



**Secció Triatló**  
(Inscrits Federació Catalana Triatló)



**Club Natació  
Terrassa**



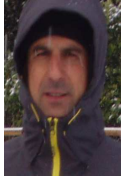
**terrabike**  
bicicletas accesorios tecnología

**TETRONOTICIES**

**Edició Trimestral - Desembre 2008 –**

## Tetricrònica

Per Oscar Puntí



### IV Duatló de Muntanya de Viladecavalls.

El passat 16 de novembre es va dur a terme la IV Duatló de Muntanya de Viladecavalls, segona duatló que puntuava pel circuit català de duatlons de muntanya i primer any que puntuava pel campionat de Catalunya.

El circuit va constar de 7 quilometres de cursa a peu, 21 quilometres de btt i finalment 3,5 quilometres de cursa a peu.

Vàrem participar 8 membres de la secció de Triatló: Samuel Madrid, Jordi Romero, Xavi Bigordà, Xavi Aloy, Raul Garcia, Oscar Puntí, Anabel de la Torre i Toni Miró

El 1er tram de córrer va ser per un circuit de pista ample, mes llarg que l'any passat i sense cap dificultat tècnica. El Toni Miro va destacar a la cursa a peu. El Jordi Romero, també es dels que farà mal. Els demés vàrem fer el que vàrem pogué.

El tram de bicicleta, la majoria el coneixíem a la perfecció. Pujades prou llargues però sense grans dificultats tècniques. Baixades a nivell de tothom excepte una trialera que presentava certa dificultat i que conduïa directament a la riera, per enfilars aproximadament 3 quilòmetres de pujada que conduïen de nou el poble.

El 3er tram de córrer prou exigent amb pujades i baixades, que trencaven el ritme. Hem arribat a meta molt junts Samuel, Raül i jo.

Fins la propera!

## Tetribreus.

➤ **El nostre company Ferran Garcia segueix ampliant el nostre espai youtube. Ja hi pots veure les primeres duatlons de muntanya de la temporada:**

<http://www.youtube.com/cntriatlo>

➤ **El CN Terrassa-Terrabike també tindrà representació a la mitja Challenger del Maresme de moment amb 7 participants.**

[http://www.challenge-barcelona.com/race\\_info/info\\_general.php](http://www.challenge-barcelona.com/race_info/info_general.php)

➤ **Iniciem la temporada 2008-2009 amb 54 membres. DESPERTA FERRO!**

## Tetrimemòria

Per Jordi Elias



### Memòria esportiva temporada 2007/2008

- Inici de temporada al mes de novembre del 2007 amb 38 membres.
- Fi de temporada al mes d'octubre de 2008 amb 40 membres (36 homes i 4 dones).

- A principi de temporada un membre es dona de baixa, així doncs, hi han hagut 3 noves incorporacions durant la temporada.
- 35 dels 40 membres han participat almenys en una competició.
- Presents a 38 competicions del calendari de la Federació Catalana entre duatlons de carretera i muntanya i triatlons.
- Ascens a primera divisió de la Lliga catalana de Triatló en categoria masculina (2on club de 2ª divisió).
- 4rt club masculí en la 2ª divisió de la Lliga catalana de Duatló de carretera.
- 3r club masculí en la 2ª divisió de la Lliga catalana de Duatló de muntanya.
- 7 participacions en llarga distància (3 Ironman Nice, 1 Ironman Zurich i 3 Home de Ferro d'Eivissa).
- Resultats més destacats de Duatló de Carretera:
  - Jordi Fabra guanyador del Rànquing Absolut Masculí de Duatló de carretera.
  - Laura Gimeno 2º Júnior del Circuit català de Duatló de Carretera.
  - Jaume Pons 1r Sub23 del Circuit català de Duatló de Carretera.
- Resultats més destacats de Triatló:
  - Laura Gimeno 2ª Júnior del Circuit català de Triatló.
  - Jaume Pons 2º Sub23 del Circuit català de Triatló.
  - Cristina Bombardo 1º Veterans1 del Circuit català de Triatló.



## Tetri-entrevistes: Els patrocinadors de la secció Terrabike-Terrassa (<http://www.terra-bike.com>)

Per Toni Miró

Per a començar l'any de forma molt especial aquí tenim una tetrientrevista als tres homes més especials de la secció, i no són pas triatletes però sí més forts que els homes de ferro, són els responsables del nostre patrocini, són els tres socis de Terrabike, de tots nosaltres coneguts i molt estimats, però a veure que ens conten:

