

BonDia

EL PRIMER DIARI GRATUÏT I INDEPENDENT

ESPECIALS / AGOST 2023



**UCI
MOUNTAIN BIKE
WORLD SERIES**

PAL ARINSAL - ANDORRA

LLOGUER DE BICICLETES

- E-bike
- DH (descens)
- Enduro
- Carretera

MATERIAL TÈCNIC DE MUNTANYA

SERVEI DE TALLER

BOTIGUES AMB LLOGUER DE BICICLETES

- Pic Negre 12 (La Massana)
- Pic Negre 19 (Anyós)
- Canaro Adventure and Bike Center (Incles)



f t i
PICNEGRE.COM





ESPAI NATURAL, ENTORN EXCLUSIU

ESTUDIS, APARTAMENTS I DÚPLEXS
D'1 A 5 HABITACIONS A LA MASSANA

A PARTIR DE
191.000 €



DE 43,95 m²
A 235 m²



TERRASSES DE
FINS A 151 m²



COMERCIALITZA

immobiliaria.ad



T. (+376) 73 73 73 • M. (+376) 34 97 77
comercial@cisa.ad
cisa.ad



T. (+376) 80 82 82
info@kwandorra.com
kwandorra.com



T. (+376) 80 82 83 • M. (+376) 38 82 83
info@windsorandmeyers.com
windsorandmeyers.com

Escaneja el
QR per a més
informació



EDITORIAL

PAL ARINSAL



EL GRAN 'SALT' ABANS DEL MUNDIAL

La Copa del Món Pal Arinsal 2023 serà l'avantsala del pròxim Campionat del Món. Les grans estrelles mundials de la BTT es tornaran a donar cita al país en *cross-country*, descens i *short-track*. Un total de 700 *bikers* de 40 nacionalitats, i es preveuen 60.000 espectadors fins diumenge. Una Copa del Món que servirà de llançadora per a l'esperat Mundial del 2024. El país continua apostant fort pel ciclisme de muntanya, és a dir, la BTT. La primera vegada va ser el 2013 i 10 anys més tard està consolidada com a seu mundial del món de la BTT.

Andorra té un dels circuits de major altitud de la Copa del Món i sempre ha estat considerada pels *bikers* com un espectacle garantit per al públic. Divendres se celebra el *short-track*, una disciplina quasi nova. Una intensa carrera d'uns 20 minuts on els millors *bikers* de *cross-country* es disputaran l'ordre de sortida per a la carrera de diumenge de l'XCO. El murcià David Campos no perdrà l'oportunitat de lluir el mallot de campió d'Europa d'aquesta modalitat. En el descens, per primer cop es fan finals en

categoria júnior. Dissabte toca descans per als *bikers* d'XCO. El plat fort del dia serà la semifinal i la final de descens. En noies, la suïssa Camille Balanche intentarà defensar el lideratge provisional de la Copa del Món per davant de Valentina Höll, guanyadora de la passada edició, i de les últimes rondes a Val di Sole i Leogang. A la prova masculina, aquest serà un any d'oportunitats per als *bikers* més joves. Jackson Goldstone ja va vèncer a Val di Sole. Finn Iles i Loris Vergier estan perseguint Goldstone. Loic Bruni, vigent campió del món, buscarà el primer triomf de la temporada. Àngel Suárez, resident al país, és la gran sensació espanyola, i Àlex Iscla i Arnau Graslaub són la representació andorrana.

En *cross-country*, Puck Pieterse defensarà el mallot de líder i Nino Schurter, que arriba en una forma excel·lent, està disposat a batre més rècords als seus 37 anys. David Valero intentarà reeditar el bon paper del curs passat a un territori que coneix a la perfecció. Xavi Jové i Jèssica Cruz seran els representants del país. Tot per fer el gran salt en direcció al Campionat del Món.

SUMARI



► 04 i 06

ENTREVISTA A ÀNGEL SUÁREZ

El 'biker' resident, nascut a Vigo, està sent una de les sensacions de la temporada en descens. Per a ell, competir a casa, viu a Arinsal, serà especial. Això sí, la seva família aquesta vegada no serà tan a prop.

► 08 i 09

ENTREVISTA A ÀLEX ISCLA

El 'biker' andorrà tornarà a competir a un territori que coneix a la perfecció i els seus objectius en descens són ambiciosos, ja que arriba en un bon moment.



► 11

ENTREVISTA A XAVIER JOVÉ

L'andorrà nascut a Ponts espera confirmar aquest salt qualitatiu que ha fet aquest curs al 'cross-country' a la Copa del Món de Pal Arinsal. També buscarà rescabalar-se de l'any passat.

► 12

REPORTATGE A RACHEL ATHERTON

► 14 i 15

ENTREVISTA A JÈSSICA CRUZ

L'andorrana, que viu a Madrid, serà la primera 'biker' del país a competir a una Copa del Món en categoria Elit. Té 33 anys i quan va descobrir el món de la BTT va ser com "un amor a primera vista".



► 16 i 17

EL TOP 5 DE 'CROSS-COUNTRY' I DESCENS

► 18 i 19

DE FORT WILLIAM A LA MASSANA

► 20

REPORTATGE TOM PIDCOCK

► 22

L'ANÀLISI DELS CIRCUITS

ENTREVISTA A ÁNGEL SUÁREZ, 'BIKER' RESIDENT DE L'EQUIP DH PRIMAL UNNO

FACEBOOK



Ángel Suárez va assolir la setena posició al descens del Campionat del Món que es va disputar sobre un terreny força característic.

“SI AQUESTA FOS UNA CARRERA D'INICI DE TEMPORADA M'AGRADARIA GUANYAR”

Ángel Suárez resideix al país ja fa tres anys. És de Vigo i va ser un 'biker' de Començal, tot i que actualment pertany al DH Primal Unno. Arriba a la Copa del Món de la seva segona 'casa' després de finalitzar setè al descens de Fort William a Glasgow (Escòcia) del Campionat del Món. Es va quedar a 1"2 del podi i a 2"4 de la medalla d'or. Viu a Arinsal,

va començar fent motocròs, però la vida el va col·locar a la BTT. Les lesions l'han maltractat, però està acostumat a nedar a contracorrent per fer-se un lloc entre els millors 'bikers' del món. A la Copa del Món no descarta donar la sorpresa i aconseguir la victòria. Ambició i pilotatge de vertigen.

Què fa un 'biker' gallec residint a Andorra?

M'hi van portar una mica les circumstàncies, perquè les últimes temporades vaig ser *biker* de Començal i vaig decidir venir per estar a prop d'ells, ja que hi havia molta feina en el desenvolupament de la bicicleta. Ens va anar brutal perquè aquella bicicleta de descens és la que tenen ara a la venda. També em van agradar molt les condicions d'entrenament, que són molt òptimes. A l'hivern potser no és tan ideal, però no estic massa per aquí i aprofito més per estar amb la família i també per viatjar una mica. Això sí, de març a octubre o desembre són unes condicions molt bones per entrenar. El clima és molt bo i sempre entrenem en alçada.

Es podria dir que el va fer venir la marca?

No em van fer venir ells, sinó que

jo també vaig adquirir aquest compromís amb ells. Enguany ja no estic amb Començal i he fitxat per DH Primal Unno. Això sí, quan estava amb Començal va ser vital, ja que vaig tenir molt de valor dins de la marca. I Primal Unno és de Barcelona i busca acabats de molta qualitat i és un producte molt exclusiu.

Va començar de molt petit al món de la BTT?

Vaig començar força tard, ja que jo vaig fer motocròs i vaig competir fins als 17 anys a nivell espanyol i també europeu. El meu pare va tenir un problema a nivell de negocis i l'economia se'n va ressentir. Per tant, va arribar un moment que no podíem mantenir el ritme i vaig deixar de competir en motocròs. De mica en mica vaig entrar dins del món de la BTT i quan vaig complir els 18 anys ja podia anar més per lliure i vaig començar a pren-

“

No soc una persona de tenir referents. Intento veure'ls com persones iguals que nosaltres

dre'm les coses més seriosament, i fins al dia d'avui.

Creu que si hagués arribat més aviat al món de la BTT li hauria anat diferent?

Mai se sabrà això. Potser sí que

m'hauria anat bé, però la meua carrera en moto també m'ha ajudat. Si hagués començat abans en BTT m'hauria anat bé per destacar més, però a aquestes altures no crec que hi hagués gaire diferència.

Em ve al cap, el 'biker' gallec David Vázquez. Segueix els seus passos?

No gaire, perquè no el coneixia quan vaig començar, però després el vaig conèixer i tinc molt bona relació amb ell i, evidentment, per a mi és important perquè finalment és el millor espanyol de tots els temps en descens. Té cinc victòries en Copa del Món. Li tinc moltíssim respecte i com que ara el conec és una persona increïble.

I qui té com a referent?

