

MEMORIA 2022



C.C. PEÑA
LOS CONEJOS



Florián Rey, 7- 9 local
50002 ZARAGOZA
Teléfono 976 20 06 41
clubciclistalosconejos@gmail.com
www.clubciclistalosconejos.com



TRANSMISIONES Y RODAMIENTOS GMC. S. L.
 Camino Viejo Cogullada / Pol. Valseca
 C/ Gurrea de Gállego, 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

SALUDA



SALUDOS DEL PRESIDENTE

Queridos compañeros, tras estos convulsos periodos de pandemia, hemos reactivado la actividad deportiva que nos une. Seguimos en un periodo de transición que ha de marcar el futuro de nuestro club, es una realidad que nuestra querida "peña ciclista" va madurando y en nuestros semblantes aparecen las arrugas, pero esta experiencia de años compartiendo una misma afición, un deporte en común, (para algunos de vosotros casi una vida), ha de servirnos de lección para encarar ese futuro venidero.

Quiero aprovechar estas líneas para pedir, unidad. Soy consciente de que nos hemos ido fragmentando, con nuestros colores rosa y azul/negro, pero sin esa imagen de serpiente multicolor. No somos ese pelotón antaño envidiado (referencia cicloturista, tal y como me relatáis gustosamente los más veteranos). Sin embargo, todos mantenéis las ganas, el afán, de seguir trazando rutas y derrochando esfuerzos. Es momento de dejar atrás desencuentros, malentendidos, para generar ilusiones que compartir, de mayor o menor envergadura deportiva, pero de retos personales sin comparativa, solo de competitividad con uno mismo y así fomentar el espíritu de compañerismo que nos acerque a ser ese club que tanta fama precede.

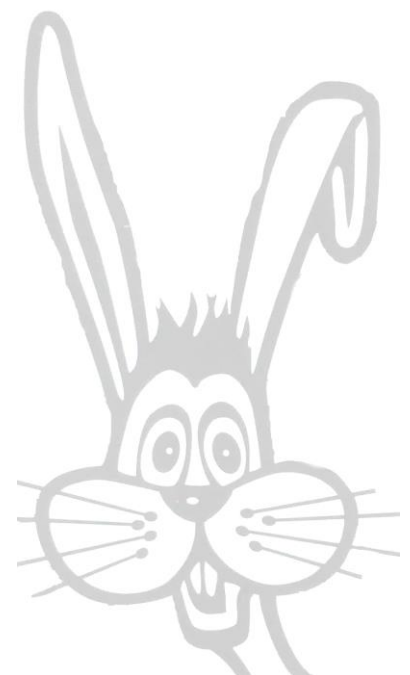
Transmitiros a todos la idea de un club con identidad de compañerismo, unidad y deporte no competitivo (al margen de retos individuales). Trataremos de ofrecer una oferta deportiva que nos integre a todos, para lo cual es imprescindible vuestro apoyo y colaboración.

Sed críticos, pero desde la perspectiva de construir. Sed asertivos, pero desde el crecimiento y sobre todo sed felices compartiendo esas pedaladas en común, cada fin de semana.

Un abrazo a todos.
Vuestro presidente Chema Ortega

Junta Directiva

Presidente: D. José María Ortega Segura
Vicepresidente: D. Jesús Tarancón Cebolla
Secretario: D. José Luis Iranzo Simón
Tesorero: D. Pedro Manuel Gracia Alias
Vocales: D. Pascual Barra Peña
 D. Porfirio Delso Delso
 D. Roberto Millas Viñau
 D. José Manuel Fernández Lalmolda
 D. José Luis Remacha Nieves





AQQUATISA
SOLUCIÓN PARA CADA GOTTA



Chema Ortega
Desarrollo de negocio

chema@aqquatisa.com
679 181 169
www.aqquatisa.com

Servicio Oficial



● **BLAUPUNKT**



ELECTRICIDAD DEL AUTOMOVIL

EUSEBIO - JAVIER SOLA PELLICER

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

NECROLÓGICA

DON GREGORIO MONTESA CANO

Falleció en Zaragoza el pasado 1 de diciembre de 2.022, a los 83 años de edad

Le expresamos a toda la familia MONTESA CANO y en especial a su esposa Ángeles Foix e hijos Gregorio y María Jesús, Miguel y María Ángeles, Juan José y Begoña, nuestro más sentido pésame por su irreparable pérdida.

Al funeral, que se celebró el día 3 de diciembre de 2022 en el complejo funerario de Torrero, asistió un buen número de socios del “CLUB CICLISTA PEÑA LOS CONEJOS” al que pertenecía desde el 1 de abril de 1980.

Desde la Memoria que este Club edita anualmente, queremos dejar constancia de nuestro más profundo agradecimiento a nuestro compañero y amigo GREGORIO MONTESA por dejarnos utilizar, de forma desinteresada, el local donde actualmente están ubicadas las oficinas del Club.

Descansa en paz Gregorio, socio honorífico del Club Ciclista Peña Los Conejos. Siempre permanecerás en nuestro recuerdo.

La Junta Directiva del Club.

COSAS DE MI CIUDAD

En nuestros paseos por los alrededores de Zaragoza he encontrado castillos, ermitas, bustos, paisajes, etc. Y una de las cosas que más visualizo son esculturas que existen por casi toda la ciudad y que en algunos casos no advertimos de su existencia y otras son algo difíciles de ver si no das un paseo para verlas in situ.

De una de dichas esculturas trataré de dar detalles en esta revista.

Se encuentra en el barrio de Miralbueno exactamente en la calle Carlos Oriz García, bocacalle del camino del Pilón, en un jardín con un parque infantil junto a la escultura.

Su autor es Manuel López García nacido en Castrejón de Trabancos (Valladolid) en 1.938 y que desde niño aprendió de su padre el oficio de trabajar el hierro.



La escultura se implantó en dicho lugar el año 2.008 y de dicho escultor existen varias obras en Zaragoza y quizá la más céntrica de todas que se exponen en Zaragoza, se sitúa en el Paseo de la Constitución, cerca de las oficinas centrales de Ibercaja y se titula **“PAREJA BAJO EL PARAGUAS”**.

Otras obras del autor:

<u>TÍTULO</u>	<u>SITUACIÓN</u>
PATOS EN VUELO	Parque del Tío Jorge
DEMETRIO GALÁN BERGUA	Arboleda de Macanaz
NIÑAS SALTANDO	Violante de Hungría
JERÓNIMO BLANCAS	Colegio en Valdefierro
MONUMENTO A LA PRIMAVERA	Colegio Liceo Europa
MONTAÑEROS	Sabiñánigo (Huesca)

La escultura de la que quiero mostrar detalles se titula **“AGUA Y VIENTO”**.

La primera vez que la vi fue por el año 2.009. Desde entonces la he visitado todos años con los compañeros de senderismo. Ellos también saben y tienen fotos de esta escultura. Me impresionó el primer día porque creo que su composición refleja perfectamente el desapacible clima que padecemos muchos días en Zaragoza con el famoso cierzo.

La obra consta de cuatro figuras y son de un tamaño considerable. Yo diría que su tamaño es el de personas de estatura media.

El padre, con la bufanda ondeada por el viento. La madre protegida solamente por una gorra y parece que el viento le quiere arrebatarse el bolso. La niña sujeta un paraguas con ambas manos y al final el niño que intenta agarrarse a su hermana y mira hacia atrás porque su paraguas se ha abierto al revés.



Los rostros de los cuatro personajes son inexpresivos pero el conjunto de la obra es de una expresividad manifiesta.

La escultura refleja con gran claridad lo que podemos ver o imaginar en un día lluvioso y con cierzo, si pensamos en una familia intentando pasar por el famoso Puente de Piedra. La

imagen que podemos tener en mente, se identifica plenamente con la obra.

Os invito a un pequeño paseo por el barrio de Miralbueno y podréis contemplar esta escultura. Por supuesto en dicho barrio se pueden apreciar más esculturas, jardines y fuentes. No te defraudará la visita.

Artículo de PEPE TORRECILLA, socio n° 37.

MOTO ENLACES ARAGÓN EN LA SUB-23

Como introducción la Asociación de **Moto Enlaces Aragón**, nace con la meta de aunar esfuerzos y colaborar en cuanto a la seguridad de las pruebas ciclistas se refiere, buscando siempre la excelencia en su cometido y perfeccionado en cada prueba, la seguridad de todo el pelotón ciclista, sea cual sea la entidad de la prueba y la categoría que se disputa.

Nuestros asociados disponen de formación en Seguridad Vial en pruebas ciclistas en carretera, amplia experiencia en multitud de pruebas de todas las categorías, a nivel autonómico y nacional. Las motos equipadas con los últimos sistemas de comunicación y dotadas con todos los sistemas de seguridad que son necesarios en las pruebas a cubrir, son un denominador común en este desempeño. La uniformidad identificativa para cada una de las funciones a realizar, son el fiel reflejo de la importancia de la seguridad en las carreras ciclistas.



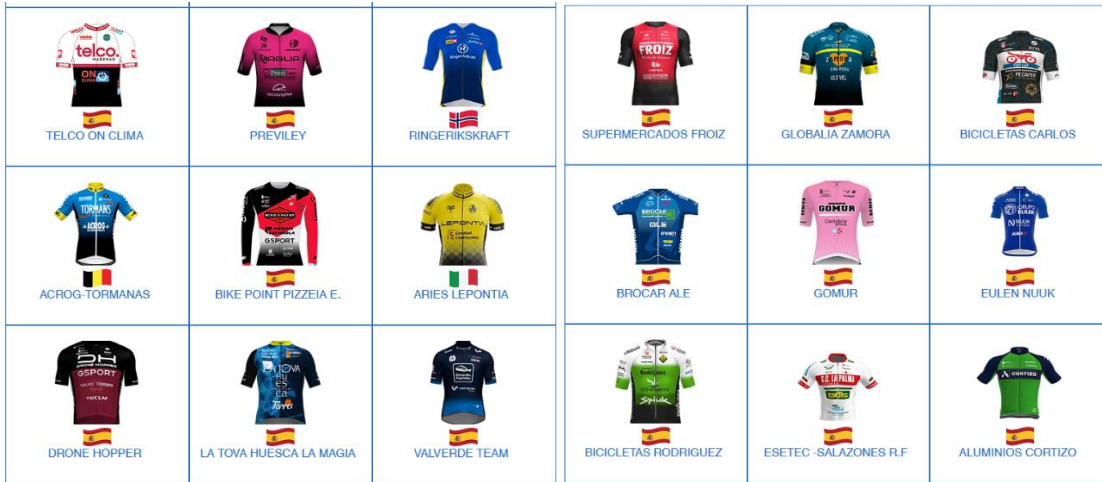
A nivel de comentario, como pruebas más significativas en las que hemos participado están, Vuelta Aragón para profesionales, Vuelta Hispania Sub-23, Challenge Aragón Master, Challenge B-Guara, Quebrantahuesos, Sesé Bike Tour, Campeonatos de Aragón en todas las categorías, Ironmán Calella, Triatlón Tarazona y el Moncayo, Desafío 132 y un largo etc. de pruebas.

Una vez realizada esta introducción, pasemos a lo que este artículo quiere reflejar.

En este pasado mes de Septiembre, **Moto Enlaces Aragón** participó en la prueba más importante a nivel nacional que hay en el calendario de los Sub-23, **LA VUELTA HISPANIA SUB-23**, esta es la categoría que da paso al campo profesional y que es el referente de los ojeadores de los equipos **World Tour** y **Pro Team**. Este año nacía esta prueba con su primera edición y ha sido todo un lujo poder estar en una prueba de tal magnitud. Durante las 5 etapas que recorrieron buena parte de España, **Moto Enlaces Aragón** tuvo varios cometidos a realizar durante la prueba, la más importante, junto con la Guardia Civil de Tráfico y fuerzas y dispositivos de orden público, esta velar incansablemente por la seguridad de todo el pelotón ciclista que asistía a la prueba, asegurando todos los cruces, cuidando que ningún vehículo ajeno a la prueba, invadiera la cápsula de seguridad, señalizando todos y cada uno de los peligros por donde paso el pelotón. Otras de las funciones desarrolladas fue disponer de motos técnicas, que fueron las encargadas de llevar al Jurado Técnico, cámaras de T.V y fotógrafos.

La prueba se desarrolló del 24 al 28 de Septiembre, 5 etapas en las que recorrimos 2.100 kms. entre etapas disputadas y traslados. La participación fue de lo mejor en cuanto a equipos nacionales e internacionales se refiere, un total de 18 equipos conformaron la salida de la 1ª etapa en El Espinar (Segovia).

Entre ellos un equipo aragonés **LA TOVA HUESCA LA MAGIA**. Estos son los equipos que participaron:



Qué decir del recorrido, pues muy variado y bonito, 5 etapas que tuvieron de todo, llano, media montaña, montaña, recorriendo 5 comunidades autónomas y 7 provincias. La climatología también hizo de las suyas, sol, frío, lluvia, nublado, aire. Esta última semana de Septiembre estuvo muy variable en referencia a la climatología. Estas fueron las etapas:

- 1 EL ESPINAR /AREVALO
- 2 SANTANDER/BOO DE PIELAGOS
- 3 ARRIONDAS/POMALUENGO
- 4 S'DOMINGO DE LA CALZADA/TARAZONA
- 5 BORJA/ ALMAZAN



En el apartado de seguridad, **Moto Enlaces Aragón** estuvo representado con 25 moto-enlaces de la Organización. Los efectivos de la Guardia Civil fueron 135 motoristas de 5 comunidades autónomas, 132 policías locales de los diferentes ayuntamientos, además de 198 vehículos de todo tipo en la caravana ciclista. En el apartado logístico, se repartieron 3.850 comidas en 6 días, 1.125 habitaciones de hotel en 28 hoteles, dos camiones escenario, 65 personas de la Organización, unidades móviles de TV. con 8 técnicos, en fin, como podréis comprobar, una gran prueba que este año comenzaba su andadura y que ha venido a quedarse dentro del calendario nacional e internacional de esta categoría. La próxima edición está prevista que se realice para el próximo mes de Mayo, con ganas de crecer y marcar todo un referente gracias a la acogida que ha tenido esta primera edición.



Nos desplazamos el viernes, día anterior a la salida de la **1ª etapa** en **El Espinar**, 383 kms. de viaje hacia tierras de Segovia, al llegar tarde de reuniones, acreditaciones y preparación de las motos para lo que se nos venía encima.

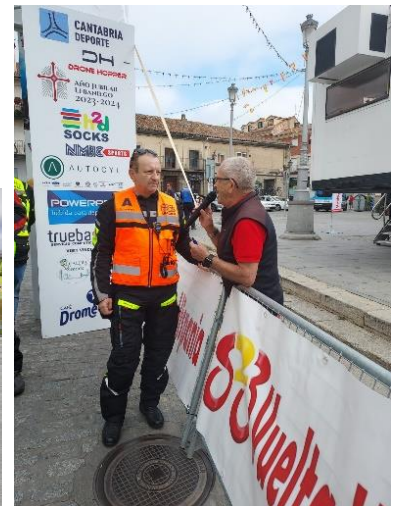
Contaros a partir de aquí un poco cómo se desarrolló esta



Una vez terminado todo esto, al hotel, ducha y cambio de ropa para cenar, reunión preparatoria de la etapa del día siguiente y a dormir. A la mañana siguiente con todo preparado, acudimos a la salida de **El Espinar (Segovia)**, desde aquí se desarrolló la etapa recorriendo un total de 135 kms. para llegar hasta la meta en **Arévalo (Ávila)**. Nada más acabar esta etapa, tocaba traslado hasta el hotel de Torrelavega, 305 kms. de frío y lluvia, con muchas ganas de llegar a destino.

Para la **2ª etapa** del día siguiente, tuvimos que desplazarnos de Torrelavega hasta **Santander**, día que amanecía lluvioso pero que poco a poco se fue arreglando un poco. Etapa de otros 135 kms. para llegar hasta **Boo de Piélagos**, una etapa muy bonita por tierras de Cantabria, espectaculares los paisajes, con unos puertos fabulosos y unas vistas que te dan ganas de quedarte. Acabada la etapa tocaba traslado hasta Cangas de Onís, 125 kms., al llegar, rápida visita a la localidad, donde esa noche nos dimos un homenaje cenando.

A la mañana siguiente, tocaba desplazarnos desde Cangas de Onís hasta la salida de la **3ª etapa** en **Arriondas**, en tierras asturianas, con un poco de lluvia en algunos tramos. Etapa de 137 kms. que discurría por carretera de costa pasando por localidades tan populares y bonitas como, Llanes, San Vicente de la Barquera, o Comillas. Recorrido de nuevo precioso, con vistas espectaculares y buenas carreteras que nos llevaron hasta la meta en **Pomalueno**. Acabada la etapa, traslado hasta Ezcaray donde pernoctamos.



La **4ª etapa** salía a la mañana siguiente de **Santo Domingo de la Calzada**, hasta donde nos tuvimos que desplazar desde Ezcaray. Poco a poco nos iríamos acercando hasta tierras de Aragón, después de nuestro paso por la Rioja y Navarra. Etapa de 168 kms., la más larga de esta edición, que discurría por las localidades de Navarrete, Lardero, Arnedo o Cascante, que nos llevaría hasta la localidad de Tarazona donde tuvimos un gran recibimiento. Acabada la etapa traslado hasta Borja desde donde saldría la última etapa.

Y por fin llego la **5ª y última etapa**. Salida desde de **Borja** con un ambientazo de lujo. Etapa de 136 kms. hacia tierras sorianas, predominando el frío y el aire, con un par de puertos al inicio, que, tras su descenso por buena carretera, nos llevaron hasta **Almazán** final de la última etapa. Tras la finalización, traslado hasta nuestros sitios de origen, unos a Zaragoza, otros a Tarazona, otros a Navarra y otros hacia Huesca.



En el aspecto deportivo, magnífica participación con lo mejor de la categoría a nivel nacional e internacional. Participaron 18 equipos, de ellos 15 españoles, un italiano, un noruego y otro belga. En total 144 corredores que tomaron la salida.

El uruguayo **Thomas Silva** (Previley) fue el corredor que se adjudicó la primera edición de la **Vuelta a Hispania sub-23**. **Louis Sutton** (Brocar) ganó la última etapa en Almazán con 24 segundos de ventaja sobre **Jelle Vermote** (Acro) y **Sebastián Kirkedam Larsen** (Ring).

