



Notícies del mes de febrer de 2004

En este enviament us informem de les eixides preparades per al mes de febrer. Esperem que us agraden i ja sabeu, si voleu proposar alguna eixida no dubteu en posar-vos en contacte amb Vicent Vilar –961 540 442, coordinador de viatges–, o envieu els vostres suggeriments al correu del club que, com sabeu, és cimvalencia@ono.com. Si teniu alguna projecció de diapositives que voleu ensenyar-nos envieu les dades al correu electrònic o parleu amb Carles Ivars –963 600 289– que és el coordinador d'activitats socials.

Més avall trobareu les tarifes per a l'any 2004 de les targetes federatives i la quota del club. Tot aquell que vulga la targeta federativa per a l'any vinent, independentment de si la té en l'actual, ha d'enviar un correu a cimvalencia@ono.com o posar-se en contacte per telèfon amb nosaltres per indicar-nos què targeta federativa desitja. La quota del club per a l'any 2004 es carregarà automàticament en el compte de tots els socis que tinguen domiciliat el pagament, llevat que s'indique el contrari. En canvi, no ho farem així per a les targetes federatives i és indispensable sol·licitar-les al club directament.

INFORMACIÓN DE INTER-net-ES

LA POSICION PERFECTA EN LA BICICLETA DE MONTAÑA (Rinding position)

Artículo aparecido en la web www.btt.com.ar 30 de enero de 2003 autor- Ned Overend de 'Mountain bike like a champion'

Es interesante y además tiene el aliciente de estar escrito en una web argentina, con ese encanto que tienen algunas de sus expresiones

1 Tamaño del cuadro Es muy importante que tengas el cuadro adecuado. Si vas andando, en caso de un repentino desmonte de la bici, tienes que poder pararte en el suelo o bajar un pie sin lastimarte. Para eso debes dejar un espacio de 5cm entre el tubo superior y la inglete. Yo prefiero dejar 10cm, lo que me da más espacio y hace un cuadro más chico, más maniobrable y liviano. Para medirlo ponete las zapatillas para rodar, parado con la bici entre las piernas. Los cuadros con un inclinación en el tubo horizontal te pueden dar más espacio todavía.

2 Altura del asiento Medí la distancia de suelo a la inglete por el lado interno de la pierna cuando estas descalzo. Esa distancia multiplícala por 0.883 El resultado es la distancia del tope del asiento al centro de la caja pedalera medida en línea al tubo vertical. La fórmula, en general, funciona bien, pero puede variar si tienes zapatillas muy altas o piernas cortas/largas en proporción a tu altura. Si tu cadera se inclina a cada lado cuando pedaleas, indica que el asiento está muy alto y debes bajarlo. En la parte más baja de la pedaleada, debes mantener la pierna un poco flexionada, lo suficiente para absorber un impacto. Por ejemplo tener un ángulo de 150 a 160 grados (180 es cuando la pierna está derecha) medido detrás de la rodilla cuando la palanca está en línea con el tubo vertical y el pedal está paralelo al suelo.

3 Posición del asiento Sirve para posicionarte respecto a los pedales. ¡¡IMPORTANTE! No ajustes la posición del asiento para llegar al manillar. Ubica la bici en un rodillo de entrenamiento o de manera que te puedas sentar y no caerte. Subite a la bicicleta con la zapatillas para rodar sentado en el centro del asiento. Enganchate en los pedales y pone las palancas horizontales. Si colgás un hilo con un peso desde la punta de la rodilla delantera, el hilo debe pasar por final de la palanca. Esa es el punto neutral o 0. Esa posición trabaja bien para la mayoría. Si te gusta pedalear con mucha carga y poca cadencia puedes posicionar la rodilla 6cm atrás del 0 para tener un extra de fuerza. En cambio si preferís pedalear con buena cadencia, la posición 0 funciona bien. Mientras estas andando puedes ajustar esta distancia simplemente sentándote más adelante/atras en el asiento. Yo prefiero usar un posición 4cm atrás, esta posición me permite moverme hacia adelante en las trepadas y volver en la partes planas.

4 Ángulo del asiento Apoyá una regla en el asiento para medir el ángulo respecto al suelo. Acordate de tener la bicicleta bien parada en el suelo, puedes ponerla cerca del marco de una ventana para comparar con una línea horizontal. El asiento horizontal anda bien para la ruta. Pero para mountain bike, prefiero una leve inclinación de la punta del asiento hacia abajo de 1 o 2 grados. Esto te ayuda a disminuir la presión en la inglete y ayudar a moverte hacia adelante/atras en el asiento. No inclines demasiado porque puedes cargar demasiado los brazos o resbalar hacia adelante. NUNCA apuntes el asiento hacia arriba!! Resto del artículo en la dirección de Internet <http://www.btt.com.ar/nota/11/11905.shtml>

TARJETAS FEDERATIVAS AÑO 2004

Si estás interesado en sacarte la Tarjeta Federativa para el próximo año, envíanos un e-mail cimvalencia@ono.com , o llama al 963263594 Enrique .

La cuota para el año 2004 sigue siendo de 12 €. La cuenta de ingreso es Bancaja 2077-0720-81-1101017783. Llama al teléfono arriba indicado para confirmar el ingreso y dar los datos necesarios. Nombre y apellidos, fecha nacimiento, dirección, código postal, ciudad y número de cuenta completo con los 20 dígitos. Así a partir del primero de cada año pasaremos por banco automáticamente la cuota anual.

Los precios de las tarjetas para el año 2004 son:

Tarjeta	Adultos: a partir de 18 años	Juvenil: desde 14 a 17 años	Infantil: hasta 13 años
A	44.40 €	33.80 €	15.40 €
B1	61.90 €	51.30 €	23.80 €
B2	86.20 €	75.60 €	66.50 €
B3	110.50 €	99.90 €	90.80€

Esperando verte pronto por el Club y confiando te parezcan sugerentes las propuestas que en la presente te indicamos, recibe un cordial saludo.