No soc una persona de tenir referents. Intento veure les persones que un idolatra com si fossin igual que nosaltres. Veure'ls d'una altra ma-



**ESPECIALISTES EN VENDA, REPARACIÓ
I LLOGUER DE BICICLETES I e-BIKES**



Av. del Ravell, 12 · AD400 – La Massana
+376 815 199 · couloirandorra.com
@ [couloir.store](https://www.instagram.com/couloir.store)





FACEBOOK

El 'biker' resident és un amant de les muntanyes i va deixar el seu Vigo natal per venir a viure a Andorra. En aquesta imatge està a Lenzerheide (Suïssa) en una de les Copes del Món del calendari de l'UCI. A Pal Arinsal buscarà el podi.

nera crec que em podria perjudicar perquè si els consideres especials i no pots arribar a ser igual que ells... Això sí, tinc moltíssim de respecte per molts *bikers*. Un que em ve al cap és Greg Minnaar, que amb 41 anys està a un nivell increïble i té una carrera esportiva impecable de molts anys. Això és important en el nostre esport, que és molt volàtil i costa molt ser regular a nivell de resultats.

I també per les lesions, que vostè ha patit en primera persona.

Evidentment. Aquest és un apartat primordial. Ho he parlat molt amb el meu entorn i també amb el meu entrenador, ja que no acostumo a caure gaire, però quan caic tinc la tendència a fer-me molt mal. En el passat vaig tenir moltes lesions en les dues espatlles i això va frenar molt la meva progressió. En el meu millor moment em vaig perdre dues temporades de Copa del Món en anys separats. Em vaig perdre la del 2017 i la del 2019. Forma part del passat i també de l'aprenentatge.

Com arriba a la Copa del Món de Pal Arinsal?

Crec que bé. Vaig tenir un inici de temporada molt mogut perquè començava amb les millors sensacions possibles i vaig sentir que arribava més preparat que mai, ja que em vaig classificar tercer en la primera carre-

“

El nou circuit de descens és molt ràpid i té una mica de tot, i això m'agrada molt a mi

ra, però a partir d'allà va anar tot de baixada. Vaig patir una lesió després d'un problema mecànic que va provocar que tragués la cama i em trenqués el coixinet del taló esquerre i em va debilitar molt. Vaig competir lesionat i no em va sortir bé. L'objectiu del

Campionat del Món va ser trobar-me amb la meva millor versió i va anar bé. Arribo millor del que pensava. Estic intentant remar per arribar al nivell òptim. Competir aquí és una bogeria per a nosaltres perquè és com córrer a casa i m'agrada molt el circuit de descens d'aquí.

Es planteja millorar aquesta setena posició de Fort William a la Copa del Món de Pal Arinsal?

Si fos una carrera de principi de temporada m'agradaria guanyar, però crec que ara per ara les expectatives haurien de ser unes altres. Potser em plantejo estar en el podi. Per tant, vull lluitar pel podi. L'any passat anava molt i molt bé, però prop de la meta vaig cometre un error que va fer que passés del tercer lloc al setè. Intentaré replicar una mica i millorar en la part baixa per no cometre aquest error i poder estar entre els cinc primers, que m'agradaria.

Com analitza el circuit de descens d'aquí?

És molt ràpid. Té una mica de tot i això m'agrada molt. Un terreny molt àrid i amb molta pols. En conjunt és

un circuit molt espectacular que permet tenir carreres molt emocionants. Provoca que anem al límit.

És un dels millors del món?

L'antic per mi era un dels millors del món, sens dubte, i aquest el trobo *disfrutón*, no puc dir que sigui dels millors, però sí dels millors per fer una carrera emocionant i maca de veure.

Com veu els 'bikers' andorrans de descens?

Conec Arnau Graslaub i Àlex Iscla, però no he tractat gaire amb ells. Arnau és un *biker* molt jove i Àlex com jo, ja que arriba del món de la moto. I van fent, però és difícil, ja que a Andorra no hi ha gaires referències. Això sí, crec que és important per al país i que estiguin presents en esdeveniment d'aquestes característiques.

Competir a Pal Arinsal és especial per a vostè?

Molt especial, però des de fa ja molts anys. El 2018 vaig fer el meu primer Top-15 i va ser una passada. La gent d'Andorra sempre ens rep molt bé, sobretot als esportistes, i el tracte és molt bo. A més a més, hi ha molta afluència del públic espanyol que se la fan molt seva. No em vindrà a veure la meva família, però sí que acostumen a venir.

Si hagués de descriure's com a 'biker', com ho faria?

Em considero una persona molt alegre que gaudeix molt del que fa i també molt treballador. Aquestes són les qualitats que puc destacar de mi. Espero molt que arribi el meu moment, amb paciència i treball.

Pensa en el Campionat del Món del 2024?

No hi penso gaire perquè crec que no ho he de fer, però quan hi penso em fa molta il·lusió. L'any passat anava molt bé fins a la part baixa del recorregut i no vaig poder acabar la feina. És un circuit que s'adapta molt bé a mi i m'agrada molt córrer aquí perquè em sento molt a gust. És on visc ara i em sento com a casa. Serà molt especial.

Algun favorit per al triomf a Pal Arinsal?

M'agradaria dir que jo. Sigui com sigui, ara està molt difícil triar algú en concret. Greg Minnaar va molt bé, però aquest any hi ha moltes cares noves i molts joves que poden trencar pronòstics. Diria que Loris Vergier, que va guanyar l'any passat. I a més viu aquí.

PROGRAMA



DIMECRES 23/08/2023

- **14:00 - 15:00** UCI Downhill World Cup - Training - Junior Women - DHI
- **15:00 - 16:00** UCI Downhill World Cup - Training - All Juniors - DHI
- **16:00 - 17:00** UCI Downhill World Cup - Training - Junior Men - DHI

DIJOUS 24/08/2023

Cross country (XCO)

- **10:00 - 12:00** UCI Cross-country Olympic World Cup - Training - Women
- **12:00 - 14:00** OUCI Cross-country Olympic World Cup - Training - Men
- **14:00 - 15:30** UCI Cross-country Olympic World Cup - Training - All Riders

Descens (DHI)

- **09:00 - 11:00** UCI Downhill World Cup - Training - Group B
- **11:00 - 12:30** UCI Downhill World Cup - Training - Groups A & B
- **12:30 - 14:00** UCI Downhill World Cup - Training - Group A
- **14:15 - 14:30** RACE: UCI Downhill W Cup - Qualification - Junior Women
- **14:45 - 15:30** RACE: UCI Downhill World Cup - Qualification - Junior Men
- **15:45 - 17:15** UCI Downhill World Cup - Timed Training - Elite

Short track (XCC)

- **16:15 - 17:15** UCI Cross-country Short Track World Cup - U23 Training
- **17:30 - 18:15** RACE: UCI Cross-country Short Track World Cup - U23 Women
- **18:15 - 19:00** RACE: UCI Cross-country Short Track World Cup - U23 Men

DIVENDRES 25/08/2023

Descens (DHI)

- **09:00 - 11:00** UCI Downhill World Cup - Training - Group B
- **11:00 - 13:00** UCI Downhill World Cup - Training - Group A
- **13:15 - 14:00** RACE: UCI Downhill World Cup - Final - Junior Women
- **14:00 - 15:00** RACE: UCI Downhill World Cup - Final - Junior Men
- **15:30 - 16:00** RACE: UCI Downhill World Cup - Qualification - Women
- **16:00 - 17:00** RACE: UCI Downhill World Cup - Qualification - Men

XCO (Cross-country)

- **09:00 - 11:00** UCI Cross-country Olympic World Cup - Training - Women
- **11:00 - 13:00** UCI Cross-country Olympic World Cup - Training - Men

Short track (XCC)

- **16:30 - 17:30** UCI Cross-country Short T. World Cup - Training - Elite Riders
- **17:45 - 18:30** RACE: UCI Cross-country Short Track World Cup - Women
- **18:30 - 19:00** RACE: UCI Cross-country Short Track World Cup - Men

DISSABTE 26/08/2023

Cross-country (XCO)

- **09:00 - 12:00** UCI Cross-country Olympic World Cup - Training - All Riders

Descens (DHI)

- **08:30 - 09:30** UCI Downhill World Cup - Training - Qualified Women
- **09:30 - 10:30** UCI Downhill World Cup - Training - Qualified Men
- **10:45 - 11:20** RACE: UCI Downhill World Cup - Semi Final - Women
- **11:20 - 12:30** RACE: UCI Downhill World Cup - Semi Final - Men
- **13:00 - 14:00** RACE: UCI Downhill World Cup - Final - Women
- **14:00 - 15:00** RACE: UCI Downhill World Cup - Final - Men

DIUMENGE 27/08/2023

Cross-country (XCO)

- **08:30 - 10:00** RACE: UCI Cross-country Olympic World Cup - U23 Women
- **10:30 - 12:00** RACE: UCI Cross-country Olympic World Cup - U23 Men
- **13:00 - 14:30** RACE: UCI Cross-country Olympic World Cup - Women
- **15:30 - 17:00** RACE: UCI Cross-country Olympic World Cup - Men

ENTREVISTA A ÀLEX ISCLA, 'BIKER' ANDORRÀ DE DESCENS DE L'EQUIP FORESTAL

FOTO CEDIDA PER ÀLEX ISCLA

“EL MEU OBJECTIU SERÀ ACABAR DINTRE DEL TOP-40”

Àlex Iscla, 'biker' andorrà de descens de l'equip Forestal, té 23 anys i afronta enguany la seva segona Copa del Món a casa. El curs passat va patir una punxada i no va poder classificar-se per a les finals. Ara, després de ser 38è al Campionat del Món de Fort Williams i aconseguir el millor resultat d'un 'biker' andorrà en un Campionat d'Espanya absolut de descens, espera aconseguir-ho.

