



# FULL INFORMATIU

## Sport Ciclista Bétulo

FUNDAT A L'ANY 1930

OFICINA DIMARTS: 20,00 a 21,30 hores

TLF: 600 74 23 85

web: [www.sportciclistabetulo.es](http://www.sportciclistabetulo.es)

e-mail: [scbetulo@eresmas.com](mailto:scbetulo@eresmas.com)

**INFORMACIÓ PER AL SOCI**

**Nº 21**

**ABRIL**

**2009**

### ASSEMBLEA GENERAL

El passat dimarts dia 24 de Febrer es va fer l'Assemblea General Ordinària de socis del Sport Ciclista Bétulo, l'assistència va ser al voltant de unes trenta persones. Es va lliurar a cada soci assistent un extracte de les comptes de l'any 2008, es varen explicar i van ser aprovades per unanimitat, també es va aprovar el pressupost per aquest any 2009, a més es va informar de les activitats realitzades durant l'any 2008 i les previstes per aquest any 2009.

En l'apartat de precs i preguntes es van a aclarir les qüestions que ens van suggerir els socis.

Per primera vegada en els darrers anys, es va decidir de celebrar l'assemblea un dimarts a la tarda, amb l'intenció de que l'assistència fos més important que anys enrere quan es feia en dissabte, el resultat a estat favorable ja que el nombre de socis que varen assistir va ser major que d'altres anys, tot i això ens em d'esforçar per que l'assistència a l'assemblea sigui més nombrosa any rere any.

Un cop finalitzat l'acte va haver un petit aperitiu gentilesa del Sport Ciclista Bétulo.



**Assemblea general (24/2/09)**

### **NOTES SOCIALS**

#### **LLIURAMENT DE TROFEUS I FESTA DEL 79 ANIVERSARI**

El dia 1 de Maig d'aquest any a les 12 hores, com ja sapigüeu, tindrà joc la celebració del 79 Aniversari del Club i lliurament de trofeus corresponents al campionat d'excursionisme de l'any 2008, la placa de 50 anys correspon a **Antonio Valera Gálvez**, i a més les de 25 anys per a: **Joan Garcia Muñoz**, **Sergi Figuerero Rubio**, **Alfons Figuerero Morales**, **Rubén Queralt Expósito**, **Pedro Baños Pérez**, **Joan Doñate Giró**, **Julio Rubio Pallarès** i **Albert Bellver Salichs**. També es lliuraran els premis del campionat d'excursionisme, cronoescalada i a la constància respectivament.

### **NOVA PAGINA WEB**

Us informem que ja disposeu de la nova pagina web, en ella podreu trobar molta informació relacionada amb el club, des de una galeria de fotografies, classificacions de anys enrere, full informatius anteriors i fins i tot disposeu de un fòrum on podeu contactar amb d'altres socis i donar la vostre opinió, la nova adreça es: [www.sportciclistabetulo.es](http://www.sportciclistabetulo.es), també us em de dir que el proper **dia 28 d'Abril** hi haurà la presentació i explicació de la pagina web a càrrec del dissenyador de la mateixa, el soci Sr. **Jordi Bel**.

### **CLASSIFICACIONS ANY 2008**

#### **CAMPIONAT D'EXCURSIONISME**

1. Recuenco A. (E.A.)	155
1. Espuny F. (E.A.)	155
2. Ruíz J.	150
3. Pérez J.	145
4. Baños P. (E.A.)	140
4. Manzanares L. (E.A.)	140
5. Garcia C.	140
6. Navajas F.	138
7. Diaz F.	135
8. Vives A.	128
9. Gisbert B.	125
10. Expósito J.	125
11. Ros F.	120
12. Diaz J.	115
13. Rodulfo M.	110
14. Lima S.	110
15. Lopez M.	105
16. Cerezo M.	100
17. Gómez E.	100
18. Leo J.	90
19. Gil D.	85
20. Belles J.	85
21. Vicente A.	85
22. Camps X.	80
23. Oliva J.	80