El uruguayo se llevó la clasificación general. No lo tuvo fácil, ya que los ataques le llegaron de todas las partes y el viento hizo daño. Llegó a estar contra las cuerdas.

Thomas Silva: «Teníamos muchos nervios, con el liderato desde el segundo día y la responsabilidad de defenderlo hasta la última etapa. La etapa final ha estado marcada por el viento, pero como el ataque era desde lejos, hemos podido darle la vuelta a la situación».

Albert Núñez, director de Previley: «Ha sido un trabajo muy complicado conseguir ganar esta Vuelta a Hispania. Hemos sabido resurgir y maximizar la labor de los corredores disponibles, el equipo ha sido la clave del éxito. Con la carrera en contra, hemos tenido la sangre fría y le hemos dado la vuelta para lograr el resultado final, que es llevarse esta general».

Francisco Peñuela (Drone Hopper) y **Edgar Cadena** (Telco'm-On Clima Osés) han completado el podio final. **Martin Tjotta** se ha llevado el maillot de la montaña, **Aritz Urrea Garmendia** (**Grupo Eulen-Nuuk**) ha sido el primero en las metas volantes y **Francisco Peñuela** el de la regularidad.

Portadores de Maillots 2022



SILVA COUSSAN

GENERAL



LARSEN

G.POR PUNTOS



MARTIN TJØTTA

MONTAÑA



URRA GARMENDIA

METAS V.



Y hasta aquí, nuestra participación en esta **VUELTA HISPANIA SUB-23**. Días muy intensos, con un gran trabajo y esfuerzo de todos mis compañeros para que todo esto saliera bien. Desde **Moto Enlaces Aragón** solemos decir que, “Lo mejor que nos puede pasar cuando vamos a cualquier prueba, es que no se hable de nosotros”, ya que con tantas variables como suele haber en una carrera ciclista, en el tema de seguridad, es muy fácil meter la pata y equivocarse. En esta ocasión como en muchas anteriores, todo han sido felicitaciones por parte de la Organización, de los destacamentos de la Guardia Civil de Tráfico que han participado en la prueba, de los equipos ciclistas y de sus directores, del Presidente del Jurado Técnico y los Comisarios, y del Director General de la prueba, Fermín Trueba, que desde aquí le agradecemos enormemente que haya contado con nosotros. Gracias también por la ayuda prestada, a nuestros compañeros de **Moto Enlace Cantabria** y **Moto Vuelta desde Asturias**. Esperemos volver en la edición del año que viene. Ya os contaremos.

Un saludo a todos los amigos y compañeros.

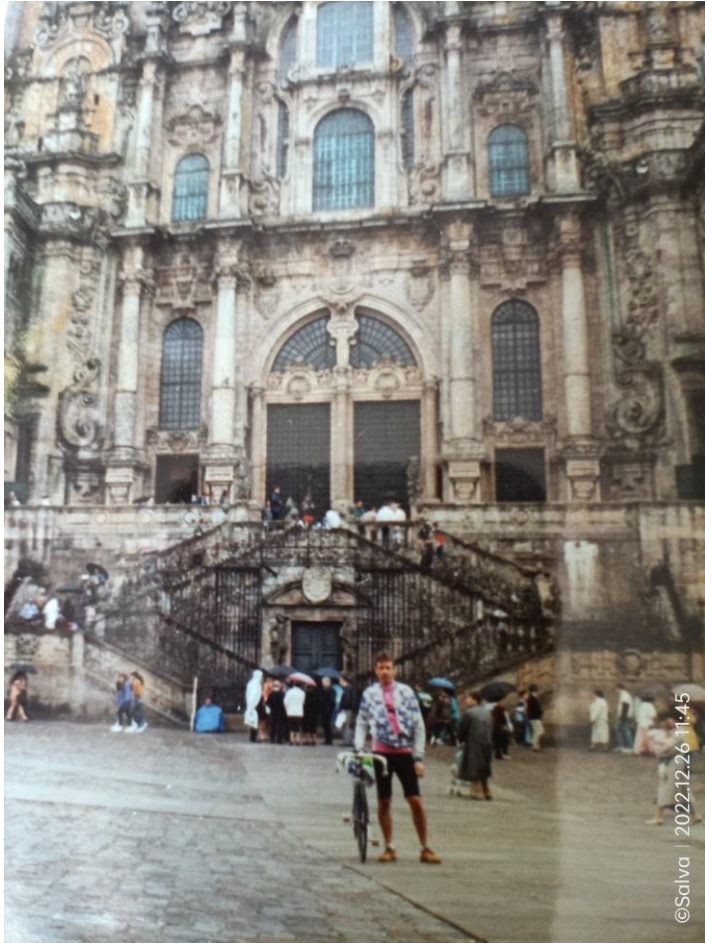
José Luis Remacha Nieves. Vocal y Socio del Club Ciclista Peña Los Conejos.

Presidente de la Asociación Moto Enlaces Aragón.



ALGUNAS VIVENCIAS CON BICICLETA

Leía hace unas semanas un artículo de Juanjo Millás, hablando de sus inicios con la bici; no tuvo una bici propia. Empezó usando la de su padre, pasando la pierna por debajo de la barra y haciendo malabarismos para llegar al manillar, y como consecuencia de ello varios golpes en rodillas y codos, que cuando piensa en ello le sigue doliendo. Ni más ni menos fueron mis inicios en el mundo de la bicicleta,



peripecias, equilibrio y raspones en codos y rodillas. Pero conseguí disfrutar de esa bici prestada. Llegaron estudios, trabajo, familia y a mis taitantos años, me pude regalar mi primera bici. Estaba viviendo en un territorio montañoso; el Rincón de Ademuz, al sur de Teruel. Cualquier salida suponía por lo menos una subida, y poco a poco fui capaz de creerme que se podía llegar a los collados, a base de ensayar y aprender de éxitos y fracasos. Para aprender a bajar hacía uso de la dinamo.

Recuerdo que las primeras partes del cuerpo a proteger estaban relacionadas con los puntos de apoyo a la bici; asiento, manos y pies. Más tarde llegaron chichoneras y casco.

Unos años después, ya viviendo en Zaragoza en el año 1.988, di un nuevo paso; hacerme socio de la **Peña Los Conejos**, la sede estaba en un bar de la calle Ventura Rodríguez. Bar La Quiniela.

Eso de salir en grupo tenía su enjundia, no era fácil seguir el ritmo marcado, y mucho más difícil la vuelta, hasta que algún buen amigo me ayuda a desentrañar los misterios del ciclismo. No obstante, siempre me ha sorprendido la velocidad de arranque en las vueltas a Zaragoza, tal vez el octanaje de ciertos carajillos. Tema para una sesuda investigación.

Otro problema de ir en grupo era encontrar vituallas en el punto designado para hacer parada técnica, faltan huevos, falta pan, pero de todo se acaba aprendiendo.

Las sensaciones mejoran y domingo a domingo el cicloturismo va formando parte de mi vida cotidiana. Vas adaptando tu anatomía y van cambiando las constantes vitales y desde entonces mi tiempo para salir en bici ha sido defendido con uñas y dientes.

Quise acercarme a nuestros ídolos, empezando por Perico. Mi primera incursión en el Tour y mi primer puerto HC, fue en Julio del 89, el escenario elegido, el Aubisque. Al llegar arriba, me costó recuperar mi altura, las rodillas se quedaban flexionadas, me costó soportar el frío provocado por la niebla, mi

salvador fue Juan Ignacio Fernández, (siempre he encontrado amigos de Los Conejos en el Tour), con un puchero bien calentito de garbanzos. Día de sorpresas, multitud de personas a ambos lados de la carretera, un ciclista enorme aparece entre la niebla y vuelve a desaparecer rumbo al Soulor, se trata del primer aviso de un tal Induraín en el Tour. La victoria en Cauterets, una nueva sorpresa volver hasta el coche en Eau Chaudes, acompañado de miles de viandantes rumbo a Gourette. Vaya fiesta para los franceses esto del Tour.

En el 90 me acerqué al Tourmalet y nueva victoria de Induraín. La meta fue en Luz Ardiden, varias sorpresas, acabé viendo el final de etapa cerca de Luz Sant Sauveur en la TV de un grupo de pique-nique de franceses mientras veían pasar toda la parafernalia del tour y a la sazón descendientes de Castejón de Valdejasa. La otra sorpresa fue poder salir de ese valle con el coche entre el marasmo de vehículos que se acumuló en la carretera de Lourdes y después en Solour y Aubisque, con las caravanas buscando su sitio para el día siguiente. El objetivo era cruzar la frontera antes de las 24h, a partir de esa hora cerraban.

Los años siguientes las visitas al Tour ya fueron más organizadas, con varios amigos de Los Conejos en hotel y varios días, toda una fiesta. Permitidme un recuerdo para Goyo, recientemente fallecido, que junto con Pachi, eran el alma de ese grupo. En el 91 en el Tourmalet vimos como crecía la leyenda de Miguelón marchando con Chiapucci hacia Val Louron. En el 92 nos acercamos a los Alpes en Bourg d'Oisans y vimos a Miguelón cómo se defendía de Chiapucci. En la subida del Alpe d'Huez me sentí agobiado de tantísima gente. Se estimó que estábamos un millón de personas en esos 12 km de carretera. Cada 50 metros un cubo enorme para basura que se utilizaba escrupulosamente y a las dos horas todo limpio y despejado.

También quise conocer geografía y a otros cicloturistas. He conocido marchas muy bien organizadas y otras muy mejorables. He conocido a muchos locos de la bici y también a gente que compagina muy bien el deporte con la vida cotidiana. La marcha que me conquistó desde el año 1.990 fue la cicloturista de Cantabria, organizada por el club ciclista de Torrelavega. (Adjunto una foto subiendo Sotres, como y podéis ver el suelo no está asfaltado).

Tras conocer muchas marchas por toda la geografía hispana, ya solo he acudido con cierta regularidad a la Marcha Cicloturista Quebrantahuesos, con unas 20 participaciones desde el año 1.991. Hay material para algunas crónicas.

Conocí y disfruté el camino francés a Santiago, versión carretera en el año 93 y espero volver con BTT.

Los amigos de ERZ realizaron en el periodo de Semana Santa diversos cruces de España. Yo participé en el año 1.996 en la Vía de la Plata desde Mieres



hasta Sevilla y en el año 1.998 en la ruta desde Teruel por Sierra Nevada hasta Córdoba. Uno de los participantes y organizadores fue nuestro compañero José Miguel Roy. También recuerdo la participación de algunos compañeros de la Peña, Julio Ostalé e Ignacio Roca. Rutas plagadas de incidencias y buenos recuerdos.

En el año 1.992 descubriendo la BTT, volví a mi infancia, a los caminos, al barro, a los senderos, a la búsqueda del equilibrio entre piedras y zarzas, de todas las sensaciones me quedo con el silencio fuera de los núcleos habitados.

La última bici que ha entrado en mi vida ha sido una plegable de ruedas reducidas y con vocación urbana y desde hace muchos años se ha convertido en mi vehículo para desplazamientos al trabajo o para cruzar la ciudad para distintas actividades. Potenciar el uso de la bicicleta puede ayudar a mejorar la calidad del aire de nuestras poblaciones y a la mejora de la salud de los ciudadanos, especialmente de sus usuarios.

Para terminar esta crónica de recuerdos y con la intención de acercaros mi vivencia del ciclismo, quiero citar a Rober Hanks; “No soy ciclista solo en el sentido de que viajo en bicicleta, lo soy en el mismo sentido en que algunas personas son socialistas, fundamentalistas cristianos o realistas éticos, es decir el ciclismo es mi ideología, un sistema de creencia sobre la base de la pureza y la economía de movimiento y generosidad para con el ambiente. Y quiero convertir a otros.”

Salvador Congost Luengo



SUMICAR PROPIBSA

LA TIENDA DEL PROFESIONAL

En **Sumicar Propibsa** trabajamos para ser la empresa de referencia en el sector de distribución de material de fontanería, HVAC y energías renovables.

Proporcionamos **soluciones** técnicas eficaces para el instalador, a través de un **servicio** profesional cualificado, y con un claro compromiso con la **sostenibilidad** y la protección del medio ambiente.

SOCIOS DE:



SANITARIO



FONTANERÍA



CALEFACCIÓN



RENOVABLES



CLIMATIZACIÓN

ZARAGOZA · CENTRAL

Calle Monasterio Descalzas Reales, 14
50014, Zaragoza
976 503 449 / 976 494 913
comercial@sumicarpropibsa.com
zaragoza@sumicarpropibsa.com

HUESCA · DELEGACIÓN

Ronda de la Industria, 103
22006, Huesca
974 230 068 / 661 681 168
huesca@sumicarpropibsa.com

SUENOS CICLISTAS

ZIKLO

EL TIROL

MI ÚLTIMA PRIMERA VEZ

VIAJES Y PUERTOS

ITALIA: MANGHEN, GIAU,
ROMBO/TIMMELSJOCH, FURCIA

AUSTRIA: HOCHTOR PASS,
KITZBUHELER HORN,
SILZER SATTEL/KUTHAI,
RETTENBACHFERNER

PORTUGAL: COULCURINHO

MARIO RUIZ

UN PIONERO PARA LA HISTORIA

IBIZA

LA ISLA DE LAS MIL CARAS

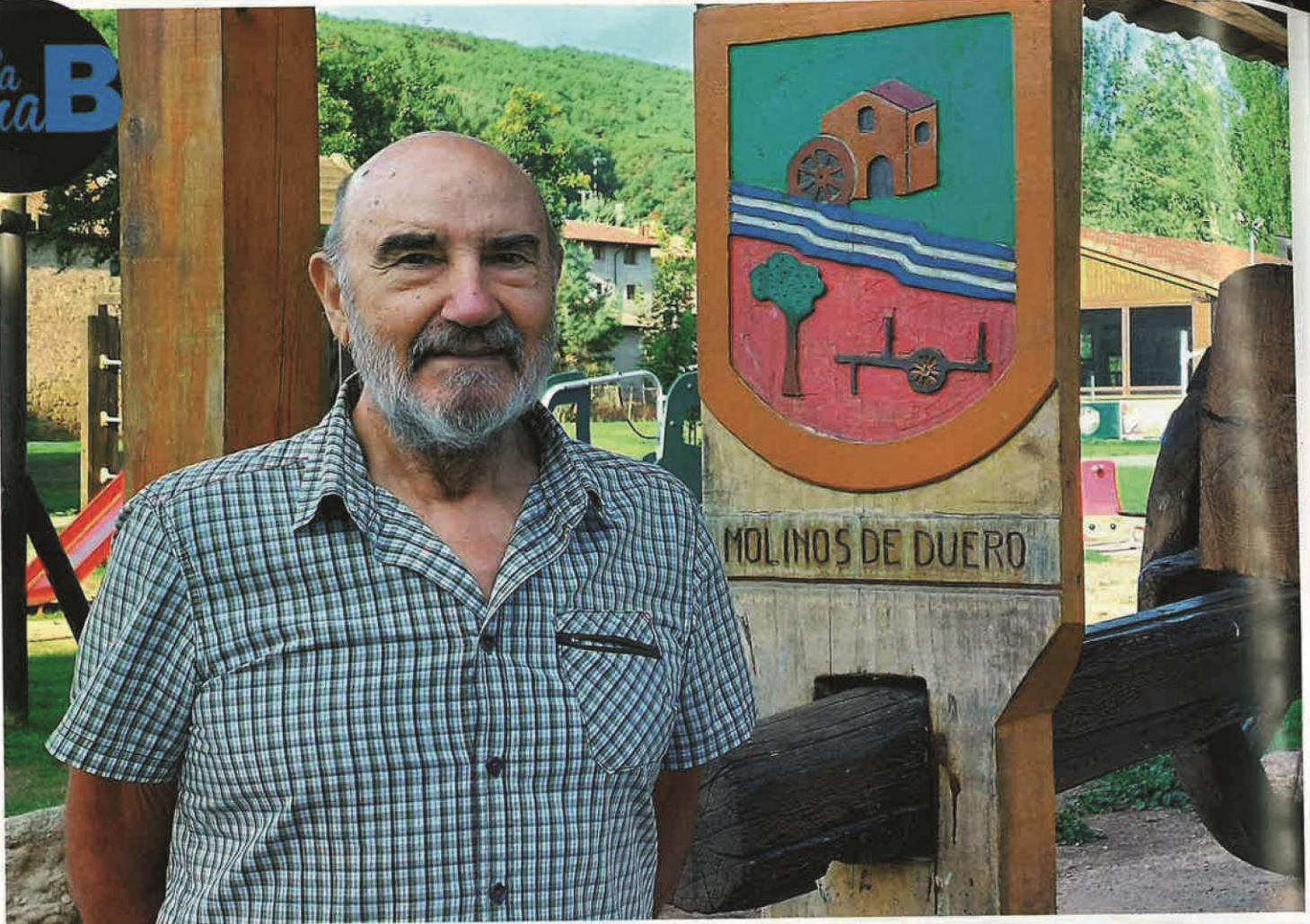
BULGARIA

UN PAÍS VERSÁTIL EN PROGRESO

Nº 41 490 €



8 411246 071235



José Miguel Roy

Haciendo pueblos... y muchos amigos

Por Juanto Uribarri

Pues sí, amigos, a medida que uno va acumulando juventud cada vez encuentra más motivos para mirar atrás y recordar momentos y personas que en muchos casos ni siquiera ha vuelto a ver. Y echando un vistazo al pasado para abordar esta entrevista a un gran amigo, me ha venido a la memoria aquella frase que en mis años mozos me solía decir una amiga: *"Juanto, convéncete, en la vida hay tres tipos de personas cercanas: los conocidos, las amistades y los amigos. Y estos son los que de verdad importan"*. ¡Cuántas veces me he repetido esa misma frase ante las innumerables personas que han ido apareciendo en mi ya larga vida de casi 7 décadas!

¿Cuántos conocidos tenemos cada uno de nosotros? Algunos a cientos, sin duda. Ya amistades hay menos: difícil que pasen de 50. Pero los amigos se cuentan con los dedos de una mano y hasta sobran, porque los verdaderos amigos siempre son pocos, es cierto, pero tampoco nos hacen falta más. Todos contamos con esas personas especiales que dan mayor impulso, sentido y luz a nuestra vida, expandiendo felicidad y apagando las tristezas, que jamás nos juzgan y con quienes las conversaciones llegan hasta el amanecer, si bien muchas veces la

verdadera amistad se manifiesta cuando el silencio entre dos personas es cómodo.

