

21^a Bicicletada

POPULAR DE TARRAGONA

Ara també
recorregut
infantil!

10 d'abril
de 2011
a les 10h.

organitzen:



Tarragona



col·laboren:



El Més



Otv
CANAL CATALÀ TARRAGONA

patrocinen:



EROSKI

TARRAGONA



Parc Central



AJUNTAMENT DE
TARRAGONA

tots millorem



Josep Fèlix Ballesteros
ALCALDE DE TARRAGONA



Vint-i-un anys són un bagatge prou important per afirmar que la Bicicletada Popular és una cita imprescindible per als milers de persones que, any rere any, participen d'aquesta autèntica festa de l'esport.

Però, a més de l'evident vessant esportiva, també és innegable l'important factor social que té la Bicicletada: famílies senceres, grups d'amics, companys de feina... tothom, grans i petits, es reuneixen per a gaudir de la ciutat de Tarragona d'una manera saludable i divertida: amb un bon passeig.

Vull agrair la tasca que cada any desenvolupen els organitzadors d'aquest esdeveniment multitudinari: el Patronat Municipal d'Esports de Tarragona, el Club Ciclista Camp Clar i les empreses Eroski i Parc Central, autèntics motors tots ells d'una Bicicletada que enguany torna amb més força que mai.

Per tot plegat, convido tots els tarragonins i tarragonines, així com els ciutadans i ciutadanes dels municipis veïns, a participar de la Bicicletada. El proper 10 d'abril, gaudirem de Tarragona sobre dues rodes. No us ho podeu perdre!



José Cosano
CONSELLER EN MATÈRIA D'ESPORTS



Tarragona és, més que mai, una ciutat esportiva, amb una àmplia oferta i amb milers de persones que fan de l'esport la seva opció de lleure.

I si parlem d'esport i lleure, probablement el primer que ens ve a la ment és la Bicicletada Popular, que any rere any reuneix milers de tarragonins i tarragonines disposats a gaudir de la nostra ciutat sobre dues rodes i en bona companyia.

Aquest és el màxim objectiu de la Bicicletada: fer esport de manera saludable i en bona companyia. Per això, el proper 10 d'abril tens una nova cita amb la Bicicletada, que enguany presenta com a gran novetat un circuit infantil, per a que fins i tot els més petits de casa puguin gaudir-ne.

Tot plegat és possible gràcies a la implicació i esforç de les empreses i entitats col·laboradores que, juntament amb el Patronat d'Esports i els voluntaris, fan possible que la Bicicletada sigui de nou la gran festa de l'esport de Tarragona.

Per tot això, us convido a tots a inscriure-us i a gaudir un any més de la Bicicletada. Us hi esperem!



Diego Boss
PRESIDENT CLUB CICLISTA CAMP CLAR

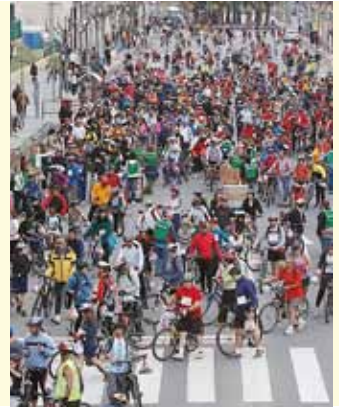


Com a president del Club Ciclista Camp Clar és per a mi una gran satisfacció que la Bicicletada Popular de Tarragona celebri enguany els seus primers vint-i-un anys de vida. Són molts anys d'alegries, de bons records, de milers i milers de persones pedalant pels carrers de la nostra ciutat, gaudint-la plenament.

Per això, perquè volem que tothom pugui gaudir al màxim d'aquesta passejada, enguany la Bicicletada té tres circuits: als dos que ja teníem l'any passat, un de llarg que s'endinsava a Sant Pere i Sant Pau i un altre de més curt, ara neix també una novetat ben interessant: un circuit infantil per als més petits, per a que també puguin passar-s'ho bé en aquesta jornada festiva.

Així el proper 10 d'abril tots, grans i petits, teniu una cita amb la bicicleta. Des de l'organització ja ho tenim tot a punt per a fer que, una vegada més, la Bicicletada sigui tota una festa de l'esport. Ara és el vostre torn, el de fer les vostres inscripcions i participar d'un acte del qual en sou els protagonistes.

No hi podeu faltar!