1. Ells són: *Tacho, del 79, Jonathan, del 81, els dos encara solters (perquè volen eh?), Sergi del 77 casat i un fill (pel moment l'hereu del negoci)*
2. Practiques algun esport? *Tots tres practiquem ciclisme, futbol, senderisme, esquí, etc... Nos gusta todo tipo de deporte. A quina edat vas començar a fer una mica d'esport en serio? Sergi: A partir de los 12 años Quin/s esport/s més rellevants has fet? Ciclismo, BTT en concreto. Quin és el que ara més practiques? Ciclismo, pero combino con carretera*
3. Quina es la teva millor marca, prova o fita esportiva? *Sergi: Lo más relevante fue un séptimo puesto en el campeonato de Catalunya de btt, (SI SI UN SETÉ LLOC EN EL CAMPIONAT DE CATALUNYA, l'haurem de fixar no?) en la prueba de cronoescalada. En el resto de pruebas era de los "normalitos", bajaba muy mal y me "fundía" intentando recuperar el tiempo subiendo (si ell va normalito molts de nosaltres anem amb la llengua fora...)*
4. Quan i com va ser que et vas interessar en les triatlons? *Sergi: La verdad es que no he hecho ninguno, pero quiero hacer algún duatlón de montaña en breve, (doncs avisa'ns abans per no agafar-nos amb els pixats al ventre...)*
5. Quan i on vas començar a treballar amb les bicis? *Sergi: Hace ya unos años, en el 95 en el decatlon mientras estudiaba en la UAB, pero mi formación verdadera la hice en Escapa en Sabadell, donde trabajé unos 9 años. I perquè vas escollir treballar amb bicis i no amb altra cosa? Sergi: Estudié historia y la verdad que muchas ofertas de trabajo no hay. Mi otra pasión siempre ha sido la bici, y siempre he dicho que trabajar, si hay que hacerlo, que sea de algo que te guste (senyors, aquí tenim un professional de cap a peus i un gran afortunat, treballar en allò que t'omple ...)*
6. Quan us vareu conèixer tots tres? *Se puede decir que los tres nos conocimos trabajando en Escapa, aunque yendo de birras conectamos mejor!!! (que caxondos, segur que de birras i d'altres coses...)*
7. Des de quan treballeu junts? *Hace unos 4 años*
8. Perquè vareu decidir muntar el vostre propi negoci? *La verdad es que creo que queríamos decidir como hacer las cosas, y donde estábamos era imposible ya que éramos unos simples trabajadores. Además, cuando eres joven y tienes ciertas inquietudes tienes que hacerlas realidad, sino te arrepientes el resto de tus días por intentar cumplir tus sueños (tots uns aventurers, i es que els grans negocis comencen amb petits somnis i amb un gran equip humà)*
9. Esteu notant molt la crisi? *La verdad es que el sector ocio es el menos afectado por la crisis. Incide más la climatología (lluvia, frío) que la economía. La gente antes se quita de un solomillo que de ir en bici. (que en Solves no us senti, que us clava un Impost de Societats especial al sector...) Penseu que el pitjor encara ha de venir? A nivel general creo que esto está tocando fondo, (Dios os oiga) y que ahora toca poco a poco ir remontando Teniu alguna estratègia que es pugui contar per a triomfar en el vostre negoci? Es muy sencillo: hacer las cosas bien y ser honesto, y tener a los ¡mejores mecánicos! (claro, claro, con Tacho y con Jonathan así cualquiera jajaja)*
10. Com veieu als triatletes com a clients, són molt exigents, demanen coses molt específiques o sencillament són molt punyeteros? *No hay clientes puñeteros, pero sí exigentes. En el mundo de la competición lo normal es ser exigente. Por ejemplo: llevas todo un año entrenando para un Ironman que es un día en concreto, lo normal es que quieras tenerlo todo controlado, la ropa, la bici, etc... Es normal ser exigente cuando te juegas mucho.*
11. Quin material o servei és el més demanat pels triatletes? *¿Cuántas barritas energéticas os podéis comer? Porque la verdad es que la nutrición es lo que más demandáis (això no m'ho esperava, així que companys les forces les treieu de les barretes energètiques i jo entrenant com un ca...)*
12. Podeu contar alguna experiència o anècdota graciosa amb algun triatleta o relacionada amb aquest mundillo? *La verdad es que de momento la única anécdota es que el día de la rueda de prensa, cuando cerramos el contrato publicitario, me hicieron hablar delante de los presentes sin que nadie me hubiese avisado de ello y no tenía nada preparado, así que tuve que improvisar (a quí hem d'estirar de les orelles...)*

13. Quin consell ens podeu donar per allargar la vida de les nostres bicis (tant de carretera com de muntanya). *Traerla al Terrabike!!! Limpieza y engrase, que hay cada uno que sale con la bici llena de mi....(o deuen de dir per les meves... però la veritat és que te la deixen com a nova)*

14. Organitzeu regularment o puntualment algun 'evento' esportiu per aquesta temporada? Quin? *De momento sólo te puedo decir que este año entrante montaremos algo gordo en Terrassa....(ens deixan amb la mel a la punta de la llengua, haurem d'estar 'al loro'...)*

15. Crec que feu sortides en bici, podeu explicar alguna de canyera pels vostres socis... *Las salidas que hacemos están puntualmente paradas por mi reciente paternidad (la del Sergio...)* *Pero a partir de marzo comenzaremos con el calendario. Una cañera: El Puigmal, larga, dura y una... ¡bajada de infarto!* (doncs allà estarem a veure si petem (els neumàtics o el cor, o totes dos coses) d'una vegada per totes ...)