Arriba a la Copa del Món després d'aconseguir el millor resultat d'un 'biker' andorrà en un Campionat d'Espanya absolut de descens... Per tot plegat, com afronta la prova de casa?

Bastant motivat. De fet, vaig assolir la 38a posició al Campionat del Món de Fort Williams. Tinc moltes ganes d'igualar el resultat del Mundial. A més a més, córrer a casa també em motiva molt. Per tant, amb moltíssimes ganes.

Físicament i mentalment com arriba?

Estic en el meu millor moment físic, i mentalment podria dir que també. Així que amb moltíssima il·lusió que arribi la Copa del Món.

Està sent aquesta la seva millor temporada?

Sí. Sense cap mena de dubte.

En què creu que ha millorat respecte del curs passat?

Una mica en tot. Tant físicament com tècnicament i mentalment. En totes aquestes coses he millorat bastant. I tot sense fer cap canvi en el meu equip tècnic. Només vam tocar tot el que fèiem malament i el que fèiem bé només millorant. A més d'entrenar cada dia una mica més. Ara tinc molta més experiència i gestiono millor les carreres.

Com analitzes el circuit de descens de Copa del Món de Pal Arinsal?

La part de dalt és la mateixa que l'any passat, i la part de baix l'han modificat. Encara no he pogut provar el circuit, però els que l'han provat diuen que està molt bé. A mi és un circuit que m'agrada. El que potser no m'agrada d'aquest circuit és que el terreny es trenca molt i és molt sec. Si tenim pluja millor per a mi, ja que em podrà afavorir. Jo prefereixo un circuit més

humit i que no estigui com cada any, que està molt sec, però la veritat que és molt divertit el circuit de descens.

Competir a casa li dona un xic d'avantatge respecte als altres rivals?

Aquesta serà la meva segona Copa del Món i tindrem algun tipus d'avantatge perquè dormim a casa, però al cap i a la fi estem igual que tots els altres *bikers*. I potser enguany estic una mica pitjor que els altres rivals, ja que no he pogut entrenar sobre el terreny. Els altres sí que s'han pogut entrenar, però no passa res. Quan pugui entrenar allà ho aprofitaré.



El circuit d'aquí m'agrada, però el que no em satisfà és que el terreny es trenca molt i és molt sec

I l'objectiu serà igualar el 38è lloc del Campionat del Món?

Estaria bé, sí. El meu objectiu seria acabar dintre del Top-40. Ho veig fàcil, però el descens és difícil perquè un petit error et condemna i baixes moltes posicions. Sigui com sigui, ho intentarem.



Àlex Iscla, 'biker' andorrà amb un estil agressiu, buscarà rescabalar-se de la Copa del Món del curs passat.

On creu que no ha de fallar en aquest circuit de descens?

No es pot fallar a cap lloc, però aquest circuit té un *roc garden* bastant perillós, per tant, allà s'haurà de vigilar bastant i em tocarà agafar la bona línia.

Aquesta Copa del Món és l'avantsala del pròxim Campionat del Món... Hi penses?

Sí i tant, tot i així, queda molta feina per fer. Estic millor preparat que altres anys i també he millorat molt. El meu objectiu al Campionat del Món del 2024 serà un Top-20. Ara per ara penso en la Copa del Món, però en el Campionat del Món hi penso, ja que em vull preparar fort per intentar estar dins d'aquest Top-20, que és el meu repte.

Andorra ja és cita fixa en el calendari de la Copa del Món. Què té aquesta seu que la fa tan especial per a l'UCI?

El primer de tot és que es fa a Andorra, i això ja ho fa molt especial. Aquí la bicicleta s'ha convertit en un

dels esports més importants. A tots els *bikers* els agrada venir a Andorra, i ja des de fa molts anys la Copa del Món es fa aquí. Generen molt bon ambient. Per exemple, el circuit de descens és molt divertit i amb una zona a dalt molt oberta i amb salts. Tot plegat crida molt l'atenció.

Molts 'bikers' professionals ja han triat Andorra per viure-hi. S'entrena amb ells?

Sempre tenim més amistat amb els *bikers* espanyols i sempre que podem entrenem junts. Per exemple amb en Pau Menoyo, que és un referent i és un dels més ràpids del circuit. Entrenem moltes vegades junts.

A Espanya actualment s'està parlant molt d'Ángel Suárez, que també viu al país.

És un referent. En aquestes últimes temporades està fent molt bons resultats i també estaria bé entrenar amb ell. Aprendria molt. I sí viu aquí ja. És un lloc ideal per a tots ells.

FRANKFURT EYRE



Av. Sant Antoni, 14 • La Massana • +376 85 52 23



Va fitxar per Forestal, una marca andorrana, com li està anant?

De moment, estic competint amb una bicicleta elèctrica enduro adaptada en descens i ara per a la Copa del Món estem fent un prototip de descens i espero competir a casa amb aquesta bicicleta nova. Encara no l'he provat, tot i així, té bona pinta. A Forestal m'estan ajudant en tot i estem treballant en el desenvolupament de noves bicicletes. Això és molt bo per a mi, per a la meua experiència, i per a ells també és bo perquè tenen un *biker* andorrà. Espero que la nostra relació s'allargui en els anys. Abans era *biker* privat i Forestal em va venir a buscar.

Es va quedar content amb els resultats assolits a Fort Williams?

Molt content. Vaig córrer amb una bicicleta d'enduro i no sabia com aniria, però va funcionar tot molt bé. No vaig patir cap problema mecànic en una pista molt llarga i dura. Això sí, a la baixada final no vaig tenir bones sensacions perquè vaig cometre alguns errors a la part de dalt, però em vaig mantenir constant per acabar en una 38a posició.

Fort Williams té un circuit de descens dels més durs del món?

Sí. És un dels més llargs del món. A

FOTO CEDIDA PER ÀLEX ISCLA



El 'biker' andorrà promet espectacle en el descens de Pal Arinsal i espera entrar dins del Top-40.

baix té una part plana on has de pedalar molt i es fa interminable.

Quin és el màxim favorit per guanyar a la Copa del Món de Pal Arinsal?

No sabria dir-ne un de concret. Hi ha molt *biker* bo i els 10 primers estan a un nivell molt alt. Està sent una Copa del Món de descens molt igualada.

Amb quin 'biker' es fixa més?

M'intento fixar en tots perquè tots tenen coses a aportar. Jo vull aprendre de tots i no només fixar-me en un.

Què se sent competint per segona vegada consecutiva a casa en una Copa del Món?

L'any passat estava molt segur de poder classificar-me per a la final, ja que tenia el ritme. Vaig patir una punxada i no em va donar opcions per entrar a la final. I enguany tinc ganes de classificar-me per a les semifinals, és a dir, entre els 60 primers. L'any passat s'accedia directament a la final i ara és semifinals. Vull entrar-hi sí o sí, i per què no, intentarem lluitar per un Top-30 i entrar a la final. Soc conscient que és molt difícil, però seria molt bo per a mi. I a nivell intern tinc un sentiment de tranquil·litat pel fet de competir a casa. No viatges i ho tens tot a mà.



Bar · Restaurant
BONET

*Cuina casolana
amb un toc italià*

De dilluns a dijous: de 8h30 a 18h
(dimecres, festa setmanal)

Divendres, dissabte i diumenge:
de 8h30 a 12h30

Carretera general - Pal - La Massana
Telèfon 836 063



ENTREVISTA A XAVIER JOVÉ, 'BIKER' DE 'CROSS-COUNTRY' DE LA FEDERACIÓ ANDORRANA DE CICLISME I DE L'EQUIP MASSI BEUAMES DE VENISE

SHIMANO SUPERCUP MTB MASSI



Jové disputarà la seva segona Copa del Món i buscarà rescabalar-se del que va succeir a la primera.

“SEMPRE FA ESPECIAL IL·LUSIÓ COMPETIR A CASA PER LA GENT QUE T’ANIMA”

El 'biker' andorrà, nascut a Ponts fa 29 anys, va arribar fa 10 anys al país i actualment també és agent de circulació. El 2022 va fitxar per l'equip Massi Beaumes De Venise i disputa la seva segona Copa del Món amb la clara intenció de rescabalar-se del que va succeir a la primera, on va patir de valent a nivell mecànic. En el Campionat del Món de Glasgow va ser 51è.