Pere Pairó

GERENT DE PARC CENTRAL



L'any passat vaig viure la meua primera Bicicletada i haig de confessar que em va impressionar veure el riu de gent que hi va participar. Milers de persones pedalanta pel simple fet de passar una bona estona, gaudint de la companyia de familiars i amics i passejant pels carrers de la seva ciutat.

Si llavors em va il·lusionar aquesta iniciativa ara, que en conec la magnífica resposta social que genera, en tinc molta més. Per això vull convidar tothom a participar-hi, a fer servir la bici com a mitjà de transport alternatiu per adaptar-nos a un entorn més sostenible. En aquesta línia treballem a Parc Central, i així ho posa de manifest el certificat ISO 14001 que recentment hem obtingut.

Per això, un any més Parc Central posarà tots els recursos necessaris per a que, junt amb la resta d'organitzadors i col·laboradors, la 21a Bicicletada repeteixi l'aclaparador èxit de les anteriors edicions.

Ara ja només resta que vosaltres us hi inscriviu i feu que la Bicicletada llueixi un any més amb milers de persones gaudint de la bici i de Tarragona.



Joan M. Robles

GERENT D'EROSKI



Ens endinsem un any més en la Bicicletada Popular, un esdeveniment impressionant pel volum de participants que reuneix i pel compromís dels organitzadors i dels molts voluntaris que fan possible aquesta festa de la ciutat.

Després de 21 edicions està de més presentar la Bicicletada. Tothom a la ciutat la coneix. Per això, i perquè des de l'organització s'ha fet un gran treball per a que tothom pugui gaudir-ne al màxim, us convido a fer les vostres inscripcions i a participar un any més. Estic ben segur que no us en penedireu.

En primer lloc, perquè fer esport sempre és agradable. En segon lloc, perquè podeu compartir aquesta experiència amb els vostres amics i familiars. En tercer lloc, perquè gaudireu d'una Tarragona segura, sense el perill diari del trànsit. I en quart lloc, perquè com sempre sortejarem molts regals.

Com sempre, per a fer-ho possible Eroski posarà a disposició de la Bicicletada el seu equip humà, uns voluntaris que amb la resta d'organitzadors faran possible que guardeu un bon record de la 21a Bicicletada. Us ho perdreu?

Kellogg's





Les inscripcions

A partir del 24 de març al centre comercial Parc Central, en horari: de 10h. a 22h., de dilluns a dissabte. Et lliuraran el dorsal que hauràs d'utilitzar durant tota la Bicicletada i que servirà per identificar-te. **Espavila't a recollir-lo perquè també et pot donar premis!**

El dia de la cursa regals per a tots els participants. Quan s'acabi la marxa tots els participants rebreu una bossa amb:

- SAMARRETA
- AMPOLLA D'AIGUA DE VERI
- SUC DE FRUITA KASFRUIT
- BOSSA DE FRUITS SECS BORGES
- BARRA DE CEREALS KELLOGG'S
- i en algunes, REGALS SORPRESA

APARCAMENT GRATUÏT

El dia de la Bicicletada, l'aparcament de Parc Central serà gratuït i estarà obert a partir de les 8.00 hores. Així que, si vius lluny del punt de sortida, pots venir a participar en cotxe i aparcar-lo sense que això suposi cap cost per a la teva butxaca.

El Sorteig

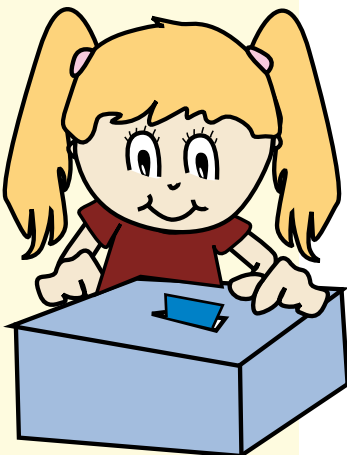
Uncopacabadala Bicicletada ens reunirem tots a l'escenari ubicat davant de Parc Central. Cal que guardis bé el teu dorsal perquè entre els diferents participants se sortejaran els següents regals:

1 Wii Blanca + Pack Virtual Tennis i Bob
Esponja + raquetes i volants

1 Wii Negra

5 BICICLETES MTB

I més de 400 premis directes que trobaràs a l'interior d'algunes bosses. Pots guanyar pilotes de futbol, de voleibol, de bàsquet o futbol sala i molts accessoris per a la teva bicicleta!





