILLAR":

També te bàsicament tres posicions.

Per rodar i pujar, es té que agafar a la part de dalt la horitzontal, una mica apartades les mans de la potencia del manillar, per així obrir la capacitat toràcica.

Per rodar fort i/o contra vent, es te que agafar les mans al damunt de les manetes de frens amb els braços flexionats amb forma de "L"

Per baixar o rodar a màxima potencia, es te que agafar per sota de les manetes principalment.

CREMA PROTECTORA DE BADANA I LA NOSTRA PELL :

La nostra fricció a la pell en la zona de l'entrecreix es constant durant hores i algunes persones poden tenir la pell delicada sobre tot a l'estiu. Per anar mes còmode s'ha de posar una mica de crema en l'entrecreix i parts toves per evitar fregaments i nafres a la pell dels engonals. Hi ha moltes marques i totes van mes o menys be. Jo utilitzo la de la marca ASSOS: es suau, fa bona olor i no taca la roba. Es pot comprar a DEPORVILLAGE per Internet.

POSICIÓ I MIDES DE LA BICI:

No m'estendré gaire, hi ha moltes teories. La de posar el taló sobre el pedal (Antiquada i sense cap mena de que sigui correcta), depèn de les soles de les sabatilles, depèn de moltes coses, per tant jo us aconsello anar a un biomecànic que us digui la talla correcta i us la posi a mida. S'ha de tenir en compte una veritat: S'agafa millor una mida de bici mes justa que gran perquè així es podrà dominar millor i es podrà jugar amb una tija mes alta i una potencia de manillar mes llarga.



COM RESPIRAR:

No s'aprèn ràpidament sinó a base de practicar-ho. S'ha de fer d'una manera natural, respirant amb l'estomac, és a dir anant omplint d'aire per la boca portar-lo a l'estomac i després als pulmons, buidar-lo per el nas i la boca entre oberta. D'aquesta manera s'aprofita tot l'oxigen que fas servir per nodrir el cor (muscle) i els muscles a traves de la sang.

DECÀLEG DE RECOMANACIONS

...I BONES PRÀCTIQUES PER ALS PRACTICANTS DEL CICLOTURISME DE CARRETERA

Aquest és un document elaborat per un conjunt de Clubs Ciclistes de la província de Barcelona amb la voluntat de facilitar la pràctica cicloturística i la convivència amb la resta de vehicles motoritzats a les carreteres:



1. Saludar-se entre els que practiquem el cicloturisme és un senyal de companyonia i complicitat, a més d'amabilitat.
2. Indica bé les accions que fas (girs, sots, elements que sobresurten) sobretot si vas davant del grup. El que lidera el grup és el que més visió té de la part frontal de la carretera i actua com a ulls de la resta del pilot de ciclistes.
3. Si el voral és prou ample, no cal anar sobre la línia blanca. Posa't a la dreta i deixaràs espai per a que et facin un relleu sense que el company/ya que et supera hagi d'envair el carril de circulació.
4. En cas que hi hagi força trànsit a la carretera facilitem els avançaments a la resta de vehicles circulant en fila de a ú.
5. En qualsevol situació, inclús a les pujades, intentem circular a la part més dretana possible de la carretera. Facilitarem els avançaments.
6. En una rotonda, encara que no siguis el primer del grup, estigues atent per si s'ha de cedir el pas. Hem d'estar preparats per aturar-nos en sec en cas que hi hagi un vehicle circulant per la rotonda.
7. Quan t'acostis a una cruïlla, stop o rotonda, millor pujar un pinyó per a maniobrar amb més agilitat i per poder sortir amb més força i no quedar-se travat al mig del pas.
8. En cas de que et superi un grup i vulguis incorporar-te al seu ritme més ràpid situa't a la darrera posició per tal de no destorbar la seva dinàmica i funcionament. En cas de voler avançar posicions del grup per ajudar a fer relleus informa-ho per a que la resta coneguin la teva intenció.
9. Quan ens aturem a un semàfor, millor fer-ho darrera del darrer cotxe que ens hagi avançat. Així quan arrenquin no t'hauran de tornar a passar i evitarem situacions de tensió i incomprensió per part dels conductors/res del vehicle.
10. Si vas darrera d'un altre ciclista, no et posis a la mateixa roda sinó una mica al costat. En cas que freni tindràs més marge i no faràs l'esmolet.

ALTRES

11. Sempre porta alguna barreta o aliment energètic a la butxaca per si la sortida s'allarga més del compte.
12. Per guardar la bici entre sortides, posar el plat petit i el pinyó petit perquè les molles del canvi no estiguin tibants i duri mes la seva força.
13. Es aconsellable portar llums, al menys la de darrera per a que se'ns vegi millor



ROBA OUTLET

Recordeu que tenim a la venda roba d'altres anys, tota nova sense estrenar així com complements que hem anat regalant als socis al llarg del temps. Si us falta alguna peça per aquesta temporada podeu demanar-la al club.

