

CRONO INDIVIDUAL Y POR EQUIPOS DE CICLOTURISMO

El domingo 21 de Septiembre celebraremos la séptima edición de la contrarreloj individual, entre la rotonda de San Mateo y Leciñena de unos 14 kilómetros aproximadamente. La salida de la social esta programada para las 10 horas y los participantes tomarán la salida cada 2 minutos. Según el tiempo realizado estableceremos una clasificación general y otra por edades. Al siguiente domingo, 28 de septiembre, afrontaremos la celebración de la quinta edición de la contrarreloj por equipos. La actividad tendrá lugar, como el año anterior, entre Valmadrid y la primera rotonda (de vuelta a Zaragoza) de acceso al Pol. Empresarium, calle de Albardín (18,250 km). Los equipos estarán formados por tres ciclistas, que organizaremos con los participantes inscritos para la prueba. La idea es que los equipos tengan un nivel similar y todos cuenten con las mismas posibilidades para afrontar el recorrido. Para ello dividiremos a los participantes en tres grupos, algo así como cabezas de serie, de modo que cada equipo estará formado por un ciclista de cada grupo. El ciclista que detendrá el tiempo será el ultimo en llegar del trío y en caso de avería o cualquier otra incidencia no modificaremos esta regla, el tiempo siempre lo marcará el tercero en llegar.

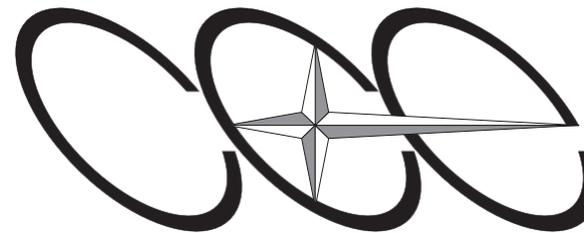
Esperamos vuestra participación en ambas actividades, nos lo pasaremos bien.

PRUEBA SIN CADENA

El domingo 19 de octubre, celebraremos nuestra tradicional SIN CADENA, esperamos que la participación sea igual o mayor que la del año pasado ya que pudimos comprobar que cuantos mas estamos mejor lo pasamos. Esta prueba pone el punto final a las competiciones sociales del club este año.

SABÍAS QUE.....?

¿Sabías que el **ciclismo** puede mejorar nuestra salud cardiovascular, fortalecer nuestros huesos y articulaciones o tonificar la musculatura ?. Además de ayudarnos a combatir el estrés, el **ciclismo** reducirá las posibilidades de sufrir un infarto y **disminuirá los niveles de colesterol malo**, responsable de la calcificación de nuestros huesos. Igualmente, favorece circulación sanguínea, facilitando el transporte de oxígeno a las diferentes partes de nuestro organismo. Por otro lado, **umentará nuestra estructura ósea**, fortaleciendo así nuestros huesos evitando, en un futuro, sufrir fracturas innecesarias. En este último caso, el ciclismo es un potente aliado para reforzar nuestros ligamentos y tendones previniendo así la formación de trastornos como la artritis. El movimiento constante derivado del pedaleo de la bicicleta, es lo que nos ayudará a lograr este **fortalecimiento articular**.



CLUB CICLISTA EBRO

Glorieta José Escolano, 2-3
Teléf./Fax: 976 32 69 63
50017 ZARAGOZA

e-mail: clubcebro@gmail.com
www.clubciclistaebro.com

(FUNDADO EN 1933)

BOLETÍN INFORMATIVO

SEPTIEMBRE - OCTUBRE • 2014

DEPORTE, VIDA, SALUD Y BIENESTAR

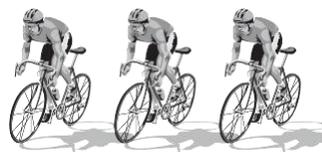
Siempre se ha dicho que el deporte es salud, y solo es necesario practicarlo con algo de continuidad para poder notarlo. Después de un duro día de bicicleta en este caso, aunque llegas cansado a casa, después del obligado descanso, sientes una sensación de bienestar que te hace sentir vivo.

Por desgracia me ha tocado estar parado unos meses, sin poder practicar este deporte que tanto me gusta. En vacaciones, estaba incomodo, cansado, con los músculos aletargados que digo yo, no estaba activo, que es lo que nos da el deporte, física y mentalmente, ya que todas las partes de tu cuerpo se oxigenan en mayor cantidad y eso te hace sentir bien.

En definitiva sea este deporte o cualquier otro, debemos realizarlo siempre a la medida de nuestras posibilidades. Es importante conocernos y no sobrepasar los límites que la edad, el estado físico, y otras muchas variantes nos imponen y que pueden influir en cómo realizar deporte, únicamente debemos saber cómo adaptarnos a las circunstancias, y así podremos disfrutar practicando deporte, lo mismo da que tengamos 18 años o que pasemos de los 70 , cada cual en nuestra medida .

Mi recomendación, sería que siempre que practiquemos deporte al menos usemos un pulsómetro para poder conocernos y saber marcar nuestros límites, según vayamos entrenando con él nos facilitará la posibilidad de ver cómo funciona nuestro principal motor, al que debemos cuidar para que nos dure muchos años.