Esos sanadores de penas, aliados del corazón, rescatadores de problemas, confidentes de sueños, nutrientes de la mente y acariciadores de almas esos son mis amigos. Y lo ideal es que duren y duren a lo largo de los años, porque ya decía Sócrates que debemos *"ser lentos para entablar una amistad; pero cuando ya la tengamos hay que cuidarla firmes y constantes"*.

Pues bien, puedo presumir con orgullo de tener un amigo maño que me acompaña desde hace 20 años en la aventura vital. Y de ello la bici ha sido la principal culpable. Voy a compartir con vosotros varias y variadas anécdotas que reflejan perfectamente por qué me siento un privilegiado con su amistad. Ellas reflejan mejor que ninguna otra cosa quién es José Miguel Roy Braulio, mi amigo Roy.

RETAZOS DE LA VIDA DE UN CICLISTA

Desde que los Reyes Magos cuando tenía 5 o 6 años le trajeron una bici de chica, a la que su abuelo tuvo que ponerle unos tacos de madera en



Capacero.



Con Javier Guillen.

los pedales para que el chaval pudiera pedalear, la bicicleta ha estado presente en su vida, aún más larga que la mía. Aprendió a montar él solito, dejándose caer con ella por las cuestas del Canal Imperial de Aragón de su barrio y subiendo de nuevo al punto de partida. Luego, entre que su corazón era demasiado grande de tamaño para su edad y alguna caída que otra, sus padres intentaron apartarle de la bici. Pero su abuelo, siempre su abuelo, le regaló una vieja Mobylette con la que provocaba la envidia de todos sus amigos, envidia que aprovechaba para prestarles su Mobylette a cambio de que le dejaran sus bicicletas: todos salían ganando.

Años después heredó la bici de un primo ciclista y recuerda con orgullo que era el único capaz de seguir la rueda de **Enrique Comín**, algo mayor que él y que ganaba casi todas las carreras en las que competía, tanto en Zaragoza como en Bilbao, el súmmum en la época: "Era un figura, al que el trabajo en la carpintería de su padre le apartó de las carreras. Y además murió años más tarde atropellado en la carretera de Valencia. ¡Pobre!". ¡Cómo han cambiado los tiempos!: Comín hoy hubiera podido dedicarse a su pasión, pero entonces no daba para comer.

Con 16 años empieza a trabajar y abandona la bicicleta: "La tenía siempre ahí preparada para montarme pero no lo hacía nunca: la hinchaba, la limpiaba, la miraba... pero no me montaba". Y todo siguió prácticamente igual cuando el trabajo le lleva a Soria, donde conoce a **María Jesús** y se casan. Años después le destinan a Almazán y entonces pudo dar un paseo hasta Nepas: 25 km ida y vuelta que le dejaron como un trapo. De nuevo en Soria capital la bici pasa a ocupar su lugar acostumbrado en el trastero: mimada, pero abandonada. Mientras, él se dedica a hacer instalaciones para Eléctricas Reunidas de Zaragoza, lo que le lleva a conocer muchos pueblos de la provincia soriana.

La vida sigue girando y su Zaragoza natal le requiere; y allí regresa con la familia que va creciendo. Por fin, un día que se decide a salir equipado con un pantalón corto y una camiseta, se encuentra al salir de su urbanización con otro ciclista, pero este sí, perfectamente equipado y una Vitus roja chulísima. Pedalearon juntos y Roy decidió no salir más con él porque volvió medio muerto. Pero **Armando Julián Blasco** no era de los que se rendían fácilmente y le acabó convenciendo, primero, de que saliera con su grupo de colegas y, después, para que se apuntara a la Peña Los Conejos y a diversas marchas por toda España. Precisamente en una de ellas entre Jaca y Oloron, en Francia, coincidió con **Roberto Iglesias**, de la Peña Edelweiss y compañero suyo en ENDESA. Y tras finalizar la marcha emprendieron el regreso a Jaca en sus bicicletas, que al día siguiente había que trabajar. Fue en el camino de vuelta cuando Roberto y algún otro propusieron subir un nuevo puerto que les habían comentado que era durísimo. Y allá que se fueron, con su 42x24, unos cuantos valientes, entre ellos Roy, por supuesto. ¿Qué puerto era ese? El col de Marie Blanche, y todos sabéis lo que pasó un año después: en 1991 se organiza la primera Quebrantahuesos y el Marie Blanche forma parte del menú. José Miguel participó en las cinco primeras ediciones.

De estas marchas con la Peña Edelweiss surgió, como ya nos había

contado hace años, la curiosa relación que **Rogelio Muñoz** y él mantuvieron durante 11 años con amigos del Ariège, que les llevó a conocer el Macizo Central francés, los Alpes y Córcega.

Las aventuras ciclistas se iban sucediendo y los amigos aumentaban sin parar: "Un verano, hace más de 20 años, compramos un apartamento en Vinuesa para ir con la familia. Y allí conocí primero a **Pascual Nieto**, el alma del ciclismo en los Pinares de Urbión, y luego al grupo de amigos que hoy nos llamamos **Globeros de Pinares**, con los que he compartido montones de salidas todos los veranos. Y allí estabas tú". Efectivamente, desde esas primeras excursiones pinariegas fue surgiendo una amistad que nos ha traído hasta aquí. Pero si hay algo que nos ha acercado personalmente hasta fraguarse entre ambos la profunda camaradería que nos une ha sido la participación en el Reto CIMA, el cual nos ha llevado por toda la geografía nacional, siempre en compañía de los otros dos miembros del cuarteto: el inseparable Rogelio e **Iñigo Sastre**: "¡Qué grandes recuerdos de esas semanas de inicio de la primavera recorriendo todas las provincias españolas en busca de puertos hasta sumar los 388 que llevo ahora! ¡Ay, si hubiera aprovechado todos esos viajes para sacar fotos a los miles de carteles que habremos visto a la entrada de tantísimos pueblos!".

PUEBLOS, FOTOS, PERSONAS Y MIL ANÉCDOTAS

Esta respuesta nos introduce en el tema que ha llevado a ZIKLO a interesarse por las andanzas de este maño cabezota, al que lo de acumular experiencias y llevar buena cuenta de todas ellas le produce una satisfacción que otros se pierden por no preocuparse de anotar lo que van conociendo. Y es que, cuando las nietas y los años acumulados le fueron dificultando sus correrías por España, Roy fue capaz de encontrar algo que le mantuviera ocupado una larga temporada: tan larga como cada uno quiera y la salud se lo permita. Y así surgió su nueva pasión, sí, pasión, no simple afición: "En 2016 o 2017, iba solo por ahí dándole vueltas a la cabeza mientras atravesaba los pueblos en los que había trabajado y las casas que había dado de alta. Y me decía que podía venir en bicicleta para recorrer todos los pueblos que antes tenía a mi cargo en ENDESA. Y, dicho y hecho, me puse manos a la obra. Empecé a pedalear por los pueblos que habían sido "míos", pero enseguida me di cuenta de que no iba a poder recordar si por aquí había pasado o no. Tenía que hacer algo, y pensé en sacar una foto al cartel de cada pueblo y a mi bici apoyada en él, para acordarme de que había estado allí. Así empecé y mi primer pueblo con fotografía fue Vilviestre de los Nabos, a 10 km de Vinuesa".

Al volver a casa, tras fotografiar varios pueblos en vacaciones, decidió hacer lo mismo en Zaragoza. Al principio lo hacía acompañado por tres o cuatro colegas y esos tres o cuatro convencieron a otros que también se animaban: "En el primer pueblo y el segundo me paraba a sacar la foto y todos me esperaban; pero luego ya se cansaban de esperar y tiraban p' delante y yo tenía que hacer un esfuerzo tremendo para cogerles. Y claro, tras cada pueblo, un calentón: así no podía seguir. Me di cuenta de que esto no se puede hacer en grupo".



Maderuelo.



En Marie Blanque con Roberto Iglesias y la Peña Edelweiss.

Hoy en día **Pascual Barra** se ha convertido en su gran compañero de fatigas en Zaragoza y, ahora que sus ansias de "hacer pueblos" le llevan por otros derroteros, **Jesús López** no le deja solo en la provincia hermana de Teruel.

¿Os habéis preguntado alguna vez cuántos pueblos hay en vuestra provincia? Bueno, cada uno sabrá si acierta o no, pero en la de Soria hay 500 para una extensión de 10.000 km² y en Zaragoza, con 17.000 km², apenas 350. Ya son, ¿eh? La única condición que él pone es que tengan cartel y que se pueda llegar en la "flaca": "Ya tengo empezadas un montón de provincias y llevo casi 1400 pueblos. Ahora solo busco carteles allá donde vaya, sabiendo que no voy a poder completar ninguna provincia más. Bueno, igual alguna sí, ¿no crees?".

Cuando ya llevaba unos cuantos carteles le aconsejaron subir esas fotos a Instagram, para lo que tuvo que echarle una mano su hijo **Raúl**, pues Roy ni sabía qué era eso. Y en cada unas de ellas aparece el nombre del pueblo, su altitud, el número de habitantes y el gentilicio correspondiente. Un trabajo este de **@haciendo pueblos** que le entretiene y que muchos le agradecen. Tanto que hasta la TV aragonesa le ha invitado a uno de sus programas para que cuente a los televidentes su labor y los cientos de anécdotas que la acompañan: "Es una gozada. Me arrepiento de no haber empezado antes y haber hecho más fotos y más pueblos, porque la verdad es que hay muchas cosas que se te pasan porque apenas estás dos minutos para sacar la foto".

Os podéis imaginar que tiene multitud de anécdotas para contarnos de su paso por tantos pueblos, muchos de ellos prácticamente vacíos: "Una vez vi un letrero que ponía Viver de Vicort y me dijeron que se podía llegar, aunque añadieron: «No vaya, que no habrá nadie y hay unas "costeras"...». Era un camino de hormigón con unas cuestas tremendas. Llego arriba y no había letrero. Hasta que un perro me empezó a ladrar y pensé que, si había perro, alguien le daría de comer. Al rato salió un hombre mayor al que pregunté si no existía ningún cartel. Y me condujo con la bici monte arriba hasta un peirón, donde efectivamente ponía el nombre del pueblo: no es lo mismo, pero queda muy chulo".

Le resulta curioso que haya pueblos que no tengan iglesia (¡como para tener cartel!) y que la España vaciada sea tan evidente cuando se recorren los pueblos de ambas provincias: "Una vez hice una ruta de 18 pueblos por el Campo de Gómara y no vi ni un alma. Salvo en uno que, curiosamente, ya conocía de mis años en ENDESA y que, al recordárselo al dueño, me invitó a una cerveza y a una larga y amena conversación. Lo de que la gente me invite a tomar algo me ha pasado varias veces: tienen ganas de que la gente vaya a conocer sus pueblos y de tener alguien con quien conversar".

Os podéis imaginar que casos como este ha vivido muchos y de todos ellos guarda un buen recuerdo. Pero lo que aún resulta más curioso es la reacción que algo tan sencillo como ver en las redes el nombre de su pueblo provoca en las personas y en los propios ayuntamientos, alguno de los cuales le ha invitado a sus fiestas patronales. Las anécdotas de este tipo también son muy significativas de la importancia que le damos a "lo nuestro": "Una tarde entramos en una joyería de Soria y María Jesús empezó a hablar con la dependienta de cómo ha cambiado la provincia y de los muchos pueblos abandonados que hay. La chica dijo que el suyo, por ejemplo. Al preguntarle de qué pueblo era, me dijo que de Navalcaballo. Y le mostré la foto en la que, aunque siempre procuro hacer las fotos sin pillar a ninguna persona, había un hombrecito a la sombra justo detrás del cartel, al que no quise molestar y pedirle que se apartara. Al enseñarle la foto a la dependienta, exclamó: «¡Pero si es mi padre que se murió el otro día! Es su última foto: ya me la puedes mandar, por favor». Emociones a flor de piel por una simple fotografía. También es buena la anécdota de un señor de un país hispanoamericano que le escribió para decirle que se marchó de España en barco cuando tenía 6 o 7 años y que siempre ha pensado en volver, pero nunca lo ha podido hacer. Al ver el cartel de su pueblo se emocionó tanto que contactó con nuestro protagonista por Instagram para agradecerle el haber podido ver su pueblo después de toda una vida.

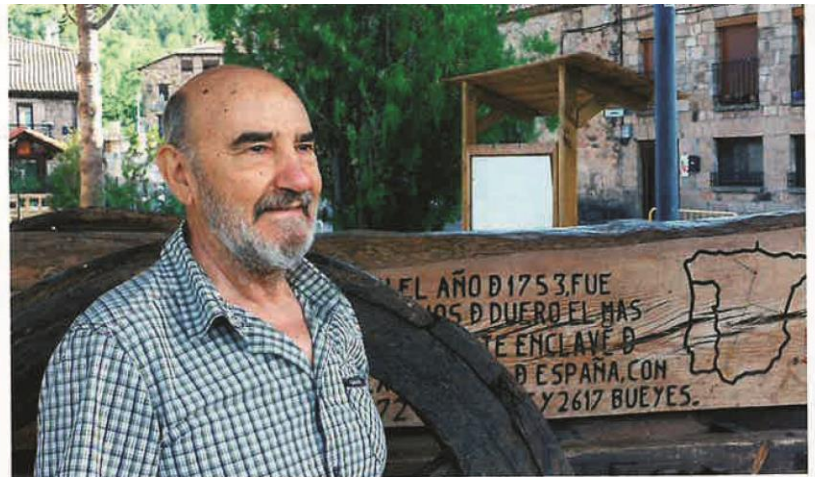
Nos sigue contando: "Otra vez me fui a una revisión con mi madre y



Miserat.



Navalcaballo.



En Molinos de Duero.

la médico le dijo que era de Asín, que no lo conocía nadie. Le enseñé la foto y se ilusionó al ver su casa. La verdad es que la gente se siente muy satisfecha cuando ve su pueblo. Y como soy muy «capacero», pues enseguida me enrolló y ya tenemos tema de conversación”.

Lo de “coger un capazo” es algo muy típico de Aragón y os recomiendo que busquéis su significado para saber de qué hablamos: curiosidades del léxico “oregonés”. No queremos hacer lo mismo en esta breve entrevista a un ciclista que tiene mucho que enseñarnos a todos y queremos finalizarla con otra experiencia vital que deja bien a las claras cómo son las relaciones de amistad que la bicicleta va creando entre los aficionados al pedal. Antes permitidnos una cita de **Petronio**, el árbitro de la elegancia en la antigua Roma: “La rareza fija el precio de las cosas”. Y Roy es de los que hace cosas que algunos creen raras: no saben el valor de los pequeños detalles. Pero vamos con esa última experiencia vital tremendamente esclarecedora.

LAS CLASES SOCIALES EN EL CICLISMO

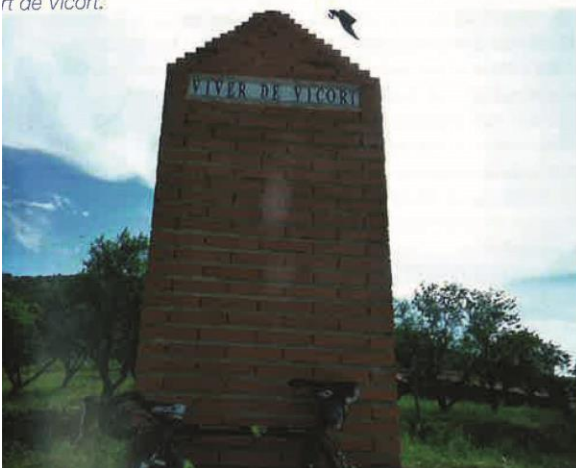
Dejamos que nos la cuente: “Una tarde salí en bicicleta y me cogió otro ciclista. Enseguida nos pusimos a pedalear juntos de cháchara. Recuerdo que había un poste de la luz que estaba muy torcido y comenté que daría aviso a los compañeros al día siguiente. Y me salta: «¿Tú trabajas en Eléctricas o qué? ¡Anda, pues yo también!». Y pincha justo en ese momento. Le ayudo a arreglar el pinchazo y al de 3 o 4 km pincha otra vez. Como no llevaba más cámaras, le dejé una mía y me dijo ya me la devolvería algún día. Al día siguiente voy a trabajar y me llama la secretaria para que pasase con el jefe de zona, con quien nunca había hablado, pues estaba en otra planta. «¿Qué habrás hecho para que te llame?», -me dijo la secretaria. Entro y me pregunta el jefe que dónde había estado ayer y, ya mosqueado por si algo había hecho mal, le comenté que había salido a dar una vuelta en bicicleta. «¿Con quién?» “me preguntó. Con uno que trabaja en Eléctricas, pero que no sé quién es. Entonces me dice: «Este sobre es para usted». Fíjate, a las

8:15 ya había mandado el sobre con una cámara nueva y una nota de agradecimiento con la instrucción de que me presentara de inmediato en su despacho, retrasando mis tareas del día, para tomar un café con él. Resulta que mi nuevo amigo de la bici era el Director de Ingeniería de la empresa. Voy hasta el edificio de los jefazos en la otra punta de Zaragoza y una nueva secretaria me recibe con un «¿Tú eres José Miguel? Porque el señor Vidal me ha hablado mucho de ti».

Todo cortado, le empecé tratando de usted, pero él enseguida me interrumpió y me pidió que le tuteara: «Marisa, tráenos unas pastas y un café, por favor» Y nos pusimos a cascar y a quedar para salir más veces juntos. Al final acabó saliendo con Los Conejos, participó en varias marchas cicloturistas y se llevó alguna copa por ser el más veterano, copa que lució orgulloso entre los compañeros de ENDESA. Luego creó un club ciclista dentro de la empresa y buscó dinero para hacer varias rutas como el Camino de Santiago, la Ruta de la Lengua Castellana, la de la Plata y alguna más, y no falló a ninguna. Además, cuando se jubiló, me llamó la secretaria para regalarle algo en nombre de todos. Entre Roberto y yo le compramos una Vitus y nos sentó a ambos a su mesa, con todos los jefes gordos”. Lo que algunos definirían como una auténtica revolución.

