

Recordando un poco algo del pasado

Cualquiera recordará algo de la colonización del oeste americano en forma de las muchas vicisitudes y aventuras que pasaban familias enteras que, con gran espíritu de sacrificio, emprendían aquellas largas caminatas para establecerse en la tierra que ellos habían soñado tantas veces en sus lugares de origen intentando prosperar en terrenos donde después de trabajarlos conseguían sus buenas cosechas.

Había también —ahora los hay en cualquier lugar— auténticos maestros de la trampa y del embaucamiento. Desde los que vendían productos para el bienestar del ser humano —así hacían su propaganda—, hasta los que proponían los más fáciles negocios a los incautos. Ni los productos curaban ni los negocios eran prósperos. Con el tiempo todo se venía abajo y aquellos admirados colonos se encontraban, después de mucho tiempo, como cuando habían empezado el éxodo hacia la ubérrima tierra soñada.

Particularmente, uno recuerda pasajes cuando la fiebre del oro amarillo al principio y más tarde el oro negro. Crecían los pueblos con mucha rapidez y la verdad es que algunos prosperaban, pero la mayoría seguía igual que cuando comenzaron. Los que buscaban pepitas de oro o registraban las minas que encontraban, al principio, como no podían ocultar su riqueza (por su gran alegría) la gente los envidiaba, pero al poco tiempo, sin saber por qué, habían desaparecido del poblado dejando la mina abandonada. Algunos casos quedaban aclarados porque quien los hacía desahacer no se preocupaba nada más que de expoliarlos. Si después de conseguir el oro, que con tanto ahínco habían conseguido bajando la mina o lavando la arena de los ríos, el botín era sustancioso, al pobre minero lo dejaban muerto a la puerta de su cabaña o en la orilla del río. Y por eso se sabía que

existían unos granujas que arrollaban al honrado ciudadano. También existían en otras latitudes de América —que surgieron después, pero eran de distinto matiz— las grandes plantaciones de algodón en donde trabajaba un grandísimo número de negros con sus familias para unos poquísimos terratenientes. La vida era muy dura para los esclavos negros, por eso siempre entre éstos había algún criado que hacía de chivato contra sus compañeros para congraciarse con el amo. Algunos casos se conocen actualmente y en Zaragoza.

En estos dos ejemplos que se han puesto se ejercía igualmente el juego de forma amañada: marcando los naipes, los dados eran lastrados y también se vendía lotería duplicada, y así los tahures y fulleros conseguían pingües beneficios.

Otros, o los mismos, porque los “maños” eran muy pocos, entraban en cualquier bar (entonces “saloon”) y además de beber y no pagar pedían de lo mejor. Todo lo conseguían, pero también se exponían a muchos disgustos, alguno de los cuales les costaba la vida.

Este sucinto relato de lo que fue el oeste americano cuando su colonización viene un poco a cuento de que en la actualidad también hay “amos”, así como “criados servilísimos”. Lo mismo que gentuza que no paga sus consumiciones, mejor dicho encargos, de hostelería, y caraduras que se prestan a la venta de lotería sin liquidarla más tarde, e igualmente (esto no se conocía en el oeste americano) sinvergüenzas a quienes por sus superiores se les encomienda el cobro de impagados quedándose lo que llegan a cobrar.

Y no digamos nada, por ahora, de los muchos sujetos con estómago agradecido que se dedican a las alabanzas de sus favorecedores. ¡Qué lástima que “prosperen” estos individuos tan nocivos para la sociedad!

J. J. B.



La alimentación del cicloturista

(Viene de la pág. anterior.)

Tampoco soy partidario del llamado desayuno americano, compuesto de huevos, leche, jamón, bacón y tostadas. En primer lugar porque a una cosa que no estás acostumbrado, no puedes acostumbrarte por arte de magia, y en segundo porque no me parece bueno, aunque sí "apetitoso".

Dudo mucho que al levantarse a las siete u ocho de la mañana se tenga un apetito como para comer tanto. Por eso recomiendo que desayunéis lo que normalmente tengáis por costumbre, que supongo será café con leche con galletas o algún bollo o magdalenas.

