

CLUB CICLISTA PEÑA LOS CONEJOS



MEMORIA

2014



Florián Rey, 7-9 local

50002 ZARAGOZA

Teléfono 976 20 06 41

clubciclistalosconejos@gmail.com

www.clubciclistalosconejos.com

EMBUTIDOS - QUESOS - JAMONES

CARNICERÍA MONTESA S.L.

**Nicanor Villa Villita, 8
Teléfono 976 29 41 83
ZARAGOZA**

TERNERA

CERDO

LANAR

CHACINERÍA MONTESA S.L.



SALUDA



Sirva el presente saluda para dirigirme a vosotros como presidente de nuestro Club. El pasado día 19 de Octubre, decidí estar al frente de este "Club Ciclista" del cual estoy enormemente orgulloso de pertenecer. Como muchos de vosotros ya sabréis, ese día se celebró Asamblea General Extraordinaria y Elecciones a la Presidencia, en la que salí elegido.

Siempre es un aliciente estar al frente de un "Club" tan importante y con tanta solera como es éste, por lo cual, me encuentro enormemente satisfecho de trabajar y colaborar para y por mi Club.

Por supuesto que todo esto no sería posible si no estuviera rodeado de una Junta Directiva, un grupo de socios, de personas con ganas de comprometerse, de colaborar, de hacer un gran "equipo" con capacidad de estar al frente, y conseguir esa meta de ser un Club referente en el ciclismo de Aragón. Gracias de corazón a todos vosotros por vuestro trabajo, dedicación y esfuerzo.

Y como no puede ser de otra manera y como parte más importante de esta masa social, reconocer a vosotros los socios y compañeros, vuestro apoyo, vuestra colaboración y el cariño que profesáis por pertenecer al "Club Ciclista Peña Los Conejos". Vosotros sois los auténticos protagonistas, sin vosotros todo esto no sería posible. Deciros que poco a poco iremos haciendo ruta, que hay ideas, que hay proyectos nuevos, y sobre todo ilusión y muchas ganas de trabajar. Solo y únicamente pediros apoyo, confianza y un poco de paciencia, hasta que todo este engranaje, todo este pelotón, vaya cogiendo ritmo de carrera.

Por último os quiero dar mi más sincero agradecimiento, a todos vosotros por la confianza que habéis depositado en mi persona, sobre todo por dejarme tomar " la cabeza de este gran pelotón ciclista".

¡Y recordar siempre que todos hacemos un gran "EQUIPO"!

José Luis Remacha Nieves

Presidente

Junta Directiva

PRESIDENTE:	D. José Luis Remacha Nieves
VICEPRESIDENTE:	D. Francisco de la Fuente García
SECRETARIO:	D. Francisco Javier Roldán Hernández
TESORERO:	D. Alfonso C. Lacasa Gracia
VOCALES:	D. Pascual Barra Peña
	D. José Luis Iranzo Simón
	D. Andrés Matute Pérez
	D. Julio Caneiro Díaz
	D. Ignacio Martínez Lasierra
	D. Raúl Jorcano Pérez
	D. Joaquín Gimeno Pérez



V TROFEO MÁSTER CLUB CICLISTA PEÑA LOS CONEJOS



(Fotos Fernando Sánchez)

Este año, **Jesús Lozano** (del Monegrosman Triatlón CD) inscribió el domingo **11 de mayo** su nombre en el palmarés del **V Trofeo Los Conejos**, al cruzar en primer lugar la meta de San Mateo de Gállego, tras un cerrado sprint con los corredores de la Centelles PC **Eduard Gómez y David Púa**, que completaron el podio de la prueba en el segundo y tercer puesto, respectivamente.



La cita reunió a casi un centenar de corredores de las categorías máster, cuyos intentos de fuga provocaron que no hubiese un momento de descanso en los **94 kilómetros** de recorrido. Una emocionante prueba no apta para cardíacos, donde además del sprint que decidió a los tres primeros clasificados, con apenas unos segundos de diferencia cruzó la meta el pelotón, con algunos corredores interesados en una llegada masiva.



Por categorías, los vencedores de esta prueba zaragozana fueron el sénior **Alejandro López** (Miami Platja CC), el máster 30 **Eduard Gómez** (Centelles PC), el máster 40 **Jesús Lozano** (Monegrosman Triatlón CD), el máster 50 **Enric Hernández** (Probike), el máster 60 **Juan Argudo** (L'Aurora CC) y la fémica **Lorena Martín** (Sabiánigo CC), mientras que el **Monegrosman Triatlón CD** se llevó el premio por equipos.



Clasificación: VTROFEO LOS CONEJOS
 Distancia: 94 Kms - Promedio: 44.47 Kms/h.

Fecha: 11/05/14

1 LOZANO, JESÚS	MA-40
2 GÓMEZ, EDUARD	MA-30
3 PUA, DAVID	MA-30
4 CASABAL, TEODORO	MA-30
5 LUENGO, FELIS	MA-40
6 SEGURA, ANDREU	MA-30
7 LOPEZ, ALEJANDRO	SENIOR
8 CATALÁN, RICARDO	MA-40
9 PÉREZ, DAVID	MA-30
10 ZEBERIO, ION	MA-30

MONEGROSMAN TRIATLON C.D	2:06:49
CENTELLES PENYA CICLISTA	2:06:49
CENTELLES PENYA CICLISTA	2:06:49
CICLOS GAMEN – MUNAT	2:06:53
CLUB DEPORTIVO BETON	2:06:55
PARDINYES CC	2:06:55
MIAMI PLATJA CLUB CICLISTA	2:06:55
CICLOS GAMEN - MUNAT	2:06:55
UNIVERSOBIKE C.C.	2:06:55
TRANSBIDASOA-EUROMASTER	2:06:55



Nuestro sincero agradecimiento al Ayuntamiento de San Mateo de Gallego, a los amigos y colaboradores de esta localidad, sin ellos esta prueba no sería posible. Nos vemos en la VI edición el día 10 de Mayo de 2015.



VI TROFEO OPEN - MÁSTER "CLUB CICLISTA PEÑA LOS CONEJOS"

SAN MATEO DE GÁLLEGO (ZARAGOZA) 10 - MAYO - 2015



RUTÓMETRO

ALTITUD	LOCALIDAD	INDICACION	PASO CARRETERA	RECORRIDO	KMS FALTAN	HORA
280 m	San Mateo de Gállego	SALIDA	A-123	0 Km	92 Km	10:00
264 m	Rotonda Cruce Dirección Leciénena	Giro a la izquierda Dirección Leciénena	CV-852	1 Km	91 Km	10:02
464 m	Alto de Leciénena	Paso por Puerto	CV-852	14,5 Km	77,5 Km	10:24
405 m	Leciénena	Paso por Población y Giro a la izquierda	A-129	17 Km	75 Km	10:30
617 m	Alto de Alcubierre	Paso por Puerto	A-129	26 Km	66 Km	10:48
454 m	Alcubierre	Paso por Población y Giro a la izquierda	A-1211	32 Km	60 Km	11:00
462 m	Cruce antes de Robres	Giro 180º Carretera Nueva a Antigua	A-1211	35,5 Km	56,5 Km	11:10
454 m	Alcubierre	Paso por Población y Giro a la derecha	A-129	40 Km	52 Km	11:20
617 m	Alto de Alcubierre	Paso por Puerto	A-129	46 Km	46 Km	11:36
405 m	Leciénena	Paso por Población y Giro a la derecha	CV-852	55 Km	37 Km	11:50
464 m	Alto de Leciénena	Paso por Puerto	CV-852	57,5 Km	34,5 Km	11:57
264 m	Rotonda Cruce Dirección San Mateo	Giro a la derecha, Dirección San Mateo.	A-123	72 Km	20 Km	12:08
280 m	San Mateo de Gállego	Primer paso por Meta, Dirección Zuera	N-330a	73 Km	19 Km	12:10
280 m	Cruce Dirección Zuera	Giro a la izquierda, Dirección Zuera	N-330a	78 Km	14 Km	12:15
271 m	Rotonda entrada Zuera	Seguir recto Dirección Zaragoza	N-330a	80 Km	12 Km	12:18
281 m	Zuera	Paso por Población, Dirección Zaragoza	N-330a	81 Km	11 Km	12:20
284 m	Rotonda salida Zuera	Seguir recto Dirección Zaragoza	N-330a	82 Km	10 Km	12:22
266 m	Rotonda en N-330a Dirección Leciénena	Giro a la izquierda; dirección Leciénena	A-1166	86 Km	6 Km	12:28
264 m	Rotonda Cruce Dirección Leciénena	Giro a la izquierda, Dirección San Mateo	A-123	90 Km	2 Km	12:35
280 m	San Mateo de Gállego	META	A-123	92 Km	0 Km	12:40

UN RECUERDO

Como todos los años no podemos pasar de largo en esta revista, sin un emotivo recuerdo, con mucha tristeza y dolor, la desaparición de entre nosotros de aquellos socios que nos han acompañado durante tanto tiempo.

El día 16 de Noviembre nos dejó Miguel Ángel Lallana más conocido como "Cañete".

Apasionado del ciclismo, a pesar del poco tiempo del que disponía para salir en bicicleta y entrenar, siempre llevaba en su corazón su querida "Peña de Los Conejos" de la que con frecuencia evocaba una serie de peripecias de las que fue protagonista en su peculiar forma de concebir el ciclismo. Un emotivo recuerdo para el que tantos años formó parte del colorido de nuestra Peña.

Echaremos de menos el empuje y optimismo de este peñista que se nos fue tras sufrir un infarto en una de las salidas dominicales.

Descanse en paz.



EN RECUERDO DE UN BUEN AMIGO

También queremos recordar a un querido amigo, **Tomás Agustín Sancho, Presidente del Club Ciclista Ebro**, una excelente persona y un buen amigo que dedicó toda su vida en cuerpo y alma a la bicicleta. Ha sido una persona muy conocida por su gran dedicación y muy querida por todo el ciclismo aragonés". Para sus familiares y para todos los componentes del C.C. Ebro nuestro mayor y sentido pésame. Tomás amigo, hasta siempre. DEP.





TRANSMISIONES Y RODAMIENTOS GMC. S. L.
 Camino Viejo Cogullada / Pol. Valseca
 C/ Gurrea de Gallego, 5
 Tel. 976 473377 (Centralita) / Fax 976 472631
50014 ZARAGOZA



Estanqueidad



Grupillas



Bolas transportadoras



Motores, Reductores



Cadenas



Cadenas de Charnelas



Correas



Acoplamientos



Poleas



Rodillos



Ejes, Limitadores de Par, Cardan



Frenos y Componentes



Rodamientos



Soportes



Tecnica Lineal

LOS CONEJOS EN LA "PAPA LUNA"



(Fotos Fernando Sánchez)

Un día espléndido para el ciclismo, sol, una temperatura excelente y muy buena compañía. A la Marcha Cicloturista Papa Luna no le faltó un detalle y la organización, como viene siendo habitual, lo tuvo todo controlado a la perfección. Nos acompañó en la marcha Fernando Escartín.



El Club Ciclista Peña Los Conejos estuvo representado por una veintena de socios, todos ellos muy contentos con el resultado final y con ganas de volver al año que viene.



En la salida más de 250 ciclistas nos reunimos en el Palacio del Papa Luna de Illueca, de donde se partió hacia los diferentes municipios de las Comarcas del Aranda, de Calatayud y Valdejalón, como Gotor, Jarque, Oseja, Calcena, Trasobares, Tierga, Mesones, Nigüella, Arándiga, Chodes, Purroy, Morés, Brea de Aragón, para volver a la anfitriona Illueca.



Un total de algo más de 84 km con dos puertos el de Oseja y el de la Campeja, que sin ser excesivamente duros nos dejaron un pequeño recuerdo en la piernas.



Uno de los momentos más intensos en la cicloturista fue el tramo entre Morés y Brea de Aragón, ya que hicimos lo posible para que el último puerto, el de la Campeja no fuese un obstáculo para llegar a meta. El resto de kilómetros lo dedicamos a disfrutar y a compartir la experiencia entre todos nosotros.



Con el buen tiempo que nos acompañó a todos nos costó bajarnos de la bicicleta. Hasta el año que viene.

José Luis Remacha Nieves. Socio nº 187

CONDUCTOR, RESPETA AL CICLISTA



Servicio Oficial



● **BLAUPUNKT**



ELECTRICIDAD DEL AUTOMOVIL

EUSEBIO - JAVIER SOLA PELLICER

Leopoldo Romeo, 27, bajos - Teléfono 976 42 10 46
50002 ZARAGOZA

UN 2014 ENTRE CLÁSICAS, PUERTOS Y RANDONÉES

Hacia tiempo que me rondaba la idea de plantearme un reto, ya que soy amigo de poner a prueba mi propia capacidad de superación. ¿Qué reto me iba a imponer? Pues bien, ya que las clásicas las había hecho en varios años, y algunas en repetidas ocasiones, me dije por qué no todas en la misma temporada. Costó poco convencerme a mí mismo, y menos cuando mi amigo Víctor Forcén me comunicó que le gustaría hacer Flandes y Roubaix. ¡Fenomenal!. Oportunidad única para disfrutar de unos días de vacaciones.

Preparé todo el calendario de la temporada 2014 y a planificar la preparación, que comienzo a principio de Noviembre hasta finales de Marzo. Víctor hace su propia preparación y también se ocupó del tema de inscripciones y de alojamiento, que fue perfecto.

El tiempo pasa rápido y llega el 22 de Marzo, primera **“BREVET de 200 km en Zaragoza”** organizada por el C.C. Aragonés y todo sale perfecto. Parece ser que la preparación la hemos hecho dentro de los parámetros correctos y ya se acerca el día de la salida para Bélgica estando todo preparado.



Víctor, con su esposa, viene a buscarnos a Fuentes, a Ascensión y a mí. Emprendemos los cuatro, llenos de ilusión, rumbo a Bélgica, llegamos a París donde hacemos el primer alto. Se llega al hotel y lo normal, ducha, cambio de ropa, visita nocturna a la Ciudad de la Luz, cena, y todo perfecto. Al día siguiente, dirección Bélgica y lo mismo. Nos aposentamos en una casa rural preciosa en el campo, y el viernes a preparar todo, para el sábado estar en la salida del **“TOUR DE FLANDES”** o Ronde Vanvlaanderen, como dicen allí los belgas.

En línea de salida, dos CONEJOS, Víctor y Eloy, tiempo fresco pero normal para aquella zona. Salimos unos 17.000 participantes, lo cual hace imposible perderte, y bien mentalizados para subir los muros, con sus famosos adoquines, y sus carreteras estrechas. Hasta que llegamos al primero el Wolvenberg. Víctor, contento, me dice, “Eloy, ya tenemos uno así hasta el último”, pero entremedio hay que subir los más duros para mí, que son el KOPPENBERG, el OUDE KWAREMONT y, el último el PATERBERG, donde sus rampas de hasta el 21 % son, y se hacen, las más duras. Allí ves muchos ciclistas subir andando. Ya superado este último, hasta meta a tope, ya que el terreno es ideal para disfrutar rodando, y felices de haber superado la primera de las clásicas.





