

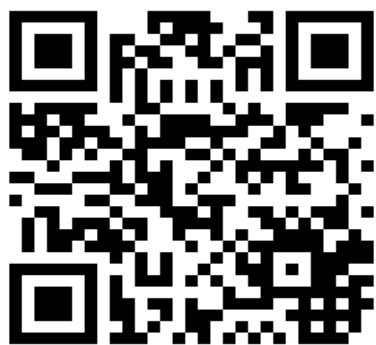


**ENTITAT ESPORTIVA, CULTURAL I
RECREATIVA**

**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 798
ESPECIAL ASSEMBLEA 2026**

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

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

Correu electrònic:
sportciclistacatala@gmail.com

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

LES NOSTRES COSES

■ El novembre passat, el nostre company Xavier Brunet va patir l'atropellament d'un cotxe mentre anava en bici per Montcada. Per sort no va tenir lesions de gravetat tot i que podia haver estat molt més greu. La seva bicicleta si que va resultar danyada però com que amb la Targeta bici tenia el servei de Defensa Jurídica contractat, els advocats de la FCC li van tramitar les indemnitzacions oportunes.

■ A finals de l'any passat vam haver de lamentar la mort de l'Àlex Roca. Molts de vosaltres el coneixereu per col·laborar amb la FCC i de trobar-lo a les Brevets. Potser amb la seva barba blanca semblava més gran del que en realitat era, però fins fa poc encara tenia ànims per ajudar en la Federació i participar en Marxes i Brevets. Descansi en pau

■ El nostre president, David Prats, ha estat nomenat Coordinador de la Comissió de Cicloturisme de la FCC. Us demana l'ajuda de tothom per poder seguir fent les feines pel club ja que amb aquest nou encàrrec no disposarà de tant temps per a dedicar a l'Sport.

■ El passat 30 de gener el club va fer **114 anys**. Des de les Xarxes socials (Facebook), fins a 64 persones i entitats ens van felicitar per aquesta important fita. Traslladem aquests desitjos a tots els socis de la nostra entitat.

■ Després d'un hivern plujós on hem fet poques sortides, esperem que a la primavera ens somrigui el bon temps i reprendre les excursions. L'estat de forma no serà el mateix però com que estem tots igual no es notarà gaire.

■ El passat 14 de gener vam estar convidats per l'**Institut Barcelona Esports - IBE (Ajuntament de Barcelona)** a una reunió sobre l'arribada del Tour de França a la nostra ciutat. Se'ns va demanar que féssim de portaveus de les avantatges del ciclisme per aquells barcelonins que no coneixen el nostre esport.

■ Vam assistir en l'Institut Francès de Barcelona a la projecció de les pel·lícules «Merckx» i «Les Effaceurs» que es presentaven al **BCN Sports Film Festival** que va tenir lloc entre el 23 de febrer i el 3 de març.

■ Aquest any no hem tingut sort amb la loteria de la Grossa de l'SCC. No vam encertar ni una terminació, això que jugàvem a 4 números. Esperem al menys de gaudir de bona salut i que puguem fer moltes sortides en bici durant l'any.



**TOT ARREU
BICICLETES**

CARLES MANZANO

Bicicletes fetes a mida - Mun-
tatge Artesanal - Reparacions -
Recanvis - Accessoris

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

ULTIMA SORTIDA DE LA TEMPORADA 2025

El passat 30 de novembre vam fer la darrera sortida de la temporada al **Restaurant Pere Joan** de Llavaneres, on vam menjar molt be i vam estar ben atesos. Alguns socis van sortir en bici però altres ho van fer en cotxe. Tots estàvem contents d'haver acabat una temporada més de l'SCC (el nostre Campionat d'Excursionisme te tantes edicions gairebé com el Giro d'Itàlia o el Tour de Flandes) però també encara estàvem afectats per la notícia de la mort del Jaume, la setmana anterior. El darrer contacte que va tenir amb alguns de nosaltres precisament va ser per quedar per anar al restaurant.

