



Notícies del mes de juny de 2003

En este enviament vos informem de l'eixides preparades per al mes de juny, esperem que vos agraden i ja sabeu si voleu organitzar alguna eixida no dubteu en posar vos en contacte amb Vicent Vilar - 96.154.04.42, coordinador de viatges, o enviar les vostres suggeriments al correu del club que com sabeu és cimvalencia@ono.com . Si teniu alguna projecció de diapositives que voleu ensenyar-nos enviar les dades al correu electrònic o parlar amb Carles Ivars - 96.360.02.89 que és el coordinador d'activitats socials.

Mes avall trobareu les tarifes per a l'any 2003 de les targetes federatives i la quota del club. Tot aquell que vulga la targeta federativa per a l'any que ve, independentment de si la té en l'actual, té que enviar un correu a cimvalencia@ono.com o posar-se en contacte per telèfon amb nosaltres per indicar-nos que targeta federativa desitja. La quota del club per a l'any 2003 es carregarà automàticament en compte tots els socis que tinguen domiciliat el pagament, llevat que s'indique el contrari. En canvi no el farem així per a les targetes federatives i és indispensable sol·licitar-les al club directament.



FESTA ANUAL CIM—Divendres 13/juny/2003

Vine el pròxim divendres 13 de juny a les 22 hores al Pub **COMPLETO**, al carrer Eugenia Viñes davant **CASABLANCA**, on celebrarem la Festa Anual del CIM.. Hi haurà un soparet a la terrassa del pub per anar picant mentres ens contem l'última eixida.

Mes tard continuarem la festa en la planta baixa del edifici, música, ball, alcohol, karaoke,.... t'esperem

Deporte Combinado ¿peligro de muerte?

Muchas veces hemos oído a entrenadores y deportistas de alto nivel decir que no pueden correr o meterse en el agua porque son ciclistas (o viceversa) y disminuye su rendimiento muscular. Llega a convertirse en algo prohibido que se deja para ese mes de descanso en invierno en que todo está permitido (comidas copiosas, fiestas, alcohol...). Recuerdo con agobio mis primeros veranos como joven deportista en los que no me podía ni acercarme al agua y me escapaba del sol como si del Conde Drácula se tratase. Llegó un momento en que se me planteó un dilema. Debía superar las pruebas de acceso a INEF, y claro, debía dejar la bici que tantos sacrificios me había costado, para aprender a nadar y a correr. Sin embargo éstos serían los primeros contactos con el Deporte Combinado. Superada esta etapa, descubrí que me encontraba más ágil y fuerte que nunca, aunque claro, tras un año sin tocar la bicicleta, mi rendimiento había disminuido.

Fue entonces cuando me adentré en el mundo del Triatlón y el Deporte Combinado. Rápidamente me sorprendió el rendimiento que los triatletas alcanzaban en todas y cada una de las disciplinas. No tenían una morfología dominante, ni un origen deportivo claro; pero era evidente que destacarían incluso entre los especialistas de cada disciplina por separado.

Algo similar ocurrió con los miles de aficionados que trasnocharon en la 1ª Jornada de los Juegos Olímpicos de Sidney 2000 y descubrieron a esos hombres espigados que sin una técnica depurada y músculos que parecían impedir el desplazamiento, conseguían unos parciales increíbles. Muchos son los nombres de triatletas que han decidido pasarse al ciclismo profesional porque es donde están los contratos jugosos, como los campeones mundiales Spencer Smith (Linda McCartney) y Jonathan Hall (Festina), o el héroe del ciclismo Lance Armstrong. Igualmente conocemos deportistas que tras haber triunfado en su deporte de origen son capaces de repetir sus hazañas en Triatlón. Allí tenemos a Sheila Taormina esa estadounidense que tras lograr el otro olímpico en Atlanta en natación, la vimos en Sydney salir destacada y saludando del agua. Reconozco que creí se retiraría en cuanto la alcanzasen, pero se pasó todo el segmento ciclista echando abajo a favor de su equipo, todos los intentos de escapada; y no contenta con eso "decidió" acabar con un diploma olímpico en 6ª posición.

