

## EXCURSION VIRGEN DE DORLETA

Como viene siendo habitual en los últimos años, el pasado 28 de febrero se llevo a cabo una salida conjunta de todos los clubes, que acudieron a la convocatoria de federación Aragonesa, para dar inicio a la nueva temporada. En la salida se leyó un comunicado reivindicativo sobre la seguridad vial para los ciclistas. Este año se encargó de organizarla la Peña Ciclista Los Conejos con la colaboración de Policía Local y Guardia Civil, además del apoyo de varios clubes que pusieron sus coches y voluntarios para dar una mayor cobertura (fotografías, más seguridad etc...) al evento. Tras el ascenso al alto donde se encuentra la imagen de la virgen se hizo la ofrenda de flores y las fotos de rigor. Después bajada a Jaulín donde se pudo disfrutar de un estupendo chocolate caliente y torta del pueblo.

## SALIDA CON EL GRUPO C.C EBRO ALMUDÉVAR

El 6 de mayo se hará una nueva salida conjunta con los socios de Almodóvar. El recorrido será desde Almodóvar por la zona de Arguis y Túnel de la Manzanera. Aproximadamente 96 km. Abriremos listas para apuntarse y unificar coches.

## 1ª EDICIÓN PRADEJÓN 2017

El día 28 de mayo tendrá lugar la excursión a Pradejón, organizada por Alberto Sáenz para recorrer una distancia entre ida y vuelta de 300 km. Habrá avituallamiento completo en Pradejón. Más información en WEB y FACEBOOK

## CAMINOS DE GOYA

El día 17 de junio sábado está previsto realizar una nueva edición de esta ruta, sobre todo pensando en el socio del club y simpatizantes. Se ruega que todo aquel que lleve intención de apuntarse lo comunique a la secretaria del club para tener una idea aproximada a la hora de preparar avituallamientos o cualquier otra cosa necesaria.

## NUEVOS SOCIOS

1546 Salvador Macías Fernández  
1547 Blanca Piquero Rivas  
1548 José Ignacio Aguerri Martínez  
1549 Jorge Sánchez Gálvez  
1550 José Santiago Enfercaque Anadón  
1551 Eduardo Gimeno García  
1552 Jesús Vela Loscos

## CAMISETAS TÉCNICAS

Tenemos ya a la venta para los socios, camisetas técnicas de manga corta con el logo y el escudo del club, en varias tallas, al precio de 9€ unidad. Podéis verlas vía WhatsApp, Web, Facebook o pasando por el club.

## XXXVII RUTA DEL VINO

Recordaros que este año la ruta se celebrará el 8 de julio (**SÁBADO**), esperamos de todos los socios la máxima colaboración y participación para sacar la prueba adelante. Iremos dando información vía web y en las salidas dominicales. Los que queráis ayudar en la organización podéis llamar al club, o comunicarlo a cualquier miembro de la junta. Como en ediciones anteriores hay un premio especial en honor a Tomás Agustín, al primer clasificado del C.C Ebro en coronar el Alto de Tosos, aparte del habitual otorgado por Grandes Vinos y Viñedos.

## ENFERMERÍA Y ÁNIMOS

Esperamos la pronta recuperación de nuestros socios Joaquín Joven y de Marivi Betrán que sufrieron sendas caídas con heridas de consideración. Nos alegramos de la recuperación de Jesús Arizcuren que resultó lesionado al caerse el día de la ofrenda a Dorleta. También de Manuel Palacios y José Luis Loscos que pasaron por quirófano por diferentes causas.

## NACIMIENTOS

Damos la enhorabuena a Ana y Javier González (El Carni) por el nacimiento en el mes de marzo de su hija Carlota.

## FALLECIMIENTOS

Damos información del fallecimiento de Natalio Barragán, antiguo socio y colaborador activo en este club DEP

## NOTA SECRETARÍA

**Como podéis observar hay salidas los domingos en las que no hay coche de apoyo, si alguien tiene voluntad de hacerlo, rogamos lo comuniquen en secretaría.**



**CLUB CICLISTA EBRO**

CLUB CICLISTA EBRO  
Fundado en 1933  
Glorieta José Escolano, 2-3  
Teléf. /Fax: 976 32 69 63  
50017 ZARAGOZA  
www.clubciclistaebro.com  
e-mail: clubcebro@gmail.com



