

LA SEGURIDAD

Quiero exponer unos breves apuntes sobre el tema de la seguridad en carretera (la circulación por ciudad tiene características diferentes) un aspecto de nuestra pasión por la bici al que no le prestamos la importancia que se merece.

Sé que cuando estamos metidos en plena batalla, es muy difícil pensar en otra cosa que no sea coger la rueda del de delante, atacar en ese repecho, atacar en esa bajada, atacar en ese llano, o por el contrario: que no ataque nadie y a ser posible que pinchen dos o tres (si es posible cuatro).

Pero cuando nos estamos jugando en el mejor de los casos una caída, (cuyas consecuencias abarcan un gran abanico de posibilidades), y en el peor un atropello (aquí casi siempre son muy negativas) y aunque el riego sanguíneo no nos llegue suficientemente al cerebro, tenemos que hacer un esfuerzo por conciliar nuestras ganas de jugar a ciclistas con algunas precauciones que nos pueden dar muy buenos resultados.

Lo de ir a rueda cuando se va al límite, es fuente de muchas caídas, los reflejos no responden rápidamente, estamos torpes y reaccionamos mucho más lentamente, por lo que hay que mantener una distancia de seguridad más grande ante posibles emergencias y llevar en todo momento las manos en los frenos, y no perder de vista en ningún momento el piñón del que llevamos delante olvidándose de paisajes, baches, etc. En carreteras con arcén invadimos la calzada sin necesidad, una cosa es que el arcén esté sucio, o sea estrecho, y que además se de la circunstancia de ir muy agrupados, en esos casos puede estar justificado hacerlo, pero otras veces (demasiadas), se circula por la calzada sin necesidad, con arcén amplio y sin ninguna batalla, olvidando que nuestra mayor seguridad es rodar dentro de él.

En las que no tienen arcén y con cambios de rasante, debemos extremar las precauciones de modo exponencial, pues la inmensa mayoría de nosotros somos además de ciclistas conductores, y sabemos de la peligrosidad de invadir el otro carril en estas situaciones, y algo que jamás haríamos en coche, lo hacemos con asiduidad en la bici.

Cuando se trata de los pinchazos o averías varias, en primer lugar no hay que detenerse en seco, es mejor avisar levantando la mano, o gritando (para que te ataquen sin compasión) y detenerse poco a poco arrimándose a la derecha. Después hay que intentar encontrar el lugar más seguro que podamos, a ser posible fuera del arcén, (no cuesta nada andar unas decenas de metros) y ni que decir tiene que el resto de los compañeros no deben hacer un montón esperando pues esas situaciones también son muy peligrosas.

El tema de las bajadas es bastante personal y cada cual baja como cree que va más rápido y más seguro, pero creo que hay algunas normas que están basadas en la lógica y que pueden ayudar, una es dónde llevar las manos, mi opinión siempre ha sido en la parte baja del manillar, de esa manera el centro de gravedad está más bajo lo que hace que la estabilidad de la bici sea mayor, además se sujeta mucho mejor en caso de baches o carreteras en mal estado, otra es como llevar las piernas en las curvas, si se va pedaleando evidentemente no se puede tumbar mucho por el riesgo de que el pedal toque el suelo, pero si se baja sin pedalear la pierna del lado de la curva siempre tiene que estar arriba por lo mismo (fijarse en los profesionales es una buena cosa).

Por último hacemos mención especial a esas montañas que se producen cuando todo el mundo va en grupo, relajado, charlando y disfrutando de la bici. No hay que bajar la guardia nunca, cada uno tiene que preocuparse de la rueda del de delante y el de atrás debe hacer lo mismo, las manos siempre cerca de los frenos y evidentemente no hacer cambios de trayectoria bruscos.

Espero que esta obra pueda hacer en la medida de lo posible, más segura la práctica de nuestra afición por las dos ruedas.

ATENCIÓN LAS SALIDAS SE MANTIENEN A LAS 8,30 HORAS HASTA EL PROXIMO MES DE DICIEMBRE.

EN PREPARACIÓN: EXCURSIÓN VISTA A BODEGA CARIÑENA-MUSEO-CATA-ALMUERZO



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



BOLETÍN INFORMATIVO

SEPTIEMBRE - OCTUBRE 2015

GRACIAS A TODOS LA RUTA DEL VINO DE LAS PIEDRAS FUE UNA FIESTA

Como cada año, desde hace 35, celebramos la RUTA DEL VINO DE LAS PIEDRAS, esta vez fue ya entrado el mes de Julio, en una mañana festiva que comenzó a las 7h y en la que los meteoros se pusieron de acuerdo en hacérsela muy agradable a los 145 ciclistas que participaron con la ayuda de 25 voluntarios. Toda la jornada se desarrolló en inmejorables condiciones para el ciclismo, la camaradería y el buen humor, resultando que a las 14h llegaba la caravana a su meta en el Campus de San Francisco sin un sólo incidente y con la satisfacción de disfrutar de una mañana entre amigos haciendo deporte de forma saludable. En la villa de Almonacid de la Sierra tuvimos un almuerzo bajo la sombra de los centenarios árboles de su plaza, atendido y compartido por todos los voluntarios, disfrutando de su fuente, de su vino y de la amabilidad de su Ayuntamiento.