Alberto Sáenz



CAMPEONATO DE EXCURSIONISMO

Nº	DIA	DESTINO	LARGA	KM	COCHE APOYO
SEPTIEMBRE SALIDA 8.30 H.					
28	7	Pina de Ebro (Ctra. Barcelona)	Gelsa	85 y 120	Stephane Embarek
29	14	Fuendetodos x Jaulín	vuelta x Villanueva	88 y 95	Joaquín Espinosa
30	21	Leciñena (por San Mateo) CRI		85	
31	28	Valmadrid CRE		65	
<i>Delegado de marcha: A. Saénz * Suplente: J.C.Lucea</i>					
OCTUBRE SALIDA 9.00 H.					
32	5	Farlete	Monegrillo	65	José Luis Lansac
33	12	Leciñena x Zuera	Alto Alcubierre	75 y 95	Javier Gamundi
34	19	La Muela (sin cadena)		52	Ángel Sopena
35	26	Zuera-El Campillo (Almuerzo Social)		65	Luis Lansac
<i>Delegado de marcha: J.C. Lucea * Suplente: M. Palacios</i>					
FIN DEL CAMPEONATO DE EXCURSIONES					
NOVIEMBRE SALIDA 9.00 H.					
2		Leciñena		66	

BICICLETA DE MONTAÑA

Día	Destino
SEPTIEMBRE	
6	Torrecilla-La Salada de Mediana
13	Murallas de Grisén
20	Vedado de Zuera(8,30h en AT)
27	La Salada
OCTUBRE	
4	Vallovera-Bajada Montañés
11	Almuerzo "Fiestas del Pilar" lugar: "Taberna de Lusan" c/ Padre Manjón – frente al hospital San Jorge hora: 10,00 h
18	La Muela por Ciudad Deportiva
25	Encinacorba (8,00h Gasolinera Valdespartera)
NOVIEMBRE	
1	Libre Disposiciónj

Próxima reunión: Día 31 de Octubre a las 20,30 horas en el Club (se ruega la mayor asistencia posible)

CALENDARIO FESTIVOS CICLOTURISMO

Día	Destino	Larga	Km	Hora
13 OCTUBRE	Longares	Cariñena	77 y 95	9.00 h.
1 NOVIEMBRE	Fuentes x Mediana		68	9.00 h.

CAMPEONATO SOCIAL

El día 6 de julio celebramos la carrera social en línea con la participación de 12 socios.

La carrera la ganó Miguel Saludas Jr. seguido de Óscar Guillén y Javier González.

Por categorías:

- 20 a 29 Óscar Guillén
- 30 a 39 1º Miguel Saludas Jr
- 40 a 49 1º Javier González, 2º José María Escudero, 3º Stephane Embarek
- 50 a 59 1º Joaquín Espinosa, 2º Javier Gamundi, 3º Juan Carlos Lucea, 4º Luis Almazán 5º Miguel Galindo,
- 60 a 69 1º José Luis Loscos, 2º Ignacio Gracia

ALMUERZO SOCIAL

El domingo 26 de octubre daremos por terminada la temporada 2014 tanto de Cicloturismo como de BTT, con la celebración en Zuera del habitual Almuerzo Social del Club. El encuentro de todas las secciones, Almudévar, BTT y Cicloturismo Zara- goza, será en el Restaurante El Cam- pillo, de nuestros socios Mariano y M^a Isabel, situado en la calle Alemania, 37 en el Polígono El Campillo (ctra. A-124 Zuera a Ejea). Esperamos la mayor asistencia posible y solicitamos la colaboración de nuestros socios confirmando su asistencia los días previos al domingo, con la intención de facilitar el trabajo al restaurante con una previsión de asistentes lo más ajustada posible.

PEDIDO ROPA DEL CLUB

Desde la Junta, os pedimos que tengáis un poco más de paciencia, puesto que aún seguimos con las gestiones para que nos sirvan el último pedido que realizamos. Ya os iremos dando noticias por los medios habituales. Gracias.

ALMUERZO FIESTAS DEL PILAR

Nuestros socios del Grupo de BTT celebraran el comienzo de las Fiestas del Pilar con un almuerzo el sábado 11 de Octubre. El habitual almuerzo tendrá lugar en la Taberna de Lusan a las 10 horas, situada en la calle Padre Manjón. A los habituales en las salidas de BTT no hace falta animarles, ahora bien, a los no practicantes de la bici de montaña les animamos a que celebren también el inicio de las Fiestas con la presencia en el almuerzo. Tan solo solicitamos que nos aviséis en secretaria para comunicárselo a los responsables del Grupo de BTT y lo tengan en cuenta.

NUEVOS SOCIOS

1490 Agustín López Arrebola

LOTERÍA NAVIDAD

El número de la lotería de navidad que jugamos este año es el **55241**. Desde secretaria del club os comunicamos, si sabéis de alguien que quisiera anunciarse en las papeletas de la lotería de este año, aún queda espacio y el precio del anuncio sería de 100€.