Y para concluir esta emotiva semblanza de un amigo entrañable, os dejo con su propia conclusión sobre el revolcón social que supone la bicicleta entre las tan diversas personas que nos conocemos sobre las dos ruedas: “Lo bonito de salir en bici en grupo es que compartes kilómetros y vida lo mismo con un zapatero remendón que con un ingeniero nuclear o un magistrado del Tribunal Supremo de Justicia de Aragón. Marca mucho más las diferencias en los grupos ciclistas la disparidad de velocidades que la situación social en que cada uno se mueva”. Curiosa reflexión. ¿Estáis de acuerdo? Yo lo tengo clarísimo. Como tengo clarísimo que el genial **Stendhal** parecía estar pensando en gente como Roy cuando escribió: “Las grandes almas pasan inadvertidas, se ocultan. Generalmente, solo dejan trascender un poco de originalidad. Hay más almas grandes de las que pudiera creerse”. Que la carretera y sobre todo la vida nos mantenga unidos durante muchos años, alma grande... y amigo.

rt de Vicort.



"En plena faena"



Por Rubén Berasategui.

Fotos: Angel Morales, Aitor Antxustegi, Rubén Berasategui. Altigrafías y mapa: Angel Morales, Josemi Ochoa, Javi Fuertes/APM.

Existe una leyenda urbana que dice: **“Si completas todos los BIG de Bulgaria te convalidan una cuarta parte del Camino de Santiago”**. Bromas aparte, es evidente que muchas de las carreteras búlgaras precisan ser arregladas y, si no un asfaltado completo, al menos tapar muchos de los agujeros que uno puede encontrarse en carreteras de importancia para conectar ciudades y pueblos rurales del interior del país.

JUEVES

Nuestro viaje comenzó en Sofía donde llegamos procedentes de Barcelona, aterrizando cerca de media noche. Teníamos reservado un hotel a las afueras de la capital, para de ese modo evitarnos el tener que entrar dentro del núcleo urbano. Dicho hotel no estaba elegido de un modo casual, sino que se encontraba al inicio de la subida a *Aleko Vitosha*, último BIG previsto del viaje y que según los planes realizaríamos la mañana del último día. De ese modo la idea era hacer esta y la última noche en el mismo hotel, y así y con el permiso del dueño, dejar las maletas de bicicleta en sus dependencias que nos harían la función de improvisada consigna.

VIERNES

A la mañana siguiente y tras un breve descanso comenzó nuestro viaje. Tras montar nuestras bicicletas, obtener el permiso del hotel para dejar las maletas de las mismas y desayunar, emprendimos nuestra marcha. Quizás este era el día más sencillo de nuestro viaje: claro que eso en aquel momento aún no lo sabíamos. Nuestro primer puerto era la subida al **Monasterio de Rilski**, a cuya base llegamos cerca de las 12 del mediodía tras más de dos horas de traslado. No era una ascensión dura, pero sí larga. El lugar era turístico y estaba plagado de autobuses. Un recinto amplio y digno de verse. Al verlo todos entendimos el porqué de la elección de este puerto como BIG: el reclamo de este Monasterio es visita obligada. Comimos a nuestro descenso en la base de la subida en un restaurante curioso y con formidables vistas a un río cuyo cauce estaba a escasos metros del curso fluvial.

Reanudamos la marcha para acercarnos a la segunda y última subida de la jornada: **Rozen**. Otro monasterio, este mucho menos conocido y casi sin gente en él. La subida era corta, pero picante

en el tramo final. Lo que sí era agradable y llamó nuestra atención fue el entorno: tranquilo, donde se respiraba aire limpio, transmitía sosiego y tranquilidad, rodeado de amplios prados y árboles. El pueblo de partida *Melnik* merece también ser mencionado, donde el río jugaba de nuevo un papel fundamental en la construcción de la plaza y dotaba al lugar de un encanto y ambiente especial. El simple hecho de escuchar correr las aguas es relajante y gratificante. Nuevo traslado, no muy largo, ahora sí a destino, donde llegamos a media tarde. *Bansko* es turístico y al pie de grandes montañas. Encontrar lugares para cenar no fue complicado y nos dejamos aconsejar a la hora de pedir el menú por el camarero que nos atendió. No nos defraudó, sacándonos un *mix* variado de distintas carnes hechas a la parrilla acompañadas de verduras cocinadas también al grill. Guardo un buen recuerdo de aquella cena, incluso del error que cometí confundiendo un jalapeño con un pimiento rojo. Toleró el picante en dosis moderadas, pero aquello era digno de un buen restaurante mejicano. Acabé corriendo al baño para refrescarme entre las risas de nuestra mesa y la de alguna contigua que debió percatarse de la jugada.

SÁBADO

Madrugamos mucho. Había muchas cosas por hacer ese día y para poder subir el primer puerto de la jornada teníamos que hacerlo al amanecer, antes de desayunar. Con la cena del día anterior habíamos cargado suficientemente los depósitos como para subir un solitario puerto sin comer nada antes. **Virhen** no es un puerto dentro de la lista BIG, luego tenía que haber alguna razón para que Ángel lo incluyera en el viaje y que obligaba a venir expresamente aquí. Lo cierto es que, ascendido el puerto, la hubo. Un inicio suave y rectilíneo que nos conducía derechos a la montaña. Una segunda parte, la más dura, dentro de un frondoso bosque y con un bonito trazado, pero sin vistas al estar tapados. Y una tercera y última parte mucho más panorámica y visual rondando ya los 2000 m de altitud. Fue el puerto que más nos gustó a todos del viaje. Números globales de puerto de primera y magníficas estampas en la parte alta de la ascensión a los pies de grandes montañas. A toro pasado no hay dudas: el madrugón mereció la pena.

Antes de las 9.00 estábamos duchándonos. Ahora sí, un buen desayuno para recuperar energías y sin más dilación nos pusimos

LA MOVEMBER



Si bien fue en noviembre de 2021 cuando se organizaron en Zaragoza la celebración de unas jornadas y actividades varias, esta vez relacionadas con el ciclismo para concienciar sobre temas de salud específicos del hombre, como el cáncer de próstata, de testículo y sobre depresión y suicidio en los varones, participando algunos socios de Los Conejos en algunas de las propuestas que se hicieron desde la organización y con el apadrinamiento de nuestro grande y querido Miguel Induráin y nuestro socio y también muy querido Carlos Hernández. No he tenido ocasión de acceder a las fotografías que nuestro compañero Fernando Sánchez hizo en las mismas y que en fechas recientes gentilmente me ha pasado los enlaces para poder visualizarlas.

Creo que merece la pena, aunque no sea una actividad del año pasado sino del anterior, que en la memoria histórica del Club quede un breve resumen y unas instantáneas que me han parecido que reflejan bastante bien un poco de lo acontecido esos días y en las que se involucró el Club y algunos de sus socios.



Se hizo una presentación para los medios y para todo el mundo en el Colegio de Médicos de Zaragoza el 26 de octubre, donde se expusieron estos temas de salud de los varones y su problemática con la finalidad de que germine una concienciación sobre los mismos.



El apoyo y la presencia de Miguel Induráin se debe al compromiso de Carlos Hernández con el movimiento Movember (contracción de los términos ingleses *Moustache* y *November*) que es un evento anual en el que los varones dejan crecer su bigote durante el mes de noviembre como forma de exteriorizar los problemas de salud específicos de los hombres. Este evento "bigotudo" ha conseguido sensibilizar a personas de ambos sexos y recaudar una buena suma para la investigación de la salud masculina. Pues bien, Carlitos para los amigos, que no montaba en bicicleta desde hace veinte años convenció a su amigo Miguel Induráin

para sumarse a esta causa solidaria y pedalear juntos como en los viejos tiempos del Reynolds, rememorando historias y regalando anécdotas a todos los presentes en esos dos días.



nuestros campeones que seguro dejó un grato recuerdo a todos los que allí estuvieron.

Al día siguiente nos esperaban las dos salidas cicloturistas programadas. Dos recorridos clásicos en estos lares, uno con Induráin por nuestra clásica ruta Goya-Fuendetodos y otra con Carlos Hernández también con otra de nuestras clásicas subida a la Virgen de Dorleta, donde coincidirían los dos grupos y se volverían juntos a Zaragoza. Fue un día muy especial, sobre todo para un aficionado al ciclismo como es mi caso, donde siempre he tenido como referentes a dos de nuestros mejores ciclistas, Perico e Induráin, y fue por ellos, sobre todo, los que hicieron y pusieron el poso para que amara tanto a este deporte.

El día 5 de noviembre y ya con la presencia de los ilustres campeones dieron comienzo las dos jornadas con charlas y coloquios con especialistas médicos y psicólogos en la materia, con representantes de Movember Zaragoza y con el apoyo a la causa de Carlos y Miguel. Todo ello se acompañó de una cena en el Restaurante El Cachirulo, reparto de premios, exposición de material, fotografías y bicicletas usadas por



A la hora señalada ahí estábamos Joaquín y el que escribe, como representantes del Club, con nuestras burras dispuestos a disfrutar de un día para recordar siempre, con temperatura fresquita, pero con un sol que animaba a pedalear por un recorrido que lo tenemos trillado y del que conocemos hasta los baches. La marcheta hasta Muel es de cicloturista con un ritmo ágil, muy llevadero y que incluso me lleva a la parte delantera y pedalear junto a Miguel unos kilómetros y charlar con él de cuando venció en la contrarreloj individual, última etapa de la Vuelta a Burgos de 1.990,

en la que quedó tercero en la general, apuntando ya lo que estaba por venir, y recordando que aquella vez también rodé detrás de él después del protocolario pódium, cuando se dirigía al hotel. En fin, cuánta emoción, y él como ha sido siempre, con ese carácter sencillo, afable y llano como un amante de este deporte más. Todo un ejemplo de comportamiento y saber estar que sigue fiel a como fue él en carrera y fuera de ella, con respeto y empatía hacia todo el mundo (compañeros, periodistas, aficionados...).



Y casi sin quererlo nos plantamos en la subida de Mezalocha y el grupo se estira, pero sin grandes diferencias y lo mismo ocurre en la subida de Villanueva de Huerva.

En Fuentetodos una paradita para reagruparnos, aprovechamos para descansar un poco las piernas, charlar con la grupeta hacernos alguna foto o muchas más. Miguel nos dice que quiere ir a la casa natal de Goya y allí que fuimos para hacerse algunas fotos. Quedó encantado de conocer el lugar donde nació y vivió el genio de la pintura y luego vuelta a la bici hacia la Virgen de Dorleta. El ambiente es fantástico, da para conversar, bromas, risas, en fin, no se puede pedir más



Llegamos a la Virgen. Nuevamente parada, fotos, saludos con el grupo de Carlos Hernández que ya estaban allí esperando y vuelta a Zaragoza por Botorrita, ahora sí todos juntos favorecido porque el terreno es favorable y la climatología también.

Día estupendo, de lujo cicloturista, de camaradería, de buen rollo, en fin, no me salen las palabras para dejar constancia, aún más si cabe, constancia de lo tremendamente satisfactoria que fue la jornada de convivencia ciclista y además por una causa solidaria.



Colaboración deportiva:

Con el patrocinio de:

Alberto Alonso.

LA “ULTIMATE PYRENEES PURSUIT”

Es la aventura, el reto, el límite puro y duro. Es la realidad de esta prueba de ultrafondo y larguísima distancia.

A este reto se ha enfrentado un ciclista aragonés llamado Samuel Porcel, nacido en Larué (Huesca) comunidad cicloturista 100 x 100.

Esta prueba consta de un recorrido de 2.700 kms., un desnivel bestial de más de 6.000 mts. y más de 50 cols de alta y altísima montaña y que la realizó en once días y pocas horas, todo ello en los emblemáticos Pirineos y los famosos cols de Andorra.



El recorrido como es habitual en Francia, se recorre en plan “aventura”, esto es con un límite de tiempo, sin horarios definidos ni obligados.

Los ciclistas se deben de organizar y deben de descansar y dormir dónde y cuando pueden, ya sea en albergues, gasolineras, y si se lo permite su “bolsillo” en hostales u hoteles.

Samuel no realizó la marcha en plan “aprendiz” pues tiene un amplio dossier de pruebas en su haber como la París-Brest-París de 1.200 kms. y la bestial

Race Across France de 2.500 kms., 35.000 mts. de desnivel realizado todo ello en 7 días.

Samuel no hace ascos a salidas domingueras de 500-600 kms. Sin embargo se le metió en el “coco” realizar el no va más en Cicloturismo y llegó a pensar que fácilmente sería el mayor desafío emprendido y posiblemente la Marcha Cicloturista más dura del mundo.

La marcha del año 2021 se inició en la famosa ciudad ciclista de Bagnères de Bigorre (Francia) el día 19 de septiembre.

Esta prueba tiene tres recorridos como la mayoría de pruebas que se celebran en Francia y que en este recorrido de 2.500 kms. es tal la dificultad, que solamente había tres inscritos.

En el recorrido de esta marcha, Samuel no tiene ninguna asistencia de ningún tipo y él mismo se tiene que organizar horarios y comer y dormir cuando su organismo se lo pide. El primer día partió hacia Andorra. Después giró al Oeste para llegar a Aragón atravesando el Portalet y siguió por el col de Somport y dirigirse hacia el País Vasco y poder volver al punto de salida en Bagnères.

En todo su recorrido ascendió más de 50 cols, entre ellos Aubisque, Marie Blanque, Larrau, Gabarnie, Hautacam, Tourmalet, Luz Ardidén, etc.etc. Como podéis



imaginar en esta época otoñal y en estos cols, el tiempo puede ser infernal, con frío, niebla, lluvia.....

En la primera etapa y con el fin de ganar tiempo, hizo 700 kms. sin parar a dormir.

Arrancó a las 8 de la mañana del domingo y la terminó a las 7 de la tarde del lunes, atravesando alguna tormenta que le dejó totalmente mojado y helado. Se hospedó en un albergue y pudo ducharse y dormir después de 35 horas luchando por sobrevivir.

La bicicleta empleada portaba dos pequeñas alforjas en las cuales llevaba ropa de abrigo, alimentación, repuestos, saco de dormir e iluminación para las noches, además de algún aparato electrónico para comunicarse.

Según sus propias declaraciones, siempre hay que “nadar y guardar la ropa”, siempre hay que guardar fuerzas y se pierden más en los muchos puertos al ascender que en el largo kilometraje.

En las jornadas hay que madrugar mucho, pues vale más que sobre alguna hora a que se ande con prisas y te falte tiempo. Se trata de ir “comiendo kilómetros” pero dosificando continuamente para evitar desfallecimientos imprevistos que te harían arruinar la “aventura”.

Esto es a grandes rasgos, los números y circunstancias que tuvo que vencer el intrépido ciclista aragonés, oscense para más señas.

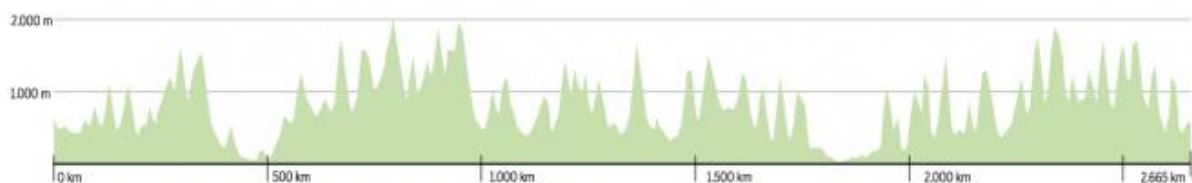
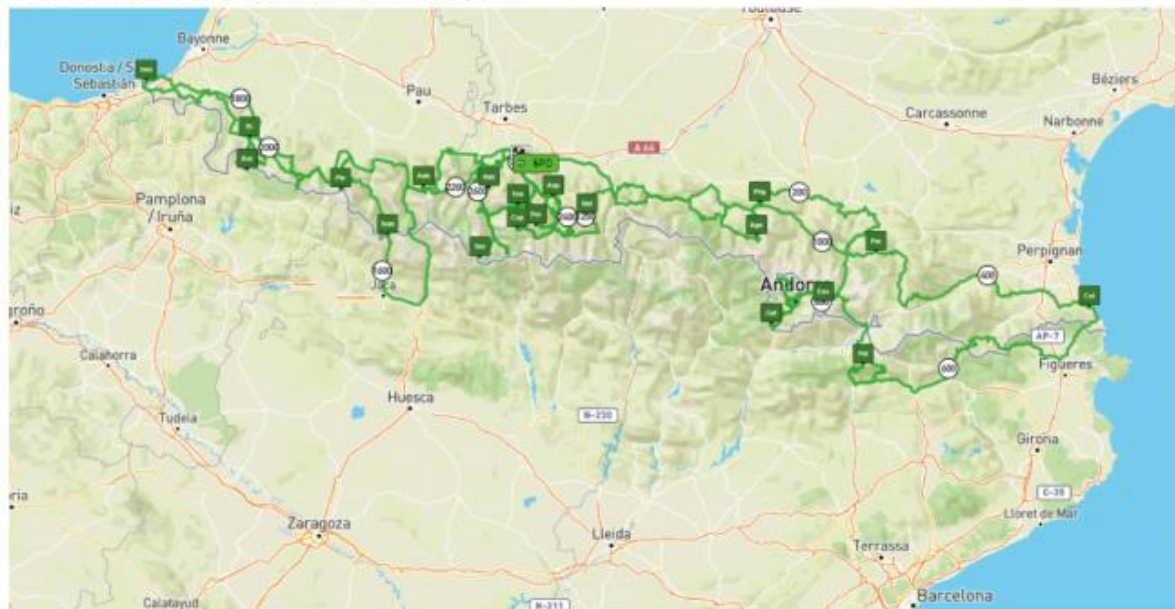
Espero que esta lectura os pueda “emborrachar” vuestro cerebro y que intentéis hacer algo parecido, pero mucho más modesto con sus números, kilómetros y cols a ascender.

