

CALENDARIO DE EXCURSIONES 1990

MARZO (Salida 9 h.)

	PEÑA CORTA	PEÑA LARGA	Coche piloto
Día 4	Cabañas de Ebro 54 Km.	Remolinos 70 Km.	Antonio Val Cabello
Día 11	Muel 54 Km.	Alto de Ailes 70 Km.	Roberto Oca
Día 18	Zuera "El Campillo" 60 Km.	Ontinar del Salz 72 Km.	José M. Chavarria
Día 25	Osera de Ebro 60 Km.	Pina de Ebro 90 Km. por Ctra Barcelona	José M ^a . Cortes Maestre

Delegado
de marcha: MARIANO CASTILLO

ERNESTO NARVAJAS

ABRIL (Salida 9 h.)

Día 1	Cruce de Lecifena 65 Km. por Villamayor	Alto de Alcubierre 85 Km. regreso por S. Mateo	Antonio García Heredero
Día 8	Campeonato Social en AZUARA o Longares	Campeonato Social en AZUARA o Venta "El Escudo" 94 Km.	Javier Gamba
Día 15	Cruce de Muel 75 Km. por La Muela	Venta de la Romera 85 Km. regreso por cruce de Muel.	Cesareo Calvo Quiles
Día 22	Fuentes de Ebro 64 Km. por Mediana	Quinto de Ebro 83 Km. por Mediana	Santiago Vicente de Blas
Día 29	Cruce de "La Violada" - Ontinar 85 Km. por Montañana	Cruce de "La Violada" - El Temple 91 Km. por Montañana	Neftali Blasco Bielsa

Delegado
de marcha: ENRIQUE JARAUTA

ALBERTO SURINACH

CAMPEONATOS DE ARAGON DE CICLO -CROS

El día 7 de enero, celebramos estos Campeonatos como años anteriores, en Cuarte de Huerva, con las siguientes clasificaciones:

AFICIONADOS:	Campeón	CESAR LATORRE	C.C. Ebro
JUVENILES:	"	ALFREDO EZQUERRA	C.C. Aragónés
CADETES	"		C.C. Aragónés

En la entrega de trofeos estuvieron presentes el Director General de Deportes de la Diputación General de Aragón, Alfredo Bone, alcalde de Cuarte, Jesus Perez, presidente de la Federación Aragonesa de Ciclismo, Armando Sanjuan, nuestro presidente Pedro José Abadia entre otros. La prueba resultó muy interesante, dándose cita en esta localidad numerosos aficionados que siguieron con interés el desarrollo de la misma.

OTRAS PRUEBAS

También del reciente equipo aficionado del Club, varios de estos, participaron en pruebas de ciclo-cros, y que a través de T.V.E. pudimos contemplar a varios de ellos en diferentes pruebas como fueron las de ALSASUA (Navarra) y SANTANDER. Estos fueron: Emilio Guzman, Fernando Benito y Emilio Gonzalez, que asimismo participaron en el Campeonato de España en GETXO (Vizcaya).

CARRERA SOCIAL

El día 8 de Abril, celebraremos nuestra carrera social. Otra vez será la localidad de Azuara el lugar de la misma, como el año pasado, donde tan gratamente fuimos atendidos por su Ayuntamiento y todos sus habitantes.

ESCUELA DE CICLISMO

Otro de los temas en que se trató en la asamblea, fué la formación de una escuela de ciclismo. La Directiva está por todo lo que sea ciclismo, pero no puede abarcar en ella sola todo este trabajo que conlleva. Por eso mismo se acordó que si para llevar esta escuela se comprometen las personas suficientemente responsables para ello por parte de la Directiva se les dará toda la ayuda y el apoyo necesario. Por lo tanto os esperamos para ver si es posible llevar esta idea adelante tal y como solicitó un socio del Club.

SEGURO DE RESPONSABILIDAD CIVIL

Se recuerda a todos los socios partícipes de esta póliza, la obligación de pagar la cuota correspondiente al presente año 1990. Volvemos a publicar el número de la misma para su conocimiento.

SEGURO

Para cualquier incidencia sobre nuestro Seguro de Responsabilidad Civil Colectivo, dirigirse a:

MAPFRE - SAN JOSE
Avd. Tenor Fleta, 121 - Tel. 59 08 24
Sr. Capdevilla
N.º de Póliza: 846-8905050617

ACCIDENTE MORTAL

Ocurrió ya el día 24 de Diciembre pasado, la carretera se cobró una nueva víctima. Esta vez fué un socio de nuestro Club, Ernesto Perez Ullaque, socio n.º 229. Ocurrió en la Autovía de Logroño. Testimoniamos a su familia en su día nuestro sincero pesar, pero queremos que esta noticia llegue hasta el último de nuestros socios para su conocimiento y quede constancia en la historia de nuestro Club.

ACCIDENTES

También el día 31 de Enero, la mala suerte se cebó en otro socio, José Antonio Pellicer del grupo SAGI, que en la carretera de Valencia y a la salida de Zaragoza, parece ser por culpa de algún obstáculo de la misma, cayó al asfalto resultando dolorosamente afectado, causa por lo que le llevará obligatoriamente unos días inmóvil hasta su recuperación, esperemos sea pronto y deseamos su pronta recuperación.

OTRO

También Alfredo Garcia, corredor Aficionado de nuestro Club, tuvo la desgracia de caer, esta vez dentro de la capital, quedando privado por culpa del mismo de su participación en las pruebas de ciclo-cross que a lo largo de la temporada invernal se han celebrado. Estamos a la espera de su pronta recuperación.