Este año hemos dedicado la subida de Tosos a la memoria de TOMÁS AGUSTÍN SANCHO cuyo trabajo y espíritu deportivo nos enseñó a compartir con los demás las cosas buenas de la vida, las que se logran con el esfuerzo, la honradez y la dedicación; cosas como la amistad, la convivencia, practicar deporte en la naturaleza, hacer del ciclismo una actividad segura, cotidiana y pacífica en la sociedad a veces tan apresurada y competitiva en que vivimos.

Han inscrito su nombre en este Ier. Memorial el guipuzcoano **Aritz Sorazu Sukía**, del C.C. MONEGROS y el turolense **Joaquín Espinosa Molías**, primer ciclista del C.C. EBRO. A ellos y a los que con ellos pugnaron queremos darles la enhorabuena por su esfuerzo.

Esta Ruta se ha desarrollado de forma segura por al comportamiento de los participantes, el trabajo de los voluntarios, la protección y acompañamiento de la Policía Local y sobre todo de los motoristas de la Agrupación de Tráfico de la Guardia Civil. Gracias al ejemplo de Tomás, la RUTA fue una fiesta ciclista para nuestro club y también para los ciclistas foranos, catalanes, vascos, de Madrid y hasta un gallego, que nos mostraron su contento por la mañana que pasaron con nosotros. Todo esto nos anima a seguir disfrutando de esta ya veterana cita cicloturista durante muchos años.

Patrocinadores de la XXXV Ruta del Vino de las Piedras han sido: el Ayto. ZARAGOZA, la D.P.Z., D.O.P. CARIÑENA, GRANDES VINOS Y VIÑEDOS, SAN MIGUEL, COCACOLA, MONTEPINOS, Mármoles GARBEL, Comercial D&M, Ferretería ARIES, Ciclos ARAGÓN, Cristalería BRUVAL, JAVIER la boutique de la carne, Fisioterapia GLOBALITE, Equipaciones BARRI, Cervecería TRAMSBURGO, Gráficas ALCOR, GRAN VIA Bikes y CRITERIUM Espacio ciclista. A todos ellos agradecemos su aportación a este ciclismo deportivo, participativo, seguro y saludable que desde el C.C. EBRO queremos practicar.

La Junta directiva del C.C. EBRO

CAMPEONATO DE EXCURSIONISMO

| Nº | DIA | DESTINO | RTA LARGA | KM | COCHEAPOYO |
|--|-----|-------------------------------------|---------------------|----------|------------------------|
| SEPTIEMBRE SALIDA 8.30 H. Delegado de marcha: A Sáenz Suplente: J.L Loscos | | | | | |
| 28 | 6 | Pina de Ebro (Ctra. Barcelona) | Gelsa | 85 y 120 | Ángel Alcate |
| 29 | 13 | Farlete | Monegrillo | 75 y 91 | Miguel Saludas Company |
| 30 | 20 | Leciñena (por San Mateo) CRI | | 85 | |
| 31 | 27 | Valmadrid CRE | | 65 | |
| OCTUBRE SALIDA 8.30 H. Delegado de marcha: J.L. Loscos. Suplente: J.J.Gamundi | | | | | |
| 32 | 4 | Fuendetodos x Jaulín (Camp.Social) | vuelta x Villanueva | 84 y 100 | |
| 33 | 11 | Leciñena x Zuera, | Alto Alcubierre | 80 y 91 | J.J Gamundi |
| 34 | 18 | La Muela(Prueba sin cadena) | | 52 | |
| 35 | 25 | Zuera-El Campillo (Almuerzo Social) | | 65 | |
| FIN DEL CAMPEONATO DE EXCURSIONES | | | | | |
| NOVIEMBRE SALIDA 8.30 H. | | | | | |
| | 1 | Leciñena x Villamayor | | 66 | |

IX CICLOTURISTA DEL PAPA LUNA

Como ya habíamos comunicado en el boletín anterior, el 13 de septiembre se celebrará esta prueba organizada por el C.C ZARAGOZANO con salida y llegada en Illueca. Al ser una prueba con un formato muy parecido a nuestra Ruta del Vino, es aconsejable realizarla, ya que se adapta a la mayoría de los socios cicloturistas que coincidimos los domingos en las salidas del club.