Hasta una nueva ocasión, recibid un fuerte abrazo de vuestro amigo,

J. Ignacio Fernández.

Socio número 2

La ruta de Samuel Porcel





CLUB CICLISTA

PEÑA LOS CONEJOS

EXCURSIONES AÑO 2023

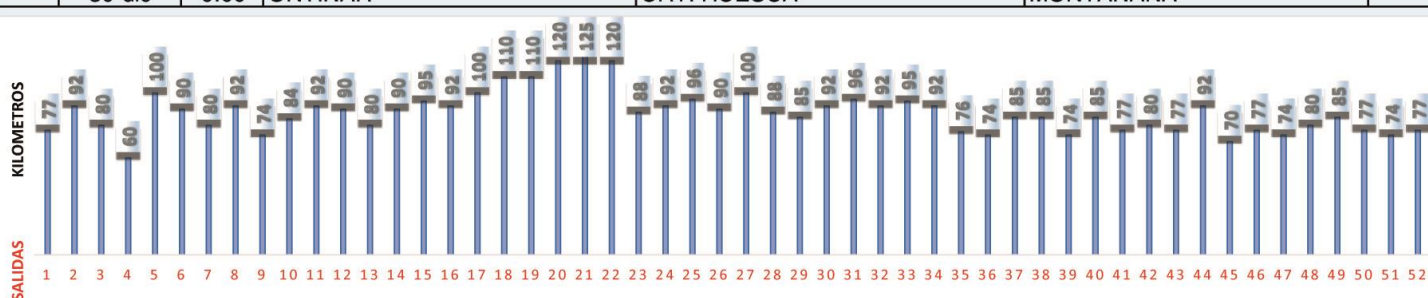
SALIDAS DE DOMINGOS Y FESTIVOS 2.023

N.º	FECHA	HORA	DESTINO	IDA	VUELTA	KM	RESPONSABLE Y GESTIÓN	TELÉF..
1	1-ene.	9:00	VALMADRID	LA CARTUJA	VALMADRID-LA CARTUJA	76		
2	2-ene.	9:00	LONGARES	MARÍA-MUEL	MUEL-MARÍA	74		
3	6-ene.	9:00	VALMADRID	LA CARTUJA	VALMADRID-LA CARTUJA	76		
4	8-ene.	9:00	ONTINAR	CRT. HUESCA	MONTAÑANA	77		
5	15-ene.	9:00	LECIÑENA	VILLAMAYOR	MONTAÑANA	84		
6	22-ene.	9:00	LUCENI	CABAÑAS	CABAÑAS	82		
7	29-ene.	9:00	ALFAMÉN	MARÍA-MUEL	MUEL-MARÍA	98		
8	30-ene.	9:00	VALMADRID	LA CARTUJA	VALMADRID-LA CARTUJA	76		
9	5-feb.	9:00	PINA DE EBRO	SANTA ISABEL	SANTA ISABEL	80		
10	12-feb.	9:00	MONEGRILLO	VILLAMAYOR	VILLAMAYOR	90		
11	19-feb.	9:00	LA PAÚL	ZUERA - CRT HUESCA	ZUERA - CRT HUESCA	87		
12	26-feb.	8:30	VIRGEN DE DORLETA	JAULÍN	BOTORRITA	64		
13	5-mar.	9:00	LONGARES	MARÍA-MUEL	MUEL-MARÍA	74	F. De la fuente	648219442
14	6-mar.	9:00	FUENTES	RODÉN	RODÉN	70	J. L. Iranzo	620667009
15	12-mar.	9:00	FUENDETODOS	JAULÍN	JAULÍN	90	Carlos Angulo	657410602
16	19-mar.	8:30	PINA o QUINTO	MILÁN SAN REMO	EL BURGO (Por Pina 81)	121	Porfirio Delso	654387630
17	26-mar.	9:00	CARIÑENA	MARÍA-MUEL	MUEL-MARÍA	96	José Luis Remacha	655456677
18	2-abr.	9:00	FUENDETODOS	JAULÍN	JAULÍN	90	Fco. J. Roldán	657565268
19	9-abr.	9:00	ALTO DE ALCUBIERRE	MONTAÑANA	MONTAÑANA	90	Ángel R. Chicharro	699204932
20	16-abr.	9:00	PINA DE EBRO	SANTA ISABEL	SANTA ISABEL	85	Nacho Martínez	676993532
21	23-abr.	9:00	LAS PEDROSAS	ZUERA	ZUERA	100		
22	24-abr.	9:00	TAUSTE	LUCENI PRADILLA	PRADILLA LUCENI	100		
23	30-abr.	9:00	MONEGRILLO	VILLAMAYOR	OSERA	90	Alberto García	615265507
24	1-may.	9:00	CASTEJÓN DE VALDEJASA	VILLANUEVA DE G.	VILLANUEVA DE G.	90	Pedro M. Gracia	619637615
25	7-may.	9:00	ÉPILA	ALAGÓN	MUEL	110	Pedro Figueroa	635835940
26	14-may.	9:00	CARIÑENA	MARÍA-MUEL	MUEL-MARÍA	96	Maxi Tejada	609439857
27	21-may.	9:00	GELSA	SANTA ISABEL	SANTA ISABEL	110	Pepe Jaría	620235440
28	28-may.	9:00	SIERRA DE LUNA	CASTEJÓN DE VALDEJASA	ZUERA - CRT HUESCA	110	Jorge Laínez	696138688
29	4-jun.	8:30	CARIÑENA	MARÍA-MUEL	MUEL-MARÍA	96	Saúl Delgado	645607045
30	11-jun.	8:30	CASTEJÓN DE VALDEJASA	ZUERA	VILLANUEVA DE G.	110	Ramón Larrosa	976500519
31	18-jun.	8:30	LA PUEBLA DE ALBORTÓN	LA CARTUJA-VALMADRID	VALMADRID-LA CARTUJA	88	Rodrigo Merino	625116020
32	25-jun.	8:30	ALMUDÉVAR	CRT. HUESCA	CRT. HUESCA	110	Andrés Matute	670340200
33	2-jul.	8:30	GELSA	SANTA ISABEL	SANTA ISABEL	110		
34	9-jul.	8:30	ÉPILA	ALAGÓN	MUEL	110	Jesús Tarancón	876032349
35	16-jul.	8:00	MONEGRILLO	VILLAMAYOR	OSERA	90	José Manuel	653870306
36	23-jul.	8:00	EL TEMPLE	LA PAÚL	CRT. HUESCA	110	Armando Casorrán	669648240
37	30-jul.	8:00	ALMUDÉVAR	CRT. HUESCA	CRT. HUESCA	110	Chema Ortega	679181169
38	6-ago.	8:00	LA PUEBLA DE ALBORTÓN	LA CARTUJA-VALMADRID	VALMADRID-LA CARTUJA	88		
39	13-ago.	8:00	CARIÑENA	MARÍA-MUEL	MUEL-MARÍA	96		
40	15-ago.	8:00	ALCUBIERRE	VILLAMAYOR	MONTAÑANA	100		
41	20-ago.	8:00	ÉPILA	ALAGÓN	MUEL	110		
42	27-ago.	8:00	PINA DE EBRO	SANTA ISABEL	SANTA ISABEL	85		
43	3-sep.	8:00	CARIÑENA	MARÍA-MUEL	MUEL-MARÍA	96		
44	10-sep.	8:00	FUENDETODOS	JAULÍN	JAULÍN	90	Javier Candial	655992898
45	17-sep.	8:00	SIERRA DE LUNA	CASTEJÓN DE VALDEJASA	ZUERA - CRT HUESCA	110	Ángel Sanz Notivoli	692642655
46	24-sep.	8:00	SAN JORGE	CRT. HUESCA	MONTAÑANA	92	Eduardo Bustos	618035265
47	1-oct.	8:30	CARIÑENA	MARÍA-MUEL	MUEL-MARÍA	96	José A. Lacasa	676488673
48	8-oct.	8:30	BELCHITE	EL BURGO DE EBRO	FUENDETODOS	119	Fernando Gimeno	976345736
49	12-oct.	8:30	EL TEMPLE	CRT HUESCA	MONTAÑANA	92	J. Carlos Martínez	618654950
50	15-oct.	8:30	PINA DE EBRO	SANTA ISABEL	SANTA ISABEL	85		
51	22-oct.	9:00	SAN JORGE	CRT. HUESCA	MONTAÑANA	92		
52	29-oct.	9:00	LECIÑENA	VILLAMAYOR	MONTAÑANA	71		
53	1-nov.	9:00	FUENTES	RODÉN	RODÉN	70		
54	5-nov.	9:00	LONGARES	MARÍA-MUEL	MUEL-MARÍA	74		
55	12-nov.	9:00	PINA DE EBRO	SANTA ISABEL	SANTA ISABEL	85		
56	19-nov.	9:00	SAN JORGE	CRT. HUESCA	MONTAÑANA	92		
57	26-nov.	9:00	LONGARES	MARÍA-MUEL	MUEL-MARÍA	74		
58	3-dic.	9:00	LECIÑENA	CRT. HUESCA	CRT. HUESCA	85		
59	6-dic.	9:00	ONTINAR	CRT. HUESCA	CRT. HUESCA	70		
60	8-dic.	9:00	LECIÑENA	CRT. HUESCA	CRT. HUESCA	85		
61	10-dic.	9:00	LONGARES	MARÍA-MUEL	MUEL-MARÍA	74		
62	17-dic.	9:00	EL TEMPLE	CRT HUESCA	MONTAÑANA	92		
63	24-dic.	9:00	LONGARES	MARÍA-MUEL	MUEL-MARÍA	74		
64	25-dic.	9:00	LECIÑENA	VILLAMAYOR	MONTAÑANA	84		
65	31-dic.	9:00	VALMADRID	LA CARTUJA	VALMADRID-LA CARTUJA	76		
66	26-dic.	9:00	LECIÑENA	VILLAMAYOR	MONTAÑANA	84		



SALIDAS SÁBADOS 2.023

Nº	FECHA	HORA	DESTINO	IDA	VUELTA	KM
1	07-ene	9:00	ONTINAR	CRT. HUESCA	MONTAÑANA	77
2	14-ene	9:00	SAN JORGE	CRT. HUESCA	MONTAÑANA	92
3	21-ene	9:00	EL TEMPLE	CRT. HUESCA	CRT HUESCA	80
4	28-ene	9:00	VALMADRID	LA CARTUJA - VALMADRID	VALMADRID-LA CARTUJA	60
5	04-feb	9:00	LAS PEDROSAS	ZUERA	ZUERA	100
6	11-feb	9:00	CASTEJÓN DE VALDEJASA	VILLANUEVA DE GÁLLEGO	VILLANUEVA DE GÁLLEGO	90
7	18-feb	9:00	EL TEMPLE	CRT. HUESCA	CRT HUESCA	80
8	25-feb	9:00	SAN JORGE	CRT. HUESCA	CRT. HUESCA	92
9	04-mar	9:00	LECIÑENA	CRT. HUESCA	MONTAÑANA	74
10	11-mar	9:00	MONTEGRILLO	VILLAMAYOR	VILLAMAYOR	84
11	18-mar	9:00	SAN JORGE	CRT. HUESCA	CRT. HUESCA	92
12	25-mar	9:00	CASTEJÓN DE VALDEJASA	VILLANUEVA DE GÁLLEGO	VILLANUEVA DE GÁLLEGO	90
13	01-abr	9:00	EL TEMPLE	CRT. HUESCA	CRT HUESCA	80
14	08-abr	9:00	GURREA DE GÁLLEGO	LA PAÚL o por el cruce	ONTINAR	90
15	15-abr	8:30	LAS PEDROSAS	ZUERA	ZUERA	95
16	22-abr	8:30	SAN JORGE	CRT. HUESCA	CRT. HUESCA	92
17	29-abr	8:30	EL TEMPLE	LA PAÚL	CRT. HUESCA	100
18	06-may	8:30	GELSA	SANTA ISABEL	SANTA ISABEL	110
19	13-may	8:30	ALMUDÉVAR	CRT. HUESCA	CRT. HUESCA	110
20	20-may	8:30	CASTEJÓN DE VALDEJASA	SIERRA LUNA	VILLANUEVA DE GÁLLEGO	120
21	27-may	8:30	VUELTA A TARDIENTA	VILLAMAYOR	ZUERA-MONTAÑANA	125
22	03-jun	8:30	FUENDETODOS	LA CARTUJA-VALMADRID	BOTORRITA	120
23	10-jun	8:00	LA PUEBLA DE ALBORTÓN	LA CARTUJA-VALMADRID	VALMADRID-LA CARTUJA	88
24	17-jun	8:00	SAN JORGE	CRT. HUESCA	CRT. HUESCA	92
25	24-jun	8:00	CARIÑENA	MARÍA-MUEL	MUEL-MARÍA	96
26	01-jul	8:00	FUENDETODOS	BOTORRITA	BOTORRITA	90
27	08-jul	8:00	EL TEMPLE	LA PAÚL	CRT HUESCA	100
28	15-jul	8:00	LA PUEBLA DE ALBORTÓN	LA CARTUJA-VALMADRID	VALMADRID-LA CARTUJA	88
29	22-jul	8:00	PINA DE EBRO	SANTA ISABEL	SANTA ISABEL	85
30	29-jul	8:00	SAN JORGE	CRT. HUESCA	CRT. HUESCA	92
31	05-ago	8:00	CARIÑENA	MUEL	MUEL	96
32	12-ago	8:00	SAN JORGE	CRT. HUESCA	CRT. HUESCA	92
33	19-ago	8:00	LAS PEDROSAS	ZUERA	ZUERA	95
34	26-ago	8:30	SAN JORGE	CRT. HUESCA	CRT. HUESCA	92
35	02-sep	8:30	ALTO DE VALMADRID	LA CARTUJA-VALMADRID	VALMADRID-LA CARTUJA	76
36	09-sep	8:30	LECIÑENA	CRT. HUESCA	MONTAÑANA	74
37	16-sep	8:30	EL TEMPLE	CRT. HUESCA	CRT HUESCA	85
38	23-sep	9:00	PINA DE EBRO	SANTA ISABEL	SANTA ISABEL	85
39	30-sep	9:00	LECIÑENA	CRT. HUESCA	MONTAÑANA	74
40	07-oct	9:00	EL TEMPLE	CRT. HUESCA	CRT HUESCA	85
41	14-oct	9:00	ONTINAR	CRT. HUESCA	MONTAÑANA	77
42	21-oct	9:00	LA PAÚL	ZUERA	ZUERA	80
43	28-oct	9:00	ONTINAR	CRT. HUESCA	MONTAÑANA	77
44	04-nov	9:00	SAN JORGE	CRT. HUESCA	CRT. HUESCA	92
45	11-nov	9:00	FUENTES DE EBRO	RODÉN	RODÉN	70
46	18-nov	9:00	ONTINAR	CRT. HUESCA	MONTAÑANA	77
47	25-nov	9:00	LECIÑENA	CRT. HUESCA	MONTAÑANA	74
48	02-dic	9:00	EL TEMPLE	CRT. HUESCA	CRT HUESCA	80
49	09-dic	9:00	PINA DE EBRO	SANTA ISABEL	SANTA ISABEL	85
50	16-dic	9:00	ONTINAR	CRT. HUESCA	MONTAÑANA	77
51	23-dic	9:00	LECIÑENA	CRT. HUESCA	MONTAÑANA	74
52	30-dic	9:00	ONTINAR	CRT. HUESCA	MONTAÑANA	77



CAMPEONATO SOCIAL - CLASIFICACIÓN

PUNTUACIONES 2.022

<i>Nº de SOCIO</i>	<i><u>NOMBRE Y APELLIDOS</u></i>	<i>PUNTOS TOTALES</i>
150	DELFIN GIMÉNEZ HERNÁNDEZ	177
118	JESÚS TARANCÓN CEBOLLA	175
153	JAIME GIMÉNEZ MONTES	155
154	RAÚL VÁZQUEZ BEVIA	154
113	FCO. JAVIER ROLDÁN HERNÁNDEZ	145
97	ÁNGEL CLEMENTE DOMINGO	140
193	GONZALO ESCRIBANO ROMERO	127
119	ÁNGEL RAMOS CHICHARRO	125
124	PEDRO FIGUEROA PACHECO	122
131	JESÚS LÓPEZ ROMERO	95
68	FRANCISCO DE LA FUENTE GARCÍA	90
192	SAÚL DELGADO RODRÍGUEZ	89
114	JOSÉ LUIS REMACHA NIEVES	80
111	JOSÉ LUIS IRANZO SIMÓN	75
191	JAVIER IZAGUERRI FERNÁNDEZ	70
62	ANDRÉS MATUTE PÉREZ	69
199	CARLOS ANGULO PÉREZ	67
16	ARMANDO MARTÍNEZ CASORRÁN	60
175	MIGUEL ÁNGEL MODREGO LAYA	54
171	GONZALO ARANGUREN SOTES	42
197	JOSÉ RODRÍGUEZ DE LA TORRE	38
117	MAXIMILIANO TEJERA UREÑA	35
13	PASCUAL BARRA PEÑA	30
162	JOSÉ MANUEL FERNÁNDEZ LALMOLDA	30
94	EDUARDO BUSTOS REVUELTO	20
87	JOAQUÍN TORRALBA SUBÍAS	20
165	RAMÓN LARROSA FRANCO	20
80	BERNARDO BELLO SÁNCHEZ	20
189	JOSÉ RAMÓN GARCÍA LÓPEZ	20
184	JOSÉ JARIA TOBAJAS	20
1	PORFIRIO DELSO DELSO	15
145	RODRIGO MERINO GÓMEZ	15
18	JOSÉ GÓMEZ OSTARIZ	14
194	PEDRO MANUEL GRACIA ALIAS	10
143	RAÚL JORCANO PÉREZ	10
115	JOSÉ MARÍA ORTEGA SEGURA	10
45	ÁNGEL SANZ NOTIVOLI	10
204	RAFAEL RAYA HERRERA	8
82	JOAQUÍN GIMENO PÉREZ	5
144	ÁLVARO HERNANDO CARNICER	4



ALICANTE 2022

BY PIRENAICA CYCLING XPERIENCIES

De las varias participaciones en la Larra-Larrau y en la Irati-Xtrem, había tenido conocimiento que los organizadores de las mismas, PIRENAICA, también organizaban stages de cicloturismo en diversos lugares, santuarios del ciclismo, como Pirineos, Mallorca, Alicante, Alpes, Dolomitas y Cordillera Cantábrica. Todos los años veía en su página web, con los dientes largos, las organizaciones que preparaban para ese año, con los puertos y lugares por los que iban a pasar.

Bueno el caso es que este año me cuadraba por tema de vacaciones el poder hacer con ellos la que menor duración tenía, los cuatro días de Alicante al final ya de toda la temporada, finales de septiembre y principios de octubre y así conocía cómo se organizan para otras posibles aventuras en años venideros. Además, me apetecía pues las dos veces que he hecho una semana en bici, cuando hicimos el Camino de Santiago y el año pasado en la Gran Canaria Bike Week he finalizado bastante entero.



