

CASOS Y COSAS DE CASA...

RACHA DE ACCIDENTES

En el último Campeonato de Aragón en pista, los corredores Moyano y Pérez, cuando disputaban la segunda manga de esta especialidad, cayeron al suelo, sufriendo ambos heridas de consideración. Desde estas líneas les deseamos una pronta recuperación.

También hace unos días que nuestro querido amigo Antonio García sufrió un degradado accidente, del cual sabemos se está reponiendo lentamente. Deseamos una pronta recuperación para verlo entre nosotros en la cena de fin de temporada.

LOTERIA

Como ya viene siendo tradicional, tenemos ya a la venta el número que juega el Club en combinación con la

Lotería Nacional. El número es el 33.554, y como nos han asegurado "que va a tocar", rogamos os apresureis en adquirirlo. Hay también talonarios para vender entre las amistades. Fídelo en Secretaría del Club.

CENA FIN DE TEMPORADA

Según estaba previsto en el programa de actividades para el presente año, la cena social tendrá lugar el día 15 de diciembre, en el Restaurante "La Sarda", de Villanueva de Gállego, como en años anteriores. Durante toda la semana anterior estarán a la venta las invitaciones en la sede social de la avenida de Valencia, número 5.

EXCURSION FAMILIAR

Un año más el Club celebrará el día 8 de diciembre, festividad de la Inmaculada, una excursión al Santuario de Sancho Abarca, en donde tendrán oportunidad "los guisoteros" de disputar su buen hacer cocinando unas "judías" (no valen de bote).

RECIBO ANUAL

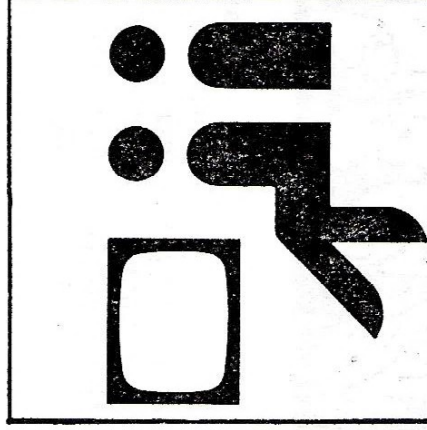
Siguen estando a disposición de todos los que no se "hayan retratado". Sé consecuente con tu decisión responsable de pertenecer a nuestro Club Ciclista.

Asamblea General

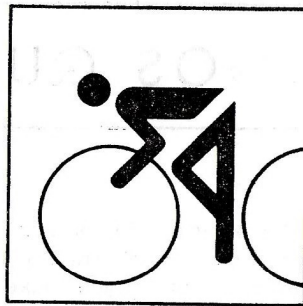
Por la presente se te convoca a la Asamblea General ordinaria del Club, que tendrá lugar el próximo día 1 de diciembre de 1984, en los locales del Colegio Salesiano (calle María Auxiliadora, 57, Zaragoza), a las cinco y cinco y media en primera y segunda convocatorias, respectivamente, con el siguiente

ORDEN DEL DIA

- 1.º Lectura y aprobación, si procede, del acta de la Asamblea anterior.
- 2.º Informes de actividades.
- 3.º Balance y estado de cuentas.
- 4.º Propuestas, ruegos y preguntas.



Preparación física básica para el cicloturista



La mayor parte de todos los que practicáis el cicloturismo, casi lo puedo asegurar, que nunca o casi nunca habéis hecho preparación física sin bicicleta antes de comenzar la temporada de las excursiones puntuables para el trofeo del Club. Algunos de vosotros faltáis a excursiones por causas personales, pero también algunas porque pensáis que la marcha del día es larga y también dura y quizá no podáis aguantarla.

Además de los consejos que os voy a dar en cuanto a la preparación física sin bicicleta, también os voy a aconsejar sobre la alimentación el día de la salida dominical. He podido constatar que después de 40 ó 50 kilómetros duros, o menos duros, que es igual, sois capaces de "jalaros" un almuerzo digno de un rey, y esto a la hora de volver se nota sobre todo en las repercusiones en el viaje de regreso. Daros cuenta que correr de la manera que sea con el estómago lleno no es bueno y eso el cuerpo lo nota. Y en muchas ocasiones alguno de vosotros habréis pagado las consecuencias.

