

# PEDALS



CLUB CICLISTA BANYOLES  
Núm. 44: 3r trimestre de 2009

## Ha estat notícia:

- Copa Girona de carretera
- 3a Marxa les Goges

ARRIBADA  
3a Marxa Les Goges

## Propres activitats 3r trimestre de 2009:

- Superxcurió: 18 i 19 de juliol
- Anada a Andorra: 1 d'agost

Josep Antoni Hermida

## CALENDARI

Data	Itineraris
Calendari	
04/07/09	Cursa Sant Martí Vell-Els Àngels (Línia i Contrarellotge)-Carretera
05/07/09	Vidreres-Caixa Girona BTT
05/07/09	Cursa Girona-Fontajau Carretera
05/07/09	Torroella de Montgrí-Caixa Girona BTT. Campionat provincial
09/07/09	Sortida del Tour de França a Girona
<b>12/07/09</b>	<b>OLOT- COLL FRED- VIDRA – LA VOLA – COLL BRACONS – OLOT</b>
<b>17/07/09</b>	<b>SUPEREXCURSIÓ – Sortida de Banyoles cap a Ax les Termes</b>
17/07/09	Marxa Mítics-Ports-Pirineus. Puigcerdà
<b>18/07/09</b>	<b>SUPEREXCURSIÓ- 1r dia</b>
18/07/09	Cursa Sant Gregori-Carretera
<b>19/07/09</b>	<b>SUPEREXCURSIÓ- 2n dia</b>
<b>26/07/09</b>	<b>BANYOLES-CAPSACOSTA-VALL TER 2000- CAPSACOSTA-BANYOLES</b>
26/07/09	Marxa Miguel Indurain
<b>01/08/09</b>	<b>ANADA A ANDORRA</b>
09/08/09	Marxa Carlos Sastre
16/08/09	Marxa Perico Delgado
29/08/09	Cursa Blanes-Escalada al Castell-Carretera
30/08/09	Marxa Terra de Comtes. Ripoll
05/09/09	Triatló de Catalunya – Banyoles
06/09/09	Cursa d'Olot-Carretera
06/09/09	Triatló de Puigcerdà
11/09/09	Cursa Can Gibert del Pla
11/09/09	Triatló de muntanya – Empuriabrava
12/09/09	Triatló de Tossa de Mar
13/09/09	Cursa de Blanes-Carretera
26/09/09	Triatló de Platja d'Aro
27/09/09	Triatló Internacional B-Banyoles
02/10/09	Cinturó Ciclista L'Empordà- Carretera
03/10/09	Cinturó Ciclista L'Empordà- Carretera
04/10/09	Cinturó Ciclista L'Empordà- Carretera
04/10/09	Duatló de Queralbs (Núria)

## SORTIDES CARRETERA

85 km

12

Diumenge, 12 de juliol

**OLOT- COLL FRED- VIDRA – LA VOLA – COLL BRACONS – OLOT**

Hora sortida: 7:00h  
 Lloc sortida: Pavelló Poliesportiu de la draga  
 Trofeu regularitat: 125 punts  
 Observacions: Aquesta excursió és força dura. Coll Fred té unes rampes del 15% i fins i tot alguna del 20%.  
 També pujarem Coll de Bracons per la Vola amb rampes que fan suar de valent.  
 Sortirem del pavelló amb cotxes fins a Olot ( piscina municipal ) agafarem les bicis i amunt.  
 En aquesta sortida esmorzarem de restaurant a Vidrà .

170 km

13

Diumenge, 26 de juliol

**BANYOLES-CAPSACOSTA-VALL TER 2000- CAPSACOSTA-BANYOLES**

Hora sortida: 6:00h  
 Lloc de sortida: Pavelló Poliesportiu de la draga  
 Trofeu regularitat: 215 punts  
 Observacions: Tots coneixem Vall Ter 2000, no cal comentar la seva duresa.  
 Sortirem del Pavelló, pujarem Capsacosta i Vall Ter esmorzarem a dalt de Vallter 2000.  
 És una marxa llarga i dura i també molt bonica.  
 Atenció a la baixada de Vallter, a vegades pugem molts cotxes i és perillós.  
 Recordeu: - Cal portar esmorzar.