Si senyor, fins aquí la nostra tetriventista més especial, amb la gent més especial de la secció, els nostres millors patrocinadors, als que desitgem molt bon Any 2009. I a tota la secció també el millor desig per aquest nou any. Salut i molta força a tots i totes pel 2009.

## Tetri-retalls de premsa

Per Isma Ayestaran



### DUATLÓN > Dos representantes del Natació en la Duatló de Pallejà

Dos triatletas del CN Terrassa Terrabike tomaron parte en la quinta edición de la Duatló de Muntanya de Pallejà, quinta prueba puntuable del Circuit Català. Participaron en la prueba 307 deportistas, que hicieron frente a un circuito de 5 kilómetros de carrera a pie, 20 de bicicleta de montaña y 2.5 más de carrera a pie. Raúl García finalizó en la posición 94 con un tiempo de 1.57'20", mientras que Oscar Puntí abandonó después de sufrir dos pinchazos en el tramo de bicicleta. El ganador masculino fue Andrés Barbero, del Can Mercader, con 1.35'12", y en féminas se impuso Mercè Tusell, del Reus Ploms, con 1.50'43".



### El Terrabike a primera

■ **L'equip masculí del CN Terrassa Terrabike** ha aconseguit l'ascens a la Divisió de la Lliga Catalana de Triatló ur cop disputades les onze proves que formen el Circuit Català de Triatló 2008. Els triatletes egarencs competiran la temporada vinent contra els millors clubs de Catalunya.

### DUATLÓN > El Natació Terrabike, séptimo en Balaguer

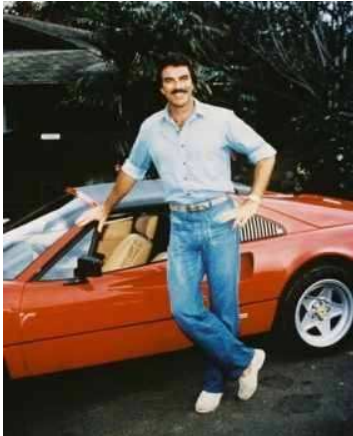
El CN Terrassa Terrabike se clasificó en la séptima posición por equipos en la Duatló de Muntanya de Balaguer. Tomaron parte en la prueba 168 participantes y constó de 6 kilómetros de carrera a pie, 22 en bicicleta y 3 más de carrera a pie. Por parte egarenc, Miquel Navarro finalizó en la posición 24 de la general con un tiempo de 2.04'01", mientras que Óscar Puntí fue el 60 y décimo en veteranos 1 con 2.15'30", mientras que Raúl García finalizó el 66 con 2.18'08" y Toni Miró fue el 70 con 2.20'31, siendo undécimo en la categoría de veteranos 1.

### DUATLÓN > Presencia del Natació en la duatlón de montaña de Vallfogona

Toni Miró y Óscar Puntí, del CN Terrassa Terrabike, participaron en la duatlón de montaña de Vallfogona, primera prueba del circuito catalán. La prueba, que reunió a 165 participantes, constaba de 6 kilómetros de carrera a pie, 20 en bicicleta de montaña y 3 más de carrera a pie. Miró finalizó en la posición 75 de la general con una marca de 2.05'25", mientras que Puntí fue el 76 con 2.05'28".

# -----Tu també pots...

## HALLOJA MAGNUM!



### *Com vaig descobrir el triatló:*

Als anys 80 feien una sèrie televisiva sobre un investigador privat que donava el nom a la sèrie: MAGNUM. Aquell senyor de tarannà desenfadat, somriure fàcil i bigoti molsut en un dels capítols més emblemàtics estava resolent un dels seus casos mentre estava fent l'Ironman de Hawaii !

Lògicament un cop es va poder escapar dels eterns discursos dels Higgins i dels seus gossos Zeus i Apollo va acabar el capítol resolent el cas i acabant al mateix temps un triatló de distància Ironman.

Aquesta lloable proesa que pertany lògicament a la ficció televisiva no és res comparat amb els miracles que fem molts dels membres de la secció. Fem els entrenaments per a fer triatlons de totes distàncies i a la vegada som pares de família, treballadors a jornada completa...

Tot és possible quan es tracta de fer aquelles coses que ens il·lusionen. Jo animo a tothom a practicar aquest esport tant fantàstic que és el triatló i que actualment amb les distàncies més curtes està a l'abast de tots esportistes.



**Guillem Casals**