Com arriba a la seva segona Copa del Món representant la Federació Andorrana de Ciclisme?

Penso que enguany arribo amb millor forma física perquè he estat tota la temporada competint en *cross-country* i també en algunes proves de distància marató i *gravel*. De fet, en aquestes dues proves és on m'agradava més competir, però aquesta temporada hem apostat més pel *cross-country* i de moment no he tingut cap lesió important, ja que l'any passat abans de la Copa del Món em vaig lesionar, i per tant ara arribarem en molt bona forma física. A més a més, en la meva primera Copa del Món no vaig acabar. Vaig trencar la cadena i la vaig inten-

tar arreglar amb un esglaó, que així és com es diu, però tot i així, es va tornar a trencar.

Quin objectiu té marcat?

No en tinc cap al cap. Potser l'únic és acabar i que no et doblin, perquè les Copes del Món són al 80% i són uns circuits de poca distància, de tres o tres i mig quilòmetres, i els primers és molt fàcil que t'agafin al 80%.

Què se sent en competir a casa?

Sempre fa especial il·lusió competir a casa per la gent que et ve a animar i també perquè tens una mica més d'avantatge, ja que et coneixes el circuit.

Se'l coneix de memòria ja.

Sí que és cert que cada any estan posant una zona nova i fins una setmana abans que no està traçat el circuit ja és diferent respecte de l'any anterior. Sempre hi ha alguna traçada que no l'has fet mai.

Com analitza aquest recorregut de 'cross-country'?

Per exemple, les dues pujades principals del circuit sí que les conec millor. És un circuit tècnic i exigent. Tenim l'hàndicap que està en alçada i això també pot afectar els *bikers*. Això sí, parlem que això és Copa del Món i tots són professionals i estan tots acostumats a aquests circuits que són tan especials.

La gran majoria de 'bikers' parlen molt bé d'aquest circuit. Què té perquè rebis tants elogis?

Es tracta d'un circuit que t'exigeix al 100%. Hi ha pujades tècniques i molt dures i les baixades també. Un corredor de Copa del Món el que busca al final són pujades dures i baixades tècniques i exigents. Per tant, aquest ja ho té tot això. També és el circuit que està a més alçada, però molts d'ells ja s'entrenen aquí a Grau Roig.

El 2022 va fitxar per l'equip Massi i es va passar al món de la BTT. Com va anar aquest canvi?

Abans era triatleta i gràcies a la marca d'Inverse vaig aconseguir entrar a l'equip de Massi de BTT. Estan especialitzats en proves de Copa del Món, però jo no puc fer totes les del calendari perquè ho estic compaginant amb la meva feina. Intento fer el màxim de proves UCI i sempre que puc, la Copa del Món d'Andorra.

Com compagina la feina amb l'esport d'elit?

Per sort el meu entrenador és molt flexible i s'adapta als meus horaris. Els tres dies a la setmana que tinc de festa m'intenta posar més volum de feina. En els dies laborals, després de la meva jornada, sempre faig entre una hora i mitja i tres hores d'entrenament.

El resultat assolit al Campionat del Món de Glasgow el va satisfer?

Vaig fer un resultat que no m'esperava. Pel meu cap ja passava que acabar entre els 60 primers estaria molt bé i, la veritat, em va sorprendre una mica quan vaig arribar en la posició 51. Llàstima que vaig patir un problema mecànic perquè se'm va trencar la

vàlvula de nitrogen de la suspensió del darrere i em va quedar la suspensió bloquejada. A les pujades havia d'anar amb la suspensió oberta i potser em va penalitzar uns minuts. Content d'acabar la cursa i de fer aquest 51è lloc.

Està en el seu millor moment?

Aquests últims quatre mesos crec que he fet molts bons resultats. En proves de *gravel* he competit amb corredors professionals i en proves de BTT aquest any he fet un salt qualitatiu i cada vegada estic més a prop dels Top.

“

En proves de BTT, aquest any he fet un salt qualitatiu i cada vegada estic més a prop dels Top

I això és degut a la millora dels entrenaments o en la bicicleta?

Una mica les dues coses, i després també sortir a competir. Si no ho fas, no tens aquest punt més que et dona la competició.

Al Campionat d'Espanya va ser 18è elit. Tampoc va ser un mal resultat?

Sí... Tampoc m'esperava estar en posicions Top-10, però per culpa d'una caiguda em va fer acabar més endarrerit. Tot i així, vaig acabar molt content.

Qui és el favorit per guanyar a Andorra?

Nino Schurter està demostrant que pot estar allà davant i lluitar. Aposto per ell, ja que és un circuit que li va molt bé. Sempre ho ha demostrat i és similar al circuit que entrena.

També hi ha David Valero, que també es coneix molt bé aquest circuit.

Correcte. Hi ha *bikers* espanyols, com ara Valero i Jofre Culell, als quals és un circuit que els va molt bé per les seves característiques. A més, s'entrenen molt aquí ells.

RACHEL ATHERTON, EL RETORN A LES CARRERES

DE LA LESIÓ AL TENDÓ D'AQUIL·LES AL NAIXEMENT D'ARNA

Rachel Atherton, nascuda fa 35 anys a Salisbury (Regne Unit), va tornar als circuits de BTT al juny. El 2019 es va trencar el tendó d'Aquil·les i l'agost del 2021 va néixer Arna. En el seu retorn va aconseguir la victòria número 40 a la Copa del Món de Lenzerheide. Només havia corregut dues carreres de descens en quatre anys. Té la seva pròpia marca, Atherton, que van dissenyar els seus germans a la seva ciutat, Machynlleth. El resident Cedric Gracia va dir d'ella: "la mare més ràpida del món". A Andorra tindrà una nova oportunitat de demostrar-ho.

El resident i *exbiker* professional Cedric Gracia va batejar Rachel Atherton a Red Bull TV com a "la mare més ràpida del món". Ho va dir després que la *biker* de Salisbury (Regne Unit) guanyés la Copa del Món de Lenzerheide (Suïssa). La sis vegades campiona del món només havia competit una vegada des del 2019. Va ser en una aparició sorpresa el 2022, on es va quedar a tocar del podi. El 2019 es va trencar el tendó d'Aquil·les a Les Gets i el 2021 va néixer Arna. Als 35 anys va assolir el seu 40è triomf en la màxima competició. "En realitat no m'ho puc creure. Realment no ho he assimilat", va dir Rachel Atherton després de vèncer a Lenzerheide. "T'emociones tant, i després passen tres minuts de baixada i ja s'acaba. A més, en aquest nou format és tan difícil, ja que es fan semifinals i has d'estalviar energia". Atherton, en el seu retorn, li va negar la victòria a la suïssa Camille Balanche a casa seva.

Quan va acabar la carrera de Lenzerheide, Atherton va donar el menjar a la seva filla Arna, que només tenia 21 mesos. "La gent em deia: 'Deixa-la a casa i surt i concentra't en tu mateixa', però tenir-la aquí m'ajuda a relaxar-me i em distreu la ment". La *biker* creu que ser mare li genera noves pressions. "Sento una mica de responsabilitat per córrer i demostrar que pots tenir un bebè i seguir fent esport. Si et lesions no pots relaxar-te a casa fins que et recuperis, ja que he de seguir sent mare i alimentar-la amb tot el que això implica. Crec que necessites ser més calculadora i una mica més intel·ligent. En lloc d'anar ràpid has de trobar diferents maneres de ser ràpida". La seva parella, Olly, també és conscient de tot plegat. "La manca de son va ser molt difícil per a mi. Durant molt de temps ni tant sols vaig contemplar entrenar de nou, i això va tenir efectes col·laterals, com ara la manca de concentració, conseqüències que no van ser bones per a mi, especialment perquè mai em vaig comprometre amb una decisió de retirar-me o continuar". Una vegada Arna va començar a dormir millor, la idea d'Atherton va canviar i ella mateixa ho va reconèixer. "Com ella dorm més, significa que estic en un millor estat mental. Això m'ha permès prendre bones decisions. M'encanta la meua rutina d'entrenar, novament, i m'ha anat fantàstic per a la meua salut mental".

Això sí, la de Salisbury es va poder permetre estar dos anys amb Arna. "M'alegro moltíssim haver-me pres el meu temps per tornar a la competició i d'haver-me dedicat quasi dos anys a l'Arna les 24 hores del dia, els set dies de la setmana i ser mare i estar allà per a ella. Seguirà viatjant amb mi. Crec que no tenir-la tan a prop amb mi seria pitjor per a mi perquè la trobaria a faltar molt". Aquestes paraules les va fer Rachel Atherton en diferents mitjans de comunicació després de pujar al lloc més alt del



Rachel Atherton, a Lenzerheide, amb la seva filla Arna després de conquerir el 40è triomf de la Copa del Món.



La de Salisbury, de 35 anys, va tornar a les competicions amb un triomf en territori suís.