NOTAS PARA EL BOLETIN DEL CLUB CICLISTA EBRO MARZO-ABRIL

José Antonio Montero, delegado en Aragón de la O.N.C.E. estos últimos años, amante él mismo del ciclismo y que durante su estancia en Zaragoza se celebraron diferentes competiciones de tandems, ha sido trasladado a la Delegación de Toledo, a raíz de las últimas elecciones celebradas a nivel nacional por esta entidad. Ante la imposibilidad de poderse despedir de todas las personas de nuestro club que tuvieron la ocasión de conocer a José Antonio, nos ruega que a través de este boletín trasmitamos esta despedida. Nos ha dicho que también allá seguirá vinculado con el ciclismo y que hará lo posible para que podamos acudir a Toledo a participar en alguna prueba de tandems.

FORMACION DE EQUIPOS

Como nos anunció nuestro presidente en la asamblea, se van a formar varios equipos para la temporada 1990 a nivel de AFICIONADOS Y CADETES, estos últimos se verán completados con alguna fémina que tenga ganas de competir.

Por lo tanto esperamos conseguir un grupo de amigos en estos equipos que sean modelo de deportistas y si al mismo tiempo vienen acompañados de éxitos mucho mejor para nuestro ciclismo.

Por descontado que en estos equipos tienen cabida todos los socios del club o hijos de los mismos.

NOTAS TECNICAS

Hoy empezaremos la publicación de unas notas técnicas referente a la práctica de la bicicleta recopiladas por un socio de nuestro Club y perteneciente a la Peña Correccaminos. Se trata de José Antonio Mozota, socio n.º 468.

En primer lugar empezaremos por **medidas de cuadro:**

(E)	(R)	(Sm)	(St)	Proporciones antropométricas medias.
75 a 78 cm	4 a 6	47 a 51	5 a 6	M/P = 1.11 si R.
79 a 82 "	5 a 7	50 a 54	6 a 7	T/E = 0.76 si Sm.
83 a 86 "	6 a 8	53 a 57	7 a 8	B/E = 0.87 si St.
87 a 90 "	7 a 9	56 a 60	8 a 9	A/E = 0.40 si

Longitud de bielas:

(E)	Bielas	(E)	Bielas
74 a 80	170 mm.	74 a 77	170 mm.
81 a 86	172'5 "	78 a 81	172'5 "
87 a 93	175 "	82 a 85	175 "
Versión Moderada		86 a 89	177'5 "
		90 a 93	180 "
		Versión Audaz	

Longitud de potencia manillar (Tija):

L.	Potencia
46 cm.	8 a 10 cm.
48 "	9 a 11 "
50 "	9'5 a 11'5 "
52 "	10 a 12 "
54 "	10'5 a 13 "
56 "	11 a 13'5 "
58 "	11'5 a 14 "
60 "	12 a 14 "

Reglaje de calapiés y tacos de zapatilla:

Pedalear sin tacos, con calapiés correctos, y colocar los tacos paralelos a las señales.

Pedalear con los tacos sin apretar a fondo, y apretar sólo cuando estén bien orientados.

La cabeza del primer metatarsiano debe de quedar en la vertical del eje del pedal. (puede situarse dibujando con tiza en la zapatilla la articulación metatarso-falangica, y materializar con escuadra y tabilla la vertical al eje del pedal).

Distancia entre punta-suela y hendidura taco:

N.º de calzado:	39	40	41	42	43	44	45
Distancia:	10'6	11	11'4	11'8	12'2	12'6	13 cm.

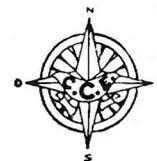
Profundidad distancia ranura:

N.º Calzado	Profundidad calapiés	Distancia ranura punta zapatilla	N.º Calzado	Profundidad calapiés	Distancia ranura punta zapatilla
37	7'5	10 a 10'5 cm.	42	8'5	12'5 a 13 "
38	7'5	10'5 a 11 "	43	9'5	13 a 13'5 "
39	7'5	11 a 11'5 "	44	9'5	14 a 14'5 "
40	8'5	11'5 a 12 "	45	9'5	14 a 14'5 "
41	8'5	12 a 12'5 "	46	9'5	14'5 a 15 "

**iberCaja
con el deporte**



Diffusion de la Cultura



**CLUB
CICLISTA
EBRO**

(FUNDADO EN 1933)

Avenida de Valencia, 5 - Teléfono 35 77 47 - 50005 ZARAGOZA

Centro Recreativo: Capitán Pina, 28

BOLETIN INFORMATIVO

MARZO Enero - Febrero 1990 ABRIL

SOCIO NUM.

DON

NUEVO AÑO Y NUEVA DECADA

Este año 1.990, volvemos a empezar otra vez las actividades programadas por el Club. Como se pudo observar en la asamblea anual celebrada el día 20 de Enero, la directiva en bien de todo el colectivo, expuso el proyecto de algunas mejoras como la adquisición de alguna bicicleta y de material para poder llevar de recambio en las salidas en bicicleta. El tema fué puesto en duda por alguno de los presentes, alegando que si era ya muy difícil el colaborar con la aportación del coche los días que tenemos asignados, difícil seria cargar con ese material objeto del caso. Personalmente pienso que este no es el sentir de la mayoría. Por lo tanto esto lo tenemos que demostrar con hechos, considero un deber de TODOS, el colaborar en todos los temas que sean un beneficio para TODOS, y por lo tanto aquello que sea beneficio para nuestro club y por lo tanto beneficio para los que continuamente estamos saliendo a la carretera expuestos continuamente a averias, roturas, caidas etc. etc., ponerlo en práctica colaborando ineludiblemente para ese beneficio común para nuestro Club.