Decàleg del bon ciclista

1. Tria la millor bicicleta. La talla és important per a la teva comoditat i seguretat.
2. Quan circules, ets un vehicle més. Senyalitza bé les teves maniobres.
3. Porta els elements bàsics per a reparar possibles avaries.
4. Revisa periòdicament l'estat de la teva bici: frens, pressió de les rodes, cadena..
5. Fes servir roba còmoda i, sobretot, casc i reflectants.
6. Mesura les forces, circula sense presses i regula l'esforç.
7. Hidrata't i alimenta't bé abans, durant i després de la Bicicletada, per a evitar defalliments.
8. Respecta el codi de circulació en tot moment. Et poden multar!
9. Porta el mòbil. Et pot ser de molta ajuda en cas d'emergència.
10. I, per damunt de tot, gaudeix de l'esport i del paisatge.

Si et canses, et recollim

No tinguis por al cansament. Si tens qualsevol problema o estàs massa cansat per a seguir pedalejant, recorda que l'organització disposa d'un autobús que anirà sempre a la cua del pilot de ciclistes. Només t'has d'aturar i pujar a l'autobús, que et portarà fins a la línia de sortida de la Bicicletada. I no pateixis per la teva bicicleta, ja que també disposaràs d'un camió que la recollirà i la portarà al mateix punt de sortida.

La 21a Bicicletada està assegurada per



OCASO SEGUROS



Nou circuit infantil

Ara també
recorregut
infantil!



Enguany, els més petits de casa també poden ser protagonistes de la Bicicletada Popular! A més dels dos circuits habituals, un de llarg i un de més curt, la 21a edició de la Bicicletada comptarà amb un circuit infantil.

Aquest comptarà amb un recorregut d'aproximadament 1'5 km, que anirà des del punt de sortida habitual de la Bicicletada, a l'Avinguda Vidal i Barraquer (carril lateral), fins a la rotonda del barri del Serrallo. Un cop allí, els infants participants giraran per a enfilar la recta de meta, ubicada a la mateixa avinguda, completant així la seva participació a la Bicicletada.

En tot moment, els nens i nenes estaran acompanyats per l'animació del Club dels Tarraconins, en un acte que serà d'allò més divertit!



SI VOLS MÉS MARXA...

SI T'AGRADA EL CICLISME I BUSQUES UN GRUP DE PERSONES PER PRACTICAR-LO I PASSAR UNA BONA ESTONA, FES-TE SOCI DEL CLUB CICLISTA CAMPO CLARO!

TEL: 977 54 91 50 · WWW.CCCAMPOCLARO.COM

Tarragona



No té

A Parc Central trobaràs tots

Comerços

Planta Alta

Moda i Complementos

7 CAMICIE
 BATA
 BERSHKA
 BIJOU BRIGITTE
 BLANCO
 CALZEDONIA
 CATIMINI
 CHIVITE
 CROKIS
 DÉCIMAS
 DNI 39
 ESCORPION
 ETAM
 FUNKY FISH
 GREENWICH
 INSIDE
 INSIDE SHOES
 INTIMISSIMI
 JACK & JONES
 JARMAN MODA
 JOYA Y DISEÑO
 LAS AMERICAS EXTREM
 LEVI'S
 LYNE'S
 M&S
 MACSON
 MANGO
 MARLO'S SABATERIES
 MARYPAZ
 MASSIMO DUTTI
 OYSHO
 PICK OUIC
 POLINESIA
 PULL & BEAR
 PUNTO ROMA
 SIX
 SPRINGFIELD
 ST. LAWRENCE
 STRADIVARIUS
 SURFER ROAL
 TRANSIT
 ZALATTA
 ZARA

Restaurants i Cafeteries

BEST DÖNNER KEBAB & PIZZA
 COFFEE&CO
 DON GOFRE
 FRESC CO
 McDONALD'S

Llar

ZARA HOME
 TEXTURA

Botigues Especialitzades

DRIM
 GALA PERFUMERIES
 IMAGINARIUM
 INTERKITS
 + VISION
 ORO VIVO
 PARTY FIESTA
 THE BODY SHOP
 VANITY FAIR
 WATX
 YVES ROCHER
 ZAIDA