205 km

14

Dissabte, 1 d'agost

**BANYOLES-COLL DE CANES-CAMPDEVÀNOL  
 COLLADA DE TOSES-PUIGCERDÀ - LA SEU D'URGELL - ANDORRA**

Hora sortida: 5:00h  
 Lloc de sortida: Pavelló poliesportiu de la Draga  
 Trofeu regularitat: 235 punts  
 Observacions: - Cal respectar les indicacions del cotxe suport.  
 A primera hora encara és fosc i cal circular amb precaució.  
 Si algú té algun llum per la bici que la porti.  
 Cal que tothom porti armilla reflectant (tipus cotxe).  
 Recordeu que és per la nostra seguretat i alhora, és obligat per les normes de trànsit.  
 S'ha de seguir el recorregut clàssic, és a dir, baixar la Collada per Puigcerdà i no per la Molina.  
 Recordeu: - Cal portar esmorzar.

Atenció: Arribant al pavelló poliesportiu de Sant Julià de Lòria disposarem de dutxes.

## SUPEREXCURSIÓ 2009

Sortirem de Banyoles el **divendres 17 de juliol** per poder instal·lar-nos i sopar a l'hotel. Si fa falta ens podem trobar abans de la sortida per concretar l'hora de sortida i detalls de la mateixa.

Es tracta d'un dur recorregut per les terres de les regions de l'ARIÈGE i l'AUDE a França (al nord de la comarca nordcatalana del CAPCIR), zona on habitualment arriba el Tour de France.

La població d'allotjament i d'inici de les excursions serà Ax-les Thermes aproximadament a dues hores i mitja de desplaçament en vehicle des de Banyoles.

### 1r Dia (18 de juliol):

Sortirem de Ax en direcció a Tarascon. Després de 8 km de baixada iniciarem la primera dificultat del dia, el col de CHIOULA, de segona categoria. Les tres vegades que el Tour hi ha passat per aquest vessant va ser els anys 1955, 1965 i 1997.

Baixarem el coll en direcció a Ax i arribant al poble d'ASCOU iniciarem la segona dificultat de la jornada, el poc conegut, duríssim i bellíssim col du PRADEL. Els pendents són molt forts, la carretera és molt estreta i el paisatge és molt bonic.

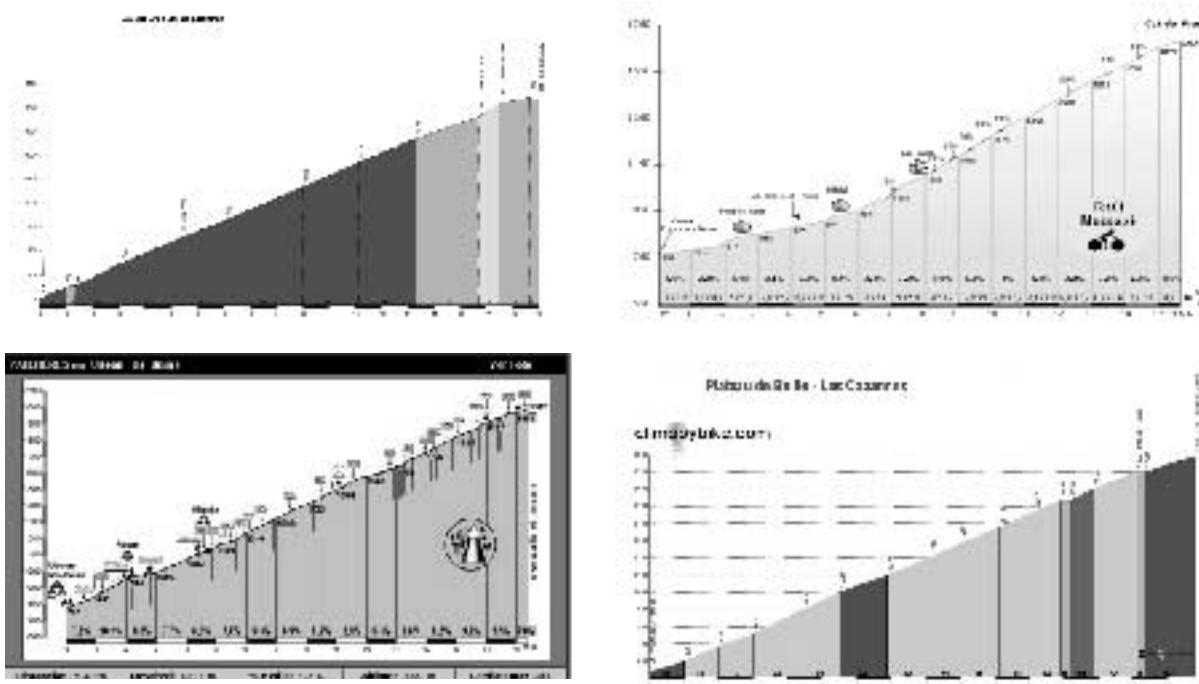
Després de coronar el Pradel ens esperen 15 km de baixada amb alguns "repetxons" fins a la carretera general que és la de Quillane i en suau pujada ens portarà fins a Usson-les-Bains, al peu del gegant de la jornada, el "fora de categoria" del Tour anomenat PAILHERES (PALLERA) amb una altitud de 2.001 m.