Así pues, resumiendo, tenéis tres comidas al día, para el que las haga, que son desayuno, comida y cena, con un promedio de 2.500 a 3.000 calorías.

Como recomendaciones generales os doy las siguientes:

- Evitar embutidos.
- No "picotear" entre comidas.
- Evitar las grasas.
- No abusar del pan y de los bocadillos para cenar, muy propio de la gente que tiene la intención de hacerlo rápido.
- Evitar el alcohol (para comer, agua o vino, el que normalmente lo tome, pero también sin abusar).

El día de la salida (domingo) el desayuno ha de ser ligero. Soy partidario de café solo, que da "mucho marcha", alguna magdalena o galletas.



Algo que me preocupa, y bastante, es de una comida que hacéis los domingos, que es tal vez muy importante para vosotros y también muy peligrosa. Explicación: Me refiero al almuerzo del domingo, ese que hacéis con vuestros amigos de la bicicleta y en donde se pasa tan bien. Comentando cosas de la excursión o recordando tiempos pasados de vuestra juventud. Pero pensad igualmente que puede ser la más peligrosa, porque coméis y bebéis sin pensar mucho en el regreso en la bici, y si hasta la fecha no ha ocurrido nada, ha sido un auténtico milagro.

Entiendo que tengáis apetito después de 50 ó 60 kilómetros, pero pensad también que hay que volver y se puede sufrir cualquier corte de digestión que pueda haceros caer de la bicicleta, o cualquier pequeño desvanecimiento o lipotimia.

Por eso me permito recomendaros que, de acuerdo, almorcéis, pero bien podáis tomar una tortilla de patata o francesa, y un café o una bebida no alcohólica, o una pasta o un croissant. Pensadlo y recapacitad. Gracias por aguantarme y un abrazo para todos los socios del Club Ciclista Ebro.

EMILIO BIEL SAEZ

Fisioterapeuta de la Selección Nacional Junior de Baloncesto.



CLUB CICLISTA EBRO

(FUNDADO EN 1933)

Avda. de Valencia, 5 - 50005 ZARAGOZA

BOLETIN INFORMATIVO

Marzo-abril 1985

SOCIO NUM.

DON

Halagos y contradicciones...

Según escribió Malraux en "La condición humana", un hombre es igual "a la suma de sus actos, de lo que ha hecho". Sobre esta reflexión, puesta en boca de uno de los personajes malrauxianos, Sartre intentaría edificar una teoría, cuya conclusión alcanzó en los años cuarenta y cincuenta una gran resonancia: era el "engagement", "compromiso", "coherencia". Desde hace tiempo se viene cuestionando esta formulación, pero el punto de partida sigue teniendo validez: la relación entre lo que un hombre hace y lo que es (una relación dialéctica) debe definir su imagen.

En base a este planteamiento me cuesta creer cómo somos capaces de encumbrar, alabar y hasta homenajear a quienes no mantienen el más mínimo equilibrio en esta relación. Existe una especie de masoquismo que obliga a ciertas personas a encariñarse con el tirano, y cuanto éste más los desprecia y pisotea tanto más se apoyan en él para auparlo. Triste condición la del envilecido servidor que jamás sabrá salir de baja por cobarde y enfermo.

Ya Félix María de Samaniego, nuestro gran fabulista, quiso ver esta situación cuando relató a dos mil moscas acudiendo a un panal de rica miel y morir, presas de patas en él, dominadas por el engaño. Creo que fue Hannah Arent, la eximia escritora norteamericana, quien dijo: "Sólo propongo una cosa: piensa lo que estás haciendo, cuando lo haces", subrayando este carácter de la vida social que nos obliga a ser coherentes.

Dice el refranero popular que: "Quien más arriba lo suben y cae, más gran golpe se pega". De lo que podemos deducir claramente cuánta contradicción hay en los halagos protocolarios.

CARLOS ABAD ROMEU
Presidente

CALENDARIO DE EXCURSIONES

Marzo de 1985

Salida a las 9 de la mañana

Domingo 3

Alagón, 50 km. (Remolinos, 68).
Coche acompañante: G. Molina.

Domingo 10

Mezalocha, 64 km. (Ailés, 70).
Coche acompañante: C. Tardez.

