

PEDALS

Butlletí informatiu de la Peña Ciclista Baix Penedès

Novembre 2009 n° 3

www.penyaciclistabaixpenedes.com

penyaciclistabaixpenedes@hotmail.com



Festa de la bicicleta amb Fernando Escartín

Aquest any, i per decisió de l' actual Junta, el Dia de la Peña s' ha fet coincidir amb la ja tradicional i molt vendrellenca Festa de la Bicicleta.

Amb aquest motiu es va celebrar un esmorzar obert a tots els socis a les instal·lacions del Club d' Esports. Els assistents van ser nombrosos i gràcies a la mediació del nostre president, Francesc León, varem poder contar amb la presència de l' exciclista professional Fernando Escartín. Molts socis van voler immortalitzar aquest acte amb una fotografia memorable i en Fernando va atendre amablement i pacient totes les peticions, per la qual cosa li donem un cop més les gràcies.

Acabat l' esmorzar, la Peña es va afegir als actes organitzats amb motiu d' aquesta diada i un grup ben nodrit de socis va desfilar pels carrers d' El Vendrell, acompanyats per carrosses tota mena d' artilugis amb rodes.

El Jurat del concurs, a més de les autoritats de la vila, va contar amb la participació del president de la Peña, el mateix Fernando Escartín i alguns reconeguts actors televisius.

Francesc Serres

Fernando Escartín

Nació en Biescas (Huesca), 24 de enero de 1968.

Es un ex-ciclista profesional español, que destacó como escalador durante los años 90, gracias a sus grandes actuaciones en la Vuelta a España y especialmente en el Tour de Francia, donde llegó a subir al podio.

En sus once años como profesional militó en tres equipos, el Clas-Cajastur, que fue evolucionando hasta ser el Mapei, el Kelme-Costa Blanca, donde llegó a ser el jefe de filas y donde cosechó sus grandes éxitos como corredor, y el Team Coast, su último equipo hasta su retirada. En sus inicios fue gregario de Tony Rominger en el Clas-Cajastur.

Fernando Escartín, un ciclista puramente escalador (1,75 m y 61 kg), se puede decir que todo lo que ganaba en montaña lo perdía en contrarreloj. Su estilo de escalador era inconfundible, siempre dando aspecto de sufridor y tirando siempre de "riñonada". Sus mayores triunfos como ciclista profesional fueron en la temporada de 1999 en la que consiguió dos de sus principales objetivos: estar en el podio de la carrera más importante, el Tour de Francia, y ganar la etapa reina de la carrera francesa de ese mismo año con final en la estación de esquí de Piau Engaly. Además, fue su primera victoria de etapa en una carrera de tres semanas imponiéndose al mismo Armstrong. También cabe destacar que en la Vuelta España logró dos segundos puestos 1997 y 1998 y partía como uno de los favoritos en la edición del 1999 una desgraciada caída descendiendo el Puerto del Cordal bajo una intensa lluvia le obligó a abandonar en esa edición.

Dolor de espalda...

...HERNIA DISCAL & CICLISMO

Diagnostico: Gran Hernia Discal L5S1 y hay que operar.

Camino bien pero con algo de dolor que me irradia desde la zona lumbar hasta los dedos del pie, "de operar nada de nada", hacemos un tratamiento con el fisioterapeuta pero de momento de la bici ni mirarla.

Después de 6 meses estirando, visitando al fisioterapeuta y poniendo atención en la higiene postural, la hernia mejora considerablemente y empezamos a ir al gimnasio para tonificar la musculatura y seguir estirando.

El objetivo de volver a andar en bici ya lo he conseguido. Empezamos con la bici de carretera suave para, poco a poco, ir probando como responde la espalda. La prueba de fuego llega 1 año después con la Quebrantahuesos, la espalda va bien pero el que va encima de la bici no tanto.