És duríssim i amb un tram final espectacular i amb molts revolts. El seu perfil ja ho diu tot.

Tota aquesta ruta deu fer al voltant de 110 km. Potser semblen pocs però una bona pallissa!! Haurem fet un desnivell acumulat d'uns 2.976 m. Es podria allargar una mica baixant fins a la Quillane i, pot ser, en sortirien 140 ó 150 km.

### 2n Dia (19 de juliol):

Baixar fins a Les Cabannes i pujarem el PLATEAU DE BEILLE, un altre "fora categoria" del Tour. Són uns 40 km d'anada i uns altres de tornada fins a l'hotel.



Preu: aproximadament 180 euros.

Per apuntar-vos truqueu al 609 758 434 o bé podeu contactar amb algú de la junta.

Per tal de facilitar la feina als responsables de la sortida, hauríeu d'apuntar-vos abans del 23 de juny.

## IV TROFEU CIUTAT DE BANYOLES

Bona participació a la Cursa "IV Trofeu Ciutat de Banyoles". Més de 150 corredors varen prendre la sortida en el nou circuit que els tenia preparat el Club Ciclista Banyoles. En un primer moment semblava que el temps no acompanyaria i que la pluja seria inevitable. Però per sort, uns núvols amenaçadors amb llamps inclosos, van passar fregant per la nostra ciutat i finalment no va caure l'aigua.

Dues curses es van fer al llarg de la tarda. La primera de Veterans on el guanyador va ser en Mirco Merotto del CECOC, seguit per Emilio Torrubia del Pintures Grimaldo i Jordi Codony del C.C. Olot. El resultat es va decidir a l'esprint després que corredors com el líder Adolfo Garcia provés en més d'una ocasió d'escapolir-se del grup o d'atacs destacats com ara el del corredor del Bicis Esteve i soci del nostre club Xabier Estanga. En la cursa de Seniors i Master 30 es va disputar un esprint amb un grup molt nombrós. En primera posició arribava el ciclista del Penaca-Lucta Raúl Ruiz. Completaven el podi Magín González del Trujillo en segona posició i Jaume Morales, també del Penaca-Lucta, ocupant el tercer lloc. Cal destacar el treball de la Policia Municipal de Banyoles en el seu control del circuit i dels molts voluntaris repartits per totes les diferents cruïlles.



## ENTREVISTA A JOSEP ANTONI HERMIDA

El diumenge 8 de març, amb la Copa Catalana Internacional, va ser una data històrica per Banyoles. Però no hi hauria hagut festa sense ell, sense un dels homes amb més carisma del món de la BTT. Josep Antoni Hermida és una persona oberta, que no escatima rialles i salutacions amb els afeccionats i que viu amb passió aquest esport.

**- Segon classificat a la cursa, t'ho esperaves?**

- Home, esperar, esperar, no, perquè sempre vols guanyar, però estic molt satisfet perquè era la primera cursa de l'any. A Banyoles ja comença a ser un clàssic. Algun any l'he aconseguit però aquest any no he pogut. És la primera cursa i encara em falta aquella "xispeta" que els altres tenen. Però estic prou content perquè és un circuit que s'adapta prou a mi i em trobo còmode. Però també esperava que, els altres estiguessin més bé però he vist que jo podia estar a davant.

**- I a més a més, l'Absalon darrere...**

- Sí, avui semblava que fos un "todos contra Absalon" però és bo, és bo per la gent veure això i la veritat és que encara no està bé de forma i tots estem una mica verds, i fins al final el públic ha pogut disfrutar ja que fins l'últim quilòmetre no sabien si l'Ivan o l'Hermida o si l'Hermida o l'Ivan.

**- Avui has vingut directe des de Puigcerdà. No et cal preparar-t'ho i venir el dia abans?**

- Ja m'ho preparo, ja m'ho preparo. El que passa és que com és un circuit que me'l conec i ja sé com funciona tot, potser per això arribo a l'últim moment. A més em queda aprop de casa, a dues hores i en certa manera he tornat als inicis, de quan era juvenil, que feia el Caixa Girona i venia a la cursa i guanyava i marxava cap a casa. Avui ha estat una mica així. Abans de la cursa he fet dues voltes i he mirat com eren les corbes i si n'hi havia de conflictives i ja està.

