



FULL INFORMATIU

Sport Ciclista Bétulo

FUNDAT A L'ANY 1930

OFICINA DIMARTS: 20,00 a 21,30 hores

TLF: 600 74 23 85 A  **ens trobaràs** e-mail: scbetulo@eresmas.com

INFORMACIÓ PER AL SOCI

Nº 48

GENER

2016

ASSEMBLEA GENERAL

La junta directiva del Sport Ciclista Bétulo us convoca pel proper dissabte **20 de Febrer** a les **17:00 hores** en primera convocatòria i a les **17:30 hores** en segona, a l'assemblea anual ordinària, amb el següent ordre del dia:

- Aprovació de les comptes de l'any 2015.
- Aprovació del pressupost per l'any 2016.
- Resum d'activitats efectuades al 2015.
- Projectes i activitats previstes pel 2016.
- Precs i preguntes.

Un cop finalitzat l'acte, aprofitarem l'oportunitat per xerrar i prendre un petit pisolabis

La junta directiva

LLICENCIES

Ja podeu passar pel club per tramitar la vostra llicència, tenim com l'any passat les dues modalitats **la Catalana (70€)** i **la UCI (82€)**, i com cada any us recordem que es obligatori portar la llicència **Catalana** com a mínim per fer les sortides oficials amb el club, ja que disposa d'una assegurança de danys a tercers, i no només es el que us puguin fer a vosaltres, si no el dany/s que pugeu fer vosaltres sense voler a d'altres vehicles i/o persones, jo de vosaltres no m'ho pensaria companys.

QUOTA ANUAL

El proper mes de Febrer es procedirà a cobrar la quota anual de soci, enguany com que sabem que la cosa està fotuda, i la junta que som "uns angelets", hem decidit no pujar-vos la quota un any més, la qual serà:

* Socis numeraris	32 €
* Socis beneficiaris	16 €
* Socis aspirants	9 €



La junta



Foto fi de temporada 2015

NOUS SOCIS

Donem la benvinguda als nous socis:

Jorge Bueno Fuentes	(ingrés 22/12/15)
Josep Carrión Amorós	(ingrés 1/1/16)
Jose Luis Díaz Marentes	(ingrés 12/1/16)

SOPAR DE GERMANOR 2015

El passat dissabte **dia 14 de novembre** a la tarda van començar a arribar els assistents a l'**hotel Helios de Lloret de Mar**, en un lloc molt ben situat, tot i que l'aparcament era una mica complicat, bona presència, net i menjar acceptable. En total érem **106 persones**, entre companys, amics i familiars.

Al voltant de les **20,30h.**, ens vàrem reunir al Hall de l'hotel per anar cap al menjador.

Després de sopar vam anar cap a la sala de ball fins a les **12h. de la nit**, després de ballar alguns se'n van anar cap a les seves habitacions i d'altres vam continuar la marxeta a la discoteca **Don Juan**, fins a les **3h. de la matinada**.

El diumenge esmorzar a l'hotel, després cadascú al seu aire a visitar **Lloret**, que casualment aquest cap de setmana celebraven la seva **feria medieval**.



Cap a les **13,15h.** ens vàrem reunir de nou, aquesta vegada per dinar, després d'un bon àpat, una estona de xerrada a la cafeteria, i alguns ja van començar a marxar cap a casa.

En definitiva va ser un bon cap de setmana, amb bona companya, tot i que vàrem trobar a faltar als que no vau vindre, i amb moltes ganes de tornar-ho a fer l'any que ve.



Sopar de germanor (14/11/15)

CALENDARI D'EXCURSIONISME 2016

07/02 Sant Pol de Mar 80 Qm. 8.00h.

(A) Masnou, Mataró @, Arenys de Mar, Sant Pol de Mar, Arenys de Mar.

(T) Mataró @, Masnou

14/02 St. Cebrià de Vallalta 80 Qm. 8.00h.

(A) Masnou, Mataró @, Arenys de Mar, St. Pol @.

(T) Pel mateix lloc.

21/02 Pineda 90 Qm. 8.00h.

(A) Masnou, Mataró @, Arenys, Sant Pol, Calella

(T) Pel mateix lloc.

28/02 Malgrat de Mar 100 Qm. 8.00h.

(A) Masnou, Mataró @, Arenys de Mar, St. Pol, Calella, Pineda

(T) Pel mateix lloc.

06/03 La Roca 80 Qm. 8.00h.

(A) Masnou, Vilassar, Carrefour @ La Mansió, Argentona @ Coll de Parpers @

(T) Sta. Agnès, Collet @, Dosrius, Santa Helena d'Agell, Vilassar, Masnou.

13/03 Cardedeu 80 Qm. 8.00h.