Ante estos hechos me rindo a la evidencia y he de admitir que combinar distintas disciplinas deportivas de características aeróbicas, al menos, no tiene por qué ser perjudicial. Desde el punto de vista estrictamente fisiológico, es incluso muy bueno combinar este tipo de deportes. Está claro que nuestro corazón o nuestros pulmones no saben si vas montado sobre una bici, o estás corriendo la maratón del Sahara, remando, esquiendo, patinando, nadando, escalando o montando sobre una silla de ruedas; ellos sólo entienden de demandas fisiológicas como la falta de oxígeno en los músculos o la necesidad de recursos energéticos para producir ATP.

El deporte combinado supone la utilización de todos estos sistemas fisiológicos bajo diversas condiciones e intensidades, lo que supone un magnífico entrenamiento general.

Sin irnos a los niveles de los deportistas olímpicos, y aplicando el deporte combinado a la práctica física para la puesta en forma general, tiene otras ventajas en el entrenamiento diario:

- Supone un entrenamiento variado, puesto que cada día puedes practicar una disciplina completamente diferente.
- Son modalidades deportivas que a un nivel inicial no precisan de un gran desembolso económico.
- Muchas de ellas pueden practicarse tanto en grupo como en solitario
- No necesitan de un nivel de condición física exigente para comenzar
- Puedes adecuar tu entrenamiento según el estado de ánimo, la climatología, el tiempo disponible....
- Son prácticas físicas saludables si se practican de forma adecuada y buenas reguladoras del peso corporal.

Una de las principales ventajas del Deporte Combinado, es que esta versatilidad facilita que el deportista pueda escoger entre una práctica u otra en función del momento. Por ejemplo, el ciclismo en invierno puede ser una tortura, por el frío, lluvia, niebla, la noche más temprana.... Podemos aprovechar para practicar natación o carrera en que el frío no se acusa tanto por la menor velocidad de desplazamiento y la mayor implicación de grupos musculares. Por el contrario, en verano apetece mucho más una salida en bicicleta que pasar calor con el sol. También es cierto que si disponemos de poco tiempo, el atletismo requiere de poca preparación y con menos de una hora de carrera es suficiente. Como vemos, todos estos deportes tienen sus ventajas y sus inconvenientes. Sabiendo que podemos practicarlos todos, juntos o por separado, podemos adecuar nuestras salidas deportivas según la situación y el ánimo particular de cada día.

Cuando descubres nuevas posibilidades, llegas a sorprenderte de tus propias posibilidades. Fuera de los deportes institucionalizados, las salidas en BTT o nadar en un lago con luna llena, subir un pico corriendo, esquiar por un bosque o cualquier otra opción que se os pueda ocurrir, será una de vuestras experiencias más gratificantes.

Autor: Daniel Cremades Arroyos, Ldo. en INEF Fecha publicación: Octubre de 2002 <http://www.amigosdelciclismo.com/articulos/deportecombinado.asp>

TARJETAS FEDERATIVAS AÑO 2003

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 2003 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 2003 son:

Tarjeta	Adultos: a partir de 18 años	Juvenil: desde 14 a 17 años	Infantil: hasta 13 años
A	43,00 €	32,80 €	14,55 €
B1	60,05 €	49,85 €	22,75 €
B2	83,90 €	73,70 €	64,65 €
B3	107,70 €	97,50 €	88,45€

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

BISAURI



Salida de bicicleta de montaña por la zona de Benasque, con un desnivel de 1400m aproximadamente y una distancia de 72 km aproximadamente. La cota máxima: 1800 en la pista de Labert y la mínima 920m en Castejón de Sos. Horario: 8h para la travesía completa a un ritmo medio. (Se ha calculado pensando en los retrasos que se acumulan cuando el grupo es numeroso. Esta travesía se ha realizado en 5h yendo dos ciclistas únicamente).

Escapes: hay varias posibilidades de acortar el itinerario a lo largo de la excursión. (Hasta la misma pista del Labert, solo tendremos que girar nuestro manillar 180 grados y dejarnos llevar a Castejón.)