**BOLETÍN INFORMATIVO MAYO - JUNIO 2017**

## **ZARAGOZA Y LA BICICLETA**

Estos días Zaragoza se encuentra en el punto de mira del ciclismo español pues del 27 al 30 de Abril se han celebrado en nuestras calles las Jornadas denominadas **ZARAGOZA CIUDAD DE LAS BICIS**. Jornadas sobre ciclismo ciudadano, del que utiliza la bicicleta para desplazarse dentro de la ciudad, como medio de transporte, el ciclismo de ocio y paseo, el ciclismo de diario. Este ciclismo que pugna en tener sitio en nuestras calles y plazas y que al igual que el ciclismo deportivo está expuesto a los riesgos que conlleva ser el vehículo más débil sobre la calzada. A toda persona que circula en bici le afecta idéntica normativa y por tanto nos interesa conocer qué ocurre en el ciclismo ciudadano, saber qué disposiciones nos afectan y qué se prepara para el futuro. De estas jornadas de debate con la participación de representantes políticos, técnicos, urbanistas y ciclistas, se derivará un **PLAN ESTRATÉGICO ESPAÑOL DE LA BICICLETA** al que estaremos atentos para ver sus consecuencias.

En cuanto al plan del C.C. EBRO, seguimos con las actividades encaminadas a la práctica del ciclismo deportivo en sus variantes de carretera y BTT, con los campeonatos en marcha y otras iniciativas que estimulan extraordinariamente los cuerpos y mentes para seguir preparando las citas venideras. Hasta ahora y organizadas además de los calendarios habituales, hemos realizado, con sus correspondientes avituallamientos en modalidad almuerzo, las salidas a **Daroca**, con el C.C. Darocense, la **Híjar K-200** con una durísima vuelta contra el cierzo en ésta última y la subida a la **Virgen de Herrera** también con una amplia participación. En previsión tenemos para el 1º de Mayo la afamada **Monegrada**, a continuación para el 6 de Mayo la salida con el grupo de **Almodóvar a Arguís** y para el 28 de mayo otra aventura que se va introduciendo en las mentes y en las piernas de los ciclistas de larga resistencia, una K-300 como es la **ida y regreso a Pradejón**, en la Rioja. Para más adelante en la modalidad BTT tenemos **Los Caminos de Goya** prevista para el 17 de junio, rutas que compartiremos con socios y amigos del C.C. EBRO y de otros clubes. Ya en el horizonte veraniego del 8 de Julio estamos preparando nuestra **Ruta del Vino de las Piedras**.

Como veis tiempo para la bicicleta, que esperamos afrontar con tanta salud como ganas.

**Guillermo Pombo**

## CAMPEONATO DE CARRETERA ZARAGOZA

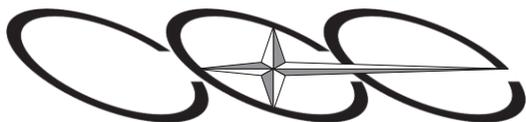
Nº	DIA	DESTINO	LARGA	KM	COCHE APOYO
<b>MAYO</b>					
<b>SALIDA 8.30 H.</b>					
10	7	Almonacid de la Cuba x Valmadrid	Azuara x Almonacid de la Cuba	117 y 126	Luis Lansac
11	14	Belchite x Mediana	Almonacid de la Cuba x Letux	102 y 120	Gregorio Vidal
12	21	Villanueva de Huerva-Alto Tosos	Alto Aguilón-Alto Tosos	99 y 120	Agustín López
13	28	Alcubierre x Villamayor	vuelta x San Jorge	94 y 135	
13	28	<b>Especial Pradejón 300 km</b> (Almuerzo-comida en Pradejón). Salida desde Alagón 7 horas			Leopoldo Ramírez
<i>Delegado de marcha: Joaquín Espinosa * Suplente: Francisco Naval</i>					
<b>JUNIO</b>					
<b>SALIDA 8.00 H.</b>					
14	4	Almudévar	Huesca ( salida 7,30 h)	107 y 146	
15	11	Las Pedrosas	vuelta x Castejón de Valdejasa	91 y 115	
16	18	Monegrillo x Villamayor	Vuelta x Osera	95 y 105	José Luis Loscos
17	25	Azuara x Fuendetodos	vuelta x La Puebla de Albortón	105 y 123	Ángel Alcate
<i>Delegado de marcha: Francisco Naval * Suplente: José Luis Loscos</i>					
<b>JULIO</b>					
<b>SALIDA 8,00 H.</b>					
18	2	Aguarón (pueblo)	Alto Codos	105 y 123	
<i>Delegado de marcha: José Luis Loscos* Suplente: Juan Carlos Lucea</i>					