El domingo éramos simples espectadores, disfrutando y viendo como rodaban los pro, por los mismos muros que nosotros el día anterior. Te quedabas boquiabierto, no sé por qué pero daba la sensación como si subieran más rápido. A nosotros, nos daba tiempo de contar los adoquines y ellos pasaban que, si te descuidabas, no los veías. ¡Impresionante como subían los primeros!

La semana siguiente hasta la **“PARIS – ROUBAIX”**, turismo por Bélgica con nuestras mujeres. Yo pude permitirme de pasar un día en LILLE, recordando viejos tiempos con un antiguo amigo de fatigas, donde coincidimos 2 años en el PEUGEOT y, que no nos veíamos desde el año 1.967. Personalmente, fue de lo mejor del viaje, entre otras muchas cosas buenas. Así, llegamos a la Paris Roubaix. La mañana sale fría, con bruma, 6 grados de temperatura y, sin más contemplaciones, a dar pedales para calentarnos.



Tanto es así que, rodando con la cabeza baja, nos salimos del circuito unos diez kms. más adelante. Al no ver a nadie preguntamos y, señores, media vuelta, así que como el que no quiere la cosa 20 kms. de más.



No pasa nada, la preparación es buena y la ilusión de llegar a los tramos de pavé también. Vas cubriendo kms. y, cuando llegas al primero de 5 estrellas, la FORET D ÁRENBERG, te das realmente cuenta de que por mucho que te imagines, no se parece en nada a lo que se ve en la tele. Este es uno de los tramos donde se te pueden caer hasta los empastes viejos. Llegas al final del tramo, giro a la izquierda y, por buena carretera, a tropezarte con los siguientes que son más suaves hasta llegar a otro 5 estrellas,

EL MONS-EN-PÉVÈLE, y siete tramos más adelante llega el famoso CARREFOUR DE L'ARBRE, lugar donde suele haber caídas y, las hubo.



En esa zona ya cerca del final están muy espesos los pocos tramos que ya quedan por pasar, pero hay una trampa en el penúltimo, EL GRUSON, catalogado de 2 estrellas que hace tres años, cuando pasé por primera vez, era asequible pero este año, debido al deterioro por el paso de tractores, es un cinco estrellas por lo complicado y duro que se hizo. Ya solo queda el último, WILLEMS À HEM, que después del anterior, parece un colchón. Y ya llegando por una gran avenida, entras al famoso VELÓDROMO de ROBAIX, que tanta historia atesora por haber acogido en su célebre anillo a tantos campeones de pista y de carretera, en el cual han rodado los más grandes de todos los tiempos y, también dos CONEJOS que felices, conseguimos terminar juntos, sin problemas y sin mojarnos.

Terminado la primera tanda de clásicas, el domingo, tomamos camino de Zaragoza, donde llegamos por la noche y a descansar.

El lunes, Víctor vuelve a su trabajo y yo a preparar el viaje para HOLANDA, con otro amigo de Valencia que llega a Fuentes el lunes. Cenamos y el martes, temprano, salimos para Valkenburg donde tenemos el hotel para participar en la **"AMSTEL GOLD RACE"** el sábado 19 de Abril. Llegamos al destino ya al atardecer porque salimos de Fuentes de madrugada, nos aposentamos en el hotel, que está justo en mitad de la ascensión a uno de los numerosos repechos. Eso nos permitirá ver a los pro el domingo sin menearnos y estamos a 500 ms. del CAUBERG y de la meta con lo cual todo perfecto.

Desde el martes al viernes nos orientamos para salir a entrenar, conocemos a unos vascos que llegaron después con Argoiz, un amigo mío del ultra fondo, y todos juntos, buen ambiente, la semana se pasa rápida con más frío que calor y, yo el frío lo llevo mal, pero estamos aquí para participar el sábado así que a entrenar tocan conejo.





El amigo Luis, el valenciano todavía lleva peor el frío, pero es muy sufrido y no se queja. Llega el día 19 de Abril y toca salir. Tiempo nublado y frío pero sin agua, que ya no es poco, porque entre semana lluvia y la noche del viernes también. Así que con la carretera húmeda se da la salida. Salimos de la ciudad y, por carreteras estrechas y carril bici, andando a subir y bajar repechos para pasar de una colina a la otra, y todos no muy largos pero con porcentajes del 12% y algunos hasta el 20 y 21% como, por ejemplo, el KEUTEMBERG.

Recorrido bonito entre bosques, praderas y, eso sí, carreteras estrechas y finas ya que son de hormigón y está como una pista, donde las caídas son frecuentes en las bajadas. Así, transcurre toda la prueba subiendo y bajando cotas que en total son 21. Pero con la ilusión de que ya has superado todas y solo te quedan dos de las más famosas, son el KEUTEMBERG y la que atacó GILBERT en el CAUBERG hasta meta. Ya en meta impresionante el espectáculo de música, juerga, cerveza, baile, fotos y todo que quieras pedir.



Todos son amigos por el simple hecho de haber participado en la Amstel. Recoger la ya clásica medalla y al hotel, que el martes tenemos la Flecha Valona. En el hotel, ducha y a cenar con unos amigos españoles que conocía de Madrid. Fuera del hotel, vamos a Valkenburg y alucinamos. Cientos de participantes de todas nacionalidades, sobre todo, holandeses, belgas y alemanes invadiendo el centro de la ciudad y bebiendo cerveza hasta el punto que algunos ya no sabían ni donde tenían sus máquinas y, lo mejor, que como llevabas ropa de ciclista te pillaban y te incluían a su grupo a beber y comer con ellos. Era fantástico el ambiente y su gente que desprendía alegría y simpatía por los cuatro costados. Por un momento, y a raíz de un evento ciclista, todos éramos amigos, detalle a tener en cuenta. Teníamos sitio reservado para la cena, y como es costumbre cada uno cuenta como le ha ido el día en general. Bien, alguno tuvo calambres y no pudo terminar. Pues castigado a volver otro año. Muy buena cena, típica de la zona y, con tranquilidad, vuelta al hotel y a descansar.

Amanece el lunes y tenemos que mudarnos de domicilio. Con suerte es una casa rural y el propietario, un ex ciclista que nos prepara todo como si fuésemos auténticos profesionales. Nos quedamos maravillados de las atenciones, la sencillez y educación con que nos tratan. Siempre pendientes de nosotros (es un lugar para volver). Para colmo, nos preparaba entrenamientos por los alrededores, a los cuales nos acompañaba el mismo dueño comiendo y cenando lo mismo que ellos y en la misma mesa. Fantástico el paso por ese lugar.

Llega el martes 22 de Abril. Estamos mi amigo LUIS y yo en la salida de la "FLECHA VALONA".



La más corta de todas con 199 kms, pero con repechos duros y sobre todo con los dos pasos por el MURO DE HUY. Los profesionales lo suben tres veces, claro que ellos cobran y nosotros es puro capricho, y se hace durísimo, y encima pagamos je je... Que tenga que ir un conejo a sufrir allí como si no se sufriera aquí bastante con el cierzo. Tomamos la salida y a la faena, a dar pedales que tenemos tajo, y también el tiempo está fresco. Se parecen todas estas cido mucho en el recorrido ya que todas se desarrollan en la zona de las Ardenas, carreteras estrechas, subiendo y bajando repechos... en esta menos, pero al final dura porque se rueda más rápido y cuando pasas por primera vez por el Muro de Huy, ya tienes gana de llegar porque se nota en las piernas los esfuerzos de la Amstel. Pero te mentalizas y te dices a ti mismo, "¿para qué estás desde Noviembre preparándote?"

Así que te respondes también tú mismo, y te dices, "tienes razón Eloy te fastidias y sigue". Así que con Luis, que iba justito, hacemos los últimos 30 kms. y nos presentamos ante el último esfuerzo, que no es fácil. Estamos de nuevo al pie del famoso MURO DE HUY, a pesar del cansancio acumulado, quizás por saber que arriba teníamos la recompensa esta última subida, me pareció menos dura, así que hacía arriba, foto con la pequeña iglesia al fondo y se terminó la subida de las capillas, que también le llaman así porque en la subida hay varias capillas al borde de la carretera. Nosotros las vimos, pero creo que a VALVERDE no le dio tiempo ese día a verlas. Subía con otro desarrollo, y como tiró, un espectáculo ver subir los pro y también las pro con las cuales tuvimos la suerte de rodar un día con la selección femenina de EE.UU. Como de costumbre vuelta a casa de nuestros amigos y a esperar el viernes para mudarnos a un hotel en el centro de Lieja, que ya estaba reservado para hacer la última. Mientras tanto a ver los pro y seguir entrenando algo.

El viernes compramos unos pequeños detalles para los propietarios de la casa que nos alojamos y así corresponder y agradecerles todas sus atenciones para con nosotros. Entre abrazos y sonrisas nos despedimos y tomamos rumbo a Lieja con lo que damos por terminada esta otra Cido.

Llegamos el viernes temprano al Hotel de Lieja, tomamos posesión de la habitación, y lo de siempre a buscar el dorsal y preparar la máquina porque mañana sábado será día duro y complicado. Por el kilometraje, 279 kms, y su dureza hay que salir pronto poner el piloto automático y perder el mínimo tiempo, si queremos que no se nos coman los lobos, porque la prueba se las trae, con sus 11 cotas, y aquí hay varias largas y eso sí, todas duras, una quizás la más suave pero de 5 kms. largo.

Sábado 5 de la mañana, arriba, desayuno fuerte, bien abrigados, repasar la comida para parar lo mínimo y, a la salida que es a partir de las 6 de la mañana. Sí, sí, amigos se madruga, se madruga. Para que no se te haga de noche, ya que la prueba se las trae. Comenzamos la "LIEJA-BASTOGNE-LIEJA", así, que salimos ya con caídas por las calles de Lieja de otros participantes, y ya se intuye que se va a ir rápido. De salida, todo para arriba, más y más pasan los kms. y te preguntas "¿cuándo se deja de subir?". Llevas 81 km cuando llegas a la Roche en Ardenes, 1ª cota pero con 1.100 ms. ya de desnivel, que no cuenta, y tienes que llegar al km 132 para la 2ª cota, y así hasta el km 183 donde está la cote de Stokeu con desniveles del 21%, donde el GRAN EDDY MERCKX los pasaba a cuchillo y los rompía a todos. Por eso, en la cima tiene un monumento para recordarlo, y una placa donde están inscritas todas sus victorias en las tres grandes vueltas.

Llegamos al km 186 la cote de la Haute Levee, después en el km 198, el col du Rosier el más largo pero el más llevadero, y a partir de este momento llegamos a la famosa Cote de la REDOUTE, con un principio suave al 5% y un final durísimo al 14% y, seguimos subiendo la cote de FORGES, la cote ROCHE AUX FAUCONS, para llegar a la, quizás más famosa pero no la más dura, cote de SAINT NICOLAS, a tan solo 11 kms. de meta.



En la cote de Hans una interminable cuesta recta para girar a derechas y meta a 200 mts y, cumpliendo estos últimos metros, se termina la aventura de primavera por tierras francesas, belgas, y holandesas. Y como de costumbre ver el domingo los pro y, el lunes 29 LUIS y ELOY a dormir en Fuentes de Ebro, con un desplazamiento de 1.300 km de tirón y misión cumplida.

Llega el 3 de Mayo y hago en Zaragoza la “**BREVET de 300 km**”, bien, sin problemas.

Estamos a 10 de Mayo, y bajo a Massamagrell en Valencia, para hacer otra “**BREVET de 400 km**” y ya las piernas van casi solas. Termino fenomenal y con el cansancio normal de lo que 400km suponen.



El 31 de Mayo, me embarco en una de las pruebas más duras de esta temporada, la “**RUTA del CID**”, puntuable para mí otro reto personal, que es conseguir completar una súper randonée de 10.000 kms, La prueba consiste en cubrir 600 kms. non stop, atravesando la Sierra Calderona, la Sierra de Espadán, el Maestrazgo y volver por la Sierra Alta, entre día y noche, superando 25 puertos con 10.200 metros de desnivel positivo, donde antes de llegar a CANTAVIEJA, con 235 kms, ya se llevaban cerca de 7.000 metros de desnivel en las piernas.

Y aquí sí que fue duro. Este fue el peor momento superado. Por la noche, fue mejor, conseguí recuperarme por completo y terminé mejor que empecé, y orgulloso de ser el participante de más edad del grupo que consiguió superar la prueba, cuando llegamos al punto de salida, MASSAMAGRELL en Valencia, en donde tengo el placer de disfrutar de grandes amigos.

Así llegamos al 8 de Junio, y con el grupo que formamos varios socios de la PEÑA LOS CONEJOS, salimos hacia MILAN para participar en la famosa “**MILAN - SAN REMO**”, expedición que se encargaron de organizar los amigos de todos conocidos VICTOR Y ALFREDO. Viaje en buena armonía, prueba llana 299 kms. de recorrido facilón, con las únicas dificultades de los 3 últimos capos, que consiste en unos repechos suaves, con los famosos capo Verta y el POGGIO, situado a unos 5 kms. de meta. Bajada peligrosa y muy técnica para llegar a la larga recta, por San Remo, que conduce hasta la meta.



En esta edición surgieron varios percances, siendo el más grave el de David Moreno, que a su máquina le paso por encima un BMW X3 y se la dejo a cachos. Esto hizo que lo llevase a meta la señora holandesa que originó el desafortunado accidente. Buen regreso y viaje sin novedad.

Ya estamos a 30 de Junio. Vuelvo a Italia para una semana guapa en los Dolomitas. Participar en la **“DOLOMITI EXTREM”**, prueba dura donde las haya, consiste en subir en 5 etapas, con 20.000 metros de desnivel, escalando los siguientes puertos



- 1ª Etapa: Passo Sella.-Passo Gardena.- Campolongo.-Falzarego.-y Pordoi.
- 2ª Etapa: Marmolada.- Paso Fedaia.- San Pelegrino y Costalunga.
- 3ª Etapa: Stelvio.-Solda Sulen y Stelvio por la otra cara.
- 4ª Etapa: Gavia.- Tonale .-y Gavia por la otra vertiente.
- 5ª Etapa: Mortirolo y Bormio 2.000.

Recorrido duro de verdad. Tuvimos un poco de todo, lluvia, granizo, sol y, en la cima del GAVIA, niebla con agua y 2 grados solamente, con los dos lagos helados. En la bajada mucho frio, pero se consiguió superar todo sin ningún altibajo.

Regreso a Valencia sin complicación y, de allí a Fuentes de nuevo. Donde llego el día 8.

Día 12 de junio. Participo en la **“MONCAYO 4 CIMAS”** y, después de tanta tralla la hago con los Conejos de Fuentes, que ya conocéis, Santos, Daniel, Carpin y Pepe. Disfruto muchísimo, incluso en las subidas y con los amigos de la peña, que hacía tiempo que no veía. En general, un día fantástico.

3 de Agosto llega la **“BREVET de 1.000 km de Zaragoza”**. La hago con los del C.C.Aragonés y, después de recorrer desde Zaragoza, Calatayud.-Daroca.-Teruel.-Montalbán.- Aguaviva.- Valderrobles. -Caspé.- Mequinzena.- Bujaraloz Sariñena.- Huesca,- Puente la Reina, .Liedena (Navarra).- Sos del Rey Católico.- Ejea.- Tauste.- Borja.- La Almunia.- Cariñena.- y por fin Zaragoza.