Vam retrobar al **Paco Almagro**, que es va tornar a fer soci; al **Diego**, que va venir en la seva furgoneta; al **Ricard** i la **Clara**, provinents de Sabadell; al **Martín**, que va venir a buscar a l'**Eva**; al **Jaume Llopart** de la PC Poble Nou; o al **Cristòbal**.

Ens vam fer la foto habitual de final de temporada que queda per a la posteritat. Esperem que el proper any siguem els mateixos o més, i com a mínim amb la mateixa empena.



BREVETS 200



Ja tenim el calendari de Brevets que es faran aquest any. Tenim unes quantes per triar, esperem a veure els recorreguts per saber quines s'adaptin a nosaltres:

21 feb	Brevet 200 SPRINTBIKE (S. Feliu de Ll.)
1 mar	BRM 200 Prades i Montsant (Cambrils)
7 mar	Brevet 200 C.C. GRANOLLERS
14 mar	Brevet 200 LA FULIOLA
28 mar	Brevet 200 CC TÀRREGA
11 abr	Brevet 200 P.C. BONA VISTA (Manresa)
30 mai	BPB-600 Barcelona (FCC)
05 set	Brevet 200 LA FULIOLA
19 set	Brevet 200 CC TÀRREGA
03 oct	Brevet 200 LA FULIOLA

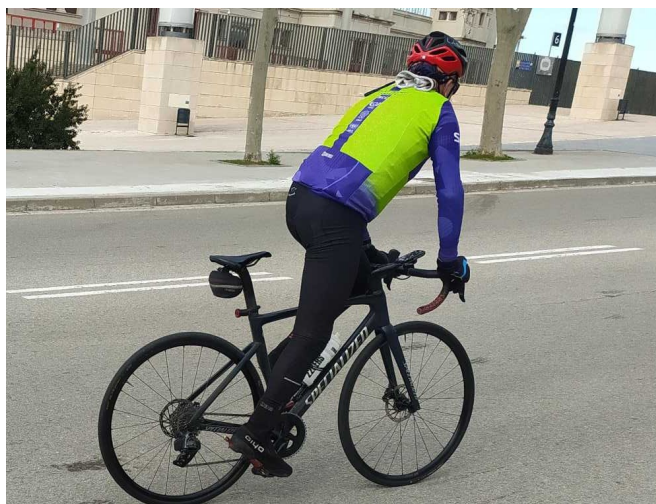
ASSEMBLEA ORDINÀRIA DE SOCIS 2026

Es va celebrar l'assemblea ordinària de socis 2026 el passat 10 de febrer. Els socis podien consultar la documentació, tant econòmica com d'activitats, a la web del club. Amb aquesta informació es van aprovar els comptes de l'any anterior (amb un deute de **638,83 €**) i es van prendre els següents acords:

- Promocionar a través de les Xarxes socials del club els avantatges que comporta ser soci per intentar captar més ciclistes que surtin amb el club o s'afiliïn a la nostra entitat.

- Es contactarà de forma individualitzada amb aquells socis que han deixat de pagar la quota els darrers anys per si volen seguir sent del club o donar-los de baixa definitivament.

El club va convidar a berenar als assistents, als que agraïm la seva presència.



MISSATGE ALS SOCIS

A l'acabar la temporada 114 ens trobem amb els mateixos problemes que altres clubs del voltant. Veiem com el nombre de ciclistes augmenta a les carreteres però costa que aquests s'afiliïn a un club, no només al nostre. Tot i que el nombre de socis més o menys es manté, l'edat mitjana augmenta i els ciclistes que participem en les excursions de diumenge, marxos, etc. cada cop tenim més dificultat per fer-les. La principal activitat del nostre club són les excursions però també fem altres coses: (des del butlletí, les xarxes socials, les sortides especials de final de temporada o repartiment de premis...) i us animo a participar de moltes formes possibles. Ser d'un club té l'inconvenient que no permet sortir amb tanta flexibilitat com si ho fas amb un parell d'amics o en solitari, però també hi ha uns avantatges que, si no forméssim part d'un col·lectiu, no tindríem: Gestions amb la FCC, amistat, compartir l'experiència, trofeus... Hem de donar a conèixer als joves o a possibles nous socis tot el que es pot fer des d'un club i també estar oberts a noves formes de participació. No som els mateixos que 15 anys enrere però també calen socis amb diferents nivells per a la gent que comença en el món de la bicicleta.