Seguimos todos los días haciendo pesas, estirando y atendiendo a la higiene postural, aunque de vez en cuando uno se olvida de su dolencia y vuelve ha recaer.

Ya es hora de andar en bici de montaña, tengo que comprar una doble y montar en pocas ocasiones, pero ya estoy encima de una mountain bike otra vez, jejeje!

Una hernia discal nunca estará curada del todo, te condiciona tu vida, algún día se tendrá que operar, pero de momento, con mucha disciplina para cumplir el tratamiento del fisioterapeuta, vas tirando hasta que el cuerpo aguante.

Compañeros nos vemos los domingos en la Plaça Nova!



Gustavo Espinosa

1^{er} Concurs fotogràfic

Sobre un nou concurs fotogràfic per a tothom, socis i no socis de la Penya Ciclista Baix Penedès.

Durant tot l'any 2010, al Centre Cívic es podran recollir les fotografies que vulguin participar en aquest concurs. En la Torronada del 2010, es lliuraran els premis del concurs.

Les fotos han de ser inèdites, no publicades o presentades a d'altres certamens.

Categories a participar:

- Fotografia original i divertida.
- Fotografia que presenti el paratge, lloc, edifici, més atractiu.
- Fotografia sobre tema esportiu, competició dins de qualsevol modalitat ciclista.
- Fotografia amb la millor qualitat tècnica.

Consideracions que tindrà el jurat:

Les fotografies han de tenir una relació d'imatge o intuïtiva amb el món de la bicicleta.

No podran participar al concurs fotomotatges (treure, posar, canviar, elements de la imatge), si es permet el retoc (modificació de il·luminació, saturació de colors, contrast, nitidesa).

El jurat podrà declarar nul·la alguna categoria per manca de fotografies o podrà retirar de concurs aquelles fotografies que consideri que no s'adapta a les normes descrites amb anterioritat.

José Luis Serrano

CICLO INDOOR, SPINNING, CYCLE REEBOOK TODO ES LO MISMO

Hola amigos, compañeros y socios de la Peña Ciclista Baix Penedes, me llamo Jose Cordero y mucho de vosotros ya me conocéis y éste pequeño artículo pretende introducirnos en el mundo del Fitness y actividades aeróbicas a través de nuestro deporte, el ciclismo, en una de sus modalidades con la práctica del Ciclismo Indoor, también llamado Spinning, o Cycle Reebook, personalmente las clases que yo imparto las llamo Ciclo Indoor Evolution, por la personalidad y originalidad que doy a mis clases.

Hace ahora año y medio que se me pidió ayuda en uno de los gimnasios de la comarca del Alt Penedes, para impartir clases como instructor, debido a mis experiencias como ciclista y los muchos años disfrutando de éste nuestro deporte, y fue así como empecé en esta especialidad. Actualmente imparto clases de ciclo indoor en el Gimnasio Fitness de Vilafranca del Penedes, y allí me doy cita semanalmente con mis alumnos para compartir estas clases. Hoy como socio de la Peña colaboro en el boletín para dar a conocer esta práctica tan apasionante.

En estas fechas de invierno, es cuando los ciclistas aprovechamos las inclemencias del tiempo, para seguir practicando el ciclismo, y esta modalidad nos brinda la oportunidad de seguir disfrutando de nuestro deporte.

- El Spinning , Ciclo Indoor o Cycle Reebook no es una disciplina competitiva, es un entrenamiento cardiovascular y una divertida actividad en grupo.
- Una clase es un desafío virtual en bicicleta con música supermotivante, cuyo principal objetivo es la mejora de la condición física.

Estas dos frases resumirían lo que yo entiendo como clases de Ciclo Indoor . definen la disciplina de la actividad, pero aún así quedaría mucho por explicar y profundizar por eso en boletines futuros os daré más información de su historia, ¿que es?, ventajas y desventajas, las clases, tipos de clases, posiciones en la bicicleta, funciones de un buen instructor, así como consejos necesarios para disfrutar de estas clases , esperando que disfrutéis de su lectura como lo que supone de información , así pues hasta el próximo boletín en que nos adentraremos en la Historia de esta especialidad el Ciclo Indoor, Spinning o Cycle Reebook., hasta entonces ilusión y fuerza para seguir pedaleando.