¿Qué os puedo contar? Pues que en este tipo de pruebas te ocurre de todo un poco. Ratos bien, otros no tan bien, momentos de sueño al amanecer y, en meta quieras o no, estás cansado y con ganas de dormir. Por lo demás, no tuve lesiones, que era lo importante para terminar lo que todavía me quedaba de temporada. Desde la salida, estuvimos 36 horas pedaleando antes de parar a dormir 3 horas.

Estamos a 13 de septiembre sábado. Con los amigos de Fuentes hago la **“LARRAU – LARRAU”**, que ellos no conocían y la hicimos bien, eso sí, cada uno en su tiempo y a su ritmo, sino el Larrau al final se atraganta. Yo ya la había hecho otras veces, me regulé y no llegué el primero del grupo, pero llegué totalmente entero. Los kilómetros que había acumulado durante la temporada en esos momentos ya eran 28.100 kms, y las rampas de los DOLOMITAS se notaban. Eso me daba confianza para mi última clásica en Italia.

Así llegamos al final y, de nuevo para Italia, a la Clásica “ **IL LOMBARDIA**”. Salgo de Zaragoza en avión vía Bérgamo, donde me espera una persona del hotel. Subimos al coche y en el hotel ya me espera mi amigo de Alicante, tal como habíamos quedado en España, ya que el salió de Manises y llegó antes. Los clásicos saludos, nos ordenamos las máquinas, la equipación, cena y a la cama.



A las 7 h salimos de la Plaza de Como, y a darle sin pensar en otra cosa que llegar y en que no llueva ya que el día está amenazante. Llegamos al 1º puerto, La Madona de Gissalo, en cuya cima esta la Virgen que da nombre al puerto. En el interior de la ermita se encuentra el museo del ciclismo Italiano, con las bicicletas y maillots de todos los grandes campeones. También en el exterior, 3 bustos, uno de Coppi.- Bartali.- Magni. Si alguien algún año la hace, que pierda un poquito de tiempo, merece la pena. Comienza la bajada, buena carretera pero con curvas muy técnicas, y si estás bien preparado se lleva bien el rodar hasta Bérgamo.

En el bucle que falta es donde se encuentran los otros tres puertos, donde el GANDA de 10 kms. se hace el más duro. Los otros se hacen llevaderos si nadie te apura y vas bien de tiempo, como era nuestro caso, pero al final a Luis, mi compañero un chaval joven, 28 años, le dan calambres por faltarle fondo y, hay que bajar el ritmo. En la última subida a Bérgamo alto, la famosa subida empedrada, sabiéndose ya en meta le desaparecieron todos los males y subió como un tiro, cosa que me alegré de verlo así Una vez en la cima, bajada y meta. Es una Clásica muy bonita, sobre todo la zona del lago de Como, y es de las que te puedes quedar vacío por su recorrido exigente, ya que si no estás bien y regulas, al final lo pagas. La pena es que se celebre tan tarde, por el tiempo, que no suele ser el mejor, pero bueno, terminé contento por el hecho de haber cumplido con solvencia todas pruebas marcadas a principio de temporada, llevando a esta fecha en las piernas 29.793 kms. y a final de Octubre 30.000 kms.

Así termina la temporada 2.014 uno de los CONEJOS más veteranos de la PEÑA.

También en esta temporada participe en la **SKODA CLASSIC CHALLENGE**, que suman las puntuaciones de la Clásicas Tour de Flandes.- La Paris Roubaix y la Lieja Bastogne Lieja, consiguiendo traerme para casa el famoso **PAVÉE SKODA CHALLENGE**. Y hacerme con la primera **SUPER RANDONÉE de 10.000 kms**, y mi segunda **SUPER RANDONEE 5.000 kms**, otorgadas por el AUDAX CLUB PARISINO, DE LA FEDERACIÓN FRANCESA DE CICLISMO.

Agradecer a todos mis amigos, y a mi familia, que casi no me han tenido con ellos en casa, y que gracias a su apoyo y tolerancia, han hecho que este reto haya sido más llevadero para mí, y hoy a punto de cumplir mis 70 años sea una realidad, haber conseguido superar mis metas.

Eloy Porroche Canela. Socio nº 12

Desde La Junta Directiva queremos agradecer a Eloy, su gran trabajo, esfuerzo y dedicación, reconocerle el gran mérito que tiene afrontar una temporada de esta magnitud, solo al alcance de muy pocas personas y sobre todo a punto de cumplir los 70 años. Gracias Eloy por haber representado a nuestro Club a nivel internacional, recorriendo pruebas y clásicas de grandísima importancia dentro del calendario internacional. Solo desearte que vayas añadiendo a tu dilatada vida sobre la bicicleta “nuevos logros”.

Un millón de gracias. La Junta Directiva Club Ciclista Peña Los Conejos.



Avda. Navarra, 63

Teléfono 976 33 01 23

Fax 976 53 18 60

50010 ZARAGOZA

CICLOS ARAGON



**VESTUARIO ESPECIALIZADO
CON LAS ULTIMAS FIBRAS CONTRA EL FRIO**

TALLER ESPECIALIZADO

Nuestro horario es: Mañanas de 9:00 a 13:00 • Tardes de 16:00 a 20:00

Sábados tarde y Domingos CERRADOS.

RECUERDOS DE LOS PRINCIPIOS

Recientemente, pasó a visitarnos un antiguo socio del club. Se llama Valero Ibáñez, "El Hierros", mote que se le puso, por la variedad de placas y tornillos que llevaba debido a las roturas y las operaciones necesarias. Valero fue de los primeros componentes del club de esta nueva época, se dio de baja como socio el año 1984, pasando al club ciclista Aragonés, para dirigir a corredores cadetes y juveniles, como director deportivo.

Nos trajo una nota con comentarios sobre la creación de la Peña y la conversación que mantuvo con un socio también antiguo, más que el, ya que este último era de los que salieron en la primera época con Los Conejos.

Como hay diversos escritos sobre la creación de la Peña y del Club, ahora no vamos a extendernos al respecto, (véase entre otras, las memorias correspondientes a los años 1997 y 2008).

El amigo de quien habla es, Ricardo Catalán.

Ricardo es uno de los 10 firmantes en las escrituras para la creación del Club, siendo de los primeros socios de la época actual, pero ya hace unos años que no sale en bicicleta y se dio de baja. Es padre de un buen corredor, Ricardo Catalán, actualmente corredor máster y ganador entre otras carreras del "III Trofeo Máster año 2012" organizado por nuestro club.

Como siempre se ha comentado, la Peña se inició a principio de los años 50.

Con los datos que aquí aporta, ratifica estas fechas, (siempre teniendo en cuenta una pequeña variación de las mismas) y dice lo siguiente:

" Entré con 14 años en Ciclos Cabrera en el año 1947. Aquí trabajaba Laguna, que antes estuvo en Ciclos Comercial. Al año y poco, Laguna se estableció en la calle Sangenis y aquí se comenzó a formar la Peña con los, Pepe Laguna, José Gómez, Ángel Alegre, Carnicer y otros. Yo tenía 15 ó 16 años, cuando comencé a salir con ellos.

El año 1955 a Gascón y a mí **La Peña los Conejos** nos premió con un trofeo que guardo con mucho cariño, con la imagen de la virgen del Pilar".

En la peana se puede leer...

A R. Catalán
"La Peña los Conejos"
VUELTA A ESPAÑA 1955

Sigue el comentario de cómo volvió a resurgir de nuevo la Peña a comienzos de los 70, citando algunas de las personas que iniciamos la nueva andadura de LA PEÑA LOS CONEJOS y posteriormente el, CLUB CICLISTA PEÑA LOS CONEJOS.



Ricardo Catalán, participo el año 1955 en la Vuelta Ciclista a España, en la que salieron 106 corredores, concluyeron 63, retirados 43, siendo vencedor, el francés Jean Dotto, un desconocido hasta esa fecha, realizando en 81. 04, 02, horas los 2.776 kilómetros del recorrido.

Ricardo se clasificó en el puesto nº 48 a 1.32, 39 del vencedor. Corría en el equipo **Aragón-Cataluña**. En aquellas fechas no había equipos de casas comerciales, eran por regiones o nacionalidades.

En la información de esta vuelta, se documenta que también participó el Aragonés, José Escolano, hizo el puesto nº 30 a 0.39,01 del vencedor, corría con **España B**.

Suponemos que a José Gascón, como dice Ricardo, también le darían el trofeo por participar. No podemos informar nada al respecto, ya que no se encuentra en la documentación que disponemos. Es posible que participara aquel mismo año.

Porfirio Delso Delso. Socio nº 2

VELÓDROMO DE LOS CAMPOS ELISEOS

La fotos es de alrededor de 1912... En una de ellas se aprecia una de las curvas peraltadas, de cemento Portland, que formaban parte del velódromo, así como un túnel que permitía el acceso al anillo interior...



En la pista, vemos un ciclista detrás de la moto... que es una disciplina, dentro del ciclismo, que permite alcanzar mayores velocidades aprovechando la estela que va dejando la moto...

Este velódromo, de curvas parabólicas, estaba situado en la esquina entre Sagasta y Gran Vía nº 1.

Tenía su acceso principal a través de una puerta en el inicio del paseo Sagasta... Al fondo, el edificio que abría Sagasta hasta Torrero, tras el velódromo...

Se inauguró en mayo de 1896, diseñado por el Marqués de Morella, D. Luis Montesino Espartero, adelantándose así en la práctica de este deporte (llamado carreras de velocípedos, que tuvieron un gran "boom" a finales del s.XIX) respecto a ciudades como Madrid...



Durante las Fiestas del Pilar, fue muy utilizado, compitiendo en el ciclistas de toda España, e incluso de Europa... Tenía también, la posibilidad de alquiler de bicicletas, para la práctica en sus instalaciones...

Allá por los años 20, se pierde interés en este deporte y tras ser usado también como lugar de verbenas, ring de boxeo, lugar de mítines sindicales, circo, etc... más tarde se convierte en campo de fútbol... Y ya en los años 30 se empieza a edificar sobre el... el anteriormente nombrado edificio...

Archivo Luis Gandú Mercadal

LA IMPORTANCIA DE ENTRENAR Y COMPETIR CON PULSÓMETRO

Los pulsómetros son aparatos diseñados para poder llevarlos durante el ejercicio con el propósito de medir y registrar la frecuencia cardíaca en pulsaciones por minuto, ofreciendo al mismo tiempo información instantánea del nivel de trabajo de tu corazón. El estado de tu corazón (no olvidemos que también es un músculo) es la clave para la capacidad aeróbica.

Tanto para la salud del individuo como para la del corazón durante el ejercicio y la competición, el fondo aeróbico es el punto central prácticamente para todos los ciclistas. Los pulsómetros son los instrumentos asequibles más efectivos para encontrar y desarrollar el progreso en vías a aumentar el fondo aeróbico.



El pulsómetro nos sirve para conocer en tiempo real, nuestra frecuencia cardíaca, establecer las zonas de entrenamiento y dosificar mejor el esfuerzo. Para ello **debemos** dedicar un día a **ir conociendo nuestros umbrales**, para ello hay varios test.

Los deportistas de alta competición suelen recurrir a una prueba de esfuerzo en una bicicleta estática. Allí les miden principalmente la variación de las pulsaciones, el ácido láctico, el consumo de oxígeno, y todo ello según les van aumentando las cargas en vatios.

Pero hay test más sencillos que los puedes hacer tú y conocer, no solo tus propios umbrales aeróbicos y anaeróbicos, sino también tu nivel de forma. El más popular es el **test del Dr. Conconi**. Se realiza en carretera, en zona llana y sin viento, donde el ciclista comienza a rodar con un desarrollo adecuado (siempre el mismo). Pasado 10 minutos (fase de calentamiento), se toman los primeros datos de frecuencia cardíaca. A partir de este momento, en cada kilómetro se aumenta la velocidad paulatinamente (2 km/h más rápido) y tomamos la frecuencia cardíaca. Así se irá aumentando hasta llegar al esfuerzo máximo. Los resultados obtenidos nos permitirán obtener una gráfica y conocer tus umbrales aeróbico y anaeróbico. El **Umbral aeróbico** se establece cuando mantienes sin problemas la media marcada y, ya comienza una exigencia mayor. Se produce una perfecta oxigenación durante el esfuerzo. El **Umbral anaeróbico** se establece donde la exigencia para mantener la velocidad es altísima, hasta el punto de resistirlo muy poco tiempo, debido al gran esfuerzo, la oxigenación es muy dificultosa y la fatiga y el ácido láctico empiezan a hacer acto de presencia.

La Frecuencia Cardíaca Máxima es el mayor número teórico de latidos por minuto que puede tener una persona. Las mejoras cardiovasculares y pérdida de grasa se producen entrenando entre un 60% y un 80% de la F. C. Max.

ESTABLECIENDO LA FCM (frecuencia cardíaca máxima).

Por lo general, este método proveerá una exactitud razonable aunque sólo para un 80% de los deportistas, aun así debería también realizarse una prueba de esfuerzo real. Comúnmente se utiliza una de esas 2 fórmulas para estimar la FCM:

Fórmula 1:

La primera fórmula contempla simplemente sustraer tu edad al número 220 (para hombres) y 226 (para mujeres). Este método es preferible para corredores principiantes, que han llevado en los últimos meses una vida más bien sedentaria.

Por ejemplo, si eres un varón de 40 años, calcularás la estimación de tu FCM de la siguiente forma:

$$220-40 = 180 \text{ ppm}$$

Si eres una mujer de 40 años, calcularás la estimación de tu FCM de la siguiente forma:

$$226-40 = 186 \text{ ppm}$$

Formula 2:

La segunda fórmula es muy similar, pero es preferible para aquellos individuos que son bastante activos y no diferencia entre sexos. Esta fórmula, simplemente sustrae la mitad de tu edad del número 205. Un ejemplo con el mismo individuo quedaría así:

$$205-20 = 185 \text{ ppm}$$

Es fácil, sólo debes tomarte el pulso durante el ejercicio. Te recomendamos medirlo en 6 segundos y luego añadir un cero para tener la F.C. en un minuto.

Hay tablas generalistas que nos orienta y nos puede decir lo mismo sin hacer el test de Conconi. Estas tablas son:

TABLA DE INTENSIDADES.

INTENSIDAD MINIMA	(Aeróbica)	Hasta un 65 % de F.C. Max.
INTENSIDAD MEDIA	(Aeróbica)	Del 65 al 80% de F.C. Max.
INTENSIDAD ALTA	(Anaeróbica)	Del 80 al 90% de F.C. Max.
INTENSIDAD MAXIMA	(Anaeróbica)	Del 90 al 100% de F.C Max.

TABLA PULSACIONES POR EDADES (Generalista).

EDAD	15-25AÑOS	25-30 AÑOS	35-45 AÑOS	45-55 AÑOS	55-65 AÑOS
UMBRAL F.C. MAXIMA	205-195	195-185	185-175	175-165	165-155
INTENSIDAD MAXIMA	205-195	195-165	185-155	175-145	165-135
INTENSIDAD ALTA	164-175	156-165	148-155	140-145	132-135
INTENSIDAD MEDIA	123-156	117-148	111-140	105-132	99-124
INTENSIDAD MINIMA	123-117	117-111	111-105	105-99	99-93

En la tabla es un poco generalista y comprende a un grupo importante de personas, pero hay particularidades que te pueden llevar a engaño al tomar como referencia esta tabla. Por ello, es mejor hacer la prueba de Conconi (en carretera), para ajustarte lo más posible a tu realidad.