Serveis

ANGEL NAILS
 CEBADO
 FANS DE ORANGE
 KONPONDU
 THE PHONE HOUSE

Planta Baixa

Moda i Complementos

FANTASY
 H&M

Restaurants i Cafeteries

JAMAICA COFFEE SHOP

Llar

MIRÓ

Botigues Especialitzades

ECO SOL
 GAME
 MISTER MINIT
 SWATCH-SWAROSKI-PANDORA

Alimentació

BELROS
 EROSKI
 PA I PASTES ROS

Serveis

5 À SEC
 EBANNI
 LOTERIAS
 OFICINA CATALUNYA CAIXA
 ONCE
 PHONE & FUN
 VODAFONE
 YOIGO



pèrdua

els comerços i serveis que busques

Serveis

S.A.C. (principals serveis)

Informació
Objectes Perduts
Mobilitat Reduïda
Cotxets infantils
Polseres
Empaquetat
Reclamacions
Borsa de Treball

Famílies i Nens

Sala de Lactància
Lavabo Familiar
Aparcaments per embarassades i famílies
Canviadors infantils

Espai infantil

Parking



Parc Central

Més viu, més teu



Anem a comprar una bici!

Les bicicletes ens aporten alguns dels millors moments de la nostra vida: des dels records d'infantesa fins a les agradables passejades d'estiu, passant pel foment d'una vida saludable. Per això, és molt important escollir quina bici necessitem.

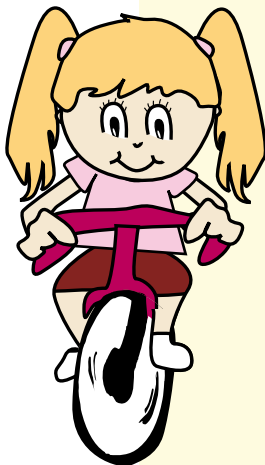
Així, a l'hora de comprar-nos una bicicleta cal que tinguem en compte diversos factors. El primer d'ells és l'ús que en farem: si volem competir o passejar, si volem anar per carretera o per la muntanya, etc; si la farem servir a diari o esporàdicament.

Una vegada haguem decidit quin ús en farem, cal que anem a una botiga que compti amb una àmplia varietat de models i amb personal especialitzat que ens pugui assessorar.

Alguns condicionants que determinaran la nostra compra són l'edat, l'alçada i el pes. Pel que fa a les característiques de la bicicleta, cal parar atenció al sistema de canvi de marxes, als frens, al tipus de seient i al quadre.

Seguint aquests passos aconseguirem una bici perfecta a les nostres necessitats i característiques.

Després, cal revisar periòdicament la pressió dels pneumàtics, el bon estat dels frens, la cadena i el sistema de canvi. Així, només quedará gaudir -ne al màxim de la nova bicicleta!



SABIES QUE...

LA BICICLETA ÉS UN DELS SÍMBOLS DE LA XINA. VA SER INTRODUÏDA L'ANY 1896 PER UN FUNCIONARI NORD-AMERICÀ, COM A REGAL A UN FUNCIONARI IMPERIAL XINÈS. DES DE LLavors VA ESDEVENIR UN MITJÀ DE TRANSPORT MOLT POPULAR, FINS AL PUNT QUE ACTUALMENT HI HA 540 MILIONS DE BICICLETES A LA XINA. DE FET, ABANS DEL PERÍODE D'OBERTURA ERA CONSIDERADA UN DELS QUATRE ELEMENTS D'UNA FAMÍLIA DE NIVELL SOCIAL ELEVAT JUNT AMB EL RELLOTGE, LA MÀQUINA DE COSIR I LA RÀDIO.



Lo tiene **TODO**,
no cuesta **NADA**

www.eroski.es

es red
es visa
es gratis

SUPER
OFERTA BICICLETA



99€

Bicicleta Romester 260 FS

- Quadre doble suspensió
- 18 velocitats
- Frens V-Brake
- Llandes d'alumini Scout
- Model home
- Disponible en roda de 24" i 26"

Bicicleta Romester Newstar

- 18 velocitats
- Frens V-Brake
- Llandes d'alumini Scout
- Model home-dona
- Disponible en roda de 24" i 26"



85€

Col·laboradors





Sabor Mediterraneo, Sabor Borges

Coca-Cola®

*Te ayuda a regular
el colesterol*

**VICHY
CATALAN**

iSalud!

Vichy Catalan recomienda llevar una dieta sana y equilibrada