José Cordero

El ciclisme modern de competició

El ciclisme actual i sobre tot el d'alta competició en els últims 15 anys està patint forts canvis en tots els camps. Ja no serveix sortir en bicicleta i fer quilòmetres seguint sensacions per adquirir un òptim nivell físic o condició física.

Qualsevol esportista actualment està rodejat d'un equip de professionals on entre tots volen aconseguir uns objectius establerts abans de l'inici de la temporada o en anys anteriors. Recordem que el nostre esport és de resistència i els grans objectius s'obtenen amb el treball continu de molts anys.

És impossible que un esportista arribi al nivell d'elit amb només un treball de 5 anys d'entrenament. Hi ha molts factors que decideixen si el subjecte és òptim o no per a l'alta competició; hi ha factors físics, psicològics, d'entrenament i adaptació a les carregues d'esforç, aspectes mecànics i biomecànics, fisiològics-mèdics, ambientals, antropomètrics, etc etc... Cada un d'ells pot ajudar a millorar o pel contrari empitjorar el nivell...

El sumatori dels diferents factors fan el que es coneix per "*selecció natural*" i al final només les bones combinacions aconseguiran que un individu sigui superior als demes i tingui més capacitat per arribar als objectius establerts.

Avui el ciclista de competició no està sol per aconseguir aquests objectius, doncs amb ell treballen: entrenador, director esportiu, biomecànic, fisioterapeuta, massatgista, sociòleg, psicòleg, fisiòleg o metge esportiu, mecànic, manager, i algun més... tots ells en els seus respectius camps, tots per a un mateix objectiu.

Francesc León

Loteria NADAL 2009 n° 07.303

Aquest any i com tots els anteriors la Peña Ciclista Baix Penedès ha encarregat la tradicional Loteria de Nadal. Com es va fer l'any pasat, se us carregarà un rebut a la vostra compte corrent amb un valor de 15 €. Aquest rebut de banc té el valor del dècim de Loteria. Hi ha gent que voldrà jugar més quantitat a la que es va jugar, per aquests sisplau envieu un e-mail al secretari al Sr. Carlos Rubinat (gacor@telefonica.net) indicant la quantitat que voleu jugar. Recordem que també hi han talonaris a disposició dels qui vulgui vendre en el seu comerç.

Joan Cañelles i Güell (1927 - 2009)



La mort de Joan Cañellas, divendres dia 2 d'octubre, ha commocionat el món del ciclisme. "La notícia m'ha deixat gelat", assegurava un soci i company en la constitució de la Peña Ciclista Baix Penedès, el 6 de febrer de 1984, ara es complia el 25è aniversari. És un dia trist per al ciclisme, perquè a més de fundador, Joan era un símbol del nostre esport en la dècada dels vuitanta". L'últim adéu va ser dissabte a l'església del Vendrell envoltat de la seva família, socis i autoritats, com l'alcalde de la ciutat, Benet Jané, i el president de l'entitat, Francesc León.

Alberto Alonso

PEDALS

Fundador de la Peña:
La Peña Ciclista Baix Penedès va ser fundada el 6 de febrer de 1984 per Joan Cañellas

Fundador de PEDALS:
Fundada el 24 de desembre del 2006 per Alberto Alonso

President/Director: Francesc León (flm@tinet.org)
Redacció:

Francesc Serres (angelscata@hotmail.com)
Gustavo Espinosa (guse_25@hotmail.com)
José Luis Serrano (jolusera@msn.com)
José Cordero (jopavane@telefonica.net)
Alberto Alonso (lalonsov@elpais.es)