En primer lugar vamos a empezar por la preparación física que deberá comenzarse dos meses antes de la primera salida. Podemos empezar a dar paseos los más mayores y los jóvenes a trotar suave por la hierba en el Parque alrededor de 20-25 minutos. Luego se puede hacer una tabla de gimnasia para estirar los músculos y se puede acabar con 5 minutos de trote suave. Esto se puede hacer 2-3 veces a la semana.

A partir de la tercera semana podéis aumentar el ritmo de la carrera y también el tiempo alargándolo hasta 30 minutos. También es necesario hacer abdominales, cintura y piernas, además de los estiramientos.

La cuarta semana para los mayores el paseo será más rápido y para los

jóvenes el trote será más rápido también. Estiramientos. Y aquí habrá de hacer escaleras, es decir, subir escaleras corriendo para fortalecer las que ya sabes son las herramientas de trabajo del ciclista.

Desde el segundo mes podéis compaginar el correr, pasear y hacer gimnasia con las salidas en bicicleta los domingos. Salidas que habéis de procurar no rebasen los 40 kilómetros entre ida y regreso.

Y el tercer mes empezáis las excursiones oficialmente. Y este mes seguís con este tipo de preparación y os puedo asegurar que los dos primeros meses estaréis ligeramente más cansados, pero a partir del cuarto mes os encontraréis con que si la excursión es de 80 kilómetros seriais capaces de aguantar 30 ó 40 más.

Aparte de todo esto, es bueno que en el lugar de la cita de los domingos, calentéis los músculos antes de partir. En este sentido os informaré al respecto.

Animo y a prepararos a conciencia para la próxima temporada, que ya va siendo hora que nos lo tomemos en serio.

EMILIO BIEL SAEZ
Diplomado en Enfermería
Fisioterapeuta de la Selección
Española de Baloncesto Junior

Para el próximo Boletín: "La alimentación del cicloturista. El calentamiento antes de la excursión".



CLUB CICLISTA EBRO

(FUNDADO EN 1933)

Avda. de Valencia, 5 - 50005 ZARAGOZA

BOLETIN INFORMATIVO

Noviembre-diciembre 1984

SOCIO NUM.

DON

¡...VAYA PUCHERAZO!

Desde el pasado día 15 de septiembre están convocadas las Elecciones al Pleno Federativo en la F. E. C.; estamos, pues, en periodo electoral.

A su debido tiempo, se hicieron públicos el Calendario electoral y el Reglamento provisional que lo ordena, siendo ésta la única actuación, ajustada a ley, que ha realizado la Federación Aragonesa de C. Todo lo demás: Confección de censos, citación de las personas y Asociaciones, acondicionamiento de los lugares para votar, impresión de las papeletas para votar personalmente y por correo, nombramiento de los responsables de mesa, levantamiento de las actas electorales, proclamación de candidatos electos, etc.; todo esto se ha obviado, se ha hecho de forma irregular, con premeditación, nocturnidad y alevosía, conculcando los derechos de los clubes, de los deportistas, de los técnicos y de los árbitros, a elegir democráticamente sus representantes, y no, que por la prensa, nos enteremos de quiénes han sido "seleccionados" por el vergonzante sistema caciquil y denigrante de la "dedocracia".

De forma muy grave, se han conculcado los artículos 10, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 37, 38, 39, 40 y 41 del Reglamento electoral y sus normas aclaratorias. Una vez más la Federación ha pisoteado los derechos de los clubes, deportistas y técnicos, olvidando que su capacidad jurídica y de acción le viene dada por decisión expresa de los clubes, que son los actores principales de la Federación. Una vez más, los clubes hemos hecho dejación de nuestros derechos, poniéndonos en las manos de gentes sin escrúpulos, que sin representación democrática y legal nos utilizarán en el Pleno federativo.

La malo de todo esto está en reconocer que nadie levanta la voz para protestar por semejante barbaridad, lo que implica una cierta aprobación de la misma. ¡Qué vergüenza!

CARLOS ABAD ROMEU
Presidente

ASI FUNCIONA...

Como ya sabéis, próximamente van a celebrarse elecciones para la presidencia de la Federación Española de Ciclismo.