Després de perdre aquest any a dos socis molt estimats com són el Ròmul i el Jaume, no oblidem que hem de tenir com a objectiu que el club segueixi funcionant després de nosaltres, en homenatge a la memòria de tots els que han estat a les seves files durant més de 100 anys.

Visca l'Sport Ciclista Català!!!!

David Prats



CAMPIONS SCC 2025



107è Camp. d'Excursionisme: **David Prats**
100è Campionat de Muntanya*: **Fede Arrebola**
78è Camp. Muntanya Veterans: **Fede Arrebola**
29ena Campiona Femenina: **Eva Polverino**
4rt Campionat Constància Strava: **Marc Estrada**
Campionat vehicles: **Xavi Trabal**

Aquest any, el trofeu més important era el **Campionat de Regularitat de Muntanya** (RM) ja que arribava a la seva centenària edició. Assimilem aquest campionat a l'antic Campionat Social ja que tots dos eren proves competitives on guanyava aquell ciclista més ràpid que els altres. Actualment és tant important la rapidesa en l'escalada com la regularitat en participar en totes les proves que es celebren al llarg de l'any. Qui millor que guanyés aquest trofeu que el nostre capità, en **Fede Arrebola**. Ell té més trofeus que ningú de l'SCC i si parlem de "regularitat", seria l'adjectiu que el defineix. Com a guanyador, a part d'un trofeu i l'admiració de tots els companys, es va endur una llicència FCC valorada en més de 120 euros.

El **Campionat d'Excursionisme** el va tornar a guanyar el **David Prats**, el nostre president, tot i la competència de l'**Andrés Tigero** que va quedar en segon lloc. Potser és un duel de «Presidents». El trofeu **Constància Strava** també va repetir guanyador: El **Marc Estrada** va aconseguir un marge important en la primera meitat de l'any que ningú va poder igualar. A destacar que hi ha hagut força companys que han puntuat, tot i el que costa ser el ciclista amb més Km de la setmana. Si més no, us animem a participar. Enguany son majoria els ciclistes que no son socis però que estan inscrits al nostre Strava. Alguns fan molts Km i altres menys.

L'**Eva Polverino** va guanyar el **Campionat femení** (li estem buscant algú que li disputi el trofeu...) però de moment ha batut el rècord de Campionats femenins.

El **Xavi Trabal** es va endur el campionat de vehicles. Li agraïm que ens acompanyi en alguns esmorzars. Ens agradaria que també fos un campionat amb més participants perquè volem compartir la sortida amb els socis que no munten normalment en bici.



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



SPORT CICLISTA CATALÀ 2025



LLIURAMENT DE PREMIS ALS CAMPIONS 2025

En el darrer dissabte de gener vam fer la tradicional entrega de trofeus i esmorzar d'homenatge als campions socials 2025. Aquest cop estrenàvem un nou lloc gràcies a les gestions del nostre company Fèlix Miquel.

Primer de tot vam estar esmorzant al bar El corner, de la Verneda, on ens van tractar molt be, vam tenir un espai a part i no ens va costar tant car com altres vegades.



Després vam anar al local del nostre company Fèlix on vam sortejar diversos donatius que ens havien proporcionat els patrocinadors del club. **Barcitronic** va portar calendaris i material per l'ordinador, com un ratolins de la marca Cherry. **Bicis a Tot arreu** ens va regalar una gorra del Movistar, eines per la bici, una coberta i unes llums. També **Trofeus Edes** ens va obsequiar amb una bossa per l'ordinador portàtil, molt pràctica.