La britànica, amb una lesió a l'espatlla, és dubte per competir a Pal Arinsal. Si es recupera intentarà reeditar el triomf del 2019

nant. Una lesió que es va produir el 2017 després de caure a l'entrenament de la Copa del Món de Fort William. Arran de la caiguda es va dislocar l'espatlla i no va poder superar la seva ratxa de 13 victòries consecutives a la Copa del Món. Si finalment pot competir a Pal Arinsal buscarà repetir el triomf del 2019, quan va fer un temps de 5'00"62 i va superar per tres segons la francesa Marine Cabirou. El bronze va ser per a l'australiana Tracey Hannah, que va continuar com a líder en la classificació general. Si la seva espatlla li ho permet, espera que davant de Cedric Gracia pugui tornar a sentir allò de ser la mare més ràpida del món.

podí a Lenzerheide.

Torna a córrer per diversió i té una bicicleta amb la seva pròpia marca, Atherton. La van ajudar a dissenyar-la els seus germans i va ser fabricada a Machynlleth. En territori suís va fer una baixada espectacular amb un temps de 3'07"514 seguida de Camille Blanche amb 3'08"048 i Nina Hoffman amb 3'08"301. En el podi també hi van ser, com a quarta, Valentina Hoell amb 3'09"270, i Marine Cabirou amb 3'11"118.

De moment és dubte per competir a Pal Arinsal, ja que el mes d'agost va patir una lesió a l'espatlla entre-

Supporting[®]

Viu l'esport!

Descobreix Supporting,
el canal esportiu de
Creand a les xarxes socials.

Segueix-nos!



Creand[®]
Crèdit Andorrà

ENTREVISTA A JÈSSICA CRUZ, 'BIKER' DE 'CROSS-COUNTRY' DE LA FEDERACIÓ ANDORRANA DE CICLISME I DE L'EQUIP FLYZ-ORQUIN RACING

FOTO CEDIDA PER JÈSSICA CRUZ



Jèssica Cruz va conèixer el món de la BTT un xic tard, però la 'biker' andorrana ja està competint en proves internacionals i complirà un somni a la Copa del Món.

“TOT EL QUE ESTÀ PASSANT HO VAIG VISUALITZAR MOLTES VEGADES. SOMIAVA DESPERTA”

Jèssica Cruz, 'biker' andorrana i resident a Madrid des de fa 13 anys, es convertirà enguany en la primera representant del país a competir en la Copa del Món de Pal Arinsal. Té 33 anys i va descobrir la seva passió per la BTT per “un amor a primera vista”, com ella mateixa ho descriu fa només dos anys. La Federació Andorrana de Ciclisme la va ‘caçar’ i des de llavors

va començar a competir en proves internacionals. De fet, la seva primera prova d'alta volada va ser el Campionat d'Europa i després al juliol va guanyar l'Andorra Epic Pyrénées en categoria mixta formant parella amb Xavi Jové. Ara li toca experimentar davant les millors 'bikers' del món en 'cross-country'. Un somni fet realitat.

Què suposa ser la primera representant andorrana en 'cross-country' a la Copa del Món d'aquí casa?

Molta il·lusió i molta responsabilitat, evidentment. Al final, el que tu vols és fer un bon paper, tot i que ets conscient que hi ha un gran nivell. Estàs a casa i també hi ha els nervis normals. Em vindrà a veure molta gent.

Com va sorgir aquesta passió per la BTT?

Jo sempre dic que va ser un amor a primera vista. Vaig començar a anar amb la bicicleta, vaig fer una carrera per provar i veure què passava. Vaig comprovar que m'agradava molt i el fet de voler millorar i cada vegada anar més ràpid. Com et vas veient millor veus noies que estaven millor i les vas guanyant. Tot plegat va ser com una motivació molt forta. D'alguna manera no tinc por i se'm dona bastant bé. Tot és com si hagués encaixat

i estic en aquest procés d'aprenentatge i de seguir millorant.

Quin esport feia abans de practicar aquesta disciplina?

D'esport poca cosa, per no dir res. L'esport ha entrat a la meua vida fa tres anys. Per això dic que va ser un amor a primera vista que va suposar un canvi a la meua vida bestial. Ara la meua vida gira al voltant de la BTT i ha estat un canvi radical.

Creu que arriba tard a la BTT?

Sempre dic que m'hauria agradat haver-la descobert abans, de més jove, perquè és clar, ara vaig amb pressa, ja que tinc la sensació que he de recuperar tot el temps perdut. És una cosa que sempre penso. Al final, però, considero que ha aparegut quan havia d'aparèixer. No tinc 10 anys, per tant em toca aprendre més ràpid i també millorar més ràpid.

“

Jo sempre dic que descobrir el món de la BTT va ser un amor a primera vista. Tot va ser com si hagués encaixat i estic en un procés d'aprenentatge i de millora

I té un entrenador?

Sí. A Madrid en BTT hi ha molts llocs on anar, però has d'agafar el cotxe per si vols anar a llocs bons. I en ciclisme ens entrenem via aplicació i l'entrenador et bolca els entrenaments allà. Hi ha una comunicació diària amb ell i ens veiem cada dos mesos. Dedico unes 15 o 20 a la setmana a l'entrenament i també faig carretera i gimnàs.

Com la va descobrir la Federació Andorrana de Ciclisme?

Hi ha una pàgina web que es diu MTB Data i allà hi ha un rànquing internacional on aconsegueixes punts UCI. Hi ha certes carreres on si tu treus bons resultats sumes punts UCI i amb MTB Data pots buscar per països, i a través de buscar Andorra vaig sortir jo. Com havia fet algun Campionat d'Espanya van dir: qui és aquesta andorrana? Van contactar el mes de

FOTO CEDIDA PER JÈSSICA CRUZ



La 'biker' resident a Madrid té com a objectiu gaudir davant dels seus familiars i també amistats a Pal Arinsal a la màxima competició de BTT.

LL

Vaig sense expectatives ja que el nivell és molt alt. El meu objectiu serà esprémer-me al màxim

novembre passat i em van dir que estaven interessats en mi per fer competicions internacionals i representar el meu país.

Com arriba, a aquesta Copa del Món de Pal Arinsal?

Realment la meua modalitat és la marató. Jo entreno per fer aquesta modalitat, però la Copa del Món és una oportunitat molt forta per poder competir a Andorra. Els entrenaments de marató i *cross-country* són totalment diferents.

Això sí, estem polint tot el que toca i espero poder arribar aquell dia el millor que pugui.

Es marca algun objectiu?

Vaig sense expectatives perquè el nivell és molt alt. Busco acabar la carrera amb bones sensacions i amb satisfacció d'haver-ho donat tot. Per tant, el meu objectiu és esprémer-me al màxim i acabar la carrera. Tot plegat, sabent que ho he donat tot de mi i aquesta és la meua fita a complir.

Nota pressió?

I tant. Em vindrà a veure molta gent, però també d'alguna manera és molta motivació i et dona un plus més de força per apretar i donar-ho tot. A l'Andorra Epic, amb Xavier Jové, ens va sortir molt bé la carrera. Em vaig trobar tan bé, tot i estar molt nerviosa. Confio que la Copa del Món sigui igual.

Competir amb les millors del món és un somni fet realitat?

Jo soc de somiar, i d'alguna manera

també soc molt ambiciosa amb el tema de la BTT. I he de dir que tot això que està passant ho vaig visualitzar tantes vegades, és a dir, somiava desperta. He complert això que havia visualitzat tant. Són coses impensables, però sí que te les imagines.

Va competir al Campionat del Món de Glasgow a la prova de marató, satisfeta pel resultat assolit?

Jo mai havia corregut contra aquest tipus de corredores que són les millors del món i vas amb poques expectatives. Vaig anar a fer-ho el millor que podia i vaig quedar 38a. Contenta perquè hi va haver moltes més noies que van acabar al darrere. Amb el poc temps que porta estic molt satisfeta.

Li agrada el circuit de 'cross-country'?

No l'he fet sencer, però sí que he estat per la zona. El poc que he vist és un circuit molt dur i molt tècnic.