Atajos: podemos subir desde Castejón directamente al Collado de Fadas, 10.3Km. por la carretera N-260 . (esta propuesta no es muy aconsejable ya que esperar al resto de grupo en el Collado puede resultar incomodo y aburrido)

Dificultad: Media/Alta si la hacemos completa. No es una travesía difícil técnicamente, ya que no tiene ningún descenso complicado, pero exige un buen estado de forma y hábito en el pedaleo.

Dormir: Una alternativa sería el Albergue El Pájaro Loco en Castejón. **Ropa:** Aunque estamos en pleno verano, el Pirineo puede traernos más de una sorpresa, por lo que interesa ir provistos de ropa para el frío.

Comida: Aunque pasamos por más de 12 poblaciones, algunas de ellas no tienen bares ni restaurantes, por lo que es aconsejable llevar la comida con nosotros mismos.

Itinerario: Castejón-Bisauri-San Martín de Vero-Barranco de Gabas-La Muria-San feliu-Coll. de Fadas-Casas de Fadas-Urmella-Arasan-Liri-Ramastue-Eresue-Pistas de esquí de Cerler-Cerler-Benasque-Anciles-Eriste-Sahun-Sesue-Castejón.

Coordinador: Carlos Tudela 963 56 04 19 (20 a 22 horas)

Reserva Alojamiento: Ref.Pajaro Loco 974 55 35 16. (preguntar por Tesa)

RAFELBUNYOL A PENYAGOLOSA



Salida el sábado en el primer metro de la mañana hasta Rafelbunyol. Desde aquí hasta Rebalsadors, Algar del Palancia a Almedijar donde comeremos. Por la tarde desde Almedijar al collado de Ayódar, hasta Fanzara donde dormiremos.

El domingo desde Fanzara a Mas del Moro, Mas d' Agustina, Penyagolosa, Sant Joan.

Coordinador: Ferre Sáez (Merlín) - Telf. 96 344 68 18 de 20 a 22 h.

BESIBERRI SUD-COMALOFORMO y CONGOST DE MONTREBEI



El viernes dormiremos en el Refugio de la Boca Sur del Túnel de Viella.

El sábado subiremos al Besiberri Sur, unos 1500 m de subida por el valle de Besiberri hacia el estany de Besiberri, el estanyet llegando al refugio metálico de besiberri. Desde aquí a la colladeta d'estanys(Pico de Avellaners a unos 15 minutos). Desde la colladeta al Besiberri hay una media hora sin dificultad. También se puede hacer el Comaloformo desde la colladeta en hora y media. Total 5-6 horas.

El domingo iremos al congost de Montrebei en el Montsec. Montrebei es uno de los desfiladeros más salvajes y de mayor magnitud de España. Otros, serán de más largo recorrido, pero ninguno posee las verticales paredes de 500 m. de color anaranjado. 4-5 horas.

Coordina: Pedro Lascorz Telf. 96 159 32 06

Pica d'Estats



Divendres: Eixirem de València en cotxes per arribar a dormir al refugi de la Vallferrera.

Dissabte: Integral de la Pica d'Estats. Refugi Vallferrera (1940 m) - Estany d'Estats (2471 m) - Port de Sotllo (2894 m) - Des d'ací podem seguir per la via normal de pujada o bé grimpar per l'aresta. Pic Verdaguer (3131 m) - Petit collet - Pica d'Estats (3143 m) i retorn (8-9 hores). Qui es trobe amb més forces i ganes pot ampliar el recorregut i fer la integral dels quatre tresmils. Pica d'Estats (3143 m) - Coll de Riufred (2990 m) - Montcalm (3077 m) - Coll de Riufred - Port de Sotllo (2894 m) - Pic de Sotllo (3084 m) - Port de Sotllo (2894 m) - Estany d'Estats - Refugi. (10-11 hores) Itinerari dur pels desnivells però sense dificultats tècniques. Cal eixir molt matí i portar grampons, piolet i polaines.

Diumenge: pujada al Pic de Monteixo. Refugi (1940 m) - Estanys d'Aixeus (2376 m) - pic de Monteixo (2905 m) - retorn pel mateix camí.

El refugi sol estar ple, convindria que els interessats ens trucaren amb la màxima antelació possible.

Coordina: Imma Cabanes i Carmen Perucho tel. 96 326 69 12