També vam presentar els trofeus que havíem guanyat com a club la temporada anterior. El Trofeu Jussà, pels més de 25,000 Km realitzats a les Brevets de tot Catalunya, i la cinta de la Diada Montserratina.

Seguidament vam entregar els trofeus que havien guanyat alguns socis del club, que a més van rebre el merescut aplaudiment de la resta de companys.

A destacar el trofeu del 100 Campionat de Regularitat de Muntanya que va guanyar el nostre capità, en Fede. Per acabar, vam obsequiar amb una placa commemorativa al **Xavier Brunet**, nou soci honorari del club, que feia 50



anys que havia ingressat a l'SCC. Ens va dedicar unes emotives paraules on recordava aquell any 1976 on la casualitat el va portar al nostre club, recent arribat d'Osca i que, després de tots aquests anys, encara continua al peu del canó i com a una figura destacada de la nostra entitat.

A més dels guanyadors també vam premiar als 10 primers ciclistes del Campionat d'Excursionisme i al segon classificat del Trofeu Constància Strava. Ens agrada que els nostres socis estiguin contents d'estar al club i volem fer el màxim possible per premiar-los.

CLASSIFICACIONS CAMPIONATS SCC 2025

EXCURSIONISME

POS	NOM	PUNTS	KMS
1	David Prats	111	3358
2	Andres Tigero	104	3198
3	Jordi Socias	98	3010
4	Federico Arrebola	91	2733
5	Alfonso Redondo	83	2608
6	Fèlix M. Perez	60	1678
7	Francesc Sans	45	1458
8	Eva Polverino	31	960
9	Oriol Cabero	30	905
10	Jaume Casas	26	1183
11	Albert Sentis	18	515
12	Tomas Querol	18	445
13	Xavier Brunet	14	613
14	Txema Rodriguez	12	465
15	Alex Salas	12	358
16	Esteve Carbonell	8	305
17	Lluís Masip	6	195
18	Liz Shuker	6	150
19	Miquel A. Sanchez'	5	140
20	Victor Martí	3	100
21	Manel Parra	3	100
22	Javier Lombarte	3	100
23	Marc Estrada	3	85
24	Ricard Güell	3	80
25	Victor Campos	2	120
26	Pepin Jordan	2	118
27	Josep M. Aznar	2	70

CONSTÀNCIA STRAVA

SOCIS	VICT.
Marc Estrada	14
Txema Rodriguez	11
Lluís Masip	7
Víctor Campos	5
David Prats	5
Sergi Masip	3
Javier Lombarte	2
Fèlix Miquel Pérez	2
Jordi Socias	1
Ricard Sas	1

MUNTANYA

NOM	PUNTS
Fede	37
David	34
Jordi	31
Andrés	30
Francesc	29
Oriol	14
Felix Miquel	12
Alfonso	12
Victor	8
X. Brunet	6
Jaume Casas	6
Albert Sentis	4
Alex	3
Eva	2
Tomas	1

* Primer Màster 60

VEHICLES

NOM	PUNTS
X. Trabal	12
Cristobal	6
David	5
Miquel Angel	4
Andres	3
Albert Sentis	2
Pepin	2
Salva	2
Xavi Brunet	2
Txema	2
Diego	2
Ricard Guell	2

