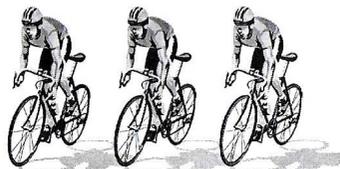
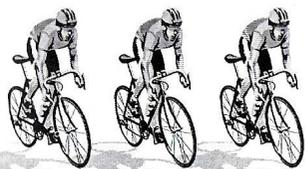


EXCURSIONISMO DE INVIERNO 2006

DIA	DESTINO	KMS.
ENERO	SALIDA 9.00 HORAS	
7	Torres de Berrellén	40
14	Villafranca de Ebro	42
21	Peñaflor (por San Mateo)	46
28	Murallas de Grisén	56
FEBRERO	SALIDA 9.00 HORAS	
4	Mediana	58
11	Jaulín	54
18	Cabañas de Ebro	64
25	Osera	66



BICICLETA DE MONTAÑA

DIA	DESTINO
ENERO	SALIDA 9:30 horas desde el Parque
6	María de Huerva
13	Oasis
20	Galachos de la Cartuja
27	Atalaya de Sobradíel
FEBRERO	SALIDA 9:30 horas desde el Parque
3	La Muela por el Británico
10	Monte Oscuro. Salida 8:30 desde Helios
17	Vallovera, Las Balsas
24	Vedado de Zuera. Salida 8:30 horas desde Helios
MARZO	SALIDA 9:00 horas desde el Parque
3	Las Planas por Cadrete.

Próxima reunión: 16 de febrero, a las 20:00 horas, en el Club

iberCaja €

ASAMBLEA GENERAL

El día 20 de enero, celebraremos la Asamblea Anual Ordinaria con el siguiente orden del día:

- 1º Lectura (si procede) y aprobación del acta anterior.
- 2º Informe económico.
- 3º Renovación de cargos
- 4º Ponencia de socios.
- 5º Ruegos y preguntas.

Todo aquel socio que tenga que exponer algo para incluirlo en el orden del día, deberá comunicarlo por escrito a la secretaría del Club. A las ocho de la tarde en la sede del Club.

CENA SOCIAL

Celebramos nuestra fiesta anual en el restaurante Guetaria 3 el día 24 de noviembre acompañados de diferentes colaboradores y personalidades que todos los años nos acompañan con su presencia. Al final de la misma tuvimos regalos para todos los asistentes ofrecidos por Ibercaja, Coca Cola, Cervezas San Miguel, Ciclos Aragón, El Corte Inglés, River's, Feria de Zaragoza, Engranajes Guisarolu, etc.

Se entregaron trofeos a los deportistas que a lo largo de la temporada 2006 obtuvieron estos en las diferentes pruebas sociales celebradas (estas clasificaciones fueron publicadas en su día)

De todo esto queremos resaltar las placas concedidas este año a :

Carlos Abad Romeu por sus años como presidente

Miguel Saludas Company por su colaboración siempre desinteresada a nuestro Club.

NUEVOS SOCIOS

- | | |
|---------|----------------------------------|
| 1.356 | Francisco Javier Subirón Montero |
| 357.357 | Fernando Pueyo Ibáñez |
| 357.358 | Miguel Saludas Pastor |
| 357.359 | María Pilar Millán Merino |
| 357.360 | Francisco Plaza de la Poza |
| 357.361 | Juan Plaza Gómez |
| 1.362 | César Matías Sánchez |

FOTO CLUB (todos con maillot)

Para la foto tradicional que celebramos el primer domingo de marzo (el día 4) rogamos a los socios que asistan con el maillot del club. Si hace frío, poco cuesta desprenderse de la ropa de abrigo que lleven para este fin.

Será bonito el ver agrupados los que vistan los mismos colores.

RECIBOS 2007

Los recibos estarán como siempre en el Club a disposición de los socios. Los socios que no tengan domiciliado el recibo deberán pagar este para obtener la solicitud de la licencia.

LICENCIA 2007

La Federación ha dado un plazo hasta el día 9 de febrero para tramitar las licencias con el precio establecido. Todas las que se realicen más tarde tendrán incrementos (el año pasado llegaron a alcanzar los 6 Euros).

Rogaríamos a los socios que tengan la intención de tramitar la licencia para el año 2007, la soliciten con anterioridad a esta fecha. Todo aquel

que la solicite con posterioridad, el Club se la tramitará pero el socio se hará cargo de pasar a recogerla por la Federación y pagar el suplemento que esta le pida.

EXCURSIÓN

AL SOMONTANO - PIRINEO

Celebramos esta magnífica excursión el día 1 de noviembre recorriendo las estribaciones de la Sierra de Güara. Nos desplazamos en coche hasta Angües, donde nos esperaban cinco socios de nuestro grupo de Almudevar, recorrimos las poblaciones de Casbas de Huesca, Agüas, Bastarás, Yaso, Morrane, Bierge, Alberuela de la Liena Adahuesca, Radiquero y Iquezar, (donde repusimos fuerzas en la terraza frente a la Colegiata) continuando por Buera, otra vez por Adahuesca, Abiego, finalizando en Angües.