VENTAJAS DE CONTROLAR EL RITMO CARDIACO:**Para principiantes:**

- ofrece una gran cantidad de información durante y después del ejercicio, e informa de cómo reacciona el cuerpo al mismo.
- ayuda al usuario a adaptar el ejercicio a los objetivos que se haya propuesto, controlando la intensidad del ejercicio (a menudo los principiantes tienden a realizar el ejercicio a muy alta intensidad.)
- informa sobre las mejoras de la condición física (por ejemplo, un ritmo cardíaco en reposo más bajo.)

Para personas que realizan ejercicio con regularidad:

- ayuda a controlar la intensidad del ejercicio o del programa de entrenamiento en diferentes circunstancias.
- ayuda a adaptar el programa de entrenamiento a fin de lograr los mejores resultados.
- informa cómo reacciona el cuerpo al ejercicio y al descanso.
- ofrece información sobre el progreso (por ejemplo, un tiempo de recuperación menor hacia el ritmo cardíaco en reposo.)

Para deportistas, tanto profesionales como amateurs:

- ayuda a realizar diferentes sesiones de entrenamiento al nivel de intensidad planificado (lo suficientemente intenso en los días de gran rendimiento, lo suficientemente suave en los días de recuperación, la recuperación adecuada en entrenamiento de intervalos, etc.).
- permite seguir un programa estricto de entrenamiento, considerando cada circunstancia y el nivel de condición física.
- indica cómo reconocer las reacciones del cuerpo a la intensidad del ejercicio y al descanso, advirtiéndole con antelación de cualquier posible sobreentrenamiento, gripe, etc. (se deduce a partir de un ritmo cardíaco en reposo inusualmente elevado, una recuperación lenta, etc.)

Hay un ejemplo muy llamativo entre dos grandes corredores que se enfrentaron en la Vuelta a España de 1991, Miguel Indurain (que acabó segundo) y Melchor Mauri (que fue ganador de esa Vuelta). Dos especialistas contra el crono y con la motivación y la fuerza de ir a por todas.

Indurain, es un corredor que alcanzaba y mantenía las 200 pulsaciones por minuto durante kilómetros (una barbaridad), mientras que Melchor, su frecuencia cardíaca de máximo rendimiento estaba en las 170 pulsaciones. Con esta referencia y sin recordar el resultado de esa contra reloj, más de uno sacara sus conclusiones de quién ganó... fue Melchor Mauri quien batió a Miguel en esa última contrarreloj de esa Vuelta, no todo está en tener una alta frecuencia cardíaca, sino tener buenas piernas y conocerte a ti mismo, es la herramienta más efectiva para poder ganar.



Vuelta a España 1991. Mauri e Indurain.

Un aspecto importantísimo en el entrenamiento con pulsómetro no está solo en ver como tu cuerpo llega y mantiene un nivel alto de frecuencia cardíaca (es más un signo de genética y constitución física), sino lo más importante es ver, cómo cuando entre serie y serie, y **entras en la fase de recuperación, tu corazón baja de pulsaciones.** Este detalle **te indica tu estado de forma, porque cuanto más rápido bajas de pulsaciones entre series más en forma vas a estar.**

José Luis Remacha Nieves. Socio nº 187

LAS 65 VUELTAS A TARDIENTA DE “PASCUAL BARRA”

Después de **8.125 Kms** a costa de haber dado la vuelta a Tardienta, bien empezando por Montañana... Zuera, o Santa Isabel... Villamayor solamente **65** veces, el “**mozo**” Pascual se encuentra muy feliz y tan fuerte que se sale...

Sí, Sí, nada más y nada menos que 65 veces en esta temporada 2014, desde el mes de Marzo hasta el mes de Diciembre.



Todo empezó en nuestro grupo del Club, que salimos los martes y los jueves, y que a principio de temporada un martes hablamos de hacer el recorrido de la vuelta a Tardienta de 125 Kms. Como no nos pareció mal, nos pusimos de acuerdo y así empezamos, no obstante no es ningún descubrimiento hacer este recorrido, porque todos los ciclistas de Zaragoza lo saben, es prácticamente un clásico.

Y nos pusimos de acuerdo en las sucesivas salidas para repetir el recorrido y así sucesivamente. Al principio, en las dos o tres primeras salidas, los que hacíamos el recorrido éramos unos cinco o seis, **Pascual “Barrica”**, José Gómez, Pascual Izaguirre, Armando Martínez, Antonio Marcén, Armando Rubio y un servidor, pero poco a poco fuimos fallando, pasaban los días y solamente quedaron **Pascual Barra** y dos amigos más, José Gómez y Armando Rubio, hasta que definitivamente se queda solo **Pascual**, que con gran pundonor y un “subidón de adrenalina” se convierte en un verdadero “**Recordman**”.

Y sí, creo que es un record porque, para conseguirlo con **74 años** y hacer **65 veces** un recorrido de **125 Kms**, hay que dar muchísimas pedaladas. Además ya sabemos que hacer un recorrido así, sin la compañía por lo menos de un “colega”, implica muchos riesgos que siempre hay que tener en cuenta, aparte de los que son puramente climatológicos: el viento, el calor, el frío, la lluvia...



puede haber otras como las averías, pinchazos, etc... y no digamos si un día subiéndolo Alcuierre las piernas te dicen que no.

En fin “Campeón” para la próxima temporada más y mejor. **Enhorabuena amigo Pascual.**

Adolfo Ibáñez Susan. Socio nº 44

Magnífico logro Pascual, nuestra más sincera enhorabuena de toda la Junta Directiva por esas “65 vueltas”. Sí señor todo un “Récord”.

TOUR DE FRANCE.

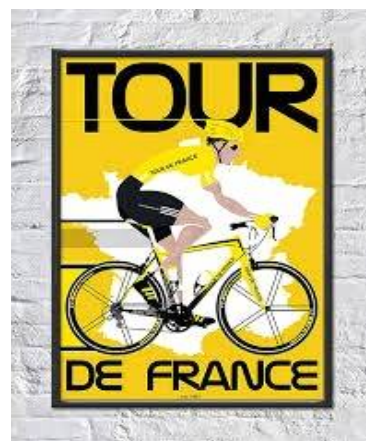
¿QUÉ SABEMOS?

En estas próximas líneas presentamos una serie de preguntas relacionadas con la historia del "Tour de Francia", y en función del número de ellas acertadas, podremos tener una idea del conocimiento histórico del "Tour" francés.



He aquí las **preguntas** a contestar:

- 1- ¿Qué corredor español fue el primero en participar en el "Tour"?
- 2- ¿Quién fue el primer vencedor español de una etapa en el "Tour"?
- 3- ¿Qué participante en el "Tour", fue la primera víctima mortal causada por su participación?
- 4- ¿Qué corredor español portó por primera vez el maillot amarillo del "Tour"?
- 5- ¿En qué año inicio su andadura el "Tour de France"?
- 6- ¿Qué participante ganador de etapa, venció con mayor diferencia al 2º clasificado hasta la fecha actual?
- 7- ¿Quién fue el primer vencedor del "Tour" disputado?
- 8- ¿Qué Col de Montaña ascendido en el "Tour" ha significado la mayor altitud superada en Europa?
- 9- ¿Qué corredor cruzó en 1ª posición por el Col al que nos referimos?
- 10- ¿Qué corredor ha conseguido mayor número de reinados en el Gran Premio de la Montaña en el "Tour"?
- 11- ¿Qué corredor ciclista americano fue el primero en vencer en el "Tour de France"?
- 12- ¿A qué Col nos referimos cuando hablamos del "Monte Calvo"?
- 13- ¿En qué año se atacaron por primera vez los "Cols Pirenaicos"?
- 14- ¿Cómo se llamaba el corredor que coronó por primera vez el "Col del Tourmalet"?
- 15- Varios ciclistas han conseguido 5 victorias en el "Tour". ¿Pero quién fue el primero en conseguirlo?
- 16- ¿En qué año se instauró el maillot amarillo de líder?
- 17- ¿Qué corredor español hizo por primera vez podio en el "Tour"?
- 18- ¿Qué corredor aragonés venció en "Piau Engaly" e hizo podio en el "Tour" de 1999?
- 19- Hemos oído o leído muchas veces los sobrenombres de "el Tejón", "el Caníbal", "el Profesor", "el Divino Calvo", "el Salvaje", "el Ja-Ja", "el Fusil". ¿A qué corredores nos referimos?
- 20- ¿Qué corredor ha participado mayor número de veces en el "Tour", siendo además el que más veces lo ha acabado?



RESPUESTAS:

- 1- Josep Habierre (nacido en Jaca en 1888) En el "Tour" de 1909.
- 2- Salvador Cardona 1029.
- 3- Francisco Cepeda (Col de Galibier) 1935.
- 4- Miguel Poblet 1955.
- 5- 1903.
- 6- José Luis Viejo (22 minutos, 50 segundos) 1978.
- 7- Maurice Garin (Francia) 1903.
- 8- Col de La Bonette-Restefond (2.802 mts).
- 9- Federico Martín Bahamontes (1962 y 1964).
- 10- Richard Virenque (7 veces).
- 11- Gred Lemond (1986 y 1989).
- 12- Mount Ventoux.
- 13- 1910 (etapa Luchón-Bayonna).
- 14- Octave Lapice 1910.
- 15- Jacques Anquetil.
- 16- 1919.
- 17- Bernardo Ruiz (3º en 1952).
- 18- Fernando Escartín (3º en 1999)
- 19- B. Hinault, E. Merckx, L. Fignón, M. Poblet, A. Arroyo, L. Jalabert, R. Geminiani.
- 20- Joop Zoetelmerk. (16 veces, 15 terminadas).



Juan Ignacio Fernández. Socio nº 3

EXCURSIONES

2015



C.C. PEÑA
LOS CONEJOS





2015 SALIDAS DOMINGOS y FESTIVOS

	FECHA	HORA	DESTINO	Itinerario IDA	Itinerario VUELTA	Kms.	COCHE APOYO	Tlfno.
1	04-ene.	9:00	Longares	María-Muel	Muel-María	76		
2	06-ene.	9:00	Alto de Valmadrid	La Cartuja-Valmadrid	Valmadrid-La Cartuja	72		
3	11-ene.	9:00	Pina	Vuelta a Rodén	Fuentes	92		
4	18-ene.	9:00	Leciñena	Villamayor-Perdiguera	Cruce de San Mateo	84		
5	25-ene.	9:00	Luceni	Alagón-Cabañas	Cabañas-Alagón	80		
6	29-ene.	9:00	Alfamén	Muel-Longares	Longares-Muel	100		
7	01-feb.	9:00	Leciñena	Crta. Huesca-Cruce S.Mateo	Cruce San Mateo	82		
8	08-feb.	9:00	Pina	Vuelta a Rodén	Fuentes	92		
9	15-feb.	9:00	Cabañas	Alagón-Tauste-Pradilla-Luceni	Alagón	94		
10	22-feb.	9:00	Alfamén	Muel-Longares	Longares-Muel	98		
11	01-mar.	9:00	Fuentes	Vuelta a Rodén	Vuelta a Rodén	82	F. DE LA FUENTE	648219442
12	05-mar.	9:00	Ontinar	Crta. Huesca-Zuera-El Temple	Zuera-Crta. Huesca	86		
13	08-mar.	9:00	Leciñena	Villamayor-Perdiguera	Cruce de San Mateo	84	A. MATUTE	670340200
14	15-mar.	9:00	Fuendetodos	Botorrita-Jaulín	Jaulín-Botorrita	90	P. BARRA	976496547
15	22-mar.	8:30	Quinto o Pina	Milán - San Remo	El Burgo	117	F. SANCHEZ	630067198
16	29-mar.	9:00	Cabañas	Alagón-Tauste-Pradilla-Luceni	Alagón	94	JULIO HERNANDO	610858396
	02-abr.	9:00	Castejón de Valdejasa	Villanueva de Gallego	Villanueva de Gallego	89		
	03-abr.	9:00	Ontinar	Crta. Huesca-Zuera-El Temple	Zuera-Crta Huesca	86		
17	05-abr.	9:00	La Puebla de Albortón	Valmadrid	Valmadrid	88	F. GIMENO	976345736
18	12-abr.	9:00	Alfamén	Muel-Longares	Longares-Muel	98	R. GERONA	618355435
19	19-abr.	9:00	El Temple	Ctra. Huesca-Zuera- Puente Cárcel	Zuera- Crtra Huesca	92	ANGEL RAMOS	699204932
	23-abr.	9:00	La Puebla de Albortón	Valmadrid	Valmadrid	90		
20	26-abr.	9:00	Fuendetodos	Botorrita-Jaulín	Jaulín-Botorrita	90	JOSE GOMEZ	637550928
	01-may.	8:30	Castejón de Valdejasa	Villanueva de Gallego	Villanueva de Gallego	89		
21	03-may.	8:30	Paniza	Muel-Cariñena	Cariñena-Muel	106	I. HERNANDEZ	687699690
22	10-may.	8:30	Alto Alcubierre	Cruce de San Mateo	Cruce de San Mateo	95	CARLOS ESCOBEDO	616473437
23	17-may.	8:30	Sierra de Luna	Montañana - Las Pedrosa	Las Pedrosa-Crta. Huesca	110	PASCUAL IZAGUERRI	699711070
24	24-may.	8:30	Fuendetodos	Botorrita - Jaulín	Jaulín-Botorrita	90	P. DELSO	654387630
25	31-may.	8:30	Belchite	El Burgo - Mediana	La Puebla Albortón-Valmadrid	110	JOSÉ LUIS IRANZO	620667009
26	07-jun.	8:00	Castejón de Valdejasa	Crta. Huesca	Sierra de Luna-Crta. Huesca	112	A. SANZ NOTIVOLI	976386856
27	14-jun.	8:00	Paniza (Virgen del Águila)	Muel-Cariñena	Cariñena-Muel	115	IGNACIO MARTINEZ	676996532
28	21-jun.	8:00	Vuelta a Tardienta	Crta Huesca-Zuera	Robres-Alcubierre-Perdiguera	123	A. ROMEO	645502034
29	28-jun.	8:00	Belchite	El Burgo- Mediana	Mediana-El Burgo	94	E. BUSTOS	618035265
30	05-jul.	8:00	Castejón de Valdejasa	Crta.Huesca	Sierra de Luna-Crta. Huesca	112	A. BONACHO	976422744
31	12-jul.	8:00	Paniza	Cariñena	Cariñena-Muel	106	A. MARTINEZ	976292949
32	19-jul.	8:00	San Jorge	Crta. Huesca	Crta. Huesca	92	RAUL JORCANO	639607008
33	26-jul.	8:00	Fuendetodos	Botorrita-Jaulín	Jaulín-Botorrita	90	JOSÉ ANTONIO CANO	678901557
34	02-ago.	8:00	Alfamén	Cariñena	Longarés	98		
35	09-ago.	8:00	Pina	Vuelta Rodén	Fuentes- El Burgo	92		
36	16-ago.	8:00	Tauste	Castejón de Valdejasa	Remolinos-Alagón	119		
37	23-ago.	8:30	Paniza	Cariñena	Cariñena-Muel	106		
38	30-ago.	8:30	Almudevar	Crta. Huesca	Crta. Huesca	114		
39	06-sep.	8:30	Fuendetodos	Botorrita-Jaulín	Jaulín-Botorrita	90	A. LACASA	659914833
40	13-sep.	8:30	Leciñena	Montañana-Cruce de S. Mateo	Cruce S. Mateo-Montañana	84	J. A. LACASA	676488673
41	20-sep.	8:30	Castejón de Valdejasa	Crta.Huesca	S. de Luna-Crta. Huesca	112	BENITO PEREZ	677777755
42	27-sep.	8:30	Luceni	Alagón- Remolinos-Tauste-Pradilla	Cabañas	107	ANTONIO MILLAN	658919957
43	04-oct.	9:00	Pina	Vuelta Roden	Fuentes- El Burgo	108	FCO J. ROLDAN	657565268
44	11-oct.	9:00	Alfamén	Longares	Longares	93	P. FIGUEROA	655774754
	12-oct.	9:00	Mozota	La Muela	Crta. Valencia	80		
45	18-oct.	9:00	Leciñena	Crta Huesca-Cruce de S. Mateo	Cruce de San Mateo	83	JESÚS TARANCÓN	876032349
46	25-oct.	9:00	Alto de Valmadrid	La Cartuja-Valmadrid	La Cartuja	72	JOSE L. REMACHA	655456677
47	01-nov.	9:00	Castejón de Valdejasa	Villanueva de Gallego	Villanueva de Gallego	89		
	02-nov.	9:00	Alfamén	Longares	Longares	93		
48	08-nov.	9:00	Ontinar	Crta. Huesca-Zuera-El Temple	Zuera-Crta. Huesca	92		
49	15-nov.	9:00	Alto de Valmadrid	Valmadrid	Valmadrid	72		
50	22-nov.	9:00	Luceni	Alagón-Cabañas	Cabañas-Alagón	80		
51	29-nov.	9:00	Fuentes	Vuelta a Rodén	Vuelta a Rodén	82		
52	06-dic.	9:00	Leciñena	Crta. Huesca-Cruce de S. Mateo	Perdiguera-Villamayor	74		
	07-dic.	9:00	Alfamén	Longares	Longares	98		
	08-dic.	9:00	Alto de Valmadrid	Valmadrid	Valmadrid	72		
53	13-dic.	9:00	Luceni	Cabañas	Cabañas	78		
54	20-dic.	9:00	Longares	Muel	Muel	80		
	25-dic.	9:00	Fuentes	Vuelta a Rodén	Directo	72		
55	27-dic.	9:00	Mozota	Muel-Alto del Golán	Muel	70		
			29 MARZO Cambio Hora 1+		Total Km	5910		
			25 OCTUBRE Cambio Hora 1-					