XXVII Circuit Llarga Distància

15/març Gran Fondo Calella	Calella (B)	140 km	2700 m
12/abr. Marxa Cicloturista La Barroca	Sant Gregori (Gi)	140 km	2400 m
18/abr. XIII Clàssica dels murs	Cervera (LI)	158 km	2630 m
19/abr. 41 Rutes Del Montseny	Granollers (B)	164 km	2700 m
25/abr. XXXIII Marxa Cicloturista "La Pallaresa"	Tremp (LI)	167 km	2612 m
09/maig La Remences Energy Tools 2026	Vall d'en Bas (Gi)	175 km	2600 m
16/maig XVI Marxa Cicloturista Montsec-Montsec	Balaguer (LI)	140/190 km	2300/3200 m
17/maig Mussara Salou costa Daurada	Salou (Tgn)	183 Km	2850 m
24/maig Bioracer Cambrils Road	Cambrils (Tgn)	125 km	2691 m
31/maig XIV Marxa Jufre Riuprimer	Sta Eulàlia Riuprimer (B)	154 km	2410 m
06/juny 3 Nacions	Puigcerdà (Gi)	140 km	2100 m
07/juny Specialized Cadí Challenge E2	Bellver de Cerdanya (GI)	100 Km	1900 m
14/juny Ciclo Mont Sant Benet	Sant Fruitós del Bages (B)	154 Km	2088 m
28/juny Gran Fondo Pirineus	Camprodon	144 /122 Km	3600 /2400 m
04/jul. Alpinum - Cerdanya Cycle Tour	Alp (LI)	185/145 km	3635/2673 m
12/jul. XLIII Marxa "Terra De Comtes i Abats»	Ripoll (Gi)	117 km	2168 m
18/jul. Vielha Cycling Tour	Vielha (LI)	151 km	3700 m
19/jul. Jorma Volta Als Ports d'Andorra	Andorra (And)	122/133 km	3400/3800 m
20/set. La Ciclobrava - Sea Otter Europe	Girona (Gi)	150 km	2000 m

XXXIV Circuit Challenge Catalana

15/març Gran Fondo Calella	Calella (B)	102/82 Km	1700/1200 m
12/abr. Marxa Cicloturista La Barroca	Sant Gregori (Gi)	90 km	1240 m
18/abr. XII Clàssica dels murs	Cervera (LI)	96 Km	1550 m
19/abr. 41 Rutes Del Montseny	Granollers (B)	114 km	1750 m
25/abr. XXXIII Marxa Cicloturista "La Pallaresa"	Tremp (LI)	117/72 km	2129/1220 m
09/maig La Remences Energy Tools 2026	Vall d'en Bas (Gi)	100 km	1280 m
16/maig XVI Marxa Cicloturista Montsec-Montsec	Balaguer (LI)	80 km	1400 m
17/maig Mussara Salou costa Daurada	Salou (Tgn)	106 km	1350 m
24/maig Bioracer Cambrils Road	Cambrils (Tgn)	85 km	1638 m
31/maig XIV Marxa Jufre Riuprimer	Sta Eulàlia Riuprimer (B)	111 km	1740 m
07/juny Specialized Cadí Challenge E2	Bellver de Cerdanya (GI)	65 km	1500 m
14/jul. Ciclo Mont Sant Benet	Sant Fruitós del Bagés (B)	103 Km	1319 m
28/juny Gran Fondo Pirineus	Camprodon	78 Km	1400 m
04/jul. Alpinum - Cerdanya Cycle Tour	Alp (LI)	89 km	1267 m
12/jul. XLII Marxa "Terra De Comtes i Abats"	Ripoll (Gi)	84 km	1539 m
18/jul. Vielha Cycling Tour	Vielha (LI)	90 km	2680 m
19/jul. Jorma Volta Als Ports d'Andorra	Andorra (And)	52/69 /87 km	1080/1760 /2320 m
20/set. La Ciclobrava - Sea Otter Europe	Girona (Gi)	70/100 km	800/1150 m
04/oct. XXXVI Memorial Pelegrí Pi	Mollet (B)	80/94 km	1200/1784 m

Els circuits de cicloturisme de la FCC tornen amb noves marxes i premis pels participants. Un mallot Finisher per a tots els que facin 7 marxes o més (5 per a les noies), i una llicència 2027 per al ciclista que faci més marxes de cada circuit.

PASSATEMPS

Troba el nom de 8 Ports de muntanya que pujarem aquest any i, amb les lletres que queden, llegiràs un missatge relatiu a les excursions del nostre club.

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

Relaciona el nom i l'equip dels principals fitxatges ciclistes d'aquesta temporada 2026.