#### **CAMPIONAT DE VETERANS**

1. Novella M. (E.A.)	155
1. Ros J. (E.A.)	155
2. Figuerero J.	135
3. Bomboi A.	130
4. Ayala J.	125
5. Bel M.	120
6. Gil S.	105
7. Font F.	95
8. Garcia S.	90
9. Girón J.	85
10. Diaz F.	85

#### **CRONOESCALADA AL FARELL**

Primer classificat absolut: **Leo Juan**  
Campions parcials per edat: **Jordi Expósito, Facundo Diaz, Marta López, Carlos Ruiz i Pere Baños.**

# EXCURSIONISME

## CAMPIONAT 2009

**01/05 Lliurament trofeus Campionat Excursionisme 2008 12:00 h. al Local social.**

**03/05 Sant Quirze de Safaja 105 Qm. 7.00h.**

(A) Sta. Coloma, Montcada ©, St. Fost, Pol. Can Pla, Parets ©  
Lliçà de Munt, Bigues i Riells, Sant Feliu de Codines, Sant Miquel del Fai.

(T) Caldes de Montbui, Palau ©, La Llagosta, Montcada, Vallensana. ©

**10/05 Castellbisbal 100 Qm. 7.00h.**

(A) Sta. Coloma, Montcada ©, St. Cugat, Rubí, Les Fonts de Terrassa, Els Onze ©

(T) Molins de Rei ©, Sta. Creu de Lorda, Vallvidrera, Tibidabo ©, St. Cugat, Cerdanyola, Montcada ©, Sta. Coloma.

**17/05 Gualba 110 Qm. 7.00h.**

(A) Masnou, Mataró ©, Arenys de Mar ©, Collsacreu ©, St. Celoni.

(T) St. Celoni ©, Llinars, Can Bordoi ©, Dosrius, Argentona ©, Sta. Elena de Agell, Masnou.

**24/05 St. Llorenç de Savall 100 Qm. 7.00h.**

(A) Sta. Coloma, Montcada ©, Caldes, St. Feliu ©, Gallifa.

(T) Castellar, Sentmenat ©, Polinyà, Santiga, Ripollet ©, Montcada Vallensana.

**31/05 Els quatre ports 100 Qm. 7.00h.**

(A) Masnou, Font de Cera ©, La Roca, Òrrius ©, Dosrius, Collet ©

(T) Villalba, St. Celoni, Vallgorguina, Collsacreu, Arenys de Munt Mc Donald, Mataró ©, Masnou.

**07/06 Sant Feliu de Buixareu 135 Qm. 6.30 h.**

(A) Masnou, Carrefour ©, Dosrius, Can Bordoi ©, Llinars, Gualba, Breda, Coll de Norri ©.

(T) Hostalric, Batlloria, St. Celoni ©, Llinars, El Collet ©, Dosrius, Argentona ©, Sta. Elena Agell, Masnou.

**14/06 Mura 125 Qm. 6.30h.**

(A) Sta. Coloma, Montcada ©, La Ferreria, Barberà, Sabadell © Matadepera, Coll d'Estenalles ©

(T) Cruïlla Estenalles, St. Llorenç, Castellar © Sentmenat, Polinyà ©, Ripollet, Sta. Coloma.

**21/06 Mosqueroles 115 Qm. 6.30h.**

(A) Masnou, Sta. Elena, Argentona ©, Can Bordoi ©, Llinars, Sta. M. de Palautordera, Costa Montseny ©.

(T) St. Celoni ©, Llinars, Sta. Agnès, La Roca, St. Fost, Conreria ©

**28/06 Corbera 110 Qm. 6.30h.**

**(El mateix dia excursió combinada a l'Estartit)**

(A) Sta. Coloma, Montcada ©, Sant Cugat, Rubí ©, Molins de Rei, La Palma de Cervelló, Creu Aragall.

(T) Gelida, Martorell ©, Polígon, Rubí ©, Montcada © Sta. Coloma.