El lema de ellos es realizar marchas cicloturistas no competitivas y la verdad que se cumple a rajatabla. Se viene a disfrutar del simple hecho de andar en bicicleta por paisajes diferentes a los habituales, por carreteras muy poco transitadas, rebuscadas, con sorpresas curiosas y al ritmo que quieras poner.

El punto de encuentro, partida de todas las salidas y alojamiento era en el Hotel Cap Negret de Altea. Hotel que ya conocía por haber escuchado que era un lugar habitual donde hacen la pretemporada la gran mayoría de equipos ciclistas profesionales y muchos amateurs. Y la verdad es que es un hotel donde el espíritu ciclista se aprecia nada más entrar con las banderolas publicitarias de los



diferentes equipos que han estado allí y de la Real Federación Española de Ciclismo, sus cuadros y adornos relacionados con el ciclismo y su historia y por su garaje y taller grandísimo para guardar y reparar las bicicletas. En fin, allí me planté y asistí al primer breafing diario que se hace por la tarde para informar del horario y el recorrido del día siguiente. No conocía a nadie, había mucho valenciano, vasco y catalán y muy pocos del resto de España. De Aragón yo era el único. La primera etapa sería por la Sierra de Bernia y su Port de Bernia hacia el norte por Xalo, Parcent, Pedreguer y vuelta por Calpe. La parte interior ya la conocía de la Cicloturista que hace Alberto Contador en Oliva en el otro lado del interior del Cabo de la Nao. Recorrido típico de sierra, con puertecitos que se pegan y muy rompepiernas. Pero los 96 kilómetros que hicimos con 1.300 metros de desnivel y el ritmo suavcito al que se fue, me dejó muy entero para disfrutar de un baño en el mar.

El segundo día iba a ser más complicado, nos metíamos hacia el interior dirección Callosa d'en Sarriá y el Port de la Creutà por Táberna, recorremos la ruta de los castillos y en Parcent enfilamos hacia el Coll de Rates. Una vez arriba, el que quiere, puede subir tres kilómetros más de dura pendiente y por una senda asfaltada hasta las antenas. Allí subo y el mirador deja unas vistas preciosas de las bahías de Altea y Calpe. Desciendo con cuidado y vuelta al hotel por la misma carretera de Táberna y Callosa de la ida después de una mañana muy agradable y de nuevo con buenas sensaciones. Por la tarde visita al casco antiguo de Altea.



El tercer día es el que más desnivel iba a tener pues nos adentramos en la Sierra de Aitana con las ascensiones de los Puertos de Tudons y de Confrides y además teníamos como punto fuerte a cinco kilómetros del hotel un ascenso que hace poco lo estrenó La Volta a la Comunidad Valenciana, el Sierra de Bernia, un ascenso de cinco kilómetros con tres kilómetros con una pendiente media en torno al 14,5 %, para poner los pelos de punta. Esta vez vamos hacia el sur, dirección Benidorm,

Finestrat y Relleu donde comenzamos la subida a Tudons a ritmo muy suavcito, y tras 22 kilómetros que los paso casi sin enterarme, hacemos cima. Quién lo diría que estamos a 1.025 metros sobre el nivel del mar, en plena Sierra de Aitana, y casi hemos estado viendo el mar hasta hace poco. Descenso suave, pasamos Confrides que por este lado es un puerto corto de unos cinco kilómetros y nuevamente todo descenso hasta Altea. La subida a Sierra de Bernia, que es la subida de una urbanización, tuvo sus más y sus menos, hay tramos que se hacen muy duros, pero aprendí, sobre todo de gente mucho más mayor que yo, a subir con calma y aplicando la fuerza,

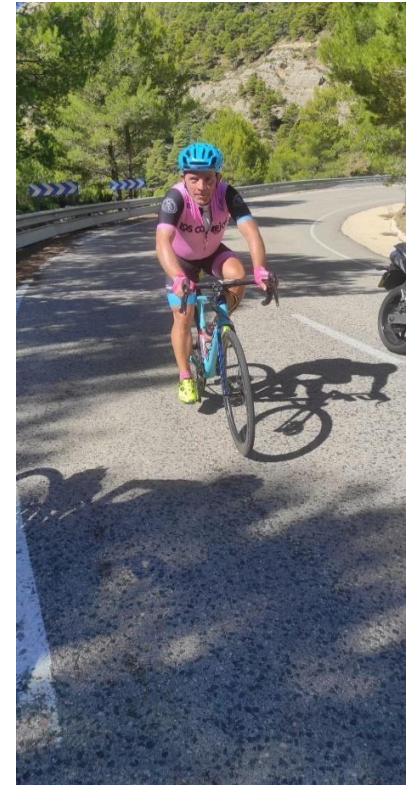




pero sin llegar al límite, levantándome de la bici para “descansar” como decían y relajar el cuerpo y seguir subiendo. En fin, se acaba donde la carretera empieza a convertirse en camino, buenas vistas, pero del esfuerzo casi ni las aprecio. Descenso para comer, descanso y a relajarse comentando la jornada matutina.

Y llegó el último día, se supone que iba a ser tranquilo, 70 kilómetros, 1.200 metros de desnivel, ruta bordeando todo el embalse del Guadalest y una única subida a Abdet. El paisaje es maravilloso. A mi lado izquierdo el embalse con unas aguas de un azul muy bonito que contrastan con el

verde de los pinos y el matorral mediterráneo y a mi derecha todo el valle del Guadalest y Polop y al fondo el mar. Al finalizar la cola del embalse nos viene un murallón de unos 500 metros que no termina de bajar la pendiente y así hasta la llegada Abdet. Qué entrada tiene el pueblo por el lado del embalse, bestial, y encima tocaban las campanas de la iglesia. En el pueblo se para para reagruparse y reponer fuerzas, la subida continúa kilómetro y medio más, ya con una pendiente más llevadera entorno al 10 por ciento. Sólo nos queda descender y dar por terminada esta experiencia de ciclismo en Altea y de conocimiento de otros cicloturistas y tierras que no dejan indiferente y que ahora entiendo por qué vienen muchos equipos ciclistas por esta zona, son el clima y las ascensiones perfectas para entrenar y prepararse.



En cuanto a la organización, chapó, merece la pena estar varios días dedicado a la bicicleta, sin preocuparte de nada más que de dar pedales. El desgaste físico es importante, pero si el ritmo que te marcas no es excesivo pasándote de vueltas, cosa que nunca te van a pedir, se pueden disfrutar de nuevas aventuras. El kilometraje es moderado, de unos 90 a 110 kilómetros diarios, para dejar fuerzas para el día siguiente. En fin, seguro que nos veremos en próximas aventuras.

Alberto Alonso

MANTENIMIENTO DE INSTALACIONES EN COMUNIDADES DE VIVIENDAS Y EDIFICIOS SINGULARES



SERVIATEC S.L.

INSTALACIONES Y MANTENIMIENTO DE:

- GAS
- CALEFACCIÓN
- CLIMATIZACIÓN
- AGUA CALIENTE SANITARIA

- GRUPOS PRESION AGUA
- INSTALACIONES CONTRA INCENDIOS
- SERVICIO POST-VENTA
- REFORMA DE SALAS DE CALDERAS
- CONTROL DE INSTALACIONES POR TELECONTROL

MIEMBRO ASOCIADO

Honeywell
CONTROL Y REGULACION



ARAGON

SIEMENS

CUENOD
Quemadores

VIESSMANN
Calderas

C/ Aznar Molina, nº 13 - Tel 976 29 09 85 - 50002 ZARAGOZA

**Entrena, disfruta,
pero protege a los tuyos...**

**En Barón Seguros tenemos el
mejor seguro de vida para ti**

Mejoramos tu Seguro de Vida, sea cual sea.

Y si no tienes póliza, te aplicaremos un 20% de descuento
si eres asociado al club ciclista Los Conejos.

Indemnización de triple capital por accidente
de circulación para todos los asegurados.

¡Contáctanos!

Barón
SEGUROS

Barón Seguros S.A.

976 23 54 23

F. Sanclemente, 8 4º - Zaragoza

baronseguros.com



MI MARATONA DE LOS DOLOMITAS

El pasado 3 de julio, tuve el honor de participar por novena vez en la Maratona de los Dolomitas. Una prueba diferente a todas. No solo porque en 140 kms se pasan 7 puertos con un total de 4.230 metros de desnivel acumulado o porque se rueda al lado de ciclistas de todo el mundo o porque la organización sea perfecta, sino también porque los paisajes por los que transcurre la prueba son sobrecogedores. Es difícil encontrar unas montañas que ofrezcan el espectáculo que nos brindan los Dolomitas. Es la zona del SudTirool, a pocos kms de la frontera de Austria.

Carreteras como alfombras y totalmente cerradas al tráfico. Otra cosa que me impresiona es la cantidad de público que hay durante todo el recorrido. Es frecuente ver a personas con los trajes regionales tiroleses y a pequeños grupos musicales animando desde la cuneta.

La salida es a las 6,15 de la mañana de La Villa de Alta Badia, pueblo situado a 1.400 metros de altitud. Los primeros 4 kms nos llevan en ligera subida a Corvara, población en la que arranca el primer puerto de la jornada; el Passo Campolongo. Son 6 kms a un porcentaje medio de 6,1%. Fácil, pero ya tiene algunas curvas de herradura (tornantis) que se van hasta el 11%, y que nos sirve para ir calentando las piernas. Se corona a 1.875 m para iniciar un rápido descenso de 4 kms hasta la localidad de Arabba. Hay que tener en cuenta que todos los descensos son de fuertes pendientes y con abundantes tornantis, con lo que es difícil coger velocidad y hay que estar muy atentos para no salirse de la carretera.

Justo al llegar a Arabba, giramos a la derecha para iniciar el primer puerto serio de la jornada. El Passo Pordoi. 10 kms al 7% de media. Con zonas al 10%. Se van a superar 33 tornantis que están perfectamente señalizadas. Un recuerdo para un ciclista mejicano con el que compartí conversación algunos kms. Al llegar, se puede ver el monumento a Fausto Coppi. Una vez coronado, a 2.239 m de altitud, volvemos a "sufrir" un vertiginoso descenso de 7 kms. Se baja por la cara norte atravesando un bosque en sombra y con mucha humedad y a estas horas hace frío, con lo que conviene abrigarse.

Con la última rampa de bajada, se inicia la primera rampa del tercer puerto. El passo Sella. Por delante 5,5 kms al 8%. Aquí ya tenemos rampas al 12%. Pero la belleza de este puerto hace olvidarnos de que las piernas empiezan a trabajar en serio. Pedaleamos atravesando un impresionante bosque bajo inmensos bloques de piedra a un lado y al otro tenemos una fantástica vista del valle que vamos dejando abajo, tornanti tras tornanti. Son muchos los ciclistas que paran a tomar fotos. Se corona a 2.244 metros. Descendemos 6 kms para afrontar el cuarto puerto; el Passo Gardena, de 6 kms al 4,3% de desnivel medio. Como tiene algún tramo llano, no nos libramos de unas tornantis finales al 10%. Se corona a 2.121 metros.

Después vienen 10 kms de descenso. Atravesamos la localidad de Colfosco para llegar nuevamente a Corvara. Aquí terminan los que hacen la prueba corta. En 55 kms se han pasado 4 puertos con un desnivel acumulado de 1.780 m. Los demás seguimos, volviendo a subir los 6 kms del Passo Campolongo. Podría decirse que a partir de aquí es cuando empieza lo serio. Aunque se llevan ya casi 2.200 m de desnivel acumulado, es fundamental llegar entero, llenarse los depósitos en el avituallamiento para volver a descender hasta Arabba y coger un desvío a la izquierda.

Ahora vienen 11 kms picando hacia abajo, con algún repecho que sirve para no olvidarnos de donde estamos. Tengo la suerte de coger un grupo que rueda muy rápido. Entre mis compañeros de "fuga" puedo ver banderas de Alemania, Noruega, Suiza y Francia. Atrás se ha quedado un japonés. Atravesamos el pintoresco pueblo de Pieve di Livinallongo para, en el km 76, llegar a Cernadoi; lugar de desvío para los de la distancia media, que se van a conformar con 6 puertos en 110 kms y con "solo" 3.130 m de desnivel acumulado. Aquí hay uno de los cierres de control. A partir de las 11,45 desvían a todo el mundo hacia la distancia media. He llegado con 50 minutos de margen. No está mal. Se desciende algunos kms mas, atravesando otro de estos frondosos bosques típicos de los Dolomitas.

En seguida, un desvío a la izquierda y nos recibe Colle de Santa Lucia, con una tachuela de 2,3 kms al 7,5% que nos va preparando para afrontar el coloso que nos aguarda. Atravesamos Selva di Cadore, avituallamiento y, tras un corto descenso, se atraviesa un puente para tomar un giro a la izquierda en el que aparece un gran cartel negro en el que hay escrito algo que jamás debería de ver un cicloturista. Passo Giaù; longitud: 10 kms; pendiente media: 9,3%; pendiente máxima: 15%. Que traducido significa: "iiiiii No sigas. Jamás saldrás vivo de aquí !!!!!!!". Un auténtico coloso. Nada más iniciar el puerto aparece el cartel avisando de las 28 tornantis que nos esperan. Los 3 primeros kms son de esos que te dejan las piernas y los riñones completamente inservibles. Después suaviza un poco, con tramos que no bajan del 7% que vienen bien para "descansar" de cara a afrontar los terroríficos últimos 3 kms. En este puerto se "escalan" casi 1000 metros, hasta alcanzar la cota de 2.236 m de altitud. El paisaje es tipo pradera y a esta altura el viento es bastante frío. Toca abrigarse. Para colmo, a mitad de puerto un inglés me ha tirado al suelo. El tío iba muerto y justo al adelantarle ha girado su bici. Me he golpeado contra el suelo la cadera operada y el codo. Por un momento temo lo peor. Algunos ciclistas paran y me ayudan a levantarme y a subir a la bici. Afortunadamente todo ha quedado en un susto y en unas "finas palabras" dirigidas al inglés. Al coronar hay un avituallamiento.

Es el km. 98 y, con gran asombro, veo que llevo 6 horas. O sea que, si consigo hacer los 40 kms que quedan en 2 horas, bajaría de las 8 horas, tiempo que me otorgaría el privilegio de salir en un grupo delantero en la edición del año que viene. Difícil, sabiendo lo que queda. No queda más remedio que arriesgar en los 10 kms de descenso. Toca adelantar a muchos ciclistas por la parte interna de la multitud de tornantis. Se llega a Pocol (km. 108). No he recuperado demasiado tiempo en la bajada. Así que no queda más remedio que subir un punto el ritmo en lo que queda y forzar la casi agotada "maquina". Desvío a la izquierda para afrontar el ultimo puerto. El Passo Falzarego-Valparola. 11,5 kms al 5,8%. Puerto muy engañoso porque los primeros kms son a poca pendiente, para afrontar una última mitad con zonas al 15%. Las cunetas en la última parte de este puerto son lugares frecuentados por ciclistas intentado recuperar calambres. A dos kms. de coronar está el ultimo avituallamiento.

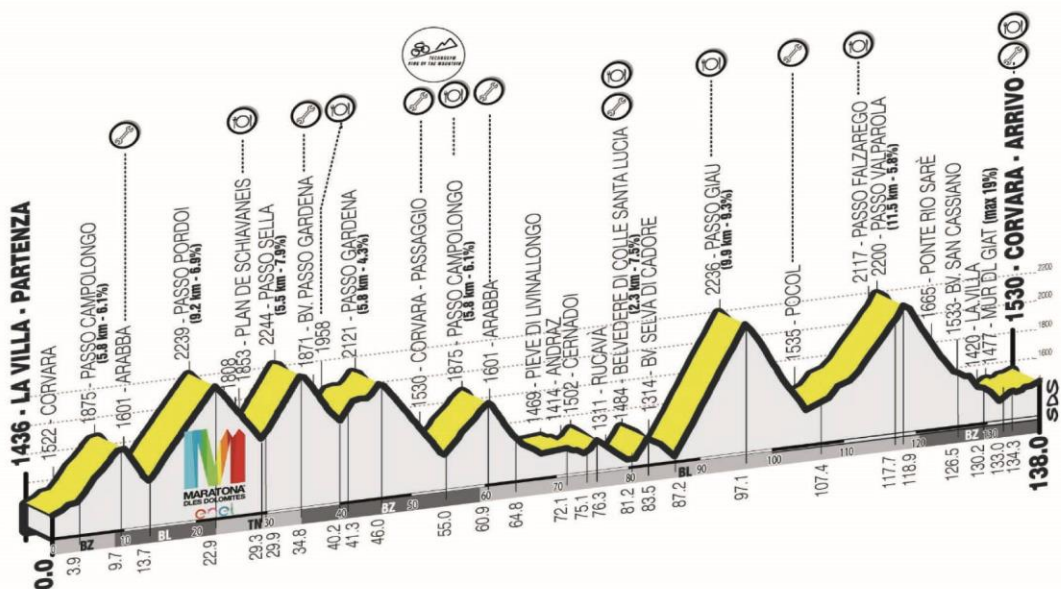
Hemos dejado atrás los frondosos bosques para encontrarnos inmersos en una zona tipo "lunar". Solo rocas y piedras. Cometo el error de no parar unos minutos a recuperar, ya que esta subida la he hecho un poco más rápido de lo debería. Así que, a un km de coronar sufro un fuerte

calambre en toda la parte trasera de la pierna derecha. Se me queda la pierna completamente rígida. No puedo ni bajar de la bicicleta. Por un momento pienso que no voy a poder seguir. Intento estirar un poco parado sobre la bici y consigo por lo menos que baje el dolor. Un último km de subida agónico. Empieza el descenso al valle. Volvemos a adentrarnos en el bosque. 12 kms de bajada atravesando la localidad de San Cassiano para volver a pasar por La Villa, lugar de la salida. Aquí, la organización nos reserva una sorpresa. A mitad del pueblo aparece una pancarta y un desvío a la derecha: Muro del Gato. Se trata de una rampa de solo 400 m con un desnivel medio del 12,4% y un máximo del 19%. Una autentica salvajada con lo que se lleva ya en las piernas. Justo al comenzar la subida, me vuelve el dolor en la zona del calambre. Va subiendo de intensidad pedalada a pedalada. Estoy tan preocupado por la pierna, que llego al final del muro casi sin enterarme.