2015 SÁBADOS SALIDAS LARGA Y CORTA.

PREPARACION CICLOTURISTAS

	FECHA	HORA	DESTINO	Itinerario IDA	Itinerario VUELTA	Kms.
1	03-ene.	9:00	Ontinar	Crta Huesca	Crta Huesca	72
	Larga	8:30	Ontinar	Zuera-La Paul-El Temple	Crta Huesca	100
2	10-ene.	9:00	Gurrea de Gallego	Crta Huesca-Zuera- La Paul	Crta Huesca	96
	Larga	8:30	Gurrea de Gallego	Zuera-La Paul-Marracos	Crta Huesca	120
3	17-ene.	9:00	San Jorge	Crta Huesca- Zuera	San Mateo	92
	Larga	8:30	Vuelta Tardienta	Villamayor-Perdiguera-Alcubierre-Robres	San Jorge-San Mateo	123
4	24-ene.	9:00	Fuendetodos	Botorríta- Jaulín	Jaulín- Botorríta	90
	Larga	8:30	Fuendetodos	La Cartuja-Belchite-Letux-Azuara	Jaulín-Botorríta	126
5	31-ene.	9:00	Las Pedrosas	Crta. Huesca-Zuera	Crta. Huesca	93
	Larga	8:30	Las Pedrosas	Almudevar-Puentedeluna-Piedratajada	Crta Huesca	128
6	07-feb.	9:00	La Puebla de Albortón	Valmadrid	Valmadrid	90
	Larga	8:30	La Puebla de Albortón	Jaulín-Fuendetodos-Azuara	Valmadrid	131
7	14-feb.	9:00	Cariñena	Muel	Muel	100
	Larga	8:30	Cariñena	Fuendetodos-Villanueva-Tosos-Aladrén-Paniza	Muel	136
8	21-feb.	9:00	La Paul	Crta. Huesca- Zuera	Zuera-Crta. Huesca	87
	Larga	8:30	Santuario de Monlora	Zuera-Luna	Zuera-Crta. Huesca	150
9	28-feb.	9:00	Gurrea de Gallego	Crta. Huesca- La Paul	Ontinar-Zuera-Crta Huesca	96
	Larga	8:30	Gurrea De Gallego	Leciñena-Alcubierre-Tardiente-Gurrea	Ontinar-Zuera-Crta Huesca	150
10	07-mar.	9:00	Alto Alcubierre	Villamayor-Perdigera.	Cruce San Mateo	94
	Larga	8:00	Las Pedrosas	Zuera-La Paul-Marracoa-Casas Esper-Piedratajada	Zuera- Crta. Huesca	155
11	14-mar.	9:00	La Puebla de Albortón	La Cartuja- Valmadrid	Valmadrid	90
	Larga	8:00	Azuara	Mediana-Belchite-Lecera-Moneva	La Puebla-Valmadrid	165
12	21-mar.	9:00	San Jorge	Crta. Huesca- Zuera	Zuera- Crta. Huesca	96
	Larga	8:00	Almudevar	Zuera-la Paul-Gurrea-Alcala de Gurrea-Lupiñén-Bolea	Zuera- Crta. Huesca	169
13	28-mar.	9:00	Cariñena	Muel-Longares	Longares-Muel	90
	Larga	8:00	BREVET	BREVET	BREVET	200
14	04-abr.	9:00	Fuendetodos	Botorríta-Jaulín	Jaulín-Botorríta	90
	Larga	7:30	Ayerbe	Zuera-La Paul-Marracos	Zuera	180
15	11-abr.	9:00	Ontinar	Crta. Huesca-Zuera-El Temple	Zuera-Crta. Huesca	96
	Larga	7:30	Pantano de la Sotonera	Zuera-Sierra de Luna-Valpalmas-Casas de Esper	Alcala de Gurrea-Zuera-Crta Huesca	165
16	18-abr.	9:00	Alfamén	Muel-Cariñena	Cariñena-Muel	102
	Larga	7:30	Almudevar	La Paul-Ayerbe-Loarre-Bolea-Esquadras-Tormos	Zuera-San Mateo	210
17	25-abr.	9:00	La Paul	Crta. Huesca	Crta. Huesca	90
	Larga	7:30	BREVET	BREVET	BREVET	300
18	02-may.	8:30	Alcubierre	Villamayor-Perdiguera	Leciñena-Cruce San Mateo	98
	Larga	7:30	Alcubierre	Villamayor-Alcubierre-Lanaja-Sariñena	Leciñena-Cruce San Mateo	158
19	09-may.	8:30	Gallur	Cabañas-Luceni	Luceni-Cabañas	96
	Larga	7:30	Ayerbe	La Paul	La Paul	180
20	16-may.	8:30	Cariñena	Muel	Muel	100
	Larga	7:30	Cariñena	Cariñena-Mainar	Muel	150
21	23-may.	8:30	Alcubierre	Villamayor-Perdiguera	Leciñena-Cruce San Mateo	98
	Larga	7:30	Alcubierre	Villamayor-Alcubierre-Robres-Grañén-Robres	Leciñena-Cruce San Mateo	160
22	30-may.	8:30	Fuendetodos	Botorríta-Jaulín	Jaulín-Botorríta	90
	Larga	7:30	BREVET	BREVET	BREVET	200
23	06-jun.	8:00	Epila	Muel-Epila	Bardallur-Alagón	108
	Larga	7:30	Virgen de Herrera	Fuendetodos-Azuara	Azuara-la Puebla de Albortón-Valmadrid	180
24	13-jun.	8:00	Vuelta a Tardienta	Crta. Huesca-Zuera	Alcubierre-Perdiguera-Villamayor	123
	Larga	7:30	Tardienta	Zuera-Huesca (Walca)-Almudevar	Alcubierre-Perdiguera-Villamayor	180
25	20-jun.	8:00	Belchite	Valmadrid	Mediana	112
26	27-jun.	8:00	Tosos	Muel-Villanueva de H.	Villanueva de Huerva-Muel	97
27	04-jul.	8:00	Fuendetodos	Botorríta-Jaulín	Jaulín-Botorríta	90
28	11-jul.	8:00	Gallur	Cabañas	Cabañas	96
29	18-jul.	8:00	Ontinar	Ctra. Huesca-La Paul	Ctra.Huesca	112
30	25-jul.	8:00	Belchite	Valmadrid	Mediana	112
31	01-ago.	8:00	Pto. de Alcubierre	Villamayor-Perdiguera.	Cruce San Mateo	90
32	08-ago.	8:00	Cariñena	Muel	Muel	100
33	15-ago.	8:00	San Jorge	Crta. Huesca	Crta. Huesca	92
34	22-ago.	8:30	Ontinar	Crta. Huesca- El Temple	Crta. Huesca	96
35	29-ago.	8:30	Bardallur	La Muela-Epila	Alagón	95
36	05-sep.	8:30	La Puebla de Albortón	Valmadrid	Valmadrid	90
37	12-sep.	8:30	Cabañas	Alagón-Remolinos-Tauste-Luceni	Alagón	92
38	19-sep.	8:30	Sierra de Luna	Montañana-Las Pedrosa	Crta. Huesca	110
39	26-sep.	8:30	Fuendetodos	Botorríta-Jaulín	Jaulín-Botorríta	90
40	03-oct.	9:00	Alto Alcubierre	Montañana	Cruce San Mateo	96
41	10-oct.	9:00	Ontinar	Crta. Huesca - El Temple	Crta. Huesca	96
42	17-oct.	9:00	Fuendetodos	Botorríta-Jaulín	Jaulín-Botorríta	90
43	24-oct.	9:00	Ontinar	Crta. Huesca- El Temple	Crta. Huesca	96
44	31-oct.	9:00	Castejón de V.	Crta. Huesca	Crta. Huesca	89
45	07-nov.	9:00	Fuentes	Vuelta a Rodén	Vuelta a Rodén	97
46	14-nov.	9:00	Bardallur	La Muela-Epila	Alagón	98
47	21-nov.	9:00	Valmadrid	Alto de Valmadrid	La Cartuja	72
48	28-nov.	9:00	Ontinar	Crta. Huesca-La Paul	Crta. Huesca	92
49	05-dic.	9:00	Longares	Muel	Muel	80
50	12-dic.	9:00	Valmadrid	Alto de Valmadrid	La Cartuja	72
51	19-dic.	9:00	Ontinar	Crta. Huesca	Crta. Huesca	72
52	26-dic.	9:00	Mozota	Muel- Alto del Golán	Muel	70

DISTANCIA TOTAL
 RECORRIDO CORTO 4759
 RECORRIDO LARGO 6398



Empresa	Parcela	Empresa	Parcela
Agencia de Trámites Inmobiliarias LUI S.A.	C1-16-2-1	RAALE S.L.	C1-7-14-15 21-22
Alpico S.A.	C1-12-31 C1-12-32	Ricodar S.L.	C1-9-5
Accesor Milta S.A.	C1-11-1	Restaurante Guipuz	B-2-1-5-1
Agrupación Empresarial	C1-2-1-2	Ternorregión S.L.	C1-7-4
Cajalón	B-2-8	Urbanización Verresca	C1-18,C1-17
Centro de Negocios PFI López Soriano	B-2-5	Wolter Comercio	C1-6-9
ERZ Eneasa	C1-0		
Euroedidas Filings S.A.	C1-10-3 C1-0-4 C1-3-2 C1-9-18 C1-7-18-19		
Gieruena S.A.	C1-18-2-C1-15-1		
Grupo de Aragón	C1-1		
Avra S.L.	C1-1-1-1		
Avra S.L.	C1-1-1-1		
Avra S.L.	C1-1-1-1		

HOMENAJE A TOMÁS AGUSTÍN, PRESIDENTE DEL C.C. EBRO.
 El Club Ciclista Peña Los Conejos, se unió al homenaje ciclista que se le tributó por parte de más de mil ciclistas que se unieron para decirle adiós y dedicarle una cariñosa despedida.
 D.E.P.

UN DÍA DENTRO DE LA “VUELTA A ESPAÑA”

El pasado día 2 de Septiembre, Fernando Sánchez y un servidor, poníamos rumbo hacia el Monasterio de Veruela para colaborar con Unipúblic en la contrarreloj de la “Vuelta Ciclista a España”.

Nos ponemos en contacto con Fernando Escartín, sabiendo la necesidad que tenían de conductores y coches de asistencia, para cubrir a los corredores de los equipos que salen al principio y que no disponen de coche de equipo, y que participaban en la etapa nº 10 de la Vuelta de esta año 2014, la contrarreloj del Monasterio de Veruela a Borja.



Así que raudos y veloces allí nos presentamos. Después de saludar a amigos de este mundo del ciclismo, Javier Guilén, director de la Vuelta, Fernando Escartín, Laura Guijarro, Dori Ruano y varios amigos más entre otros, nos dedicamos antes de que empezara la contrarreloj a pasear, ver, observar y fotografiar todo lo que se “cuece” en una “Vuelta a España” desde dentro.

A partir de aquí visita a los equipos que se encuentran en las afueras del Monasterio con todos los preparativos para afrontar esta contrarreloj, (Directores, auxiliares, bicicletas, coches, autobuses, recambios, etc.), y corredores, la parte más importante de la Vuelta, que comenzaban a calentar sobre los rodillos.



Seguidamente nos desplazamos a ver todo el montaje de salida que habían preparado dentro del Monasterio de Veruela. Impresionante. Un lugar de salida bonito para una contrarreloj de “La Vuelta”, en un marco incomparable por su extraordinaria belleza.



Llega el momento de situar los coches en fila para acompañar a los corredores durante los 37 Kms. del recorrido, con nosotros y varios amigos de otros Clubes que también colaboran con “La Vuelta”. En total, aproximadamente, una quince na de coches particulares para realizar las funciones de coches de equipo.

Se va acercando poco a poco el momento de la salida del primer corredor sobre las 13:17, pero antes se abre la zona vip donde accedemos con nuestra acreditación. Es el momento de ver lo que allí se cuece y momento para reponer fuerzas antes de empezar.



Allí personalidades, stands de las casas comerciales, patrocinadores, el servicio de catering para comer un poco antes de empezar y montón de gente conocida de otros encuentros como este. El ambiente de un gran evento deportivo como es este.



Llega la hora y cada uno se va introduciendo en su coche en espera de que salga el primer corredor y te asignen a cuál de ellos vas a acompañar. Accedes a la zona de salida y te colocan el cartel en el capó con el nombre del corredor, los nervios empiezan a aflorar, aunque ya hemos dado cobertura como conductores en varias pruebas ciclistas importantes, y llevamos algunas horas sobre el coche en estas situaciones, pero por tu cabeza te ronda... ¡madre mía esto es "La Vuelta", que todo salga bien y no la cague porque si no, voy a salir en todos los periódicos!.