**- Tu creus que Banyoles pot ser o és la primera cursa a nivell espanyol?**

- Jo crec que sí, jo crec que sí. En certa manera hi ha sempre les catedrals de la BTT a nivell europeu i Banyoles comença a ser una de les catedrals a nivell nacional. Avui sí que era un Open d'Espanya, un Superprestigi, una Copa Catalana i sempre hi ha la mateixa gent: l'Absalon, en Ravannel, en Mantecón... És un molt bon nivell. Això dona a entendre que està ben organitzada, que hi ha un bon circuit i la gent ve voluntària. Per exemple l'Ivan Alvarez avui el seu equip tenia una cursa a la Toscana, a Itàlia i ha vingut aquí. Allà hi tenia tot el seu equip i en canvi ha vingut aquí. Això ja ho diu tot.

**- Quins objectius tens per aquesta temporada?**

- Bé, una mica com cada any: mundial, europeu i copa del món. Tenim sempre les temporades ben carregades i amb això som afortunats. Aquest any sí que m'agradaria apuntar ben fort pel mundial. És un circuit que s'adapta a mi. Ja vaig córrer a Austràlia i crec que és bo per mi. En certa manera se sembla una mica a aquest de Banyoles, amb més pedra, això sí. I a veure si surt bé. De totes maneres sóc un corredor força regular i també intentaré lluitar per la copa del món.

**- Absalon a un equip espanyol i tu no, perquè?**

- Així donem treball a tothom... Bé, jo quasi sempre he corregut amb un equip estranger, menys quan era juvenil, que corria per un equip nacional, Scott Espanya. Sí que és veritat que quan vaig firmar el meu primer contracte professional ja vaig firmar per un equip estranger. No és que aquí no em trobi valorat, però sempre m'he trobat còmode a l'estranger. He après idiomes, he conegut gent i he pogut disputar les millors curses del món. Sí que és veritat que des de fa dos o tres anys la cosa ha canviat i els equips espanyols aspiren al que jo aspirava al principi. Els equips espanyols ja són internacionals. I bé és curiós, l'Absalon corre en un equip espanyol, jo en un equip alemany. Anem girant, anem donant treball a tothom.

- **Avui per fi ha vingut TV3 a donar cobertura, què més s'ha de fer per fomentar el ciclisme?**

El ciclisme de competició ha passat per una crisi, o passava. I ara jo crec que està en bona salut, però sempre surt el tema de la televisió. Jo sempre dic que el ciclisme és un esport que està molt bé, a nivell de salut està molt bé, perquè tu entres a qualsevol garatge i sempre veus una pilota de futbol i una bicicleta. Això és important.

Tu no veus un cotxe de Fórmula 1 o una moto GP en un garatge. Veus una bici i una pilota. Per què una pilota té molt d'èxit i la bicicleta no? Doncs bé, és un altre tipus d'esport. La competició és una cosa i després hi ha molta gent que practica la bicicleta. Jo crec que la bicicleta és salut i la gent ho reconeix quan té la bicicleta al garatge.



Que hagi vingut TV3? Això és importantíssim per nosaltres, per la difusió de la cursa, per Banyoles, pels nostres espònsors i equips i evidentment la competició necessita la televisió i tant de bo vinguin molts cops.

**- Puigcerdà és un bon lloc per entrenar? No fa massa fred a l'hivern?**

- Puigcerdà és un bon lloc per entrenar. Al món hi ha molt bons llocs, però al final el que has de fer és entrenar. És igual si estàs a Puigcerdà, a Banyoles o Barcelona, has d'entrenar per anar en bici. Però Puigcerdà és un bon lloc. No té molta alçada, com podria ser la Vall d'Aran o Sierra Nevada, que allà sí que pringues. Si ets ciclista allà estàs fotut perquè hi ha molta neu. A la Cerdanya també tenim neu però la carretera està neta. Si fa fred, t'abrigues i surts a entrenar. Siguis a on siguis has d'entrenar.

**- I la bici de carretera què? Has tingut més ofertes o ja te n'has oblidat?**

- No, ja m'han donat per cas perdut.