Attila Valter	1	A	Lidl Trek
Olav Kooij	2	B	Ineos Grenadiers
Oscar Onley	3	C	Bahrain Victorious
Juan Ayuso	4	D	Red Bull Bora Hansgrohe
Roger Adrià	5	E	NSN
Binian Girmay	6	F	Soudal Quick-Step
Remco Evenepoel	7	G	Decathlon CMA CGM
Jasper Stuyven	8	H	Movistar Team

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
---	--

SE'N VA MÉS QUE UN COMPANYY

A mitjans de novembre ens van comunicar de forma inesperada la mort del que havia estat el nostre anterior president, en **Jaume Batista**. La veritat que ningú no s'ho esperava: estava fent plans per assistir a la darrera sortida de la temporada, com sempre feia, semblava una persona que no moriria mai, però un infart va acabar amb ell de manera fulminant.

Com a persona, poc més es pot dir d'ell que no sapigüeu. El seu caràcter arrauxat el feia ser estimat per tothom que el coneixia. La seva força i sinceritat eren també punts destacables de la seva personalitat.

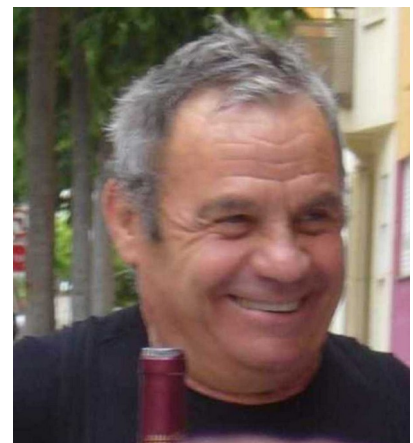


Com a president podem dir que va ser la persona que més temps ha estat en aquest càrrec (16 anys) al llarg del més d'un segle d'història de l'entitat i, amb ell al capdavant, el club va arribar a les més altes fites dels darrers 50 anys: en activitats socials, esportives, nombre de socis i bon ambient.

A més de les mostres de condol dels socis del club, vam rebre força comentaris a les xarxes socials (Instagram i Facebook) de gent que el coneixia i ens va voler acompanyar en el sentiment (presidents d'altres clubs, antics socis i ciclistes en general).

La seva marxa ens pot ensenyar dues coses: Com a persones, que no hem de deixar allò que ens fa il·lusió per a més endavant perquè potser llavors ja no arribarem a temps o no tindrem forces per fer-ho.

Com a entitat, trobem què amb ell se'n va una manera de viure el club que hem conegut molts dels que encara estem aquí i que hem de transmetre a les noves incorporacions. Jaume, sempre et recordarem. Descansa en pau



Cada diumenge hi ha una excursió amb l'Sport Ciclista Català. Sortida des de la cruïlla Av. Meridiana / C. Aragó (M Clot). No t'ho perdis. Bon ambient garantit

MEMÒRIA 2025

8 assistents a l'assemblea 2025 (11 feb)

25 assistents a l'entrega de premis 2024 (25 gen)

Celebració dels Campionats de l'Sport Ciclista Català:

Excursionisme (107 ed.): 30 participants (27 ciclistes / 6 en vehicle) –
25.050 km, 6,43 ciclistes per sortida

Muntanya (100 ed.): 15 participants

IV Campionat Strava – SCC: 41 participants

20 socis i amics van anar a la darrera sortida de la temporada

Publicació de tres butlletins 795 a 797 (en paper i electrònic)

26 ciclistes amb llicència FCC al nostre club: (5 UCI, 10 FCC, 1 M60, 9 TB i 1 TB+)

Participació en Marxes i Proves ciclistes

Challenge Catalana Masc: 6 participacions, 556 Km

Challenge Catalana Fem; 1 participació 100 Km

Circuit Llarga Distància Masc.: 1 participacions, 140 Km

Participació en Marxa Remences (3 socis i amics), Pelegrí Pi (5 socis i amics) i Montsec – Montsec (1 soci)

