



ACCESO WEB..: || [Menú Principal](#) || [Como Hacerse Socio](#) || [Teléfonos Contacto](#) || [Lugar de Reunión](#) || [Salidas](#) || [Cursos](#) || [e-mail](#) || [Enlaces de Interés](#) ||



Descarga fichero PDF

Noticias del mes de noviembre 2001
para impresión

En este envío os informamos de las salidas preparadas para el mes de noviembre, esperamos que sean de vuestro agrado y ya sabéis si tenéis alguna idea no dudéis en poneros en contacto con Vicent Vilar - 96.154.04.42, coordinador de viajes, o enviar vuestras sugerencias al correo del club que como sabéis es cimvalencia@jazzfree.com . Si tenéis alguna proyección de diapositivas que queréis enseñarnos enviar los datos al correo electrónico o contactar con Carles Ivars - 96.360.02.89 que es el coordinador de actividades sociales.

REUNION SALIDAS (Calendario salidas año 2002)



Ya está llegando el Invierno, y se acercan las primeras nieves. Como en años anteriores vamos a preparar el calendario de salidas, por lo que el próximo **jueves día 8 de Noviembre** os convocamos en el Centre de l'Esport a partir de las 20,30 horas para conformar el calendario de salidas de invierno y primavera del año 2002.

Os esperamos para entre todos programar las actividades que nos interesan para los próximos meses. Esquí de Montaña, Esquí de Pista, Alta montaña, Senderismo, Bicicleta,

etc....

PROYECCIONES (KILIMANJARO Y MONTE KENYA)



El próximo **jueves día 15 de Noviembre**, Marcos y Amparo nos mostrarán las diapositivas de su último viaje. Estuvieron por las tierras de Kenya y Tanzania para subir a los techos de Africa Kilimanjaro y Monte Kenya.

La proyección se realizará en el Centre de l'Esport en la Plaza de San Nicolás a partir de las 20,30 horas. Os esperamos....





INFORMACIÓN DE INTER-net-ES

Qué significa ¿una dieta equilibrada?

Llamamos dieta a todo lo que comemos habitualmente durante un periodo de tiempo concreto (normalmente una semana). Toda la "comida" se puede estructurar en:

1. **Carbohidratos.** Se trata de combustible de "calidad" para nuestro organismo, algo así como la gasolina de 98 octanos. Nuestro cuerpo los almacena en los músculos y en el hígado. Se gastan cuando hacemos esfuerzos intensos pero no máximos durante un período de tiempo entre 3 minutos y una hora. Existen dos tipos de carbohidratos, los de absorción rápida (galletas, chocolate, bollos) y los de absorción lenta (arroz, pasta, patatas). Con los primeros hay que ir con cuidado con las grasas adheridas.
2. **Lípidos.** También llamados grasas. Son combustible de "baja calidad" (gasolina de 95 oct). Se almacenan bajo la piel en zonas como la barriga, caderas, axilas y glúteos aunque también se encuentran, en pequeñas cantidades, dentro de los músculos. Sólo se queman cuando se han agotado los carbohidratos en esfuerzos de resistencia de media o baja intensidad de a partir sobretodo de una hora y media. Si hacemos abdominales sólo quemamos pequeñas cantidades dentro del músculo (la capa que existe entre la piel y el músculo se mantiene). Los lípidos se dividen en dos grupos: los de origen animal (la grasa de la carne por ejemplo) y los de origen vegetal (aceites vegetales).
3. **Proteínas.** Las proteínas constituyen los "tochos" de nuestro cuerpo. Solo se utilizan como fuente de energía en situaciones extremas (desnutrición). Tiene un importante desgaste cuando realizamos ejercicios o actividades de fuerza máxima ya que cuando contraemos un músculo la "fricción" entre proteínas es muy grande. Las proteínas también se dividen en dos grupos: las de origen animal (carne) y las de origen vegetal (legumbres).
4. **Vitaminas.** Son unas sustancias que intervienen en los procesos metabólicos del organismo actuando sobre alguna parte de nuestro cuerpo. Se dividen en vitaminas hidrosolubles (complejo B y vi. C) y liposolubles (E, A, D, y K).
5. **Minerales.** Algunos minerales también influyen decisivamente sobre nuestro organismo en procesos metabólicos (sodio, potasio, cloro, calcio, magnesio, hierro, cobre y zinc)
6. **Agua (H₂O).** Indispensable para regular todos los procesos metabólicos de nuestro organismo.

Después de este repaso, de todo lo anterior, en nuestra dieta siempre existirán dos valores: uno cuantitativo y otro cualitativo.

La cantidad de la dieta se refiere a las conocidas Calorías (más frecuentemente llamadas Kilocalorías). Por ejemplo, un plato de macarrones con salsa tiene 422 Kcal .

La calidad se refiere principalmente al porcentaje de carbohidratos, lípidos y proteínas que contiene una determinada dieta. Por ejemplo, un plato de macarrones con salsa contiene un 8% grasas, un 17% de proteínas y un 75% de carbohidratos. Dentro de estos, a su vez, habrá unos porcentajes de carbohidratos rápidos y lentos y de lípidos y proteínas de origen animal y vegetal.