Domingo 17

San Mateo por Zuera, 66 km.
(Canal Violada, 81 km.).
Coche acompañante: A. Bello.

Domingo 24

"El Caracol", 69 km. (Venta Romera, 78 km.).
Coche acompañante: J. L. Mata.

Domingo 31

Farlete, 72 km. (Monegrillo, 90).
Coche acompañante: M. Vicente.
Delegado de marcha: Guillermo Romero.
Suplente: Carlos Tardez.

Abril de 1985

Salida a las 9 de la mañana

Domingo 7

Fuentes por Mediana, 70 km.
Coche acompañante: J. Gómez.

Domingo 14

Remolinos, 70 km. (Pradilla, 100).
Coche acompañante: C. Abad.

Domingo 21

Ontinar del Salz, 76 km. (Cruce Gurrea, 96 km.).
Coche acompañante: E. Biel.

Domingo 28

Cruce Muel, 74 km. (Cruce Longares, 99 km.).
Coche acompañante: R. Llamas.
Delegado de marcha: C. Tardez.
Suplente: Francisco J. Martín.

DESBORDAMIENTO DEL EBRO

Si el pasado año, en junio, se discurre río abajo por sus orillas, para este año se prepara el salirse de su cauce en una Zaragoza - Huesca - Teruel, es decir, la "I ARAGON CICLOTURISTA".

Itinerarios:

Zaragoza - Huesca y retorno, 1.ª etapa, 145 kilómetros.

Zaragoza - Alcorisa, 2.ª etapa, 115 kilómetros.

Alcorisa - Teruel, 3.ª etapa, 125 kilómetros.

Teruel (Albarracín - Cella) - Daroca, 4.ª etapa, 135 kilómetros.

Daroca - Zaragoza, 5.ª etapa, 90 kilómetros.

Totales, 5 etapas y 600 kilómetros.

Presupuesto: Sobre 17.000 pesetas.

Novedades: Se abre una hucha con el fin de mensualmente ir agrupando fondos individuales y no ser tan costoso a la hora de rascarse el bolsillo. Para los interesados, y por veces, se recogen aportaciones de 1.500 pesetas.

Recojones... ¡adelante...!

Una vez más.

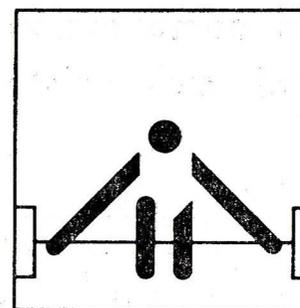
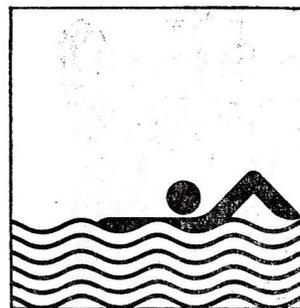
ANTONIO PEREZ AURED

NOTAS

1. Se consideran excursiones válidas para el campeonato social del Club aquellas expresadas en primer lugar. Las mencionadas entre paréntesis son para los que deseen hacer más kilómetros.

2. El domingo día 3 de marzo se hará la "fotografía de rigor" en la escalinata de la antigua Facultad de Medicina.

3. En el Club están a disposición de los socios las cartulinas de sellado de excursiones. **Se recomienda que al recogerlas se abone la cuota correspondiente a 1985.**



LA ALIMENTACION DEL CICLOTURISTA

En primer lugar quiero daros las gracias por la excelente acogida que habéis dispensado a mi primer pequeño artículo y que, de verdad, espero os sirva para mejorar en vuestras salidas los domingos.

Hoy vamos a tratar de la alimentación más adecuada que debéis llevar el día de la salida y los precedentes. De momento hay que cuidar nuestra dieta entre semana. Eliminaremos las grasas y no se abusará de los embutidos. Debemos tomar muchas verduras, tipo acelgas, espinacas, judía verde, borraja, etc., como primeros platos. Algún día alternar estos primeros platos con cualquier tipo de legumbre, como garbanzos, lentejas, judías, etc. También las pastas juegan un papel importante, aunque uno las tomaría el viernes o sábado, justo antes del día de la salida.