77ena Diada Montserratina: 5 socis i amics

Brevets: 5 de 200 Km

Sortides especials

Sortida en tren a Caldes de Malavella: 7 participants

Presència en organitzacions:

Comissió Cicloturisme FCC

77ena Montserratina (2 nov): 2 socis

Esdeveniments institucionals:

Presentació Grand Depart Tour de França (25 feb)

Presentació Vuelta Ciclista a Espanya Femenina (10 març)

Presentació corredores Vuelta Ciclista a Espanya (3 maig)

Presentació de la Cerimònia d'inici Grand Depart Tour 26 (29 jul)

Recollida del Premi Jussà, a Cambrils (8 feb)

Homenatge al club a la Sortida Marxa Pelegrí Pi (5 oct)

Assemblea Ordinària FCC 2025 (24 maig)

Assemblea Extraordinària FCC ·Eleccions (4 oct)

Venda de 1500 euros en loteria (Grossa de Cap d'Any) amb el nom del club.

Participació del club a les xarxes socials: Facebook 1587 amics, Instagram 441 seguidors, Twitter 38 seguidors, Strava 41 seguidors.

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

<http://sportciclistacatala.org>

CONSELLS PER A LES BREVETS - La son

La son pot ser un dels enemics més importants d'un brevetat. No és igual per a totes les persones, cadascú té un ritme de son diferent. En una brevet s'ha identificat molt bé quan el cos et diu que has de parar a tancar els ulls, no s'ha d'esperar a que es tanquin sols dalt la bici. A vegades s'entra en una fase prèvia d'estat alterat de consciència en el qual vas pedalant però alhora com si no ho fossis al lloc; també és important reconèixer-ho. Tot això suma... i és seguretat. En una brevet, ja sigui per avaria, malaltia o recorregut complicat, pot donar-se el cas que tinguem menys temps per dormir a la nit.



Llavors és important conèixer a un mateix i saber si la son et ve més aviat i després et pots despertar a mitja nit; o prefereixes dormir més cap a la matinada i que la llum del sol et desperti. Per combatre la son obviament que el millor és dormir, però si tenim poc temps, hi han alternatives que t'ajudaran a seguir una mica més despert, com les capsules de cafeïna, cafè, tè, etc.. Si vas sol i tens un altaveu petit, pots escoltar música o la ràdio. Si vas acompanyat i tens sort de tenir un company una mica animat, es poden fer acudits, compartir una bona conversa sobre temes interessants, inclús fins i tot cantar una cançó.

CONSELLS DES DE L'EXPERIÈNCIA - La roba



S'ha d'utilitzar la menys possible, per comoditat i que no engavanyi.

HIVERN: La llei de les tres capes es suficient: **samarreta, mallot, i jaqueta paravents**. La samarreta de hivern amb la part del pit tèrmica, mallot de màniga llarga o en el seu defecte amb maneguts, i la jaqueta d'hivern, sobre tot amb la part del pit tèrmic.

Complements: guants sencers d'hivern, sense que siguin massa gruixuts per no perdre la sensibilitat a la frenada, un tapa coll o buff i als peus un tapa sabatilles o puntera tèrmica.

ESTIU: Samarreta d'estiu fina de malla per transpirar, mallot màniga curta, guants sense dits (mitons), una armilla súper fina per utilitzar al principi o en les baixades. Eviteu utilitzar l' "impermeable", és millor mullar-se amb la pluja que no mullar-se per fora amb la pluja i per dintre amb la suor, es constipat segur. La tàctica es sempre transpirar, penseu que el nostre cos amb moviment ja ens dona escalfor, i si anem molt tapats no li va be ni al nostre cor ni a la musculatura, a mes quan arribem a esmorzar molt suats podem refredar-nos. Val més tenir una mica de fresqueta que calor i suar.

Les temperatures a la nostra zona no son extremes, al menys a l'hivern a Girona, amb 4 o 5 graus de temperatura, jo es el que porto habitualment.