El señor Puig, después de muchos años, demasiados años, como Presidente de este organismo, tuvo que dejarlo por Decreto, como otros varios presidentes de otras tantas Federaciones que eran como cortijos o haciendas particulares de unos cuantos señoritos. Yo pienso que esa fue una gran determinación, por lo menos en cuanto al ciclismo se refiere. El señor Puig ha hecho mucho por el ciclismo y, a la recíproca, el ciclismo le ha dado mucho, hasta llegar a la meta que él se había propuesto: la presidencia de la Unión Ciclista Internacional (U.C.I.). Creo que si en ese momento deja la presidencia de la Federación Española de Ciclismo, hubiera realizado un gran gesto, pero no fue así, y no fue así porque si otro cargo le hubieran ofrecido también con él hubiera cargado.

Desde su nombramiento como Presidente de la U. C. I., como era de esperar, todo ha cambiado. Su trabajo al frente de la F. E. C. ya no ha sido el mismo. Ha tenido que delegar responsabilidades en personas que, aun buscándolas, no se pueden encontrar tan ineptas. Yo puedo atestiguar cómo ha funcionado el Comité de Competición, el Comité de Cicloturismo y el propio Secretario General, señor Torres, del que puedo decir sin temor a equivocarme, que deja mucho que desear, pues aún estoy esperando se me contesten varias cartas dirigidas a través de los cauces reglamentarios de la Federación Aragonesa.

¡Cómo puede funcionar esto bien si en nuestra propia casa tenemos la prueba!

Un señor se presenta a presidente con una campaña repleta de mentiras y despropósitos que luego tiene que rectificar; que dispone del dinero de los clubes (la Federación somos los clubes que nos juntamos para formarla), sin permiso de la mayoría; que maneja los reglamentos a su antojo; que no paga las "challenges"; que intenta coartar la libertad e independencia de los Comités de Competición y Disciplina; que acusa a la Junta anterior de algo que es mentira y luego se niega a facilitar la información económica a los clubes cuando se le pide en Asamblea General; que cambia de secretario general a su antojo, privando a la F. A. C. de la normal continuidad en la gestión administrativa, colocando a gente que no sabe lo se lleva entre manos y no sabe ni escribir una citación en condiciones; que de la Junta Directiva proclamada el día de la votación no queda ya casi nadie, pues se le han ido los mejores y más capaces; que le regaló un coche para rifarlo y como no tocó lo devolvió sin consultar con nadie; que utiliza a los clubes cuando le conviene y se compe- netra más con los que no ejercen la acción democrática de someterse a la Asamblea General para su ratificación en los cargos, agarrándose a ellos de forma vitalicia; que, eso sí, nos ha hecho un velódromo que no sabemos cuándo se podrá terminar; que las bicicletas que le regaló la casa Orbea para la pista las ha vendido; que se ha nombrado Presidente de una Federación que nunca se reúne; que..., etc., y así muchísimas cosas, todo con el beneplácito del señor Puig.

Si a esto unimos lo del "pucherazo" que se avecina, así nos luce el pelo.

A. B. E.



NOS QUITAN LO NUESTRO

Por segundo año consecutivo, el Presidente de esta Federación Regional de Ciclismo, que sigue manipulando a "control remoto" las decisiones de la misma, ha dispuesto de un dinero que yo bien quisiera saber hasta qué punto tiene derecho. Me explico.

La Comisión de Festejos del Excelentísimo Ayuntamiento de Zaragoza entregó el año 1983 300.000 pesetas, que juntamente con las entregadas en 1984, también 300.000, hacen un total de 600.000 que se entregan para el ciclismo de las Fiestas del Pilar.

Tradicionalmente siempre se había celebrado una prueba en carretera (léase circuito en el Parque) que daba espectacularidad y renombre al ciclismo, pero este buen señor las ha invertido íntegramente en la pista del velódromo.

Esto es un tema que nos interesa a todos los clubes, pues éstos son los más perjudicados, como también los corredores y el ciclismo en general.

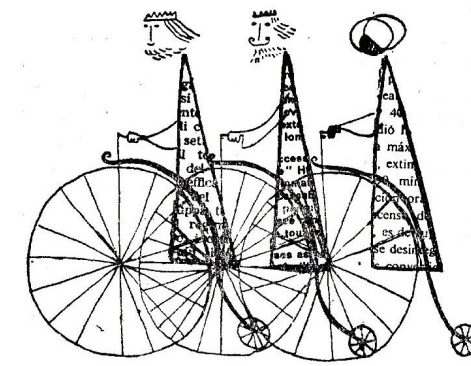
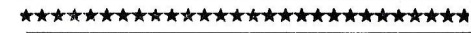
Porque lo grave del tema es que todo el dinero se ha invertido para montar dos charlotadas, pues si charlotada fue la primera reunión de 1983, lo mismo ha sido la organizada en las pasadas Fiestas del Pilar.