Como segundos platos tenéis para elegir bastantes cosas, como por ejemplo carne (no abusar por problemas de ácido úrico) y pescados (no mariscos). Y de postre gran variedad de fruta, yogurt, flanes, etc., y algún día se puede tomar un helado, y asimismo algo de repostería, aunque esto último es mejor para la cena.

En cuanto a la última comida del día, debe ser ligera. Procurar que no sea la más fuerte de toda la jornada. Para primeros platos tenéis sopas (a mí personalmente me gustan las de ajo, que además son muy ricas en proteínas e hidratos), ensaladas (escarola, lechuga, zanahorias, cebolla, atún, etc.).

Para segundos platos: Huevos en todas sus variedades (excepto fritos), jamón de York a la plancha, croquetas, etc.

Y como postres se recomienda fruta y queso (sin grasa). Algún día, como se ha dicho antes, se puede tomar algo de dulce (membrillo, chocolate, mermelada). Nunca pasteles empalagosos con relleno de nata o chocolate.

Personalmente hago dos comidas al día, pero no es lo normal; por eso, aunque parezca un poco extraño, he dejado para el final el desayuno. Como habéis podido observar yo no lo hago, pero los cicloturistas es conveniente que desayunéis para luego, en la comida, no "devorar".

(Termina en la pág. siguiente.)

CASOS Y COSAS DE CASA



FELICITACION

A nuestro buen amigo Miguel Angel Puértolas que ha tenido un hijo. La familia del "Gallo Rojo" no sólo crece hacia fuera con los amigos que hace, sino que también lo hace hacia dentro con la felicidad de sus miembros. Enhorabuena, ¡padrazo!

PRUEBA SIN CADENA

Gran éxito de participación ha tenido este año la tradicional prueba sin cadena (ojo con la noticia siguiente). Los premios fueron repartidos en el tradicional almuerzo de hermandad —así se llaman a las cuchipandas domingueras de los cicloturistas en las metas dominicales— a los que, es esfuerzo sin igual, consiguieron llegar más lejos sin hacer uso del elemento motriz de la bici: la cadena. Joaquín Marín, primero; Joaquín Uriarte, segundo; Fernando del Pozo, tercero; Royo, cuarto, y A. Suriña, quinto. Todos recibieron su trofeo.

SIN CADENA

Con motivo de la prueba social "sin cadena" algún entendido en ciclismo se preguntaba por la radio qué podía ser eso y cómo su limitada capacidad de entelequía le impide poder comprender este complicado planteamiento técnico-ciclista. Desde estas líneas se lo queremos explicar con dos palabras: Se trata de una prueba en que los ciclistas empiezan y acaban "sin cadena". ¿Está claro?

EL COCHE

El ganador de la prueba sin cadena, que salió del mismo sitio de todos, en la parte alta de las cuestas de La Muela (carretera vieja), llegó a la meta en la

rampa-freno final con más ventaja que nadie. Alguien comentó: "Así ya se puede, va como un coche". La verdad es que Joaquín Marín salió con coche acompañante y como el baturro de la película, ante la insistencia de sus pitidos, decía: "¡Chufia, chufia...!".

CALENDARIO DE CARRERAS

Estamos en fechas muy avanzadas para que todavía no exista el calendario de carreras ni se sabe la fecha en que los clubs se reunirán para coordinar las actividades. En el momento de redactar estas líneas sólo sabemos que se han remitido, por los clubs, todas las carreras a la Federación. Bien habrá que pactar las coincidencias en fechas, ¡o no!

FIESTAS SOCIALES

Como ya viene siendo costumbre, nuestro Club ha participado en las fiestas sociales de algunos clubs de Zaragoza.

En el boletín de enero-febrero comentamos que no habíamos estado en la cena de la "Peña los Conejos". Rectificamos la información, puesto que hubo un representante en la persona de nuestro tesorero don Juan Llanos.

Posteriormente hemos podido estar en la del C. C. Zaragozaano y la del Club Ciclista Iberia.

NECROLOGICA

El sábado día 2 del mes de febrero murió un sobrino de nuestro amigo Gonzalo Molina. Nuestro sentido pésame, Gonzalo.