Carles «Mele»

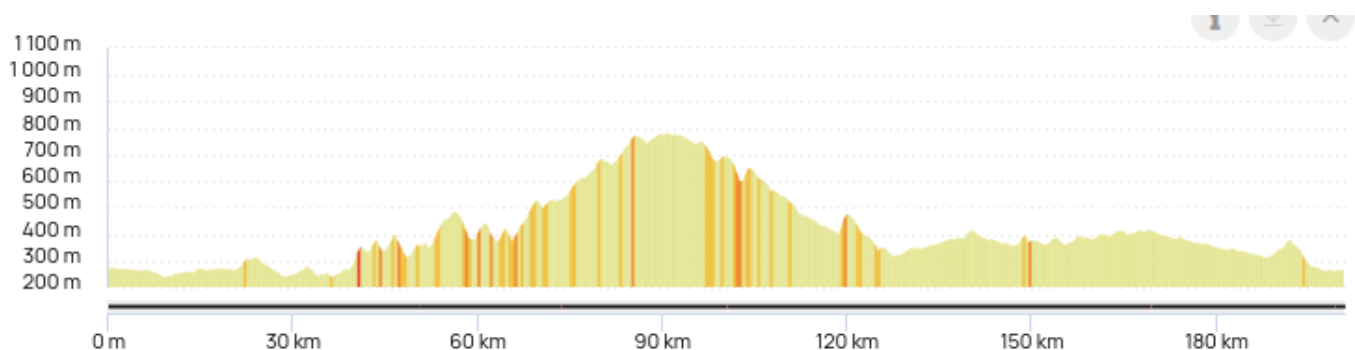
BREVET LA FULIOLA

El proper dissabte 14 de març els nostres companys de l'**Ateneu Popular la Fuliola** ens proposen una Brevet 200 on podem participar. A més dels 201 Km, hi han 2058 m de desnivell positiu.

Passa per Juneda, la Granadella i puja per la Serra del Montsant cap a Les Garrigues. Des d'allí torna per Arbeka, Tàrrega i Les Pallargues abans de passar per Agramunt i baixar cap a La Fuliola. El recorregut és maco, només te una muntanya llarga i si fa bon dia, al nostre ritme, el podem acabar amb èxit.

A destacar la pujada a Les Crestes de Llena (per la part fàcil) i el pas per la zona d'ametllers d'Arbeca, dos llocs que val la pena veure.

Els que estigueu interessats ho dieu i ens apuntem la setmana anterior. Comença a les 8:00 del matí.

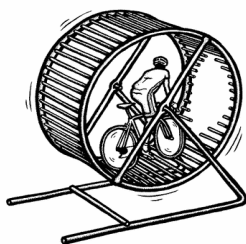


TARGETA BICI 2026

Pels ciclistes que no fan un ús tant esportiu de la bicicleta, la FCC posa a la seva disposició dues modalitats de Targeta Bici: La **Targeta Bici Bàsica** te un cost de 22 euros i ofereix una assegurança de responsabilitat civil a tercers, assessorament, defensa i reclamació jurídica en cas de rebre un accident.



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 44 euros (son els preus si es tramiten a través del club). Podem demanar-la per a vosaltres o per als vostres amics i familiars.



Sport Ciclista Català: Fem sortides en bici cada diumenge, des de 1912. Vine amb nosaltres

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

Tomas Blasco, Toni Pérez

Moltes gràcies

ALTES I BAIXES

ALTES:

Paco Almagro (72)

Toni Perez (73)

BAIXES:

Jaume Batista (defunció)

SOLUCIONS ALS PASSATEMPS

SOLUCIONS ALS PASSATEMPS ANTERIORS - Butlletí 797

9 ciclistes espanyols que van participar en el Mundial 2025: Ayuso, Soler, Romeo, Verona, Adrià, García Pierna, Balderstone, Benito, Blasi

Cançons i interprets de les sintonies de la Vuelta: 1-D, 2-B, 3-F, 4-C, 5-H, 6-G, 7-E, 8-A

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 (X): <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