Ahora si j!!!!. Ya está hecho!!!!. Un km de bajada para salir de La Villa y encarar los 4 últimos kms que ya habíamos hecho por la mañana para llegar a Corvara, que es donde está la meta. En el grupo en el que voy, se palpa una enorme alegría. Aparece la pancarta de ultimo km. Todo vallado. Gran cantidad de público. Se llega a Corvara, giro a la izquierda y se entra en la recta de meta.

Aunque a lo largo de mi vida deportiva he cruzado muchas pancartas de meta, esta es algo especial. Difícil describir las sensaciones. Al cruzar la meta, una voluntaria te pone la gorra y la medalla de finisher. A mi alrededor ciclistas abrazados; todos con sonrisa de oreja a oreja.

A pesar de los dos percances, he cruzado la meta en 7h53m32s. Puesto 1.794 de 3.191 en la distancia larga hombres. Puesto 100 de 234 en la categoría hombres 60-64 años. No está nada mal, teniendo en cuenta el nivel que hay por aquí. Objetivo conseguido. Las largas sesiones de series en el puerto de Jaulín han hecho su efecto. Cajón preferente el año que viene. Así que, como no podía ser de otra manera, ya tengo dorsal para el próximo 2 de julio de 2023. Allí estaremos.



EMBUTIDOS - QUESOS - JAMONES

CARNICERÍA MONTESA S.L.

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

TERNERA

CERDO

LANAR

CHACINERÍA MONTESA S.L.

HISTÓRICO DEL CLUB

Desde esta sección, queremos informaros a todos los socios y principalmente a los más recientes, de algunas de las vivencias, escritos e informaciones relacionados con este club.

Oficialmente somos club desde 1.981. Anteriormente como todos sabéis éramos un grupo de ciclistas denominado **“PEÑA LOS CONEJOS”**, domiciliado en Talleres Laguna, calle Sangenis, 43 Zaragoza, como se constata en el sello de caucho del Acta del 11 de agosto de 1.980 por la celebración de una Asamblea el 28 de julio del mismo año, en la que uno de los puntos a tratar era aprobar el federar la **“PEÑA LOS CONEJOS”**.

Para tal fin y por ser necesario para federar el Club un Acta Fundacional del **“CLUB CICLISTA PEÑA LOS CONEJOS”**, se acudió al Notario D. Tomás Villar Castiñeiras de Zaragoza para proceder a la redacción de la misma, quedando este constituido mediante escritura núm. 2.401 el 30 de diciembre de 1.981,

Una vez escriturada ante Notario la fundación del Club y cumplimentado el modelo de Estatutos el 5 de enero de 1.981, según modelo oficial, se solicitó al Consejo Superior de Deportes su inscripción en el Registro Nacional de Asociaciones y Federaciones Deportivas. Dicha inscripción fue aprobada con fecha 17 de junio de 1.982 y le fue asignado el núm. 3.421.

El estatuto de Autonomía de Aragón fue aprobado por las Cortes Generales de España el 10 de agosto de 1.982, a partir del cual se obligó a los clubes que estaban inscritos en el Consejo Superior de Deportes a hacerlo nuevamente en el Registro de Asociaciones Deportivas de la correspondiente Autonomía.

En cumplimiento de lo anterior el **“CLUB CICLISTA PEÑA LOS CONEJOS”**, quedó inscrito en el Registro de Asociaciones Deportivas de la D.G.A. con el número 139 de la Sección Primera y con domicilio en Ventura Rodríguez, 5 de Zaragoza.

En la actualidad y por modificación interna del Registro de la D.G.A., figuramos inscritos con el nº 244 y por la propia del Club en la calle Florián Rey, 7-9 (local), 50002 Zaragoza.

Talleres Laguna, era un taller de bicicletas de José Laguna (Pepe), donde nos reuníamos para contar **nuestras mentiras**, durante la semana y desde donde salíamos los domingos para realizar las diferentes (**carreras**) y ahí en ese taller fue donde se empezó a forjar la que en un principio fue la “Peña los Conejos” hasta que en 1.981, como ya he dicho antes, se federó como Club.

En esta foto, que casualmente he rescatado de las entrañas de internet y para que los que en su día no conocisteis a Laguna, podéis ver de izquierda a derecha a Germán Guillén, que era presidente del Club Ciclista Iberia, seguidamente los corredores Miguel Ángel Rivera, Mariano Cabrera, de la tienda de bicicletas “Ciclos Cabrera”, Pepito Laguna, hijo de Pepe, Gonzalo Prieto, por todos conocido en la Peña como “el fonta”, por su profesión de fontanero y finalmente Pepe Laguna, que fue siempre el socio número uno hasta su fallecimiento por ser el artífice de la **Peña** con otro grupo de personas, entre los que me encuentro.



También veréis algunas felicitaciones por la primera carrera organizada por el club el 5 de Abril de 1.981, del presidente de la F. A. C. y del colegio de árbitros.

Algunos dibujos que Adolfo Urgel hacía para alegrarnos un poco, así como diversas actividades.

ACTA DE CUANDO SE DECIDIÓ CREAR EL CLUB

PEÑA "LOS CONEJOS
ZARAGOZA

Zaragoza, II agosto de 1.980

Estimado socio y amigo:

De acuerdo y como se indicaba en la nota informativa que en su día se enviaron a vuestros domicilios, el pasado día 28 de julio y a partir de las 8 de la tarde en el Bar-Restaurante Fuji-Yama, se celebró una reunión en la que se trataron y decidieron importantes temas relacionados con nuestra Peña.

A esta reunión, que fué la mas numerosa de las realizadas hasta la fecha, acudieron los Sres. Angel Alegre, Pascual Barra, Pascual Borges, Eduardo Casamayor, Mariano Casorrán, Ricardo Catalán, Jose Luis Carnicer, Jesus Canfranc, Porfirio Delso, Agustín Girón, Santiago Garcia, Angel Garcia, Jose Gomez, Emilio Lacabra, Manuel Labarta, Manuel Latorre, Pedro Martinez, Jose Luis Martinez, Antonio Martín, Joaquin Marchite, Joaquin Pardos, Roberto Pardos, Fernando Pardos, Carmelo Peiró, Jose Platero, Eloy Porroche, Mariano Ramos, Jose Royo, Pedro Jose Royo, Jesus Royo, Jose Maria Ruiz, Antonio Salesa, Jose Daniel Sole, Luis Tobajas, Arturo Tutor, Jose Maria Fernandez, Juan Ignacio Fernandez, y seguramente algun más y que en este momento no recuerdo.

En la presente reunión se decidieron por mayoría absoluta entre todos los allí presentes los temas que a continuación se citan:

- RECORRIDO DE LAS EXCURSIONES.- Se acordó que los asistentes a las excursiones, decidirán el recorrido de la excursión del próximo domingo, sin posibilidad de cambiarla por otra, salvo causa MUY JUSTIFICADA, ya que hay socios que no tienen posibilidad de informarse entre domingo y domingo.

- FEDERAR LA "PEÑA" - Se acordó con el fin de tener mayor independencia y poder organizar alguna prueba por nuestra cuenta, así como ser voluntaria la decisión de seguir siendo socio del C.C. Iberia, el federar la Peña, por lo que se solicitarán los impresos necesarios al respecto, para su presentación al organismo correspondiente teniendo prevista esta situación para la proxima temporada, e incluso antes de que acabe la presente, si los requisitos necesarios se emprenden con rapidez.

- CUOTAS ANUALES. Con vistas a la prevista situación que nos deparará el federar la Peña, situación en la que se necesitarán más ingresos con el fin de hacer frente a unos mayores gastos provenientes de información, propaganda, organización de alguna prueba, arriendo de un pequeño local, etc, etc, se decidió aumentar la cuota anual a 600-1000 que deberán de ser abonadas lo antes posible, con el fin de tener un saldo ^{Phs} suficiente para poder hacer frente a los gastos necesarios.

- LUGAR DE SALIDA DE LAS EXCURSIONES.- Habiendo sido muchos los socios que han comentado la posibilidad de buscar un lugar de salida de las excursiones que fuera mas idoneo con respecto al domicilio de la mayoría, se acordó para la proxima temporada, salir de la Diputación, en la Pza. de España, con lo que se conseguirá una mayor igualdad en la distancia a recorrer entre una gran mayoría, y lo que parece muy importante, el no molestar a los vecinos, en las primeras horas de los domingos y festivos.

- LOCAL SOCIAL.- Fué muy comentada entre la mayoría de los asistentes la necesidad de buscar un pequeño local, donde podernos reunir y comentar nuestras cosas, a la vez que tener propaganda de pruebas, trofeos que se van consiguiendo en las pruebas en que la Peña participa, posters, etc.etc. Hemos pensado que debido a los altos precios de arriendo que hoy tienen los locales, lo ideal sería encontrar algun Bar o similar que disponga de un pequeño cuarto o local, y nos lo dejara mediante un módico alquiler, además de tener una pequeña clientela en cuanto a la consumición de bebidas y productos afines al negocio. Partiendo de esta idea, y entre todos nosotros debemos de interesarnos por nuestros barrios y lugares que conocemos, de los bares o restaurantes y similares, con posibilidad de encontrár alguien que nos lo pueda proporcionar, y entre los posibles lugares que podamos encontrar entre todos, en una próxima reunión que se celebrará en los primeros días de Septiembre, decidiremos el mas adecuado, existiendo actualmente un ofrecimiento de Manuel Labarta, de una parcela de su propiedad que podríamos hacer uso de ella, hasta encontrar el sitio adecuado y siempre y cuando no le sea necesaria a su propietario.

Esto fué a grandes rasgos lo que en la reunión se trató, no teniendo por el momento otros asuntos importantes para informarte, por lo que hasta una nueva ocasión, recibe un cordial saludo

PEÑA "LOS CONEJOS"



Adolfo Urgel





U. V. E.

FEDERACION ARAGONESA DE CICLISMO

Avda. de Valencia, 5, 1.º - Teléfono 35 35 69

ZARAGOZA 6-4-81

Dr. D. Juan Ignacio Fernandez
Presidente P.C. "Los Conejos".

Estimado amigo: he tenido conocimiento a través de manifestaciones personales y posteriormente de las reseñas en los medios de información, de la prueba, primera que organiza la P.C. "Los Conejos", celebrada ayer.

No quiero que se enfríe mi emoción por el comportamiento de todos vosotros, y te ruego que transmitas a "tus veteranos" mi felicitación más cordial y mi afecto de siempre.

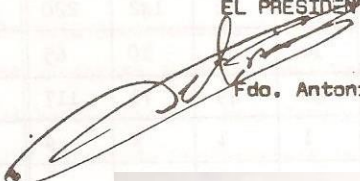
Desde hacía varios años, tengo entendido, que no se celebraba en nuestra región una prueba con tanta concurrencia y con tan alto grado de buena organización y entrega de parte de los encargados de la misma. Conozco vuestro esfuerzo, vuestra entrega, las horas que habéis dedicado a cuidar hasta el más mínimo detalle el entusiasmo de todos los componentes de esa querida Peña, desde tí como su Presidente y cabeza visible, hasta el más ignorado de sus integrantes.

En nuestro ciclismo aragonés ocurre un hecho a la vez extraño y emocionante: el vivero, la fuente inagotable de amor y dedicación al ciclismo no lo encontramos en la gente más joven, sino todo lo contrario, en aquellos que llevan en sus piernas más kilómetros rodados y en el gesto la huella de los años. Pero esto que en otros sería motivo de cansancio y dejadez, en los miembros de la Peña "Los Conejos", es un acicate que les impulsa a redoblar el esfuerzo, el entusiasmo.

Tal vez en nuestra Federación no tengamos los medios económicos y materiales necesarios para catalogarla como una de las "grandes", pero yo te digo que contamos con lo que no tiene nadie, un puñado de hombres que son todo corazón y que dejan por donde pasan el recuerdo indeleble de su afición, su camaradería y su ejemplo. Podemos felicitarlos todos por tenerlos entre nosotros y por que nos dejéis figurar a vuestro lado, entre los que se ufanan de vivir el ciclismo.

Te reitero, Presidente, mi felicitación más entusiasta y quiero que el abrazo que te envío los compartas y transmitas a todos y cada uno de los miembros de esa ejemplar Peña.

EL PRESIDENTE



Fdo. Antonio Betran.





El Presidente

del

Colegio Aragonés de Arbitros y Cronometradores

Saluda

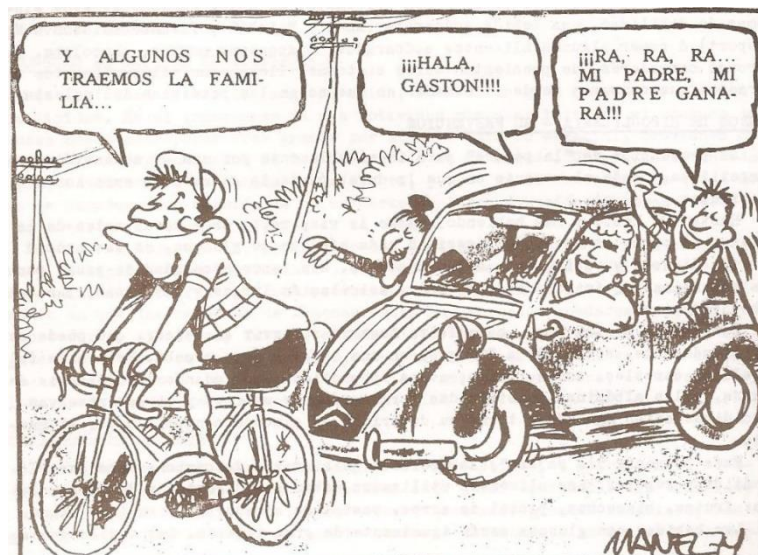
A LA PEÑA CICLISTA LOS CONEJOS
y quiere testimoniar en su nombre y en el
de todos los miembros de este colegio de
arbitros la buena organizacion de la
prueba inter clubs organizada por esa peña
de la cual nos sentimos orgullosos en cuanto
a organizaciondeportividad y constancia
deportiva reflejada.

FRANCISCO FLORES BENEDICTO

aprovecha gustoso esta ocasión para ofrecerle el testimonio de
su consideración más distinguida.

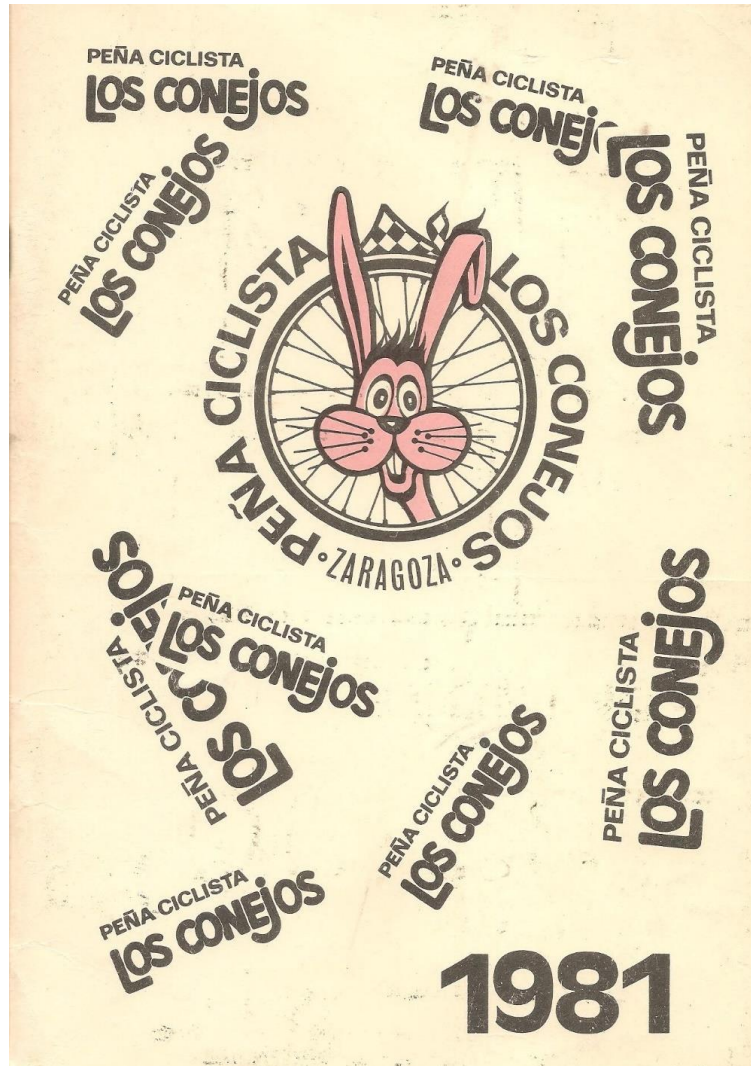
Zaragoza, 7 de Abril de 19 81

- 45 -



Una vez establecido el club, se decidió crear un anuario de las actividades, información, anécdotas, chistes etc....que sigue estando vigente. Solamente dejó de editarse un año.

LA PRIMERA PORTADA



DATOS COMPARATIVOS ACTIVIDAD

	Año	1.978	1.979	1.980	1.981	1.982 Prvto.
Socios al finalizar el año		55	82	142	220	
Excursionistas participantes domingos		30	35	50	65	
Clasificación excursionismo fin temporada		48	49	71	117	
Asistencia Marchas Cicloturistas Regional		1	1	2	4	
Asistencia Marchas Cicloturistas Nacional		-	1	3	3	
Asistencia Marchas Cicloturistas Extranj.		-	2	3	8	
Carreras Celebradas					5	

ÍNDICE

Para poder hacer esto, como siempre decimos, siempre hace falta la colaboración de todos.