III MARCHA CICLOTURISTA DE BTT ¡AMIGOS DE ASPANOAI EN ALMUDEVAR

La III marcha en beneficio de ASPANOAI será en Almodévar el sábado 19 de septiembre, con salida a las 10,00, las inscripciones además de en el día podrán hacerse a en la página web:

btspanoa.wordpress.com

Se han preparado tres rutas, una larga de 58 Km. que recorre Almodévar, San Jorge, los pinares próximos a la Macrocarcel (término de Gurrea) y Artasona; una corta de 28 km. que recorre Almodévar, San Jorge y Artasona y una Popular e Infantil de 7 Km. que no sale del casco urbano del pueblo. El precio de las inscripciones es de 13 € para federados y 17 € para no federados. Habrá tres avituallamientos y en la bolsa de regalos se incluye una trenza de Almodévar para cada participante.

ALMUERZO SOCIAL FIN DE TEMPORADA

El domingo 25 de octubre daremos por terminada la temporada 2015 para los campeonatos de cicloturismo, tanto de carretera como de BTT, con la celebración en Zuera del habitual Almuerzo Social del Club. El encuentro de todas las secciones, Almodévar, BTT y Carretera de Zaragoza. La cita será en el Restaurante El Campillo, de nuestros socios Mariano y M^a Isabel, situado en la calle Alemania 37, Polígono El Campillo (carretera. A-124 Zuera- Ejea). Esperamos la mayor asistencia posible y solicitamos la colaboración de nuestros socios confirmando su asistencia los días previos al domingo, con la intención de facilitar el trabajo al restaurante con una previsión de asistentes lo más ajustada posible.

CRONO INDIVIDUAL Y POR EQUIPOS DE CICLOTURISMO

El domingo 20 de Septiembre celebraremos la octava edición de la contrarreloj individual, entre la rotonda de San Mateo y Leciñena de unos 14 kilómetros aproximadamente. La salida de la social esta programada para las 10 horas y los participantes tomarán la salida cada 2 minutos. Según el tiempo realizado estableceremos una clasificación general y otra por edades. Al siguiente domingo, 27 de septiembre, afrontaremos la celebración de la sexta edición de la contrarreloj por equipos. La actividad tendrá lugar, como el año anterior, entre Valmadrid y la primera rotonda (de vuelta a Zaragoza) de acceso al Pol. Empresarium, calle de Albardín (18,250 km). Los equipos estarán formados por tres ciclistas, que organizaremos con los participantes inscritos para la prueba. La idea es que los equipos tengan un nivel similar y todos cuenten con las mismas posibilidades para afrontar el recorrido. Para ello dividiremos a los participantes en tres grupos, algo así como cabezas de serie, según clasificación en la CRI, de modo que cada equipo estará formado por un ciclista de cada grupo. El ciclista que detendrá el tiempo será el último en llegar del trío; en caso de avería o cualquier otra incidencia no cambia esta regla, el tiempo siempre lo marcará el tercero en llegar.

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

CAMPEONATO SOCIAL EN LINEA

El día 4 de octubre se celebrará la carrera social en línea entre Jaulín y Fuendetodos. Este año se ha vuelto al recorrido de otras ediciones ya que la carretera por la que discurre esta arreglada y hay poca circulación. A parte de ser un trayecto que todos conocemos y que a todos nos gusta.

PRUEBA SIN CADENA

El domingo 18 de octubre, celebraremos nuestra tradicional SIN CADENA, prueba de habilidad y técnica sin par. Esperamos que la participación sea igual o mayor que la del año pasado ya que pudimos comprobar que cuantos mas estamos mejor lo pasamos. Esta prueba pone el punto final a las competiciones sociales del club este año.

BICICLETA DE MONTAÑA

| Día | Destino |
|-------------------|--|
| SEPTIEMBRE | SALIDA 8.30 HORAS DESDE EL PARQUE LABORDETA |
| 5 | Ciudad Deportiva - La Muela |
| 12 | San Esteban (Zuera) |
| 19 | La Plana de Mozota |
| 26 | Torres de Berrellen |
| OCTUBRE | SALIDA 8.30 HORAS DESDE EL PARQUE LABORDETA |
| 3 | Valdepinar . Los Collados |
| 10 | Libre Disposición |
| 17 | Zuera - La Palomera |
| 24 | Valdespartera - La Muela . María - Cuesta del Royo |
| 31 | Presa de Pina |
| NOVIEMBRE | SALIDA 8.30 HORAS DESDE EL PARQUE |
| 7 | Jaulín |

Próxima reunión: Día 19 de Octubre a las 20,00 horas en el Club (se ruega la mayor asistencia posible)

CALENDARIO FESTIVOS CICLOTURISMO

| Día | Destino | Larga | Km | Hora |
|-------------|-------------------|----------|---------|---------|
| 12 Octubre | Longares | Cariñena | 77 y 95 | 8.30 h. |
| 2 Noviembre | Fuentes x Mediana | | 68 | 8.30 h. |