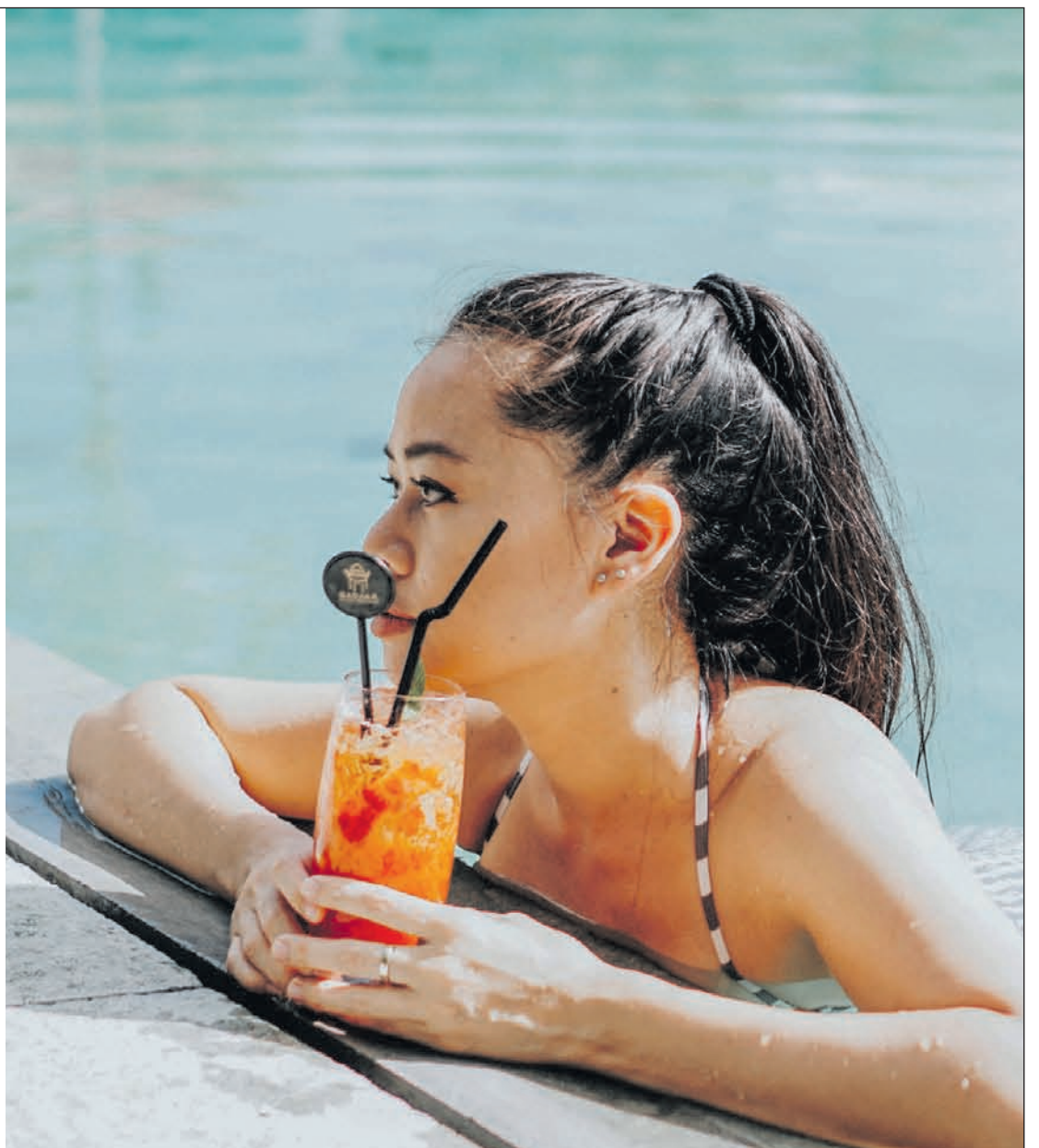
Té alguna referent?

A nivell de marató, que és on estic més ficada. M'agrada molt com competeix la Txell Figueras, la Natalia Fischer, la Mónica Calderón o la Janina Wust, i en *cross-country* també m'he fixat en Pauline Ferrand-Prevot o la Jolanda Neff.

AnyósPark
The Mountain & Wellness Resort

**REFRESCA'T
AMB ELS
COCKTAILS
I DEGUSTA
LA CARTA A
L'AQUALOUNGE**

Aqualounge
POOL CLUB



QUATRE MALLOTS ARC

El resident Tom Pidcock i la francesa Pauline Ferrand-Prévot es van imposar al Campionat del Món de Fort William de ‘cross-country’, però els

Top-5 de ‘cross country’ masculí



1- NINO SCHURTER
SUÏSSA
848 punts

El *biker* de Tersnaus (Suïssa), que s'està plantejant la retirada, arriba com a líder de la general. A Lenzerheide va sumar la seva 34a victòria en Copa del Món i va superar el ja retirat Julien Absalon. La seva col·lecció té també 10 títols mundials.



2- JORDAN SARROU
FRANÇA
726 punts

El de Saint-Étienne (França), de 30 anys, va ser campió del món el 2020. Va créixer com a *biker* a Monistrol-sur-Loire i enguany estrena nou equip amb el Team BMC. Va guanyar la Cape Epic i és considerat un dels *bikers* més sòlids del circuit.



3- ALAN HATHERLY
SUD-ÀFRICA
721 punts

Pertany a l'equip Cannondale Factory Racing i va guanyar a la Copa Catalana Internacional Biking Point que es va disputar a Vic. Al gener també es va imposar a la prova maratò de Trailseeker de Banhoek per davant de Nino Schurter. I a la Super Cup Massi.



4- LUCA SCHWARZBAUER
ALEMANYA
718 punts

Competeix en categories UCI des de la categoria júnior. El 2020 va ser quart al nacional d'Alemanya millorant la sisena del 2021. Va guanyar a la Proffix Swiss Bike Cup de Schaan i el *short track* de Val di Sole. És un *biker* força competitiu i lluitador.



5- MATHIAS FLÜCKIGER
SUÏSSA
681 punts

El 2022 va ser absolt després de donar positiu per zèanol, un anabolitzant d'ús veterinari. La cambra disciplinària de Suïssa li va aixecar la suspensió i Flückiger va tornar a competir. Experimentat i d'un alt nivell. Es troba a tocar de les medalles.

Top-5 de ‘cross country’ femení



1- PUCK PIETERSE
PAÏSOS BAIXOS
1.096 punts

Ha guanyat tres proves de quatre. Té només 21 anys i ja lidera la classificació general. Ella ja destacava en ciclocròs i és la vigent campiona d'Europa. És pur talent i també té força punts en *short track*. Actualment és candidata a l'or als pròxims Jocs.



2- PAULINE FERRAND-PRÉVOT
FRANÇA
800 punts

Vigent campiona del món. La *biker* de Reims va volar a Glen-tress Forest i es consolida com una de les màximes favorites a l'or als Jocs Olímpics de París 2024. Es va convertir en la primera dona de la història a guanyar cinc Mundials en *cross-country*.



3- LAURA STIGGER
ÀUSTRIA
690 punts

Fa només un mes que es va imposar al *short track* de Val di Sole. Va acabar segona en l'última Copa del Món i aspira a les medalles en aquesta màxima competició. L'austríaca, de només 22 anys, té un bon futur al endavant al món del *cross-country*.



4- ANNE TERPSTRA
PAÏSOS BAIXOS
667 punts

És dubte per competir a la Copa del Món. Al Campionat del Món no va participar per fatiga. Es va quedar a tocar de guanyar a Lenzerheide en acabar en segona posició. A Pal Arinsal ha guanyat ja dues vegades i si es recupera buscarà el seu tercer triomf.



5- ALESSANDRA KELLER
SUÏSSA
662 punts

El 2022 va fer la seva millor temporada en elit. Més de 10 podis i dues victòries en Copa del Món. Es va imposar a la general. El curs passat va vèncer a Pal Arinsal a la prova de *short track*. El mes de juny es va proclamar campiona del seu país.

BAR - RESTAURANT



Carrer Major, 2. AD400 La Massana. (+376) 722 444 | @tapeodario | Tapeo De Dario

IRIS A PAL ARINSAL

Líders són Nino Schurter i Puck Pieterse. En descens, els campions del món van ser Charlie Hatton i 'Vali' Höll, però no lideren la Copa del Món

Top-5 de descens masculí



1- JACKSON GOLDSTONE
CANADÀ
786 punts

Al Campionat del Món va ser baixa per haver-se operat d'una apendicitis, per tant, el canadenc és dubte per a Pal Arinsal. Va guanyar a l'última prova de Copa del Món disputada a Val di Sole i aquest va ser el seu primer triomf. Té només 19 anys i és *rookie*.



2- FINN ILES
CANADÀ
774 punts

Ell tampoc va competir al Campionat del Món per una commoció cerebral. Va ser tercer a Lenzerheide i segon a Val di Sole. Té 24 anys i als 14 ja era professional en el món de la BTT. El 2018 es va quedar a les portes del podi a Pal Arinsal i va acabar cinquè.



3- LORIS VERGIER
FRANÇA
742 punts

El de Cagnes-sur-Mer és resident. La temporada passada, en un descens de vertigen, va guanyar a la seva segona casa i enguany només ha baixat del podi a Leogang en una prova de Copa del Món. Va ser segon i tercer en la primera i l'última.



4- ANDREAS KOLB
ÀUSTRIA
679 punts

Va guanyar a la Copa del Món de Leogang. Acumula nou temporades en categoria elit i va poder celebrar un triomf a casa seva, ja que és austríac. Pertany a l'equip Continental Atherton Team i va es va endur la plata al Campionat del Món.



5- LOÏC BRUNI
FRANÇA
672 punts

El sis vegades campió del món de descens, Jean-Pierre Bruni, el seu pare, està considerat com un dels pioners de la BTT a França. El mes d'abril, el *biker* de Niza va guanyar a Manizales. En la Copa del Món va fer podi a la primera prova i a la segona.