## CAMPEONATO DE BTT ZARAGOZA

Día	Destino	KM.
<b>MAYO SALIDA 8.30 HORAS DESDE EL PARQUE LABORDETA</b>		
6	ENCINACORBA (salida especial coche a las 8,00 Gasolinera Valdespartera)	
13	DEHESA GANADEROS por PUENTE CLAVERÍA	
20	BARRANCO ZAFRANE. <u>Concentración coches 8,30</u> Pabellón Príncipe Felipe	
27	ATALAYA VILLAMAYOR- LA PUEBLA DE ALFINDÉN	
<b>JUNIO SALIDA 8,00 HORAS DESDE EL PARQUE LABORDETA</b>		
3	LA MUELA - BAJADA DEL ARZOBISPO	
10	MEZALOCHA por 4 HOMBRES	
17	CAMINOS DE GOYA. <u>Concentración 8,00 en VELÓDROMO</u>	
24	ANTENAS DE JUSLIBOL-ALFOCEA-MONZALBARBA	
<b>JULIO SALIDA 8.00 HORAS DESDE EL PARQUE LABORDETA</b>		
1	LONGARES por MEZALOCHA	
8	Los 3 AZUDES-SAN MATEO	

## CALENDARIO FESTIVOS CICLOTURISMO

Día	Destino	Km	Hora
1 MAYO	La Monegrada (Salida del Grande Covian )	170	7,30
1 MAYO	Alto Alcubierre (corta) Alcubierre(pueblo) Larga	82 y 94	8,30



## SEGURIDAD EN LA CONDUCCIÓN CICLISTA: LOS RELEVOS

Aprovechando el inicio de temporada queremos proponer un tema con el que tenemos una asignatura pendiente. Son los relevos, donde hay unas normas que hemos intentado sintetizar en este resumen.

El relevo es un cambio en la primera posición del grupo, que se produce cuando el corredor que lo encabezaba se desvía lateralmente para dejarse adelantar por la hilera de compañeros que le siguen y pasa a colocarse detrás del último.

Dicho así, el relevo no parece tener mayor importancia, sin embargo su ejecución reviste caracteres de gran técnica para la perfecta sincronización y rendimiento del grupo.

En efecto, el corredor relevado tiene que separarse del grupo para que éste no se vea obstaculizado en el momento del adelantamiento y en ese breve lapso, entre el abandono de la primera posición y volver a la última, el corredor relevado, colocado a la derecha o izquierda del grupo –según sople el viento o según se acuerde por la seguridad del grupo, “descenderá” a la última posición para recuperarse del esfuerzo.

Además es una faceta del ciclismo que requiere gran concentración, pues se trata de ir lo más pegado al compañero, con el peligro de caídas que conlleva, por lo que es mejor adaptarse poco a poco a esta técnica tan vital para los ciclistas.

**RELEVOS EN LINEA:** Un corredor va tirando y los demás a rueda en fila de a uno, se aparta para dejar el relevo a otro compañero y se coloca en la última posición de los que relevan, así sucesivamente.

**RELEVOS EN RUEDA:** El grupo va en dos filas y el corredor que va en cabeza se aparta y deja la primera posición al que viene detrás, dejándose caer al final del grupo poco a poco, comparte la rueda con el que va tirando y con los que le va a tocar a continuación el relevo. Al llegar al final del grupo se pone a cola hasta que le vuelve a tocar el relevo. Se suele hacer por un espacio de tiempo corto.

**RELEVOS EN ABANICO:** Se asemeja al relevo en línea, un corredor va tirando y los demás a rueda, sólo que en vez de ir justo detrás, se adopta una posición escalonada según sea el ángulo con que sople el viento. Éste sistema de relevos se utiliza cuando el viento es fronto-lateral

Rodar en abanico requiere de cierta dosis de valentía, (Si se va muy deprisa, todavía más) se va muy junto al corredor que te precede, como sopla viento lateral hay bandazos imprevistos (los roces y toques están a la orden del día en un abanico) y además ruedas muy en el filo y con poca visibilidad. Nadie te va a mostrar los obstáculos de la carretera o rodar justo en el borde de la cuneta da algo de miedo. No todo el mundo vale para eso.

### Puntos importantes a tener en cuenta

- 1.- Mantener una velocidad constante, no te pongas a más velocidad de la que lleva el grupo cuando hagas el relevo.
- 2.- “Déjate pasar”, no circules en paralelo con el que trata de relevarte.
- 3.- Evitar en lo posible los relevos en la parte final de un repecho o antes de comenzar una curva, es mejor terminar el repecho y si ves que no vas a poder mantener el ritmo impuesto hasta la cima, apartarte cuanto antes.
- 4.- Disminuir la velocidad en rotondas, curvas o cruces para evitar cortes en el grupo.
- 5.- Si ves que no aguantas la velocidad del grupo haz tus relevos más cortos o descansa a cola.
- 6.- Si no vas a dar relevos, es mejor que te quedes a cola de grupo intentando no molestar.

**La Junta Directiva**