**5/07 Montserrat 125 Qm. 6.30h.**

(A) Montcada ©, Rubí, Terrassa ©, Ctra. Bauma, Monistrol ©

(T) Monistrol ©, Olesa, Ctra. De Carpes, Martorell ©, Polígon, Rubí, St. Cugat, Montcada ©, Sta. Coloma

**12/07 Sta. Fe del Montseny 135 Qm. 6.30h.**

(A) Masnou, Carrefour ©, Argentona, Bordoi ©, Llinars, St. Celoni ©, Campins, Sta. Fe, Cruïlla, Palautordera

(T) St. Celoni, Llinars©, La Roca, Vilanova del Vallès, Sant Fost, Conreria ©

**19/07 Cantallops 110 Qm. 6.30h.**

(A) Sta. Coloma, Montcada ©, St. Cugat, Rubí ©, Molins de Rei L'Ordal ©.

(T) Pel mateix lloc.

**26/07 El Farell 90Qm. 6.30h**

(A) Montcada ©, Ripollet, Santiga ©, Polinyà, Sentmenat © Caldes de Montbui.

(T) Palau de Plegamans, Sta. Perpetua ©, La Llagosta, Montcada ©, Vallensana ©.



*Xerrada a càrrec del soci L. Tomás Riaño (3/2/09)*

## XERRADA PROVA D'ESFORÇ I MUSCULTURA DEL PEDALEIG

El passat dimarts, dia 3 de Febrer, a les 20:00 hores, amb una assistència aproximada de unes trenta-cinc persones, el soci del Sport Ciclista Bétulo, Sr. Luis Tomás Riaño Zalbidea, metge i entès en medicina esportiva, ens va fer una molt interessant xerrada, es va centrar en el funcionament del cor, el seu comportament i com conèixer-lo, per a treure-li el major rendiment, amb els menys riscos possibles.

Va dir la conveniència de fer la prova de esforç físic, també va comentar que es interessant de fer-se comparacions durant la temporada un mateix, per el mètode Conconi, per saber les millores de forma obtingudes i si l'entrenament que fem es el correcte o no. També va explicar el comportament de tots els múscles que intervenen en la practica del ciclisme, com reforçar-los, així com la forma correcta de pedalejar, per treure el màxim profit al moviment sense patir possibles lesions.

La xerrada es va fer curta per que va ser molt interessant, es va fer el comentari d'ampliar-la amb una sessió complementaria més endavant, i ell es va oferir sense dubtar-ho.

Al final de l'acte, el Sr. Pere Baños, va lliurar un diploma d'agraïment per la seva assistència desinteressada.

## NOUS SOCIS

Donem la benvinguda als nous socis: **Francisco Domínguez Vega i Silvia Ribas Moré.**

## NOTA INFORMATIVA

### Carta del president

*La generalitat de Catalunya en us de les seves competències i capricis ha tret un decret d'obligat compliment a totes les entitats esportives per la qual s'han de modificar alguns articles dels estatuts. Un d'ells rebaixa el nombre mínim de persones per formar la junta directiva dels clubs, que a partir d'ara serà de tres. Per sort al nostre club hi ha més persones amb voluntat per fer-se càrrec de la vida social de l'entitat.*

*L'altre aspecte es la duració dels mandats de les juntes directives, que fins ara era de quatre anys i ara haurà de ser de sis. En la meua opinió això es una bestiesa. Quatre anys son suficients per valorar per part de les juntes i dels socis l'encert de les persones que vulguin encarrilar el club.*

*Hores d'ara i a la meitat del segon mandat les persones que formen part de la junta del club presentem la nostre candidatura per el mes de Juny de l'any 2010.*

*Si penseu que porteu massa temps veient les mateixes cares, ja que fa vuit anys que som a la junta, i amb aquestes modificacions serien sis anys més, o sigui un total de catorze anys, i que es bo un canvi de persones, ho podeu parlar i formeu una candidatura per presentar a l'opinió dels socis del nostre estimat club.*

*Josep Bernabeu*



*Editor: Toni M.  
Cof. laborador: J. Ruiz*

## EXCURSIÓ A L'ESTARTIT

El proper dia 28 de Juny farem la sortida combinada bicicleta-autocar a l'Estartit, ja que l'any passat ens va fer la guitza el temps,enguany ho tornarem a intentar però com ja podeu comprovar una mica més tard a l'estiu, esperem que la meteorologia ens acompanyi i llueixi un bon sol.