Cómo nos explicamos que de los más de veinte velódromos o pistas que hay en la geografía nacional, solamente el de Zaragoza repita la vergüenza (hay charlotadas que más que risa dan vergüenza) de pagar un dinero a un señor que para mí sigue teniendo un gran

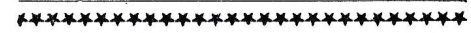
mérito por haber conseguido lo que consiguió en sus años de profesional, pero que ahora estafa al ciclismo de base, llevándose un dinero que podría beneficiar a la gente que empieza. De todas formas, si hay tontos (y haberlos "haylos"), que piquen..., y Zaragoza ha picado.

Habrà que evaluar las reuniones ciclistas para saber cuántos adeptos están dando, cuántos ciclistas asisten a ellas, cuánto ha mejorado la capacidad técnica de nuestros corredores, cuánta rentabilidad se ha sacado de ellas, porque, a lo mejor, hasta resulta beneficioso el promover un ciclismo-charlotada.

ADOLFO BELLO ESTELLA



FELICES NAVIDADES



CASOS Y COSAS DE CASA...

ENVIO DE FOTOGRAFIA

Para completar la ficha de socio, los que todavía no lo hayan hecho, por favor, entregad una foto carné, de buen ver, en la Secretaría del Club.

El señor Presidente, don Carlos Abad, puede hacerlo de cuerpo entero para recordarnos cómo es en sus largas ausencias.

NUEVOS SOCIOS

- 277. D. Vicente Martínez Gil.
- 278. D. Jesús Ballarín Simorte.
- 279. D. Antonio Iranzo Carod.
- 280. D. Martín de la Cruz Gumiel.
- 281. D. Enrique Royo Arruego.
- 282. D. José Ant. Meléndez Cortés.
- 283. D. Emilio Gallego Gracia.
- 284. D. Luis Herrero Ariño.

TELEFONO

Decía el General Gómez allá por los años de la guerra de Cuba: "De p'atrás, ni un paso; de p' delante, poco a poco". Y para ser consecuentes con lo dicho vamos a consumir "pasos" hacia adelante instalando un teléfono en la sede social. La decisión ha sido por unanimidad de la Junta Directiva a solicitud de varios socios por necesidades de funcionamiento. El número se os comunicará cuando lo dé Telefónica.

BUZON

Tenemos instalado un buzón de sugerencias para todo aquel que desee hacer alguna y no le venga bien hacerla de viva voz. Se admiten ideas, mejoras y críticas constructivas con aportación de soluciones.



Campeonato de excursiones 1984

Finalizada la temporada 1984, la clasificación final de los que han realizado todas las excursiones y, consecuentemente, han acumulado idéntica puntuación, por lo que recibirán "ex equo" el premio al primer clasificado, son los siguientes socios: Ismael Felipe Monreal, Francisco Javier Martín López, Guillermo Romero Lolumo, Angel Sopena del Río y Carlos Tardez Urbano.

Nuestra felicitación a todos los que habéis participado en las salidas de la temporada, tanto si habéis acabado con premio como a los que habéis participado en buena lid.

NOTA.—Se ruega a todos los ciclistas aceleren la entrega de las credenciales de control para poder realizar la clasificación de todos.

Reunión de cicloturismo

El pasado día 3 de noviembre, y en el salón del Colegio Salesiano, se celebró una reunión de cicloturismo, con el fin de revisar y evaluar la temporada recién finalizada, estudiando algunos aspectos de cara a la programación de la próxima temporada.

De esta reunión salió elegida una Comisión de Cicloturismo que se encargará de desarrollar y canalizar todo lo necesario para el buen fin de esta especialidad.

La Comisión quedó constituida con los siguientes socios: Gonzalo Molina (directivo), José Luis Mata, Carlos Tardez, Joaquín Uriarte y Guillermo Romero.

Dos días después tuvo la Comisión su primera reunión, acordando hacerlo todos los primeros lunes de cada mes.

Ellos están a nuestra disposición para recibir sugerencias en beneficio del cicloturismo practicado en nuestro Club.