**- No t'ha convençut en Flecha?**

- No, en Flecha em diu el contrari. Em diu que em quedi a la BTT. Em veu córrer el cap de setmana i em diu "Tu sí que vius bé". Però bé, va ser una època que vaig tenir ofertes. Ara tinc 30 anys i tampoc seria el moment per fer el salt a la carretera. Però ja han vist que m'han perdut i els directors ja no ho intenten. Em truquen per felicitar-me pel meu aniversari o per les meves victòries i hi ha bona relació. És una època que va passar i no me'n penedeixo en absolut. És com Sebastien Loeb, Collin Mc Rae o Carlos Sainz. Aquest feien Rally i no Fórmula 1 perquè els agradava el Rally. A mi em passa el mateix, a mi m'agrada el BTT i ja està, no hi ha cap altra raó.

**- Que pots dir al jovent que comença a anar en bicicleta?**

- Bé, jo sempre dic una cosa i és que jo també he estat a la segona o tercera pàgina de les classificacions. Vull dir que també he estat pel darrere. Jo ara tinc 30 anys i avui he trobat un nano de 14 anys que m'ha dit que li donés un consell i li he dit que tenia 15 anys per anar aprenent. Vull dir que tothom vol anar molt ràpid però que la gent sàpiga que jo també he estat pel darrere. Ara em veig entre els 10 primers, però també he estat a la segona i tercera pàgina. Es necessita treball, anar a poc a poc i fixar-te amb la gent per poder estar a la primera pàgina.

**- Ja per acabar, podem comptar amb tu l'any vinent a Banyoles?**

- La fareu, la fareu?

**- Esperem que sí.**

- Doncs sí, en principi sí. Per mi venir a Banyoles no representa cap sacrifici. Vull dir avui he vingut el mateix dia de la cursa, dues hores de cotxe. He vingut tranquil. No hi ha cap problema. Està una mica en funció del calendari. Ara mateix, aquesta setmana tot l'equip ha estat a Itàlia i va ser.. no fàcil, però sí relativament fàcil convèncer a l'equip que em volia quedar a casa. I l'any que ve si pot ser, em tornaran deixar venir.

**- Molt bé. Doncs moltes gràcies... i fins aviat o fins l'any vinent a Banyoles.**



## 3a MARXA LES GOGES, BANYOLES-ROCACORBA

Aquest any la III edició de la Marxa Banyoles-Rocacorba Les Goges canviava de dates. Les dues anteriors edicions es van celebrar al mes de juliol, però aquest any s'avançava al mes de maig, just una setmana després del Terra de Remences. Era una incògnita saber si aniria millor o pitjor quant a participació i la veritat és que les inscripcions varen ser força semblants a l'any passat.

Més de 300 ciclistes prenen la sortida a les 8h del matí en un dia assolellat i força calorós, tot i que al matí es va poder gaudir de temperatures més fresques que van facilitar el rodar dels participants.

Tres ciclistes es destacaven al davant amb una diferència de més d'un minut abans d'enfilar Rocacorba: Collados, Viñas i Codony. Aquest últim però, no completava la marxa llarga i arribava en primer lloc a la curta. Ja a la dura pujada final Collados deixava enrere Viñas i arribava en primer lloc a dalt del port. Per darrere, el soci del C.C.Banyoles, Josep Gironès, semblava que tenia alguna opció d'atrapar als escapats, però va arribar en una meritòria 2a posició.

Els corredors arribaven cansats però satisfets d'haver fet els 143 km de la marxa i culminant-ho amb la pujada final de Rocacorba.