Una persona, para sus necesidades vitales necesita una dieta de entre 2.000 y 2.500 Kcal/día. Si además se entrena, debemos sumar a la dieta las Kcal que gasta en el entreno (2.000+400Kcal de una hora de footing = 2.400 Kcal).

De estas Kcal, un 55-60% deben ser lípidos en una relación de 2 a 1 a favor de los de origen vegetal. Un 15-20% deben ser proteínas en una relación de 2 a 1 a favor de las de origen animal. Un 55-60% deben carbohidratos de los cuales un 70-80% deben ser de absorción rápida y sólo un 10-15% lenta.

(Artículo publicado en la página web de DESNIVEL por David Macià)

Otros artículos interesantes sobre este tema:

- [Cómo adelgazar](#)
- [Cómo perder peso entrenando](#)
- [Dieta y entrenamiento](#)
- [Dieta para poder fibrar](#)

EIXIDES MES DE NOVEMBRE 2001

Diumenge 11 de Novembre



SIERRA DE GUDAR

Salida 8 horas en frente del Ayuntamiento Nuevo (Avd. Aragón). **Distancia aproximada:** 55 km. **Desnivel aproximado:** 800 m. **Dificultad:** Media. Traslado en coches particulares. **Material:** Bicicleta de montaña, comida, ropa de abrigo.

Recorrido: Alcalá de la Selva, Masía del Tortero, Barranco del Monte, Masada de la Laguna, Río Alfambra, Gudar (por asfalto), Las Motorritas, Masía de la Solsida, Peñarroya, Collado Marín, Río Alfambra, Puerto de Gudar, Alcalá de la Selva (por asfalto desde el Puerto de Gudar).

Coordina: Gonzalo. telf. 963.258.040 - Tardes

[Información Alcalá de la Selva](#) - [Información Sierra Gudar](#)

Dijous 17 al Diumenge 18 de Novembre

ALTO PALANCIA

Sábado

- **Bicicleta Montaña:** Torás-Bejís-Los Clóticos-El Molinar-Alto del Taconar-El Toro-Collado de la Baraja-Collado de la Nava Seca-La Salada-cabecera barranco Resinero-Peñascabia-Bejís-Torás. **Distancia:** Sobre 60 km - **Dificultad:** media/dura.
- **Senderismo:** Los Clóticos (850m), Peñascabia (1.318m), Cerro de la Cruz (1.330m), Barranco del Resinero, Nacimiento del Palancia (880m), Los Clóticos (850 m). **Horario:** de 5 a 6 horas. **Desnivel:** 550 m.

Domingo

- **Bicicleta Montaña:** Torás-Morredondo-Masada del Sordo-Masadas Blancas-Cuestas del Ragudo-Val de Hurón-Pina-Monte de Pina-Pina-Barracas-Apeadero de Bejís-Aguamala-Torás. **Distancia:** Sobre 60 km - **Dificultad:** media/dura.
- **Senderismo:** Pina de Montalgrao(1039m), el Pina o Santa Barbara de Pina (1402 m), Pina de Montalgrao. **Horario:** 2,30 a 3 horas. **Subida:** 360 m.

Coordina: Enrique Telf. 963.263.594

[Senderismo Viver](#) - [Rutas en Jerica](#) - [Información Alto Palancia](#)

Diumenge 25 de Novembre

EL BARTOLO

BICICLETA MONTAÑA - SUBIDA AL MONTE BARTOLO DESDE BENICASSIM



Época recomendada: todo el año. Long. del recorrido: 30 km. Grado de dificultad: MEDIO/DURO. Tiempo de subida: 3 horas.

SENDERISMO - SUBIDA AL MONTE BARTOLO DESDE EL CONVENTO DE LOS PADRES CARMELITAS

Época recomendada: todo el año. Long. del recorrido: 2.550 m. Grado de dificultad: bajo. Tiempo de recorrido a pie: 60 minutos.

Desde lo alto la vista es magnífica, pudiéndose divisar Benicasim, Castellón, Villarreal, Burriana, Almazora, Torreblanca, Alcalá de Chivert, Cabanes, Vall d'Alba, la Poblá Tornesa, Useras, Benlloch, Vilanova d'Alcolea, Culla, Benafigos, ... y las islas Columbretes en medio de un mar azul. Vale la pena hacer este recorrido ya que en pocos lugares se puede divisar una vista tan espectacular.

Coordina: Armand Telf. 609.490.381

[Rutas Desierto de las Palmas](#) - [Información Desierto de las Palmas](#)

CUOTA SOCIO Y TARJETA FEDERATIVA AÑO 2001

Si estás interesado en sacarte la Tarjeta Federativa para el próximo año y tenerla a primeros de enero, envíanos un mail al club, o llama por telefono al (**963263594 Enrique** . Si todavía no disponemos de tus datos bancarios, por favor danoslos, ya que a mediados del mes de diciembre haremos una remesa con la cuota anual de socio para el año que viene, que como sabeis es de 2.000 pts, y aquellas tarjetas que hayan sido solicitadas.

Tipo Tarjeta	<i>adultos a partir de 18 años</i>	<i>Juvenil desde 14 a 17 años</i>	<i>Infantil hasta 13 años</i>
A	6.300	5.100	2.500
B1	9.200	7.900	3.900
B2	14.200	13.600	13.100
B3	18.100	17.500	16.800

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