Empiezan a salir corredores y coches, hasta que a los dos o tres corredores de tomar la salida nos toca a nosotros, primero sale Fernando con Gregory Henderson (neozelandés) del equipo Omega-Pharma-Lotto y dos corredores más tarde me toca a mí. 10, 9 3, 2, 1. Esto empieza arranco detrás del corredor. Primera parte de esos 37 kms. contra el crono duros y muy exigentes, con continuas subidas hasta llegar al puerto "Alto del Moncayo", abarrotado de público muy entusiasmado. En esta primera vuelta me han asignado al corredor del AG2R Yauheni Hutarovich (bielorruso) especialista en llegadas, así que en esta primera parte tan picada hacia arriba, nos van cogiendo poco a poco algún corredor con su coche que viene acercándose por detrás (salían cada minuto), en un terreno que no le favorece nada. Deciros que esta primera parte de la carretera es bastante estrecha, así que aparta el coche donde puedas para dejarlos pasar.

Una vez en el alto llega el descenso y la bajada muy técnica con algunos puntos muy comprometidos (recordar la caída de Nairo Quintana).



En estos momentos te das cuenta lo que es ir en bicicleta y el dominio que tienen estos corredores profesionales bajando, momentos en los que tú “te las ves y te las deseas” para poder seguirlos con tu coche de apoyo y lo fino que has de estar conduciendo en esas bajadas para que no te saquen distancia, y te sitúes lo más cercano posible a su estela.



Una vez acabado el primer descenso, comenzamos a subir otra vez. Esta vez mucho más suave y más corto, hacia Alcalá de Moncayo y desde aquí otra vez a descender hasta Bulbiente donde ya salimos a la carretera general hasta Borja. Impresionante la llegada con el corredor hasta la meta, tocando el claxon de vez en cuando para avisar su llegada.



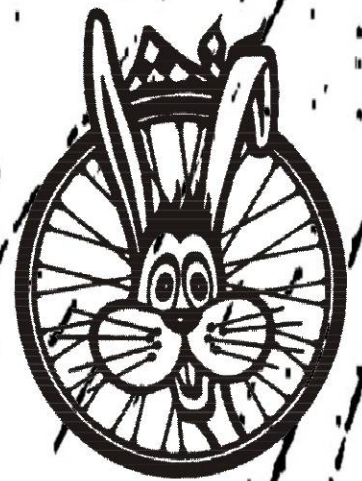
Desde aquí una vez pasada la meta toca salir otra vez de Borja y rápidamente por el otro carril de la general regresar al Monasterio de Veruela a acompañar más corredores. Al final otra vuelta más, y lo que son las casualidades, me vuelve a tocar otro corredor del AG2R, Lloyd Mondory (francés), así que vuelta a empezar y rumbo de nuevo hacia Borja para llegar hasta la meta. Una vez allí ya nos indican que no hace falta que volvamos al Monasterio, sitio de donde comenzábamos, ya que empiezan a salir los coches de cada equipo. Ya en la meta, de nuevo nos adentramos en la zona vip de la llegada.



Fernando solo acompañó a un corredor ya que después de llegar a meta se desplazó a la mitad del recorrido donde estuvo haciendo fotos a los corredores que iban pasando.

En fin una auténtica experiencia ser parte íntegra por un día de “La Vuelta”, y como no puede ser de otra manera, esperando que se dé la ocasión en un próximo futuro para poder volver a repetir otra vez.

CLASIFICACIONES



2014

CAMPEONATO SOCIAL

CLASIFICACIÓN EXCURSIONISMO



1º	ÁNGEL CLEMENTE DOMINGO	152
2º	ROBERTO MILLAS VIÑIU	150
3º	FRANCISCO JAVIER ROLDÁN	142
4º	ISABEL HERNÁNDEZ BAILO	140
5º	FRANCISCO DE LA FUENTE GARCÍA	140
6º	JESÚS TARANCÓN CEBOLLA	136
7º	PEDRO FIGUEROA PACHECO	128
8º	EDUARDO BUSTOS REVUELTO	110
9º	ALFONSO LACASA GRACIA	109
10º	PORFIRIO DELSO DELSO	107
11º	MAXIMILIANO TEJEDA UREÑA	102
12º	JOSÉ RAMÓN MALLÉN PÉREZ	78
13º	JOSÉ A. LACASA GRACIA	76
14º	RAÚL JORCANO PÉREZ	76
15º	JOSÉ LUIS REMACHA NIEVES	72
16º	ANDRÉS MATUTE PÉREZ	68
17º	PASCUAL IZAGUERRI LÓPEZ	65
18º	JOSÉ LUIS IRANZO SIMÓN	58
19º	JOAQUÍN TORRALBA SUBÍAS	52
20º	BENITO PÉREZ IZQUIERDO	49
21º	JESÚS LÓPEZ ROMERO	47
22º	ÁNGEL RAMOS CHICHARRO	40
23º	JAVIER SANZ PÉREZ	34
24º	LORENZO LAGUNAS VICENTE	31
25º	ANTONIO MILLÁN CASORRÁN	31

Almuerzo FIN DE TEMPORADA

Como en años interiores y sirviendo de costumbre, nos reunimos para cerrar la temporada ciclista, organizando el almuerzo "Fin de Temporada", que cada año está más concurrido. Este año lo celebramos en el restaurante "Blascos" de La Cartuja.

A continuación tenéis una muestra en fotografías de los asistentes.











Fotos: Raúl Jorcano y José Luis Remacha.

PROMOCIÓN

socios
precios
exclusivos



Disfruta de una SCOTT

Taller Multimarca

Visítanos y conoce las ventajas reservadas para ti

Gómez Avellaneda 5 (esquina Paco Martínez Soria)

50018 Zaragoza 976 973 313

www.scottconceptstore.com

cyclon@scottconceptstore.com



UNA PEQUEÑA CRÓNICA DE UN RECORRIDO DE 30 AÑOS EN BICI

Mi historia con bici empieza por los años 60, con las bicis que había por casa, todas grandes, pero mi primera bici me llegó en el año 1985, no llegó con los Reyes de mis padres, llegó con los Reyes de mi mujer, se trataba de una GAC de paseo, con cambios. El primer recorrido, de Valencia a Puebla de Famals, me pasaban los agricultores con la azada o con cajas de hortalizas en el portaequipajes, el cambio y yo no hablábamos el mismo idioma.

El siguiente escenario; las carreteras del **Rincón de Ademuz**, todo en desnivel; en carretera, dentro de los pueblos,... mi primer puerto Ademuz-Vallanca, (200m de desnivel en 3 km) conseguido al tercer intento, íbamos por buen camino.

En marzo del 88, ya en **Zaragoza**, había cambiado la GAC por una Macario con cuadro de carretera, empiezo a salir con conocimientos, nos apuntamos a la Peña los Conejos, cuando estaba en un bar en San José.

¿Cuántas dificultades en las salidas con tanto pelotón?, ¿cuánto que aprender; a no pasar frío, a coger rueda, a guardar fuerzas para la vuelta, a no entrar en "guerritas"?. Pero, cada buen momento lo hacía más apasionante

Siguiente reto; las marchas cicloturistas, pronto conocí la **vuelta a Cantabria**, en el año 1990, cuatro días de aventura por esos maravillosos territorios y allí me aprendí mi filosofía del cicloturista; se trataba de rodar, ligero, pero sin buscar las debilidades de los demás y disfrutar de paisajes y paisanajes. En los numerosos puertos de las rutas, la delantera del grupo era de miembros del club organizador, de Torrelavega, marcando un ritmo que todos pudiéramos llevar y curiosamente los más fuertes andaban de zagueros, por si alguien necesitaba ayuda. De los cuatro días, buscaban una tarde para hacer un recorrido de competición, solía ser de Cabrales a Sotres. En alguna de mis participaciones me acompañó Jesús Muñoz Sierra y Julio Ostalé.

Siguiente reto; las carreteras francesas en el Tour, llenas de cicloturistas masculinos y femeninos, las mayoría con bicis no muy modernas, con cesto y equipadas con tres platos, me aventuré a subir el Aubisque en julio de 1989, y por el camino, saliendo de Gourette un zaragozano dando ánimos, "maño, ¿Con que desarrollo vas?, un 42-28 le contesté, "pues no llegarás" me dijo, falló como todos los bocazas, no consiguió asustarme, eso al llegar, me fallaban las rodillas, entre la niebla encontré conocidos, entre ellos Juan Fernández, que me prestó abrigo y me invitó a comer con su familia unas pochas, que me supieron a gloria. Ese día queriendo ver a mi ídolo, Perico, vi pasar victorioso a un monstruo; Miguelón, pasó escapado y ganó su primera etapa del tour en Cauterets-Cambasque.

Ese mismo verano subida a los lagos de Covadonga y ahí, por si me quedaba alguna duda, me di cuenta que los franceses como en tantas cosas tienen mucha razón, es muy conveniente, disponer de tres platos.



Poco después le compraría a José María Fernández (ciclos Tour), su Gios con la que he recorrido multitud de aventuras y me gustaría seguir con ella, por las carreteras, por muchos años.

En el tour-90, tocó ir a conocer el Tourmalet, de nuevo Induráin destacado y le ganaría a Lemond en Luz Ardiden.

Al tour-91 ya me apunté en una panda numerosa de la Peña, hotel en Luz Saint-Sauveur, otros en camping, y el día "D" más de 20 compañeros de rosa en el Tourmalet. Coronado el puerto decidimos bajar unos 4 kms. para tener mayor visión del puerto, recuerdo que estuvimos de conversación con el relaciones públicas de Banesto, nos dijo que en esta etapa estallarían las batallas, la etapa había partido de Jaca, nosotros seguíamos pensando en Perico, pero el que la lió parda fue de nuevo Miguelón, contraatacando a Chiapuchi y peleando ya por el maillot del león. Recuerdo que repartíamos botellas de agua a mansalva, el pobre Lejarreta venía muerto, empleó dos botellas de agua para refrescarse ambos pies. Viendo a Lemond con malas sensaciones, no pudimos aguantar más y emprendimos viaje de regreso a Luz, al hotel y ver llegar triunfante a Induráin en la estación de Val Louron y verle lucir el amarillo.

Y por si fuera poco, el mes anterior, el 22 de junio, habíamos empezado una panda de 300 y pico aventureros, que salíamos de Sabiñanigo a cruzar el Pirineo en busca del Santo Grial, del más allá, como en una aventura medieval, y nos encontramos con la mejor organización que hubiéramos conocido nunca, avisos en cualquier curva peligrosa, en cualquier bache de bajada, en los cruces de pueblos, avituallamientos en los puntos neurálgicos, etc. Salimos de rosa; José Miguel Roy, Fernando Muñío, Luis Seral y yo, y seguimos saliendo durante muchos años, desde Sabiñanigo a lo desconocido, para llegar de nuevo a Sabiñanigo, vacíos en reservas, pero llenos de emociones, volvíamos marcados por la diosa Pirene, poco nos importaba el diploma o la medalla, el mejor premio lo llevábamos en nuestro interior. Y eso a pesar de haber roto la cadena en mitad del muro del Marie Blanche.

Recuerdo de forma especial el año 1993, a principios de mayo volvía de una excursión desde Biescas hasta Eaux Bonnes en la subida del Aubisque, en la vuelta en el túnel de Escarilla se me estropeó la iluminación de la bici, quedándome a oscuras a mitad de túnel, con tal mala suerte, que dirigiéndome a la luz de la salida, acabe golpeándome con el bordillo del lado izdo., las consecuencias aparatosas, era la primera vez que el casco me salvaba la vida, el cuadro quedó con marca indeleble, fui atendido por unos franceses, que aparecieron en el momento preciso, me bajaron a Biescas y entre mi mujer y M^a Ángeles (médico entonces de Gavín) me recompusieron la cara. Al día siguiente ocurrió el deslizamiento de ladera al otro lado de Escarilla, que cortó la carretera al Portalet y la de Panticosa, ya podéis imaginar los comentarios de los compañeros. Participé en esa QH, pero en la bajada de Marie Blanche bajó la temperatura y al llegar a Laruns, las quejas de la rodilla fueron tremendas y decidí no seguir, me salvé de la tormenta de granizo, que cayó después. Ese año acabé haciendo en bici de carretera el camino de Santiago y fue otro gran descubriendo tanto en lo físico, como en lo espiritual.

Otra aventura que pude vivir en varias semanas santas, era cruzar España, lo organizaba el grupo de Eléctricas Reunidas de Zaragoza y con dos organizadores natos; nuestro compañero José Miguel Roy y Roberto Iglesias, el alma de la quebrantahuesos, recuerdo haber participado en la Vía de la Plata desde Oviedo hasta Sevilla y la de Teruel a Sierra Nevada terminando en Córdoba.

Sufrimos días de frío, de viento, algún que otro desencuentro, pero casi todos teníamos claro para que estábamos allí. De nuestra Peña participaron; Ignacio Roca, Julio Oсталé, aparte de José Miguel.

Otra emoción especial me produjo la resurrección de las "4 Cimas", siendo una prueba



poco indicada para mí, es una zona más calurosa que el Pirineo, no la pude terminar en una participación en los años 90, me di la vuelta en San Martín del Moncayo, por tiempo. En el año 2013 hicimos un equipo, con mi amigo Pepe Pelegrín, Julio y Andrés, y tuvimos que ayudarnos los unos a los otros, cada uno tuvo su mal momento, pero en equipo se consigue todo, pero... hicimos perder mucho tiempo a la organización, ahí hay tema para debate, por ir por debajo del promedio de la mayoría, nos quedamos sin asistencia de Guardia Civil, ni siquiera de Coche-escoba, hasta que superamos el muro de Los Fallos.

En el año 97 con el traslado a Montecanal, he sufrido una metamorfosis, pasando a ser más betetero que de asfalto, pero no perdiendo de vista las citas con la QH, es una prueba que forma parte de mi vida, participe o no.

Y como colofón os querría hablar de la experiencia de la Luchón-Bayonne del año 2014, una prueba que trata de recordar la primera etapa pirenaica del Tour de 320 kms., en la que los únicos controles son unos sellos que te ponen en una cartilla, sin fecha, sin hora, solo el sello, unos pequeños avituallamientos y poco más de asistencia, en todo caso unos teléfonos de contacto. Aquí el problema es el acumulado de desniveles superados. Mi amigo Pepe Pelegrín y yo salimos a las 7 de la mañana de Bagnères de Luchón y utilizamos toda la luz del día para recorrer esta mítica ruta, con los descansos necesarios. Pasamos calor, frío, las ráfagas de viento de 80 kms./h en lo alto del Tourmalet, lluvia, y niebla entre el Soulor y Aubisque, y llegamos a Laruns anocheciendo y solo habíamos recorrido 159 kms. y más de 4200 metros teóricos de desnivel acumulado.

Como resumen de lo que me han enseñado estas vivencias en bici, podría citar mis planteamientos que me habréis oído más de una vez;

- Para llegar lejos, no hay que correr.
- Para subir, debe poderse hablar.
- El disfrutar el camino, es tan importante como el llegar.
- Para tener fondo, hay que llevar kilómetros, sí, de acuerdo, pero llevando una vida normal, que no vamos a dedicarnos a esto. Esto es un esparcimiento más.
- Para hacer una aventura, no hace falta gente, uno solo puede bastarse, se encuentran amigos en el camino, pero si sales organizado mucho mejor.