### Marxa llarga:

1r Christian Collados - Freebike — 4h 26m 11s

2n Josep Gironès - CC. Banyoles

3r Xavi Viñas - Bicis Esteve

1a Sandra Santanyes - Cemelorca — 5h19m 58s

2a Maribel Morillas - Bicis Esteve

3a Anna Vericat - C.C. Montgrí

### Marxa curta:

1r Jordi Codony - C.C. Olot — 3h 48m 36s

2n Jaume Estañol - C.C. Besalú

3r Daniel González - Cicles Cariñena

1a Teresa Costa - C.C.Olot — 3h 56m 34s

2a Clara Casals Independent

3a Anna Burgas - C.C. La Bisbal



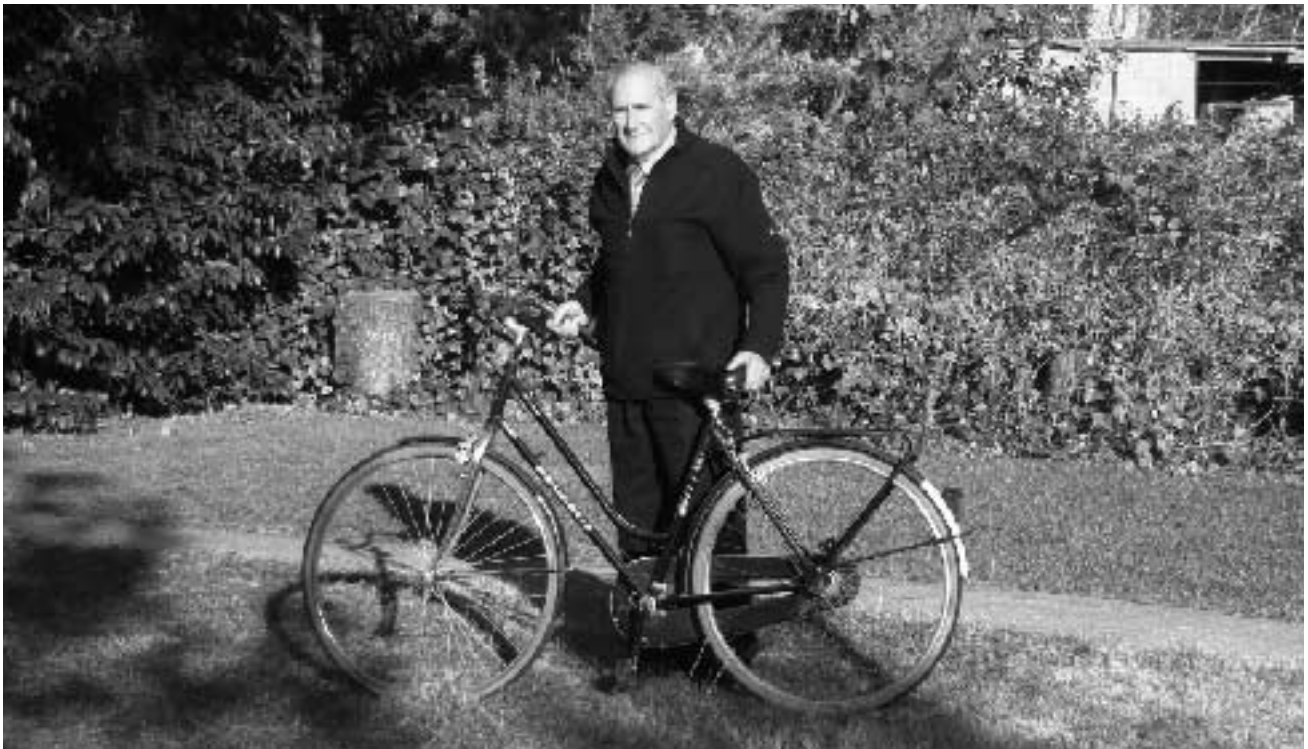


## HE VIST UNA SERPENT MULTICOLOR...

...en el Puig de Sant Martíria. Una enorme serpentina que parlava diferents llengües de nacions i de comunitats autònomes de l'Estat Espanyol. Que bonic i quina meravella... aquesta serpentina m'ha fet reviu records de la meua joventut i d'amics i companys d'aquells dies –alguns ja no estan entre nosaltres– el temps és inapel·lable. He recordat a l'amic, llavors un espavilat adolescent Josep Font, que, ja tenia a la seva responsabilitat la "Sección Deportiva" de l'única publicació existent a Banyoles, dita "Horizontes" –suplement de la Hoja Parroquial– en aquell temps de la dictadura eren prohibides les publicacions i les existents totes havien d'emprar l'idioma oficial el "castellano". En aquells dies complia amb el deure de servir a la pàtria en el "Cuartel de Infantería Jaén 25" ubicat en el Parc de la Ciutadella de Barcelona, els pares solien enviar-me la revista "Horizontes" i en Josep, en un breu comentari, es lamentava que a Banyoles no hi hagués cap entitat que fomentés el ciclisme. Em vaig sentir al·ludit, jo que sempre he estimat el ciclisme, vaig pensar que en arribar de nou a Banyoles, i si ell volia, tots dos junts buscaríem amics i crearíem una entitat que es dediqués a fomentar el ciclisme a Banyoles. I així va ser. Era el mes de gener de 1957, ara fa cinquanta-dos anys. No cal dir que vàrem treballar de valent; buscant socis, organitzant curses, sessions de ballables a "Can Xampinya" per recaudar diners, creant un equip de joves ciclistes, organitzant la "Festa de la bicicleta" i finals d'etapa de les millors proves de Catalunya com la "Volta", el "Cinturón Ciclista Internacional", la "Setmana Catalana" i com a cloenda, amb en Josep –gran emprenedor– ens vàrem atrevir a organitzar una final d'etapa de la "Vuelta a España".. Els anys passaven, s'imposava el deure familiar i el ciclisme anava quedant en el record. Però aquella sement que vàrem sembrar, va arrelar, va donar fruits, i avui dia podem dir que tenim un "Club Ciclista" dinamitzador, esplèndid, organitzador i creador, fomentant el ciclisme amb la diversitat d'avui dia... i en veure aquella serpentina esmunyir-se amunt i avall pel "Puig de Sant Martíria" em sento interioritzat, al contemplar amb goig aquella impressionant gentada.