Top-5 de descens femení



1- CAMILLE BALANCHE
SUÏSSA
1.020 punts

La vigent campiona del món, amb tres segones posicions enguany a la Copa del Món, pertany a l'equip de Commençal. Va ser jugadora d'hoquei sobre gel. La seva parella, Emilie Siegenthaler, també va competir al circuit de Copa del Món.



2- 'VALI' HÖLL
ÀUSTRIA
982 punts

La de Salzburg, que només té 21 anys, ja va guanyar la temporada passada a Pal Arinsal. En aquesta Copa del Món acumula dues victòries, però va ser quarta a la primera. A Fort William es va proclamar campiona del món i va revalidar el títol.



3- RACHEL ATHERTON
REGNE UNIT
616 punts

"La mare més ràpida del món". Així mateix la va definir l'*exbiker* resident Cédric Gracia. Als seus 35 anys torna a competir després d'una lesió i també de ser mare. És dubte per a Pal Arinsal, ja que té una lesió a l'espatlla. Sis vegades campiona del món.



4- NINA HOFFMANN
ALEMANYA
578 punts

La de Saalfeld (Alemanya) va obrir la Copa del Món amb un tercer lloc, però després va quedar dues vegades fora del podi. Va ser plata al Campionat del Món del 2022. La lluita per entrar al podi a Pal Arinsal ja està a punt.



5- MARINE CABIROU
FRANÇA
543 punts

Va ser plata al Campionat del Món del 2021 a Val di Sole i tercera a Mont-Sainte-Anne (Canadà) i a Glasgow el 2023. La *biker* de Millau encara no ha fet cap podi al circuit de Copa del Món d'aquesta temporada. A Pal Arinsal serà el seu objectiu.

LA MINJADORA DEL SINQUEDE

CUINA CASOLANA · CAFETERIA · RESTAURANT · CARNS A LA BRASA



Plaça de Les Fontetes, La Massana · 727 377 ·

LA COPA DEL MÓN D'ENGUANY, L'AVANTSALA DEL PRÒXIM CAMPIONAT DEL MÓN

DE FORT WILLIAM A LA MASSANA

D'Escòcia al Principat. De Glentress Forest a Pal Arinsal. El Campionat del Món trepitjarà territori andorrà nou anys després. El 2015 es va organitzar al país per primer cop i el 2024 recollirà el relleu de Fort William. En descens es van imposar Charlie Hatton i 'Vale' Höll, i en 'cross-country', el resident Tom Pidcock i Pauline Ferrand-Prévot. Els quatre lluiran mallot arc iris a la Copa del Món i el públic gaudiran de la 'crème de la crème' del món de la BTT. El calendari ja té marcada la cita: del 28 d'agost a l'1 de setembre del 2024.

Nou anys després, el Campionat del Món de BTT tornarà al país. Al calendari ja està marcada la data del 28 d'agost a l'1 de setembre del 2024. La Copa del Món d'enguany és una nova demostració de deixar clar a la Unió Ciclista Internacional (UCI) la capacitat d'acollir els esdeveniments internacionals més importants. De Fort William a la Massana. D'Escòcia al Principat. De Glentress Forest a Pal Arinsal. El Campionat del Món del 2023 va tornar a deixar imatges espectaculars. Primer amb el descens i després amb el *cross-country*.

El britànic Charlie Hatton, a la prova de descens, va capejar millor que ningú la pluja a Fort William i va aturar el cronòmetre sis dècimes abans que Andreas Kolb per enfundar-se per primera vegada el preuat mallot arc iris que l'acredita com a nou campió del món. El resident Àngel Suárez es va quedar ben a prop d'assaborir el metall i va signar una setena posició. Laurie Greenland va acabar tercer.

En noies, Vali Höll va revalidar el títol de campiona del món amb dos segons d'avantatge sobre Camille Balanche i Marine Cabirou –per sort ja ha oblidat les tres vèrtebres trenca-des de l'any passat–. Aquestes dues últimes *bikers* van acompanyar Höll al podi. Amb només 21 anys, Höll ja ha aconseguit la fita de lluir el mallot arc iris en dues ocasions, i això que tam-

bé es va imposar en categoria júnior en 2019 i 2018.

En *cross-country*, el resident Tom Pidcock i la francesa Pauline Ferrand-Prévot es van proclamar campions del món en la prova disputada en un circuit de 3,5 quilòmetres i 145 metres de desnivell positiu. David Valero, que defensava el subcampionat del 2022, va estar malament i va protagonitzar una enganxada a la primera volta amb la roda de davant de Martin Vidaurre que li va trencar la sabatilla. Va reiniciar la carrera en el lloc 69 i va acabar 24è després d'una remunta-

da espectacular.

La carrera masculina va estar marcada per la caiguda de Mathieu van der Poel abans d'acabar l'*start lap* de sortida. Nino Schurter, Alan Hatherly i Jordan Sarrou es van situar com a caps de cursa amb un ritme altíssim. En la cinquena volta va despertar Tom Pidcock i Schurter només va resistir fins al final, on va ser superat per Sam Gaze.

En noies, Pauline Ferrand-Prévot no va començar gens bé i la seva compatriota Loana Lacomte va estar per davant. A la tercera volta, la *biker* de Reims va avançar la seva companya i allà va dominar amb mà de ferro. El Campionat del Món 2023 ja són història i ara s'espera el del 2024. Canviaran el territori escocès per l'andorrà.



Charlie Hatton es va coronar per primera vegada campió del món de descens als Mundials disputats a Escòcia.



'Vale' Höll, guanyadora del descens del curs passat a Pal Arinsal, va vèncer en territori escocès.



El descens de Glentress Forest a Pal Arinsal, en un any de diferència.

UCI



El resident Tom Pidcock va celebrar amb l'afició el seu títol de campió del món i enguany lluirà el mallot arc iris a la seva segona casa.

UCI



La francesa Pauline Ferrand-Prévot, tot i no començar bé la prova del Mundial, va guanyar el títol.

UCI



L'afició escocesa va gaudir durant els dies de Campionat del Món celebrat al seu país.

UN CAMPIÓ DEL MÓN QUE VIU AL PAÍS

TWITTER



Tom Pidcock, 'biker' que fa anys que viu al Principat, va celebrar a Glasgow el seu títol de campió del món al Mundial que es va disputar a Glasgow. El de Leeds lluirà a Pal Arinsal el mallot arc iris.

PIDCOCK, UN RESIDENT AMB EL MALLOT ARC IRIS A LA SEVA 'SEGONA CASA'

El 'biker' de Leeds, de 24 anys, es va proclamar campió del món al Campionat del Món de Glasgow. Per tant, lluirà el mallot arc iris a la Copa del Món de Pal Arinsal. El britànic resideix al país des de fa anys i es va rescabalar de la quarta posició de l'anterior Mundial disputat a Les Gets. Tom Pidcock, vigent campió olímpic d'XCO, va confirmar diumenge que competirà a la prova de 'cross-country' davant dels seus.

Ell és el primer britànic que guanya un títol mundial elit de BTT en *cross-country* masculí i també el primer resident. Tom Pidcock, nascut a Leeds fa 24 anys, es va proclamar campió del món al Mundial disputat a Glasgow. El vigent campió olímpic i d'Europa de la modalitat es va imposar amb 19 segons d'avantatge sobre el *biker* de Nova Zelanda, Sam Gaze i a 34" del suís Nino Schurter –deu vegades campió del món i defensor del títol–.

El campió del món de ciclocròs el 2022 es va imposar en solitari després de despenjar-se dels seus principals rivals al final de la sisena volta. Va creuar la meta i va fer-se amb el mallot arc iris dos anys després de proclamar-se campió olímpic a Tòquio. Diumenge, Tom Pidcock va confirmar que lluirà el mallot arc iris a la Copa del Món de BTT de Pal

Quan va començar a pedalar, les estrelles britàniques eren Wiggins, Froome i Geraint Thomas

Arinsal. Per tant, el vigent campió del món i resident al país estarà a la graella de sortida. Tot un luxe.

Pidcock es va rescabalar de la quarta posició de l'any passat a Les Gets. Va demostrar que va aprendre dels errors remuntant de manera més progressiva. La seva superioritat en l'última part de la prova li va servir per difuminar l'avantatge que va treure amb l'aplicació de la norma exprés de l'UCI, que li va permetre sortir per davant d'on li tocava. Tot i que a Pidcock no el va beneficiar gaire i després ell mateix va explicar, ja després de la prova, que no tenia res a veure amb aquesta normativa.

El britànic estarà a la Copa del Món de la seva segona casa i amb el mallot arc iris. També competirà a Amèrica a l'Snowshoe i a Mont Sainte-Anne el mes de setembre.

El *biker* britànic va ser un dels úl-

tims a unir-se a l'exclusiu club de nous i talentosos ciclistes capaços de competir en BTT, carretera o ciclocròs. I en totes elles, amb possibilitats de triomf. És capaç de guanyar Van der Poel en ciclocròs, proclamar-se campió del món d'e-MTB i XCO o fer un cinquè lloc en l'Strade Bianche. Té com a objectiu ser el millor ciclista del món.

