

Benvolguts companys,

Tot a punt per a la Brevet de La Fuliola del proper 18 de març. Les Brevets son sortides tranquil·les però la distància, el desconeixement del recorregut i a vegades la climatologia, poden augmentar la dificultat.

Us envio un missatge que ja vam enviar l'any passat, tenint en compte que hi ha companys que venen per primer cop i alguna cosa que es pot actualitzar amb l'experiència.

BREVET LA FULIOLA

EL RECORREGUT

El recorregut és desconegut per a tothom. Ens podem guiar amb el perfil, l'altimetria i el mapa. <https://www.openrunner.com/route-details/16118150>

En comparació de la Brevet de Manresa crec que serà més dura. La part sortint de Balaguer fins el port d'Àger son uns 25 Km que quasi tots van cap a amunt. L'alt de Fontllonga també és una sorpresa pels que no s'ho coneixen i la torre d'Almenara al Km 190, també costarà encara que aquest cop ho fem en sentit contrari.

Els primers 70 Km son planers però tenen força cruïlles i carreteres secundàries on s'ha d'estar atent per no perdre's. No ve de gust fer uns quants Km de més quan hem de fer 200.

Del Km 70 al 95 si que hi ha pujada. A més es fa per la C-12 i pot haver tràfic. La pujada no és tota contínua però hi ha un parells de trams força durs: al voltant del **Monestir de les Avellanès** i els Km finals del **port d'Àger**. A partir d'aquí la baixada te molta pendent (es poden agafar els 80 Km/h) tot i que hem d'anar en compte perquè a mitja baixada hi ha el desviament que ens porta a Corçà (Congost de Mont Rabell) on hem d'anar i tornar per la mateixa carretera. Un cop a Àger si que hi ha bastants Km de baixada. Es una carretera maca al costat del Pantà de Canyelles i molt tranquil·la. L'**Alt de Fontllonga** agafa desprevingut perquè passes d'anar a plat a posar la corona més gran sense que t'adonis. Després la següent baixada és perillosa perquè passa per uns túnels amb corbes i amb uns barrancs que fan por. Per aquest tram passa la Marxa Montsec – Montsec i sempre ho senyalitzen amb molta cura.

D'aquí anem a Balaguer i tornem a passar per carreteres planeres (Montgai, Agramunt...) que ja hem passat a vegades. A Agramunt hem de girar a la dreta cap a La Fuliola (que està a prop) però hem de pujar la **torre d'Almenara**.

No son les carreteres de Barcelona però fem força Km per la C-12 i els cotxes poden anar ràpid. També hem de tenir en compte la direcció del vent (fem molts girs) i fins i tot la boira, potser.

Encara no estan posats els controls però a Borges Blanques i Corçà segur que tenim que parar. L'any passat hi havia suficient amb fer-se una foto al cartell del poble.

LA ROBA

Es important trobar la roba adequada per fer la Brevet. Si sortim amb poca roba passarem fred a les primeres hores, a més no sabrem si el dia es mantindrà fred. En canvi un excés d'abric, ens farà passar calor a les hores centrals del dia (que son la majoria). Jo crec que és millor passar una mica de fred al principi i entrar en calor pedalant. També tenir en compte l'ús de

complements com guants llargs, buffs, maneguets, paper de diari etc. que sempre es poden treure i portar a sobre.

Es interessant mirar la temperatura que ha fet a la zona el dia abans per saber amb el que ens podem trobar. Ja ho posaré al xat.

MENJAR

L'experiència d'altres vegades ens diu que hem de parar al menys dos cops, un per fer un bon esmorzar cap el Km 80 i l'altre per recuperar quan quedin 50 o 60 Km. En les sortides de club no estem acostumats a estar 80 Km sense menjar, per tant podem anar tirant de barretes o plàtans fins l'esmorzar. El mateix als Km finals. Com que som un grup nombrós val més fer les parades i descansos de manera coordinada. Encara que no anem a fer temps, contra més estona estem a la carretera més cansament acumulem.

Podem parar a esmorzar passat Balaguer (Km 70) i més tard a Gerb (Km 150). Entre els Km 70 i 140 no passem per gaires poblacions però fins i tot podem anar a benzineres del camí.

ALTRES

A les 7:00 comença a sortir el sol, si teniu llum de darrera porteu-ne, de totes maneres si anem en grup, un o altre portarà i ens farem veure.

Molt aviat: A part de sortir a les 7:00, hem de venir de Barcelona, recollir el carnet de ruta, etc. Això vol dir que ens hem de llevar molt aviat. Caldria sortir cap a les 5:00 del matí. Descansea be la nit abans i si teniu que menjar alguna cosa al cotxe per no començar amb la panxa buida ho podeu fer.

Rodar en grup: Durant el recorregut hi ha força pla el que ens ajudarà a rodar en grup. Els que esteu més forts podeu tirar del grup sense despenjar a la resta de companys, i els que no ho esteu tant manteniu-vos a cua junt del pilot i guardeu les forces. La Brevet és una cursa d'estalviar: No fer esforços en va, llepar molta roda i anar tranquils que hem d'arribar tots junts

Son carreteres força tranquil·les però no val a badar. Tothom va confiat i no pensen en trobar-se ciclistes per la carretera.

Altres consells típics son el de no estrenar res aquell dia, millor portar roba, menjar, etc en els quals confiem i que els haguem provat altres vegades. També tenir la bici a punt: cadena greixada, rodes inflades, provar els frens, etc per no tenir un ensurt aquell dia.

Bona sort a tothom.

<https://blocs.xarxanet.org/ateneupopular/2023/01/29/informacio-brevets-2023/>