Gràcies amics del "Club Ciclista Banyoles" pel vostre empeny a organitzar una prova de BTT de nivell europeu. Gràcies pel vostre amor a aquest bell esport que és el ciclisme. Que aquesta meravellosa serpentina es mantingui viva entre nosaltres.

Albert Palmada Torrent



## ■ BÒSNIA 2009

Després de l'extraordinària sortida que vam fer l'any passat –Cuba 2008–, tots nosaltres teníem moltes ganes de fer una altra aventura el 2009 (Àngels, Conrad, Eduard, Joan, Miquel, Pere R. i Pere S.) Durant l'estiu del 2008, els nostres correus electrònics anaven plens de propostes: L'Àngels deia Senegal, en Conrad proposava Brasil, en Miquel Grècia i Turquia, els Peres Argentina o Nepal, jo Islàndia... Tots hi posàvem idees i moltíssima il·lusió.

Per desgràcia, a principi d'octubre el nostre amic Conrad ens va deixar sobtadament. Va ser un cop molt dur i no vam tornar a parlar de tot això fins a febrer d'aquest any.

Amb en Miquel, anàvem mirant diferents destins pel Mediterrani, ja que no teníem molts dies per a fer el recorregut. Partíem, a més, de la premissa que la sortida i l'arribada fossin des del mateix punt, per a poder aprofitar les caixes d'embalatge de les bicicletes. Una tarda, tot remenant els mapes, ens va cridar l'atenció Dubrovnik, Sarajevo i Mostar. Ens sonaven els noms i ens venien imatges de la guerra dels Balcans, de principis dels noranta. En Miquel, que és un especialista en dissenyar itineraris, va fer un esboç del recorregut i, per fi, vam aconseguir una proposta que anava bé a tothom. L'Àngels i L'Eduard no podien afegir-s'hi, per qüestions de feina (els hem trobat a faltar i estem segurs que els hauria agradat!) Finalment, doncs, seríem només quatre.

Per provar-nos, vam fer una sortida de dos dies el mes d'abril: Borges Blanques- Alcañiz (passant per la Granadella) i Alcañiz - Borges Blanques (passant per Mequinzenza). 150 km i 150 km. Déu n'hi do! Anàvem amb bici de muntanya, amb roda llisa i alforges. Vam escollir aquesta zona, perquè hi ha molts repetxons i portets. Res de planer, semblant a Bòsnia. No ens va costar gaire de veure que 150 km eren massa... Només veïem la roda de davant. Vam decidir que les etapes no passarien de 120 km.

Tot seguit, us faig un tast del diari de ruta.

### Divendres, 22

Avió Barcelona-Dubrovnik (Clickair) Les bicis encaixades i a dintre de l'avió. A l'aeroport, tot perfecte.

Anècdota: Patiem per com portaríem les caixes des de l'aeroport de Dubrovnik a l'hotel, i ...cap problema! Els taxistes parlen anglès i en Pere Rustullet s'hi entén de primera. Carreguem les caixes al portaequipatges del taxi. Com que surten més de mig metre pel darrere del cotxe, el taxista hi penja una cinta vermella i, cap a l'hotel! Allà també hi rebem una atenció molt bona i ens guarden les caixes fins al dia de tornada. (És ben bé que aquesta gent té moltes ganes de rebre turisme. Per ells, el més important és que el client quedi satisfet).

Visita a Dubrovnik. Magnífic.

### Dissabte, 23

**Dubrovnik - Gacko.** Etapa dura. Entre 35 i 40 graus de temperatura. Molta xafogor. Sembla Cuba! Moltes pujades i baixades. Paisatge magnífic.

A destacar, passem per Trebinje, amb un mercat molt típic. La gent només parla serbi.