Quan Pidcock va començar a pedalar, les estrelles britàniques eren Bradley Wiggins, Chris Froome i Geraint Thomas i va acabar competint al mateix equip que ells: l'INEOS Grenadier. Amb Van der Poel i Van Aert es va convertir en un dels ciclistes de moda. La francesa Pauline Ferrand Prevot ja va ser campiona del món de les tres modalitats.

A Pidcock sempre li han dit que és *petit, però matón*. És fill de dos grans aficionats al ciclisme. Ell va començar a explorar el seu somni en els camins que voltien el Herne Hill Velodrome de Londres, l'únic anell de la ciutat per aquells temps i un dels més antics del món, ja que va ser construït el 1891. Li agradava muntar en bicicleta i anava a tots els llocs pedalant.

Ara tindrà l'oportunitat de lluir el mallot arc iris a la seva segona casa i potser també anirà a buscar el triomf. Per ambició mai serà. Pidcock ja de per si té un caràcter de campió.

ACCÈS CONTROLAT



La Copa del Món de BTT tindrà un pla de prevenció per aconseguir un esdeveniment més sostenible.

AUTOBÚS DE LÍNIA I TRANSPORT PARROQUIAL GRATUÏT PER A TOTHOM

La Copa del Món de BTT ja té llest el dispositiu de prevenció de circulació, que comença demà i s'allargarà fins diumenge. L'impuls del transport públic, l'estacionament regulat, les restriccions de trànsit i la promoció de la bicicleta com a mitjà de transport. Aquestes seran les mesures adoptades per aconseguir un esdeveniment més sostenible i una circulació fluida i més segura. El pla de prevenció l'estableixen el Comú de la Massana, policia, bombers i Protecció Civil (CECOR). Pal Arinsal té previst acollir prop de 60.000 espectadors.

Preparats per acollir prop de 60.000 espectadors? La Copa del Món de BTT, l'avantsala del pròxim Campionat del Món, té com a fita aconseguir ser un esdeveniment esportiu més sostenible. Per tant, l'autobús de línia, procedent d'Andorra la Vella fins a Arinsal i Ordino (L5 i L6), serà gratuït de demà a diumenge i estarà disponible per a tots els ciutadans i visitants. Aquestes línies vindran reforçades amb un servei de transport privat que unirà la Massana amb Arinsal, l'arribada del descens i també l'arribada del *cross-country*. S'habilitaran parades estratè-

gicament ubicades per facilitar l'accés per gaudir de la Copa del Món amb *shuttles* que permetran accedir a Pal de forma ràpida i gratuïta. L'accés per carretera en cotxe estarà restringit als vehicles acreditats i als 250 primers vehicles per l'aparcament de pagament. Per tant, el transport públic gratuït o el telecabin de la Massana seran les millors opcions per desplaçar-se.

Durant els mateixos dies també es posarà a disposició de tothom l'autobús parroquial, que ja és gratuït, i s'hi sumaran altres mitjans de transport de manera gratuïta i amb accés directe a la Copa del Món que permetran augmentar la freqüència de circulació i rotació. Segui com sigui, es fa una crida perquè no s'utilitzi el vehicle propi i es faci ús d'aquests mitjans que es posen a disposició dels espectadors. Aquestes mesures permetran als visitants moure's de manera més eficient i còmoda durant el seu temps a la parròquia de la Massana i als sectors de les competicions.

En cas d'assistir a la Copa del Món en vehicle propi, els espectadors es trobaran amb restriccions i no tots podran accedir fins a la zona d'Amorriadors (aparcament del telecadira de la Serra II) amb un preu de 20 euros per vehicle i una vegada completat l'aforament, l'accés per carretera quedarà tancat i restringit.

Les motos també podran accedir fins a la mateixa zona i podran aparcar al mateix estacionament que els 250 cotxes. Per a tots els que vulguin accedir fins a la Massana i arribar amb telecabinia es posaran a disposició dos aparcaments coberts per a clients: La Closeta i el Farré Negre. També s'han habilitat dues zones per aparcar els vehicles: a la nova zona industrial de la Borda Raubert i al pàrquing d'Arinsal, prop de les Berques. A la zona blava s'haurà d'aparcar en bateria.

LES XIFRES

60.000

espectadors. Aquest és el nombre d'espectadors que es preveu que gaudirà de la Copa del Món. A l'edició de l'any passat, hi van assistir 53.000 espectadors i enguany s'espera superar la xifra.

700

'bikers' provinents de 40 països. Els millors del món es donaran cita al Bike Park de Pal Arinsal. Una Copa del Món que serà el preludi del Campionat del Món que tindrà lloc l'any vinent.

sis

representants de la Federació Andorrana de Ciclisme. Arnau Graslaub i Àlex Iscla en descens. En 'cross-country', Xavi Jové, Kilian Folguera i Jèssica Cruz en Elit i Nuno Gomes en sub-23.

1,4 millions

de pressupost, i es preveu un retorn econòmic de 6 milions d'euros. Després d'aquesta Copa del Món, Pal Arinsal es prepararà per organitzar, nou anys després, el Campionat del Món.

800

col·laboradors participaran en la novena edició de la Copa del Món. Entre aquests, hi ha 150 persones d'staff de l'estació, 400 col·laboradors externs i 250 voluntaris.



HORARI:

De dimarts a diumenge:
Mati de 10:30 - 16:00
Tarda de 18:30 - 23:00

SERVEI A DOMICILI:

**De dimarts a diumenge
(Glovo)
de 20:30 a 22:30**

Caps de setmana:
Migdia de 13:00 - 15:00
Nits de 20:30 - 22:30

ELS PERFILS DELS CIRCUITS

ARRIBADA A PRAT DE FONTALS AL NOU DESCENS


**JAVIER BELMONTE, DIRECTOR
TÈCNIC DE LA COPA DEL MÓN
DE BTT A PAL ARINSAL**

“El circuit de ‘cross-country’ fa 3,9 quilòmetres amb 160 metres de desnivell per volta. Els ‘bikers’ hauran de fer set o vuit voltes. Respecte a l’any passat és força semblant. El pont que uneix les dues illes ha passat a ser un pont de fusta permanent i deixa de ser un pont de ferro de lloguer. D’aquesta manera tindrem un circuit permanent al Bike Park que gaudirà tothom. Amb la unió de les illes amb aquest pont també hem fet un ‘roc garden’ al final de l’illa més gran, al mig del pàdoc, que donarà una mica d’acció a aquesta zona. D’aquesta manera, la gent no només podrà estar a la zona de bosc, sinó que podrà veure altres zones maques de la prova de ‘cross-country’. El canvi del pont servirà per donar una mica més d’escalfor. Allà també hi posarem un bar amb una pantalla gegant per seguir la cursa en directe. Els punts més complicats per als ‘bikers’ són els ‘roc garden’ naturals i es tracta d’un dels circuits que està situat a més alçada (1.900 metres) de la Copa del Món. És molt físic i dur. En el circuit de descens sí que hem fet més canvis, especialment a l’arribada, que abans era d’asfalt amb un pont artificial de ferro i ara serà al Prat de Fontanals. Hem situat el pàdoc del descens a baix, és a dir, a l’asfalt on abans hi havia l’arribada. Per tant, tots els equips UCI elit estaran situats allà i els equips més petits, al Coll de la Botella. Hem fet 450 metres de circuit nou i el circuit fa 1,9 quilòmetres amb 460 metres de desnivell negatiu. És un circuit que té de tot”.

CIRCUIT ‘CROSS-COUNTRY’ (XCO)

CIRCUIT DE DESCENS (DHI)




Us desitgem fel·lç Copa del Món BTT 2023



ANDORRA · 81 74 81 · info@guardatot.com

Xiqui park **VINE A PASSAR LA TARDA AMB NOSALTRES!** *Café & Bar*

**CELEBRA EL TEU ANIVERSARI!
EL MILLOR LLOC ON ESTAR AMB ELS AMICS!**

WhatsApp: 375 001
Instagram: Magicparkandorra
Avinguda de les Escoles 22 Escaldes-Engordany
Parking Comunal Escoles, al costat!



UCI
MOUNTAIN BIKE
WORLD SERIES
PAL ARINSAL - ANDORRA

COPA DEL MÓN

22-27/08
2023 UCI DE BTT



**TROBA TOTA LA INFORMACIÓ
DE LA COPA ESCANEJANT AQUEST CODI**



[PALARINSALWORLD CUP.COM](https://palarinsalworldcup.com)

[#PALARINSALWORLD CUP](https://twitter.com/PALARINSALWORLD CUP)

[#UCIMTBWORLD SERIES](https://twitter.com/UCIMTBWORLD SERIES)

[#MTBWORLD CUP](https://twitter.com/MTBWORLD CUP)

[PALARINSALANDORRA](https://www.instagram.com/palarinsalandorra)