(A) Masnou, Vilassar, Sta. Helena d'Agell, Dosrius, Can Bordoí @

(T) Sta. Agnès, la Roca @, La Torreta, Valdoriolf, Vilanova, Font de Cera @, Montgat

20/03 i 27/03 Setmana Santa. Excursions no puntuables.

03/04 Dosrius 80 Qm. 7.30h.

(A) Masnou, Font de Cera @, Vilanova, Valdoriolf, la Torreta, Lateral Ap-7, Sta. Agnès, El Collet @, Dosrius

(T) Argentona @, Sta. Helena d'Agell, Vilassar @, Masnou.

10/04 Palafolls 100 Qm. 7.30h.

(A) Masnou, Mataró @, Arenys de Mar, St. Pol, Calella, Pineda.

(T) Pel mateix lloc.

Mateix dia excursió "Calçotada a L'Espluga de Francolí" (Més informació al local social)

17/04 Blanes 105 Qm. 7.30h.

(A) Masnou, Mataró @, Arenys de Mar, Sant Pol, Calella @, Pineda.

(T) Pel mateix lloc.

24/04 Sant Antoni de Vilamajor 90 Qm. 7.30h.

(A) Masnou, Vilassar, Sta. Helena d'Agell, Dosrius, Collet @

Vivers, La Marata, Corró d'Amunt @

(T) Llinars, Cardedeu, Sta. Agnès, Coll de Parpers @, Argentona @, Sta. Helena d'Agell, Vilassar, Masnou.

NOTES SOCIALS

LA XERRADA (2ª Part)

Us volem informar que el proper dia 15 de Març el nostre company, soci i metge, en **Luis Tomás Riaño Zalbidea**, continuarà amb la segona part de la xerrada que va fer al passat Novembre (que està redactada en aquest Full Informatiu) i que va ser molt interessant amb el títol: **ESTIRAMIENTOS: QUE, PARA QUE, CÓMO, CUANDO, DONDE.**

Aquesta vegada es centrarà més en els exercicis pràctics, i tindrà la estimada col·laboració del nostre "Capi" En **Pedro Baños**.

No us la podeu perdre ja que el tema ens interessa a tots els que practiquem ciclisme.

NOTA INFORMATIVA

Els socis que a partir d'ara vulgueu rebre el **Full Informatiu** via **correu electrònic (e-mail)**, o bé ens ho comuniquen al nostre e-mail (schetulo@eresmas.com), o passeu pel club i ens ho notifiqueu personalment.

Gràcies

AGRAIMENTS

Donem les gràcies als socis En **Luis Manzanares** i En **José Mª Velázquez**, per la seva donació al **S.C. Bétulo** de unes revistes de ciclisme, i també a En **Carlos Ruíz** per la donació d'un ventilador.

EXCURSIÓ A L'ESPLUGA DE FRANCOLÍ

Us comuniquem que el proper dia 10 d'Abril de enguany, farem una excursió combinada **bicicleta-autocar** a l'Espluga de Francolí, els ciclistes sortirem de Badalona cap a les 6h. del matí, i els familiars i/o amics sortiran amb autocar a les 8h.

Un cop siguem tots allà, ens reunirem per gaudir d'una meravellosa calçotada, per a més informació us heu de adreçar al local social.

XERRADA

ESTIRAMIENTOS: QUÉ.PARA QUÉ.CÓMO.CUÁNDO Y DONDE

El passat dia 17 de novembre del 2015, al nostre local es va fer una interessant xerrada sobre si cal fer estiraments quan es practica esport, especialment ciclisme, la xerrada la va fer el nostre company, metge En **Luis Riaño**, i van assistir-hi a l'acte unes **35 persones**.

Les explicacions que donava es visualitzaven a la televisió, la qual cosa feia que s'entenguessin millor, la participació dels assistents va ser molt adequada, i **En Luis** va respondre de forma brillant a totes les preguntes que se li van fer, a tothom ens va quedar clar que s'han de realitzar exercicis d'estiraments, sobretot després de fer **una sortida en bici**, per tal de evitar **lesions de músculs i tendons**.

Segons el comentari general dels assistents, la xerrada va ser molt didàctica i interessant, va agradar molt, i com que aquesta xerrada només va ser d'informació teòrica, per aquest motiu us anunciava abans la segona part de la xerrada que tindrà lloc el proper **dia 15 de Març** d'enguany, no podeu faltar, es pel vostre interès.

Al final de l'acte **En Luis** es va oferir per a fer alguna xerrada més sobre temes relacionats amb l'esport i la medicina, en agraïment per la seva col·laboració desinteressada, el nostre estimat president **En Josep Bernabeu** li va lliurar una **cartera / moneder** amb l'escut del **S.C. Bétulo**.



Xerrada dia 17 de novembre 2015

Editor: Toni M.
Col·laborador: J. Ruiz