INDICE

	Páginas
Campeonato social excursionismo temporada 1.981	4
¿Cuánto ejercicio y a qué ritmo?	6
Clasificación final campeonato excursionismo 1.981 Infantiles y Damas	7
Memoria cicloturista	8
Campeonato social cicloturismo temporada 1.981	9
Campeones sociales temporada 1.981	11
Relación de las carreteras con los diferentes puntos de salida y llegada	12
Análisis kinesiológico de la pedalada	13
Nombres y direcciones de los socios de nuestra peña	17
Altas y bajas	21
Los secretos de la velocipedia	22
Los secretos de Merckx	23
Errores en la alimentación	24
Educación física del ciclista	27
Fisiología de la respiración en el esfuerzo del deportista	32
La conducta en carrera	35
Los cols duros	37
Normas para buscar la posición correcta sobre la bicicleta	38
Bases biológicas, bioquímicas y fisiológicas del entrenamiento	40
Resumen de la temporada	42
El estímulo artificial debe ser proscrito	46
El masaje en el deportista	47
¿Se puede considerar una bicicleta el artilugio de Al Abbot?	50
Cicloturismo	51
Página de humor	56
Colaboradores	57
Reglamento de excursiones	58
Reglamento cicloturismo temporada 1.982	59
Iniciación al cicloturismo	60
Coletillas informativas	62
Campeones sociales temporada 1.981	64
Cómo identificar la fatiga	66

SALIDAS Y LLEGADAS

Aquí podéis ver los diferentes puntos de salida y llegada, donde se *esprintaba*, ya que *cada salida era una carrera*.

RELACION DE LAS CARRETERAS CON LOS DIFERENTES PUNTOS DE SALIDA Y LLEGADA

CARRETERA DE MADRID

Salida.- Desde el puente del Canal

Llegada.- En la primera casa, junto a la fabrica de hormigoneras Barival,
antes de llegar al semáforo de Valdefierro.

CARRETERA DE LOGROÑO

Salida.- Desde la segunda gasolinera (Miralbueno)

Llegada.- Debajo del puente de la autopista (anterior del que hasta ahora se
está llegando)

CARRETERA DE HUESCA

Salida.- Frente a la gasolinera de El Cid

Llegada.- Debajo del segundo puente de la autopista

CARRETERA DE ALCUBIERRE

Salida.- Del puente que cruza por encima de la autopista

Llegada.- Frente a la fuente, escasos metros antes de la carretera Barcelona

CARRETERA DE BARCELONA

Salida.- Desde el cruce de la carretera de Villamayor

Llegada.- No hay sprint

CARRETERA DE CASTELLÓN

Salida.- Frente a la gasolinera de La Cartuja

Llegada.- En la Facultad Veterinaria, frente al Bar

CARRETERA DE VALENCIA

Salida.- Frente al Parador del Ciclista

Llegada.- Frente a la gasolinera de Valdespartera

Os recordamos que está prohibido ir rápido hasta llegar a los lugares señalados como salidas.

- 12 -

Si tenéis inquietud por conocer más información del club, os la puedo aportar.

En próximos años habrá nuevos datos.

Porfirio Delso, socio nº 1

FRASES DEPORTIVAS PARA LA REFLEXIÓN

- La importancia de una rápida transición se refleja en la siguiente frase: Debes atacar de tal forma que te permita defender y debes utilizar una defensa que te facilite el ataque.
- Un buen control hace bueno un mal pase.
- Si el desarrollo de un jugador va demasiado deprisa alcanza la desgracia; si va demasiado despacio, es la desgracia la que lo alcanza a él
- Un gol hace feliz a un jugador y una asistencia, a dos.
- El secreto de un buen equipo está en el orden. Un rol importante del entrenador es que cada uno de sus jugadores sobre el campo sepa lo que hay que hacer en cada momento. Pep Guardiola.
- La técnica y la táctica son las dos ruedas de un carro. Deben rodar simultáneamente.
- Es más fácil pasar el balón que pasar a un adversario.
- Lo difícil, tarda tiempo, lo imposible, puede suceder de la noche a la mañana.
- Quien sólo sabe de fútbol, ni de fútbol sabe.
- Con el fútbol pasa lo mismo que con la música: para sobrevivir tienes que actualizarte, no te puedes eternizar cantando las melodías de siempre, tienes que ir renovando tu repertorio.
- Los técnicos somos el fusible del fútbol, cuando algo va mal somos los primeros en fundirse.
- Mientras el fútbol sea desarrollado por personas, su resultado será impredecible.
- En fútbol todos los de alrededor pueden opinar, pero sólo el que está dentro sabe (el místico).
- En la vida o en el fútbol te pueden golpear, lo importante es que no te dejen cicatriz.
- Con el gol disfruta uno, con una buena asistencia, disfrutan dos.
- La victoria no consiste en ganar partidos, sino en hacer todo lo posible por ganar y de esa manera nunca serán perdedores.
- El deporte aleja a los niños de las tres culturas: TV. Móvil. Internet.
- Hay entrenadores que están más preocupados de los gestos que de buscar soluciones.
- Un entrenador a otro: "Si quieres dormir bien, búscate otra profesión".
- Si quieres lograr lo que aún no has alcanzado, necesitas hacer lo que aún no has intentado.

José Luis Iranzo Simón

Socio número 111



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.

ALMUERZO FIN DE TEMPORADA

HOLA A TODOS.

AQUÍ OS DEJO EL REPORTAJE DEL ALMUERZO DE FIN DE TEMPORADA.

COMO ALGUNO DE VOSOTROS NO DISPONÉIS DE INTERNET PARA VERLAS, HE PENSADO EN INCLUIR FOTOS EN LA REVISTA DE ESTE AÑO Y ASI LAS TENÉIS DE RECUERDO Y VEIS LO GUAPOS QUE HABÉIS SALIDO.

Fernando Sánchez



EL ABUELO PASCUAL TIRANDO DEL PELOTON AL ESTILO "VALVERDE" CON LA PARTICULARIDAD DE QUE "CASI" LE DUPLICA LOS AÑOS.

LA BARBA PARA EL TIEMPO QUE VIENE, ABRIGA UNA BARBARIDAD.
A QUE SÍ.





EL CICLISTA DESCONOCIDO

“ANDRÉS ABIÁN”

En este escrito os cuento una historia de un ciclista aragonés que se empeñó en realizar una travesía en bici, rayando en la locura, ya que la realizó en una zona del mundo en la que las temperaturas durante todo el año están entre los -20° y -50° bajo cero. Me refiero a la zona oriental de Rusia, concretamente entre las ciudades de Magadán y Yakustk. Inició la travesía en los últimos días del año 2.019.

Es un recorrido de alrededor de 3.000 kms. sobre una carretera vieja y deshecha en su estructura. Esta carretera está normalmente cubierta de nieve y hielo, por ello la bici que condujo, iba provista de cubiertas de clavos y remaches.

Ha tenido que dormir en tienda de campaña a -50° bajo cero y mantiene marcas de congelaciones. Se ha empeñado en cruzar Siberia en la bici en época invernal y piensa llegar al lago Baikal. Los poquísimos lugareños que encuentra en esta zona, le regalan fotos para su recuerdo e incluso le han llegado a invitar a que se aloje en sus casas.



La bici que monta, como suponéis, es muy modesta y robusta -nada de carbonos y fibras- tampoco la última tecnología en cambios y desarrollos. Andrés ha limitado el peso que transporta en su bici, concretamente a un móvil y varias alforjas y maletas laterales donde llevar todos los útiles necesarios.

Debido a las bajas temperaturas, sus medios de comunicación fallan a menudo y también su cuenta-kms. y velocímetro de recorrido.

De lo que lleva en abundancia es la ropa con la que se abriga. Lleva a veces hasta cinco capas y va provisto de manoplas que casi son “atómicas” debido a los componentes de su fabricación. Toda la indumentaria que viste, está fabricada para aguantar hasta -50° y -60° grados bajo cero.

Andrés no lleva ningún vehículo de apoyo que le ayude a llevar parte de todas sus necesidades de logística, alimentación, reparación, vestimenta y medicación o de ayuda en caso de enfermedad y tampoco dispone de patrocinador alguno.

Por todo ello debe permanecer todas las noches en su tienda de campaña y en algunas de las noches no se permite dormir porque tiene miedo de congelarse las piernas y manos y pasa horas enteras dándose masajes para ayudar a la circulación de la sangre y evitar congelaciones.

La marcha de Andrés es muy complicada porque debido a la gran cantidad de prendas que lleva en su cuerpo, puede llegar a sudar y esto puede llegar a crear un problema ya que el sudor, si tiene alguna parada prolongada, puede congelarse.

Andrés habla muy bien de los lugareños que encuentra a su paso por algunas zonas, pues tratan de hacerle regalos que no puede permitir aceptarlos para no aumentar el peso del transporte en su recorrido.

Este “cicloturista extraño” y “diferente”, como ya dije anteriormente, es aragonés y habitualmente vive de su trabajo como conserje en un colegio de Zaragoza y accedió a una excedencia de varios meses para realizar la travesía.

Andrés comentó que salvó la vida gracias a unos ciudadanos rusos, concretamente a tres jóvenes que lo rescataron muy “averiado” y lo llevaron a recuperar su salud. También algunos lugareños le daban vodka para que se diese masajes con esta bebida sobre su piel, para de esta forma recobrar su organismo y la temperatura adecuada.



Este cicloturista aragonés inició su “aventura” en los últimos días del año 2019 como indico anteriormente y creo que la acabaría con éxito ya que no es nuevo en estas “excursiones”, pues tuvo que abandonar el año anterior por congelación en este mismo recorrido, pero sí que lo realizó tres o cuatro años antes, aunque en verano. Además al ser una persona soltera, sin grandes obligaciones y totalmente libre, se organiza casi cada año rutas por países como Irak, India, Pakistán, Líbano, etc.etc..

Andrés Abián no es conocido en el ámbito ciclista aragonés, pero en Rusia se han resaltado sus andanzas en diarios de prensa, emisoras de radio e incluso en alguna cadena de televisión.

Algún político relevante del país ruso, le hizo una carta de presentación para que la pudiera presentar en caso de tener algún problema no deseado.



Estos son algunos rasgos de esta increíble ruta cicloturista, que conviene contrastar con las que habitualmente se hacen en nuestros lugares y que normalmente nos sentimos satisfechos.

Espero que os guste este escrito, pero por favor no intentéis, ni siquiera por apuesta, realizar algo parecido ya que podríais fallecer en el intento.

Recibid todos vosotros un saludo y fuerte abrazo.

J. Ignacio Fernández
socio número 2

"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



Reglamento de excursiones

Artículo 1.- En este reglamento el **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 2.- Las excursiones serán **matinales** y se celebrarán los **domingos** y también serán puntuables las cicloturistas, presentando la acreditación correspondiente.

Artículo 3.- Será 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 la **llegada**.

Artículo 4.- 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 5.- 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**. A la hora de salida se le concederán **5 minutos de espera**, a efectos de concentración.

Artículo 6.- Los excursionistas saldrán en grupo **detrás del jefe de excursión** y no deberán rebasarlo hasta el lugar señalado como salida oficial. Se respetarán todos los semáforos en rojo durante la salida y entrada en la ciudad.

Artículo 7.- 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 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 8.- El sistema de **puntuación** será el siguiente y solamente para los **domingos**. En el control de salida **no se puntuará**. Una vez transcurridos los **cinco primeros minutos** de prórroga se otorgará un **punto en la salida, tres puntos por la llegada y un punto por llevar visible**, salvo lluvia, **la camiseta** o cabezal del Club.

Artículo 9.- Será **doblemente puntuables**, el primer domingo de Marzo, el último domingo de Octubre, la "Milán San Remo" y el primer domingo de Junio.

Artículo 10.- 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 11.- Será campeón de excursionismo, el participante que al final de la temporada sume **mayor** cantidad de puntos. En el caso de empate en la clasificación final, será vencedor el participante que mayor número de días de salidas puntuables tenga en su haber.

Artículo 12.- Serán asignados todos los puntos a los que por **colaborar en organización o participar en pruebas organizadas** por el Club, ese día no pueden salir de excursión.



Reglamento de excursiones

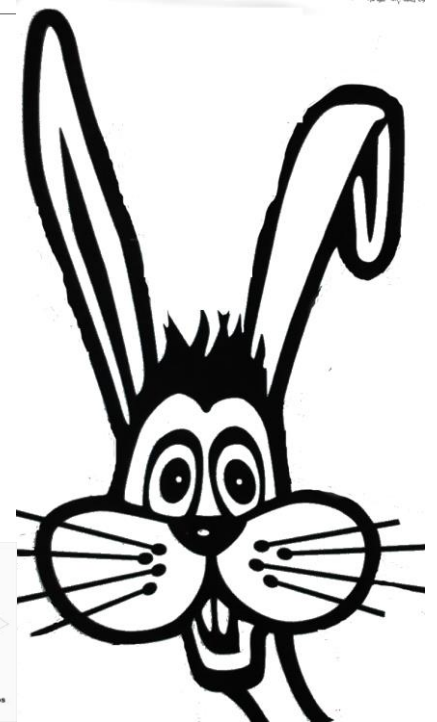
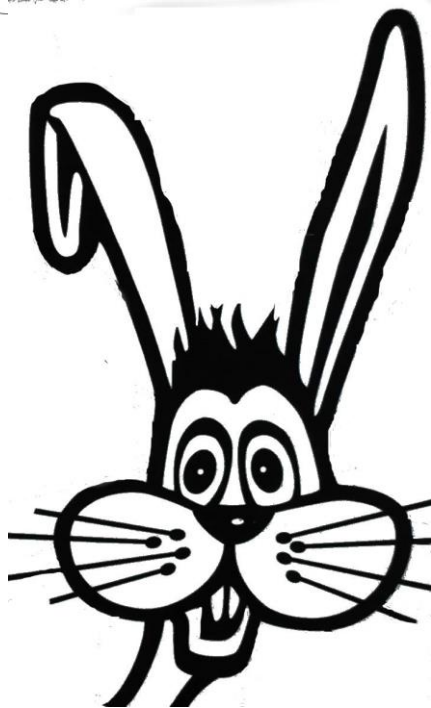
Artículo 13.- Si un excursionista se sintiera enfermo, sufriera un accidente o avería y tuviera que regresar a su casa, se le otorgarán los puntos de la excursión y a los compañeros, si fuera necesario acompañarle (**no se considera avería los pinchazos, ni pájaras**).

Artículo 14.- Al final de temporada se entregarán trofeos a los que consigan $\frac{3}{4}$ de los puntos del primer clasificado y medallas a todos aquellos que alcancen la $\frac{1}{2}$ de los puntos.

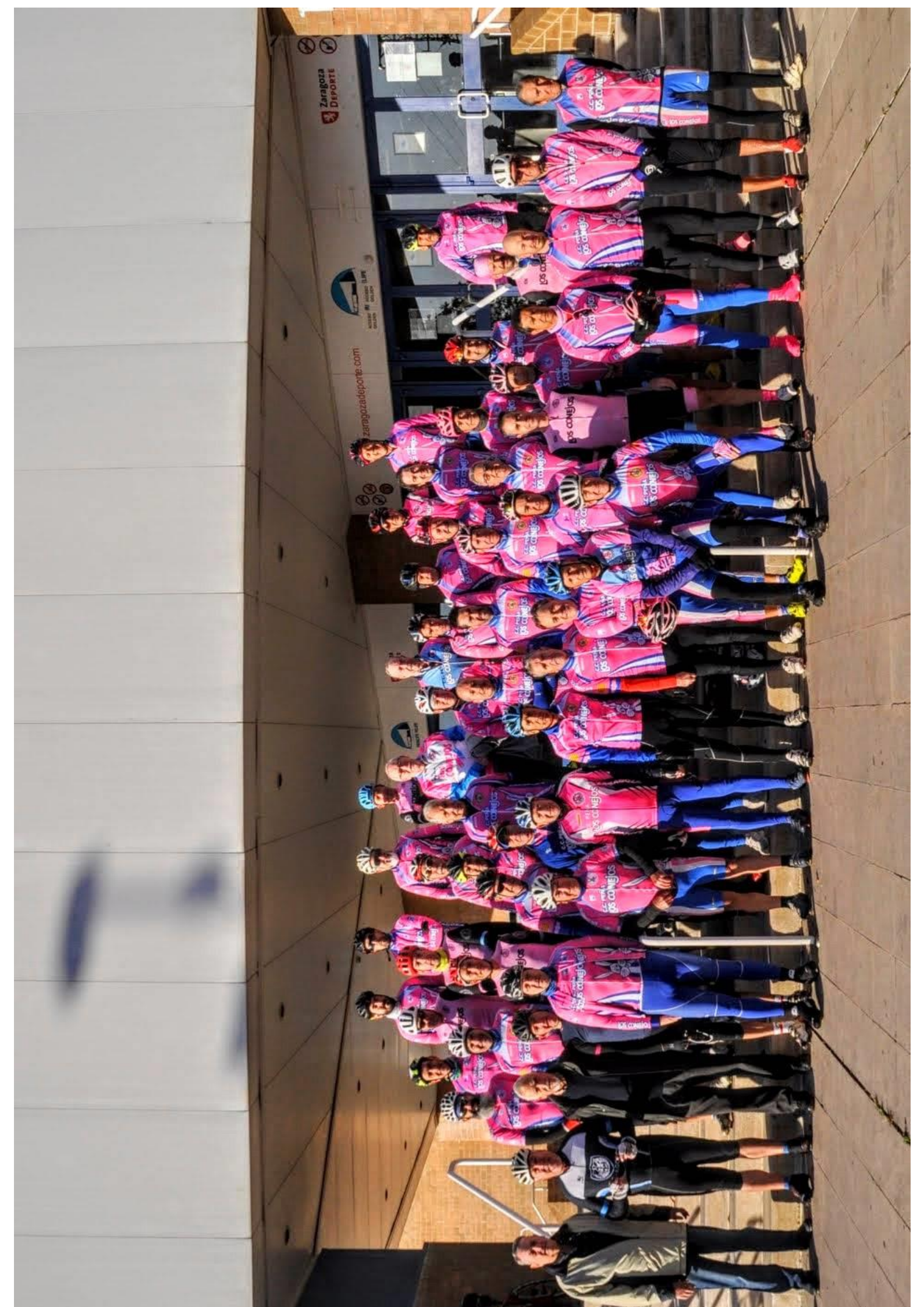
Artículo 15.- Se tendrá un especial interés en tener un comportamiento cívico, y muy especialmente con la normativa de circulación de Zaragoza y el código de circulación en vías interurbanas, **siendo por cuenta del excursionista** todas aquellas **infracciones** a que hubiera lugar **por comportamientos propios** fuera de la legalidad vigente.

Artículo 16.- La **junta directiva**, se reserva el derecho de añadir, eliminar o variar cualquier artículo que estime oportuno.

La junta directiva del Club Ciclista Peña los Conejos



**LA MAQUETACIÓN E IMPRESIÓN DE ESTA REVISTA HA SIDO REALIZADA POR
ZARACOPY DISEÑO GRÁFICO, S.L.**



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