Y para terminar agradecer todo lo que ha aportado un grupo de amigos como son los componentes de la Peña Los Conejos, que me ha permitido exprimir tantas y tantas emociones de esta actividad deportiva.

Salvador Congost Luengo. Socio nº 77



Zaragoza, Junio 77



H
I
S
T
Ó
R
I
C
O

C
L
U
B



REGLAMENTO DE EXCURSIONES

Artículo 1º

En este **reglamento** del **Club Ciclista Peña Los Conejos**, para la temporada de excursionismo, están reseñadas las normas que regirán desde el **primer domingo de Marzo** hasta el **último domingo de Octubre**, ambos inclusive.

Artículo 2º

Las excursiones puntuables serán **matinales** y se celebrarán solamente los **domingos**.

Artículo 3º

Sera condición indispensable para optar a la puntuación en disputa, **firmar la lista** facilitada por el jefe de excursión, primero en el **lugar de salida** y después en el **almuerzo o llegada**.

Artículo 4º

Los **recorridos** y las **horas de salida** se anunciarán en el tablón de anuncios del Club, en la página web, por correo electrónico y en este libro.

Artículo 5º

Queda como **único lugar de salida** para todas las excursiones, la **Plaza de España**, y solamente se les otorgará el **punto de salida** a los excursionistas que **salgan desde allí**.

Artículo 6º

A la hora de salida se le concederán **5 minutos de espera**, a efectos de concentración.

Artículo 7º

Los excursionistas saldrán en grupo **detrás del jefe de excursión** y no deberán rebasarlo hasta el lugar señalado como salida oficial.

Artículo 8º

Si quince minutos antes de la hora fijada para el comienzo de la excursión, estuviera lloviendo, ésta quedaría suspendida a los efectos de puntuación. Si comenzase a llover una vez efectuado el sellado de salida, se suspenderá, dándose como puntuación el punto de salida y el de la camiseta. Si comenzase a llover pasados los cinco primeros kilómetros, se suspenderá dándose todos los puntos de la excursión. **También se podrá cambiar el itinerario de la excursión en la salida, por motivos meteorológicos o si está de acuerdo la mayoría de los asistentes.**

Artículo 9º

En el control de salida **no se sellará** ninguna tarjeta una vez transcurridos los cinco primeros minutos de prórroga.

Artículo 10º

El sistema de puntuación será el siguiente y solamente para los **domingos**:

Se otorgará un **punto en la salida**, **tres puntos por la llegada**, y **un punto por llevar visible**, salvo lluvia, **el maillot** o cabezal del Club.

Artículo 11º

Serán **doblemente puntuables**, el primer domingo de Marzo, el último domingo de Octubre, la "Milán San Remo" y el primer domingo de Junio.

Artículo 12º

Todo excursionista podrá alargar el recorrido si lo desea, después de haber sellado el control de llegada en el lugar del destino, **no teniendo** por ello **derecho a más puntos** de los indicados para cada excursión.

Artículo 13º

Será campeón de excursionismo, el participante que al final de la temporada sume **mayor** cantidad de puntos.

Artículo 14º

En caso de **empate** en la clasificación final, será vencedor el participante de **mayor edad**.

Artículo 15º

Serán asignados todos los puntos, a los que por **colaborar en organización** o **participar en pruebas organizadas por el Club**, ese día no puedan salir de excursión.

Artículo 16º

Para tener cubiertos todos los domingos con **Coche de Asistencia**, todo aquel socio que de forma voluntaria nos acompañe con su coche en las salidas según lo establecido en el calendario de excursiones de domingos, se le hará entrega de **20 €** para carburante, y ese domingo su salida puntuará con **5 puntos más**, sea el domingo que sea, aunque ese día la excursión valga doble.

Artículo 17º

Si un excursionista se sintiera enfermo, sufriera un accidente o avería y tuviera que regresar a su casa, se le otorgarán los puntos de la excursión y a los compañeros, si fuera necesario acompañarle a casa (**no se considera avería los pinchazos, ni "pájaras"**).

Artículo 18º

Con el hecho de **fomentar las salidas de los domingos**, al final de la temporada se entregarán los trofeos de excursionismo que quedan de la siguiente manera:

1º Clasificado (Trofeo y Regalo por valor de 300 €)

2º Clasificado (Trofeo y Regalo por valor de 200 €)

3º Clasificado (Trofeo y Regalo por valor de 100 €)

Del 4º Clasificado al 10º Clasificado se hará entrega de un trofeo.

Artículo 19º

Se tendrá un especial interés en tener un comportamiento cívico, y muy especialmente con la normativa de circulación de Zaragoza y el código de circulación en vías interurbanas, **siendo por cuenta del excursionista** todas aquellas **infracciones** a que hubiera lugar **por comportamientos propios** fuera de la legalidad vigente.

Artículo 20º

La **Junta Directiva de ese Club** se reserva el derecho a **añadir, eliminar o variar** cualquier **artículo** de los contenidos anteriormente que estime oportuno.

La Junta Directiva.

CLUB CICLISTA PEÑA
LOS CONEJOS



NUESTRO CONSEJO “FEDÉRATE”



Desde la Junta Directiva del Club te queremos recomendar y por supuesto animar, a sacarte la licencia de la Federación, solamente por practicar continuamente este deporte deberíamos estar federados y mostrar de este modo nuestro interés por el ciclismo. A la hora de valorar la importancia que tiene un deporte el número de federados es un dato primordial, es por ello que a la hora de exigir mejoras a nuestras autoridades para la práctica del ciclismo, esto se convierte en un sólido respaldo. Tampoco debemos olvidar los seguros y las coberturas que nos respaldan. Es por lo cual te animamos a que te “Federes”.

MAS INFORMACIÓN:

info@aragonciclismo.com

www.aragonciclismo.com

FAC. Avda. de Ranillas, 101 Semisótano. Casa de las Federaciones. 50018 Zaragoza
Tfno: 976 73 02 48 Fax: 976 73 02 48

TRAMITACIÓN DE LICENCIAS DE DEPORTISTAS

¿Cómo federarme?

Desde ahora todas las licencias de deportista, técnicos y arbitrales se cumplimentan a través de este procedimiento. El primer paso para solicitar la licencia 2015 es registrarse en la web (en la parte superior). De esta manera, accederá a su Zona Privada en la que podrá hacer su solicitud de licencia on-line. Podrá realizar el pago con tarjeta de crédito o débito y por transferencia bancaria.

Existen dos modalidades básicas de licencia para deportistas: **Competitiva** y **Cicloturista**.

1. El deportista, técnico o árbitro tendrá que registrarse en el nuevo portal de la federación.



Pulsa aquí para registrar el club

2. Hacer click en **REGÍSTRESE**, la web le solicitará un e-mail y contraseña. **MUY IMPORTANTE:** Aquellas personas que no dispongan de cuenta de correo, tendrán que ponerse en contacto con la federación, para tramitar la licencia.
3. El sistema enviará un e-mail de confirmación a la cuenta registrada y tendrá que hacer click en activar la cuenta. La cuenta estará activada.
4. Acceder con la cuenta ya activada a nuestra zona privada de usuario. Una vez dentro cliquear sobre el icono solicitar licencia.



5. Este proceso nos llevará apenas dos minutos, y tendremos que realizarlo únicamente esta temporada 2015. Tendremos que responder al formulario interactivo de la web (en la parte derecha nos aparecerán cuadros informativos que nos ayudarán en su cumplimentación).
6. Los **NUEVOS DEPORTISTAS**, tendrán que tener previamente escaneados los documentos, ya que tendrán que incorporarlos a su petición de licencia. Los documentos son los siguientes:

CORREDORES

- DNI
- Menor de edad, DNI del padre, madre o representante legal.
- Menor de edad, autorización firmada por el padre, madre o representante legal.
- Extranjeros, permiso de residencia.

DNI del solicitante o documento identificativo	
Seleccionar	Enviar
Copia del D.N.I. del padre, madre o representante legal	
Seleccionar	Enviar
Autorización firmada por el padre, madre o representante legal	
Seleccionar	Enviar
Permiso de residencia	
Seleccionar	Enviar

7. Los **DEPORTISTAS** que renueven licencia de la temporada 2014, no tendrán que incorporar ningún documento, exceptuando los menores de edad que tendrán que seguir aportando autorización.
8. Tras cumplimentar todos los datos, elegiremos la forma de pago y recepción de la misma.
9. El **DEPORTISTA** habrá obtenido o renovado su licencia para la temporada 2015.

MUY IMPORTANTE: Para la obtención de licencia de deportista con un club, habrá que pertenecer al mismo y haber sido autorizado. Si el club aún no ha solicitado la licencia de club o no lo autorizó, tendrá que ponerse en contacto para que le añada a la lista de socios autorizados para la obtención de licencia de deportista. Los clubes también podrán tramitarle su licencia, de manera colectiva junto con más socios del club.

10. Para cualquier incidencia, o resolución de dudas, en la sede de la federación.

¿Qué beneficios tiene federarse en ciclismo?

Te identifica como practicante de tu deporte favorito, ciclismo.

Formar parte de un proyecto común de defensa de nuestro deporte y de un colectivo de personas que aman y trabajan por y para el ciclismo.

Contribuirás a hacer posible la preparación de nuestros deportistas más jóvenes y la captación de jóvenes valores.

Si sales en bicicleta, a pasear, como medio de transporte o para hacer turismo...las coberturas y ventajas son todas las anteriores.

Seguro de Accidente Deportivo: en caso de sufrir un accidente practicando ciclismo.

Cobertura del seguro de Accidente Deportivo: tanto nacional como internacional.

Seguro Individual de Responsabilidad Civil, que cubre daños que ocasionen a vehículos, personas, etc.

Asesoría Jurídica: como ciclista federado te ofrecemos la posibilidad de consultar la asesoría jurídica de la Federación Aragonesa de Ciclismo.

Extensa red de Centros Sanitarios Concertados en Aragón.

Competición: imprescindible tener licencia federativa para participar.

Ciclismo para todos (cicloturismo y ciclodeportivas): precios más ventajosos en pruebas.

Descuentos y precios especiales para deportistas federados - CLUB FAC.

Inscripción preferente en competiciones oficiales.

Selecciones Oficiales Aragonesas: opción de ser deportista "seleccionable".

Subvenciones y premios: por méritos en competición.



CICLISMO EN PISTA “LOS 6 DÍAS”

Amigos socios y compañeros:

En esta ocasión escribiremos sobre dos especialidades de Ciclismo, las competiciones de 6 Días, y el Medio Fondo tras moto.

Iremos en primer lugar sobre las pruebas de 6 Días.

Son una prueba que datan de hace muchos años, en los años próximos a 1.880. El país decano de las primeras competiciones sería Gran Bretaña, y como ocurrió en el primer Tour de France, el principal motivo de su organización y celebración no tuvo que ver nada con motivos deportivos, sino dar publicidad del constructor de bicicletas participantes en aquellos eventos.

Estas pruebas de 6 días se organizarían en los primeros años en Estados Unidos, y desde sus inicios la denominación de 6 Días, no quiere decir que se estuviera compitiendo las 24 horas del día durante los 6 Días, se competía durante una duración de entre doce a dieciocho horas diarias, dedicando el resto de horas diarias al descanso, alimentación y cuidados personales.

En estas pruebas y en los primeros años se desarrolló una velocidad promedio próxima a 20 kms. hora compitiendo los ciclistas solos, sin compañeros de equipo en quien poderse ayudar.



Estas competiciones tuvieron gran éxito en sus primeros años, principalmente en Nueva York (Estados Unidos), y se compitió haciendo habitualmente cambios drásticos sobre los horarios competitivos. Pasados unos años se organizaron varios 6 Días, pero en tiempo real (24 horas x 6 Días), sin interrupción, siempre y cuando los participantes pudieran aguantar tantas horas sin descanso.

Los cambios de tiempo de competición, enseguida fracasaron, ya que organizadores, autoridades deportivas, médicos deportivos y los propios corredores, denunciaron el nuevo modelo competitivo, calificándolo como delito deportivo, además de gravísimo servicio ilegal a la salud y la vida de los participantes. Los organizadores americanos ante tal cantidad de protestas, decidieron cambiar nuevamente los ciclos horarios, además de optar por que compitieran dos corredores por equipo, y con relevos entre sí, cuando ambos corredores lo creyeran oportuno.

Durante casi 10 años, las pruebas de 6 Días (por parejas), se celebraron en EE.UU., siendo la mayoría de los corredores procedentes del país. Con el paso de los años y poco a poco, las organizaciones de estos eventos fueron decayendo, pasando a organizarse en ciudades europeas (París, Berlín, Bruselas o Hamburgo). Con el paso de los años los organizadores de los “Six Days”, fueron introduciendo sprints en determinadas horas y vueltas, con el fin de hacerlas más competitivas y entretenidas, con inclusión además de primas en metálico e incluso vehículos a los vencedores. Asimismo en las horas libres de competición se organizaban en la “Pelouse” charlas de personajes ilustres. También actuaban cantantes famosos y se realizaban deportes tradicionales, folclore de la región o equilibristas en acción, con el fin de entretener al público.

En estos “Six Days” las horas de la mañana eran las más tediosas, siendo las últimas de la tarde y las primeras de la noche, donde los participantes ponían toda la “carne en el asador”, ya que en esas horas se disputaban buenas primas económicas y regalos varios, donados por firmas comerciales e industriales económicamente fuertes. Eran los años 1920 - 1940, la edad de oro de los “Six Days”. Era tal el éxito de estas pruebas que había años que se celebraban 200 pruebas. Con el paso de los años, estas competiciones llegaron a considerarse como un deporte-espectáculo, dadas las diversas actividades además del lógico ciclismo que en esos eventos se podían celebrar, ver y disfrutar.



Pero no todas las pruebas destilaban una clara deportividad, llegando en algunos 6 Días a organizarse presuntos “acuerdos” entre los 4 ó 6 mejores equipos, que lograban de mutuo acuerdo copar la mayor parte de primas y premios para después repartir el “botín”, y dejar para los equipos modestos y algún regional solamente las “migajas”. Cuando esta “mafia encubierta” era vista por los organizadores, una vez que las “figuras” se acostaban a descansar, ofrecían sustanciosas primas a los modestos con el fin de que estos pudieran tener algunos ingresos y que además algunas “figuras” no pudieran descansar todo



Con el paso de los años, y a partir de 1950, la saga de corredores "pistards" fueron decreciendo y en contrapartida aumentaban los de carretera, pero solamente los muy buenos y muy rápidos. Grandísimos "pistards" fueron Charly Miller, Mac Namara, Heinz Vopel, Gerrit Schuete, Peter Post, Nando Terruzi, Emile Severeys y otros más.

También grandes corredores de carretera compitieron con éxito en muchos "Six Days" entre otros, Fausto Coppi, HUGO Koblet; Rudy Altig, Rik Van Looy, Tom Simpson, Gianni Mota, Eddi Merckx, Felice Gimondy y Rik Van Stenmbergen. Este último corredor, junto a Peter Post, y Patrick Sercu pueden considerarse entre los mejores "pistards Six Days" de todos los tiempos.