En total fueron 17 los cicloturistas que enseñaron los maillots del C.C. Ebro durante este recorrido, contando en todo momento con el coche de apoyo de Luis Carlos Borbón.

Para el año 2007 esperamos realizar alguna salida desde Almudevar, aprovechando alguna de las excursiones que este grupo realiza los sábados y que nos dará a conocer alguno de los rincones de la provincia de Huesca desconocido para nosotros

ATENCIÓN A LOS SEMAFOROS

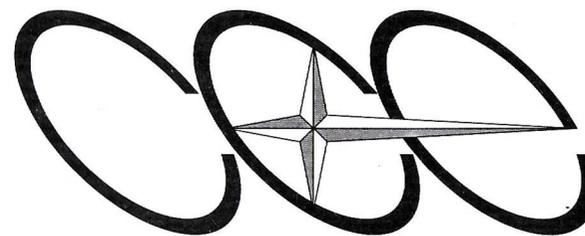
Tenemos que ser conscientes de nuestros actos. Sabido es de todos que vienen multando la Guardia Civil de Tráfico a cicloturistas que no los respetan. Son 90 euros, y como

estas denuncias son digitalizadas, el cicloturista que posea un carnet de conducir se le deducirán 2 PUNTOS. ATENCIÓN PUES AL DATO (que diría José María García)

En nuestro grupo de todos es sabido que alguno de nosotros (y no señalo a nadie) es propenso a ello, por lo que no debemos caer en esa coyuntura.

CAÍDA

El pasado 5 de diciembre, nuestro socio Ramón Llamas sufrió una caída en las proximidades de Cuarte de Huerva. Deseamos su pronta recuperación.



CLUB CICLISTA EBRO

C/ Enrique de Ossó, 9 local
Teléf./Fax: 976 32 69 63
50017 ZARAGOZA
e-mail: c.c.ebro@terra.es

(FUNDADO EN 1933)

BOLETÍN INFORMATIVO

ENERO - FEBRERO • 2007

NOMBRE:

SOCIO NÚM.:

INVIERNO: TIEMPO DE TERTULIA

Lo primero es desearos un feliz año 2007 en lo personal y en lo deportivo. Una vez terminadas las navidades, con los excesos que hacemos en esos días, volvemos a nuestra gran pasión, la bicicleta. Tenemos por delante unos meses de transición hasta comenzar una nueva temporada del campeonato de cicloturismo y las distintas pruebas a las que solemos acudir. En estos meses, las salidas que hacemos no suelen sobrepasar los 60 kms de distancia que, teniendo en cuenta las condiciones climáticas que se dan – frío, viento, niebla – son más que suficientes motivos para rodar a ritmo más suave y con desarrollos más ligeros y, a ser posible, en grupo. Cuando el termómetro ronda los cero grados, la primera sensación al salir a la calle es la de frío intenso.

Con el paso de unos pocos kilómetros, el cuerpo va cogiendo algo de temperatura y si el ritmo que se impone es elevado y queremos no perder rueda, nos va a exigir utilizar coronas más bajas e incluso el plato grande, con el esfuerzo que ello supone. Incluso podremos terminar sudando, aunque resulte totalmente engañoso, pues tenemos alta temperatura corporal pero no muscular. Nuestras piernas, debido al frío, no tienen muscularmente la elasticidad necesaria para exigirles que muevan grandes desarrollos. Si insistimos, nuestros músculos harán forzar nuestros tendones.

Por un día que lo hagamos, no va a pasar nada, pero si lo hacemos habitualmente podremos provocar una tendinitis. Creo que casi todos hemos sentido molestias o algún pinchazo en nuestras rodillas por estos motivos. Como ya he dicho anteriormente, las salidas que hace el club en los meses de invierno no superan los sesenta kilómetros, que equivale a una hora y cuarto de ida y otro tanto de vuelta, por lo que nos lo podemos tomar con más calma, llevando un ritmo que nos permita poder entablar una conversación con un compañero sin ir con la lengua fuera, llegar al destino y poder tomar un café o almorzar sin prisa. Como podéis comprobar, el invierno tiene sus cosas buenas y otras que no lo son tanto, pero sabiéndolas llevar fomentan el compañerismo aún más del que ya goza el Club Ciclista Ebro. Luego, cuando llegue la primavera, ya tendremos tiempo de exigirnos todo lo que podamos dar encima de nuestra bicicleta, ya sea en carretera o en bicicleta de montaña, sin temor a la hora de exigir a nuestro organismo el máximo esfuerzo. Un saludo a todos y todas.

Juan José López, Vocal de Cicloturismo