### Diumenge, 24

**Gacko – Foca.** Etapa força dura. Port de Cemerna, parc nacional. Paisatge preciós, d'alta muntanya.

Anècdota: Problemes per trobar hotel. Foca és una petita ciutat de l'interior. Ens sembla una gent molt tancada. Anem als dos hotels que marca la guia, però ens diuen que són plens. A nosaltres ens fa la impressió que no els agradem gaire, o no ens veuen de fiar... No estan acostumats a un grup de ciclistes suats i vestits amb roba de coloraines. L'alternativa és arribar a Gorazde, però són 50 km més i ja en portem més de cent... Finalment, demanem ajuda en una residència de seminaristes ortodoxes, que ens acompanyen a un tercer hotel, que no figura a la guia. De moment, sembla que tampoc els agradem massa, però amb l'ajut del seminarista aconseguim trobar-hi llits. El propietari només parla serbi i ens mira de reüll, com si fóssim delinqüents. ..



# PEDALS



**Dilluns, 25**

**Foca – Sarajevo.** Desenllaç de l'anècdota anterior: Per sort, ens hem llevat, hem anat a pagar l'habitació i... un cop el propietari ha tingut els diners i ha vist que no li hem portat cap problema, ens ha tractat com si fóssim amics de tota la vida. Ara voldria que ens hi quedéssim més dies. Fins i tot ens ha convidat a un cafè amb llet! Etapa de força pujada, però de bon fer. Molt bona carretera. Com sempre, el paisatge és molt bonic.

**Dimarts, 26**

**Sarajevo.** Jornada de descans. Visita a la ciutat. Impressionants els relats sobre la guerra.

**Dimecres, 27**

**Sarajevo – Jablanica.** Etapa fàcil. Visita al poble. A destacar, el tren fet descarrilar pel general Tito. Un bon sopar, amb un xai excel·lent (cuit tot sencer, a la brasa) i... cap a veure la Champions. Visca el Barça!

**Dijous, 28**

**Jablanica – Mostar.** Etapa molt fàcil, seguint el riu Neretva. Tot baixada.

Visita a Mostar. Tot i que el pont està molt ben restaurat, a la ciutat s'hi veuen encara molts restes de la guerra.

**Divendres, 29**

**Mostar – Ston.** En principi, havia de ser una etapa fàcil... Havíem de seguir el riu Neretva, fins a la costa de Croàcia, però algú ha tingut la bona idea de canviar el recorregut... ( eh, Miquel??) i seguir per dintre Bòsnia i no entrar a Croàcia fins a Ston. Aquí no s'acaben mai els ports. És molt dur, però molt bonic.

Hem sopat ostres!! La propietària dels apartaments, ens les ha regalades, perquè són molt típiques de la zona.

**Dissabte, 30**

**Ston – Dubrovnik.**

Etapa fàcil, seguint la costa dàlmata. Molts repetxons i paisatge magnífic.

## CONCLUSIÓ

Ens ho hem passat molt bé. És un viatge molt recomanable per a gent mínimament entrenada. El paisatge és impressionant. La gent, molt acollidora, exceptuant l'anècdota de Foca. Criden l'atenció els edificis i cases metrallades i els rètols de mines. Ens ha agradat tant, que ja pensem en quina en farem l'any que ve, si ens deixen...

Per a qualsevol informació sobre el viatge, estic a la vostra disposició.

Joan Padrès.



b ò s n i a 2 0 0 9

## NOTÍCIES DIVERSES

**Anul·lada la volta a l'estany-** l'Ajuntament de Banyoles ens va denegar la contrarellotge de la Volta a l'Estany degut a la celebració de la 1a Copa del Món de Rem. Degut a les moltes activitats i sortides preparades vam decidir ajornar-la fins l'any vinent.

**Cursa de Porqueres-** El corredor francès Sebastien Pillon de l'equip GSC Blagnac va ser el primer en creuar la línia d'arribada a la pujada de Rocacorba, en una de les curses més dures de Catalunya, que va comptar amb la participació de corredors de les categories Elit i Ciclomaster.

**El Tour surt de Girona-** un petit trencacames abans dels Pirineus. L'etapa sortirà de Girona i passarà per les poblacions gironines de Quart, Cassà, Llagostera, Sant Feliu, Tossa, Lloret i Blanes, abans de finalitzar a Barcelona provinent de Badalona, i situant la línia d'arribada a Montjuïc. El dia serà el dijous 9 de juliol i totalitzarà 181 km.



Ajuntament de Banyoles



Diputació de Girona



Taller  
J. J. Domènech, s.l.



PLANA FÀBREGA  
www.planafabrega.com



FRUTERIA, ALIMENTACIÓ I CONGELATS  
**JAUME I DOLORS**  
C/ M. Sala, 8. BANYOLES  
Tel 972 57 40 67



Dictum

**base** Podium M.Duran



L'esport  
mou Catalunya  
SME



Sant  
Aniol  
aigua mineral  
natural