PRODUCTE	PREU	TALLA	QUANTITAT	PRODUCTE	PREU	TALLA	QUANTITAT
Mallot SCC Inverse 2022	40,00 €	L	4	Buff SCC 2020	5,00 €		10
Mallot SCC Inverse 2022	40,00 €	XL	1	Maneguets SCC	5,00 €		3
Armillà SCC Inverse 2023	50,00 €	M	1	Mitjons SCC 2021	10,00 €	42-45	17
Armillà SCC Inverse 2023	50,00 €	XL	1	Samarreta tècnica blava	5,00 €	S	5
Armillà SCC Inverse 2022	40,00 €	L	2	Samarreta tècnica blava	5,00 €	M	1
Mallot SCC Màniga Llarga 2023	72,00 €	XL	1	Samarreta tècnica blava	5,00 €	L	1
Mallot SCC Màniga Llarga 2023	72,00 €	4XL	1	Samarreta tècnica blava	5,00 €	XL	6
Culotte SCC Inverse 2020	40,00 €	M	1	Samarreta tècnica blava	5,00 €	XXL	7
Mallot Mozia Màniga Llarga	10,00 €	M-L	2	Llibre Centenari	20,00 €		1
Mallot Mozia Màniga Curta	10,00 €	M-S	2	Polo Passeig	15,00 €		1
Guants SCC 2022	10,00 €	M	1	Làmines fotogràfiques	20,00 €		15
Guants SCC 2022	10,00 €	S	1				

SORTIDES ESPECIALS 2024

A més del calendari d'excursions que teniu a la web i en el butlletí anterior, aquest any també hi haurà sortides especials on us esperem a tots els ciclistes. La intenció és fer almenys una d'aquestes sortides cada mes.

16 Març: Brevet 200 La Fuliola. Teniu més informació en aquest butlletí

27 abril: Canto Arroyo. Intentarem tornar a organitzar aquesta sortida de tot el dia. Quan s'acosti la data decidirem si amb el recorregut normal o un altre però que es surti en bici de Barcelona

5 maig: Tren / bicicleta Sortida especial a Sant Quirze de Besora

11 i 12 de maig: Stage Terra de Remences. Llogarem de nou la casa rural i buscarem ciclistes que participin a la marxa o en alguna sortida per la zona.

18 de maig: Marxa Montsec-Montsec. Sempre hi ha hagut participants del club en aquesta marxa

A més d'aquests recorreguts també es poden fer altres que anirem proposant, com per exemple, volem tornar a fer la sortida de tres dies «Volta per Catalunya». La segona Pasqua o algun dilluns que ens vagi be poden ser les dates indicades. Anirem informant!!!





SPORT CICLISTA CATALA 2023



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

DONATIUS

Anita Espinosa, Cinto Niqui, Tomàs Blasco, Eduard Castro

Moltes gràcies

ALTES I BAIXES 2023

ALTES:

Albert Pérez (71)

BAIXES:

Pedro Rillo, José M. Mendez, Toni Pérez, Antonio Bueno

SOLUCIONS ALS PASSATEMPS

SOLUCIONS ALS PASSATEMPS ANTERIORS - Butlletí 791

6 Ports de Muntanya que es puguen al Giro d'Itàlia: Bondone, Blockhaus, Stelvio, Marmolada, Gavia, Faito

Guanyadors curses 2023: 1-B, 2-A, 3-H, 4-C, 5-G, 6-F, 7-E, 8-D

Les properes trobades les farem a l'Star Bar (C/ Ramon Albó, 72-74). Ja us convocarem a la propera reunió. Podreu venir a donar la vostra opinió o a explicar «batalletes». Tenim ganes d'escoltar-vos.

Sport Ciclista Català: El club ciclista més antic de Catalunya

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>

Gaming

Perifèrics per a Gamers, Streamers i Youtubers

CHERRY 



JA-0720 9.0 RGB

Micròfon de condensador



JA-2200-2

Surround 7.1



JM-9620

Resolució 12.000 dpi

Mobilitat

Connexió Bluetooth + RF 2,4Ghz.

CHERRY 

Teclats i ratolins per treballar sense cables, connectats mitjançant Bluetooth o receptor RF USB inclòs.



JD-9100 ES-2



JK-9250 ES-2

Multi-dispositiu. Connexió BT + RF



JW-9100-2

Res. 2.400 dpi
BT + RF



JW-7500-2

Res. 2.000 dpi
BT