AVANÇ EIXIDES MES DE FEBRER DE 2004

Divendres 13 al diumenge 15 de febrer de 2004

ESQUÍ PISTA - BAQUEIRA BERET

Sali-
da



BAQUEIRA BERET

en coches particulares, incluye:

- Forfait de sábado y domingo con seguro de pistas.
- Hotel Castieru en Escúfau. Alojamiento del viernes y sábado. El desayuno del sábado y el domingo y la cena del sábado.

Precio: Sobre 135 € a falta de confirmar.

Reservas a ingresar en:

- Bancaja
- Cta. 2077 0720 84 1101032234
- Referencia: Baqueira-CIM

Coordinadora: Olga Abril Telf. 96 374 72 22(De 20 a 22 horas)





Divendres 20 al diumenge 22 de febrer de 2004

CURS D'ESQUI NEUS NO TRACTADES

Los cursos de Esquí Fuera Pista, este año se realizan con Aragón Aventura, agencia de los hermanos Javier y Fernando Garrido en Astún, Formigal o Candanchu.

El precio es de **175€**, e incluye el alojamiento viernes, alojamiento, desayuno y cena sábado, y desayuno domingo. Incluye forfait sábado y domingo y máximo 8 alumnos por monitor de 9,00 horas hasta las 16,30 horas cada día.

Cuenta de Ingreso Bancaja 2077-0720-80-1101032436.

Coordinadora: Estelia Benitez - Telf. 651 811 226 (De 20 a 22 horas)

Divendres 20 al diumenge 22 de febrer de 2004



ESQUI MUNTANYA VALLE DEL TENA

Salida en coches particulares y alojamiento en refugio Telera de Piedrahita. Dificultad media.

Sábado: Desde el parking que hay a 1 Km. mas abajo de la frontera de Portalet(1750), remontar norte al Pico Canal Roya(2331), continuar por la cresta hasta Peña Blanca de Anéou (2364) y descenso al punto de partida.

Domingo: Desde Portalet(1800) ascender este al Pico Portalet(2165), descenso al Puerto viejo de Sallent(1850), ascenso al Pico del Peyralún(2441) y descenso a carretera Portalet en la vertiente Francesa.

Coordinador - Ricardo Ibáñez Telf. 630 750 612

Divendres 27 al diumenge 29 de febrer de 2004



MUNTANYA I CORREDORS - CANDANCHU - BORAU - ASPE

L'eixida serà en cotxes particulars i dormirem en algun dels refugis de Candanchu .

Esqui Muntanya Valle de Tena: Els itineraris no estan encara definits però cap l'ascensió a l'Aspe, Pic de Monges (Astun), Pic de Borau i inclús la travessia Candanchu - Sarrius - Bisaurin - Ref. Lizara - Coll. Bozo -Aspe -Candanchu en dos dies.

Coordinador Esqui Muntanya - Ricardo Ibáñez Telf. 630 750 612

Corredors Aspe/Borau:

Els mixtes de la "Muralla de Borau" es recreen en la dificultat i en un estil arriscat que postula la necessitat d'autoprotecció, encara que tenen una amable aproximació. Dues dotzenes de vies, majoritàriament de tres llargs, estan repartides pels diferents murs que escalonen la paret, oferint "bacalao" per a tots els que vulguen tastar-ho. En aquests murs curts però extrems i de fàcil accés, trobem l'oportunitat de mesurar les nostres forces en pasatges que no fora prudent aventurar-se si es trobarem al mig d'una gran paret.

A més al costat trobem l'Aspe, amb la seua impresionant paret nord, que ens oferix la possibilitat d'efectuar una escalada menys tècnica però més llarga.

Coordinador Corredors: Armand Congost Telf. 609 490 381

Divendres 27 al diumenge 29 de febrer de 2004

MESA DE LOS TRES REYES (Linza, Valle de Ansó) con raquetas



Salida el viernes sobre las 16 horas en coches particulares. En el refugio se pueden alquilar raquetas.

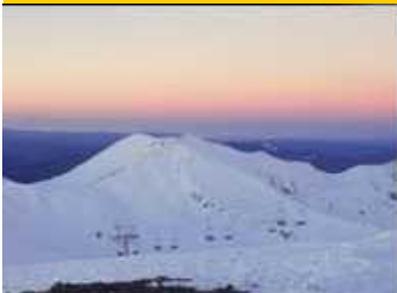
- **Ascensiones:** Sábado Mesa de los tres Reyes y Domingo Quimboa Alto
- **Pernocta:** Refugio de Linza
- **Precio:** 33 Euros (1 A+D, 1 MP)
- **Fecha Tope:** 23 de Febrero.

Cuenta de Ingreso Bancaja 2077-0720-82-1101032335.

Coordinador : Rafa Herrero Telf. 96 333 22 01 (de 20 a 22 horas)

Divendres 5 al diumenge 7 de març de 2004

ESQUÍ PISTA - MASELLA



Alojamiento en Albergue La Masella a pie de remonte. Habitaciones colectivas. Ropa cama incluida (no es necesario llevar saco).

Incluye: Alojamiento del viernes. Desayuno, cena y alojamiento del sábado. Desayuno Domingo. Remontes fin de semana.

Precios:

- **Hasta 6 años 55 €**
- **De 6 a 12 años 95 €**
- **A partir de 12 años 105 €**
- **Fecha tope: 20/02/2004**

Cuenta de ingreso: Bancaja - 2077-0720-80-1101032436

Coordina: Rosa Asensio Telf. 961324799 - Mariluz Dominguez - 963263594