En los tiempos actuales han mermado notablemente los "6 Días" celebrados en Europa, probablemente debido a aspectos económicos derivados del alto costo de la organización. Tengamos en cuenta que son pruebas con una duración próxima a una semana, y que hay que hacer frente a gastos de organizadores, autoridades federativas, personal necesario del mantenimiento, estancias, hoteles, viajes, dietas, premios, etc., etc. y previsiblemente los sponsors, publicidad, T.V. e ingresos varios, no cubrían los gastos totales por lo que los resultados económicos de organizadores serán de pérdidas. Únicamente parece que solo mantienen organización anual los 6 Días de mayor tradición como París, Berlín, Bruselas o Gante.

Como corredores nacionales se pueden citar a Miguel Poblet, Miguel Bover, Tortellá, Hortelano, J.C. Pérez, Cosculluela, Llaneras, etc., además del malogrado Gálvez fallecido tras competir en el velódromo de Gante (Bélgica).

En nuestro país era Madrid la que organizaba hace años nuestro 6 Días, pero también desapareció como otras muchas en el mundo. También contábamos con una competición similar en su planteamiento a los "6 Días", pero de menor duración. Esta era las "6 Horas de Euskadi", disputándose en el velódromo de Anoeta de San Sebastián. Era una competición que contaba con muchos de los mejores especialistas, en modalidades de eliminación, puntuación, velocidad, contra-meta, relevos y el espectacular Kieirym. También participaban los mejores ciclistas españoles del momento como Poblet, Bover, Gelabert, Cabestany, Bahamontes, Delgado, Smatges, etc, etc, además de los consabidos espectáculos de algún conjunto musical, levantamiento de piedra rectangular, cuadrada o redonda, corte de troncos, cantantes regionales, etc, etc.

Al cabo de unos años y con éxito de público, participantes y organización, también sucumbirían debido a "problemas varios".



ESTUDIANTES

FOTOCOPIAS IMPRESIÓN

0,03 Blanco y negro
CÉNTIMOS

0,20 Color
CÉNTIMOS

PRECIO POR PÁGINA DESDE LA PRIMERA IMPRESIÓN

Y además... ENCUADERNACIÓN espiral continua... **DESDE 1€**



ó si lo prefieres
envíanos tus trabajos por e-mail a:

info@zaracopy.com

976 095 071

Camino de las torres 76
(frente Iglesia de Agustinos)

www.zaracopy.com

Invitaciones - Bodas - Cumpleaños
Empresas - Eventos - Exposiciones



Cartuchos de impresora



Escaneo de documentos

Pdf - Jpg

Envío por E-mail

IMPRESIÓN GRAN FORMATO

VINILO IMPRESO

LONAS - VINILOS IMPRESOS
MONTAJE SOBRE PVC
CARTÓN PLUMA

CURTINAS Curtinas de tela Curtinas de PVC Curtinas de papel Curtinas de vinilo	FOTOGRAFÍAS Fotografías Fotografías Fotografías Fotografías	LONAS Lonas Lonas Lonas Lonas	VINILOS Vinilos Vinilos Vinilos Vinilos	ADHESIVOS Adhesivos Adhesivos Adhesivos Adhesivos	REPRODUCCIÓN Reproducción Reproducción Reproducción Reproducción
---	--	--	--	--	---

IMPRESIÓN FOTOS



Reparto a domicilio
a partir de 25€

Imprenta Digital



Papereria - Copistería



Dípticos - Trípticos
Cartas de restaurante
Carpetas personalizadas

Paperería-Copistería, imprenta rápida, donde encontrarás todo tipo de materiales para la Universidad, colegio y cursos que estés preparando, o necesidades en tu empresa

Te podemos imprimir todos los apuntes que necesites, en cualquier tipo de archivo, encuadernártelos y llevártelos a casa.

Mándanos tus trabajos, por e-mail, y no tendrás que esperar.
Llegar y recoger o con un importe superior a 25€, te lo llevamos gratis.



Tarjetas de visita



Facturas

Camino de las Torres 76
(Frente Iglesia de Agustinos)

976 095 071

info@zaracopy.com

www.zaracopy.com



Roll-up

Fernando Sánchez - David Sánchez

Fotocopias
Blanco y negro - color
Flyers - Publicidad
Calidad digital

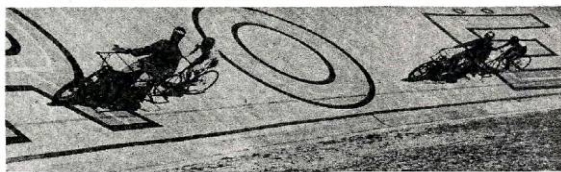
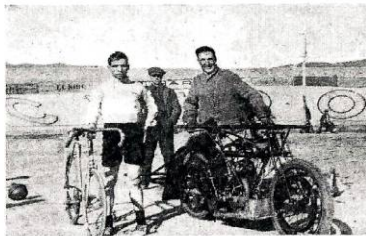


MEDIO FONDO TRAS MOTO

Fondo, pese a lo que muchos de nosotros creíamos, no nació tras una moto, sino tras una bicicleta, también tripleta (tándem de tres) cuadrupleta o quintupleta (tándem de 5). Las primeras competiciones se organizaron en Gran Bretaña en los albores del año 1.880, pero luego tuvieron largos períodos de años sin organizar. Sería en el año 1895 cuando se iniciaron los de profesionales, que compitieron con diversos tándem de 2 - 3 - y 5 entrenadores. Fueron tiempos en los que estaba de moda establecer records de los 10, 20, 30 y 50 Kms.

A partir de 1900 aparecían las primeras motocicletas, como es de suponer muy rudimentarias y ruidosas, y comenzaron a disputarse Campeonatos Mundiales de Fondo tras moto. Las motocicletas fueron mejorando mecánicamente ofreciendo mayor seguridad y velocidad, y contrariamente los ciclistas se exponían a más riesgos y peligros por las elevadas velocidades que se obtenían. Estos campeonatos se celebraban en París, Copenhague, Londres ó Amberes, por ser estos los que mayor seguridad ofrecían.

A partir de 1905 y hasta 1920, ya se conseguía rodar a 80 Kms. hora, y en estas fechas varios de los mejores corredores fallecieron tras accidentes ocurridos en el transcurso de competiciones, que fueron suspendidas durante bastantes años, motivados por contiendas



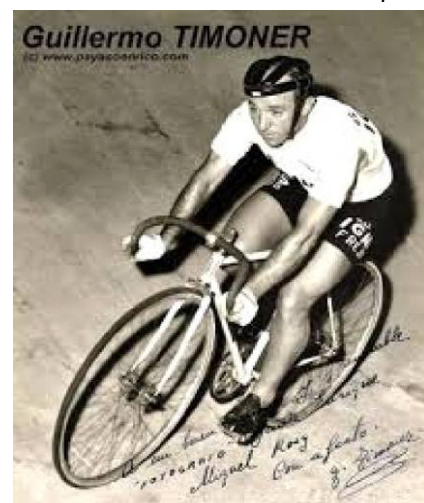
bélicas. Acabados los enfrentamientos bélicos, se restablecieron las habituales pruebas, pero con preocupación entre los corredores y organizadores por las graves caídas y accidentes que asiduamente ocurrían.

Durante el año 1938, otra nueva interrupción por nuevos conflictos bélicos, y tras diversas pausas en el tiempo, las pruebas se reiniciaron en los años 50, donde aparecería el primer "fenómeno" llamado Adolphe Verschueren, gran ciclista belga que llegó

avalado por grandes triunfos en ruta, como la Lieja-Bastogne-Lieja, la París-Robaix, la París-Tours, la Burdeos-París, junto a otros de importancia. Fue el "Líder y Señor" de las pruebas de Medio Fondo a principios de la década de los años 50. Pero también en esa época emergió, el que con el tiempo se consideraría el mejor Medio Fondista tras moto del mundo en cualquier época: Guillermo Timoner.

Guillermo Timoner llegó al concierto mundial de esta especialidad, falto de experiencia, preparación adecuada y falta de apoyos de Federaciones Ciclistas, y frecuentemente con gastos de viajes, estancias, entrenador o masajistas con cargo a sus bolsillos. Como corredor desconocido y recién llegado, las "estrellas" de entonces se aliaban entre sí para defenderse de las grandes aptitudes que sus rivales observaron desde un principio.

Sería en el años 1955, cuando Guillermo Timoner contra todo pronóstico, y luchando con todas sus fuerzas e inteligencia y tras demoledores ataques, lograría doblegar a las entonces "rutilantes estrellas", Martino, Bucher, Zender y Verschueren, proclamándose por primera vez flamante Campeón Mundial de Medio Fondo tras Moto, en el velódromo de Milán. Desde todo el mundillo de medio Fondo, se decían frases y comentarios de aliento y admiración hacia Guillermo.



Pero estaba claro, Guillermo Timoner había tenido una gran base para llegar a la cúspide de



esa difícil, arriesgada y exigente especialidad, adaptándose rápidamente a las bicicletas de esa competición, de construcción artesanal y configuración adecuada para poder rodar en muchos momentos a 100 Kms hora, con rueda delantera de menor diámetro, para rodar más cercano de la espalda del entrenador y con horquilla invertida para limitar algunos “toques” de la rueda delantera con el rodillo instalado en la parte trasera de la motocicleta. El largo de las bicicletas son inferiores a las de carretera y se emplean unos desarrollos que en principio

parecen exagerados, pero son necesarios para desarrollar las velocidades y promedios horarios que generalmente se consiguen, empleando en muchos casos un desarrollo de entre 55 y 70 dientes en plato, y 14 -15 dientes en piñón fijo.

Guillermo Timoner natural de Felanitx (Mallorca) con poco más de 20 años comenzará a cosechar títulos nacionales de velocidad, persecución y Medio Fondo en los velódromos de Mallorca, Tortosa, Mataró o Barcelona. También llegaría a participar en pruebas de ruta en carretera en los principios de temporada, en Vueltas a Mallorca, Andalucía o Levante, y en algunas de ellas conseguiría victorias de etapa. No todo serían días de triunfo y gloria, ya que en 1960, en los 6 Días de Madrid, sufriría una grave caída que le obligaría a posponer su actividad ciclista y dedicarse a su recuperación.

Guillermo Timoner en su dilatada vida deportiva, formó la mejor pareja con los entrenadores Van Ingelghem y Adolphe Verschueren, que años antes fueron especialistas de los mejores Medios Fondos “tras moto”. Guillermo Timoner fue 6 veces Campeón del Mundo de Medio Fondo tras moto, el último de ellos en el año 1965, en el velódromo de Anoeta



en San Sebastián, además de 30 veces Campeón de España de diversas especialidades de pista. También ostentó récords en distancias de 20 – 40 – 60 – 80 ó 100 Kms. En su mejor época tuvo el honor de competir con grandes especialistas como V. Linart, A. Verschueren, De Paepe, W. Bucher, L. Prost, De Loof y otros más. Como deportista ejemplar y ciclista excepcional le fueron concedidas numerosas recompensas, medallas de oro ciudadanas, Mérito Ciclista, algunas de las cuales a título mundial.

Posiblemente sea el deportista más querido a nivel nacional y en países con tradición ciclista de Medio Fondo tras moto, además de mayor número de triunfos y campeonatos. No hay



ninguna duda de que Guillermo Timoner ha sido el mejor “stayer” tras moto del mundo de cualquier época y difícilmente será superado teniendo en cuenta la gran cantidad de triunfos y campeonatos conseguidos, además de la actual falta de pruebas, quizás motivado por los costes económicos, la dificultad de organización y otros motivos varios.

José Ignacio Fernández. Socio nº 3

REFLEXIONES

1. El futbolista es como la mujer, si te dice que no a una determinada posición, mejor no insistir. **Carlos Bilardo**
2. La pelota es el único que no suda en un partido, que corra ella. **Ángel Cappa**
3. Correré como un negro para mañana vivir como un blanco. **Samuel Eto'o**
4. Lo más importante del deporte no es ganar, sino participar, porque lo esencial de la vida no es el éxito, sino esforzarse en conseguirlo. **Pierre de Coubertin**
5. Yo no sé cuál es el camino del éxito, pero el del fracaso es intentar contentar a todos. **Hill Cosby**
6. Si no te diviertes, es muy difícil jugar bien al fútbol. **Johan Cruyff**
7. Si no existiera un entrenador, cada jugador saldría al campo y jugaría como él entiende el fútbol y entonces sería imposible hacer un equipo. **Pep Guardiola**
8. El secreto del éxito consiste en estar preparado para aprovechar la oportunidad cuando ésta llegue. **Benjamín Disraeli**
9. Lo que un jugador tendría que conseguir siempre, es que en lugar de estar pendiente de su contrario personal, lograr que éste esté pendiente de él. ¿Cómo se consigue eso? Teniendo la posesión del balón. **Pep Guardiola**
10. El jugador no es un atleta desde el punto de vista de la llegada. El jugador cuando llega es cuando tiene que resolver, el atleta cuando llega es cuando acaba. **César Luís Menotti.**
11. No existe dentro del terreno de juego mayor fuerza, que la de la inteligencia. **César Luís Menotti.**
12. El fútbol no es cosa de vida o muerte, sino algo más serio. **Bill Shankley**
13. Es más fácil ganar a 11 buenos jugadores que a 11 buenos amigos. **Arsenio Iglesias**
14. Un hombre inteligente, siempre se recupera ante un fracaso y uno que no lo es nunca se recupera de un éxito. **Kiplin**
15. Hay tres clases de directores de equipo: los que hacen que las cosas sucedan; los que esperan que las cosas sucedan; y los que nunca se enteran de lo que sucede.
16. Si te ves cerca de la portería y no sabes qué hacer, mete gol. Luego discutiremos las opciones. **Bill Shankley**
17. Si por mí fuera, procuraría que los periodistas no se enteraran ni de la hora del partido. **Bill Shankley.**
18. Cuánto más se entrena, más suerte se tiene. **Magic Jhonson**
19. Mi equipo ideal es aquel que en cualquier momento y en cualquier situación, todos los jugadores piensan de la misma manera. **José Mourinho.**
20. No quiero ser una estrella. Prefiero ser un buen ejemplo para los niños. **Zinedine Zidane**
21. Al ver jugar a Pirlo, me pregunté si yo era jugador de fútbol. **Genaro Gatusso**
22. El talento depende de la inspiración, pero el esfuerzo depende de cada uno. **Pep Guardiola**
23. Los entrenadores son como el pescado. Pasado un tiempo empiezan a oler. **Giovanni Trapattoni**
24. Si quieres llegar rápido, ve solo. Si quieres llegar lejos, ve acompañado. **(Anónimo)**
25. Si quieres llegar arriba como un joven, sube como un viejo. **(Anónimo)**

José Luis Iranzo Simón. Socio nº 182

"Doña Luisa"



ADMINISTRACIÓN DE LOTERÍA N° 56

Se hacen reservas para Navidad

Salvador Minguijón, 35
(B° de Las Fuentes)
50002 Zaragoza

Teléfono-Fax 976 29 96 08
Móvil 661 78 31 53

Pol. Ind. Malpica, calle C, 13 A-B
50016 Zaragoza
Tel 976 571 244 - Fax 976 571 582
aplast@aplast.es



Reciclado plásticos
Fabricación bobinas, sacos, bolsas
Transformación film polyteno

www.aplast.es