CLUB INTEGRAL DE MUNTANYA - VALENCIA

Noticies del mes d'octubre de 2003

En este enviament vos informem de l'eixides preparades per al mes d'octubre, 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 trobàreu 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.

INFORMACIÓN DE INTER-net-ES

Estado de forma y Cálculo del máximo pulso por minuto

Artículo escrito en la web Amigos del Cliclismo ~~http://www.amigosdelciclismo.com~~ - Autor: Manuel García Casado

Para comprobar el estado físico se pueden realizar varios test que no requieren de material o procedimientos técnicos sofisticados ni costosos, solo requieren de un pulsómetro y en algunos casos de alguien que nos ayude:

Test de Ruffier

Puede realizarse en cualquier momento del día, pero debemos procurar realizarlo siempre a la misma hora y preferentemente por las mañanas. Consiste en lo siguiente:

- Tomar el pulso en estado de reposo absoluto. (PERA)
- Realizar 30 sentadillas en un tiempo aproximado a 45 segundos e inmediatamente volver a tomar el pulso (Pulso de esfuerzo).
- Transcurrido un minuto, en reposo absoluto, volver a tomar el pulso (Pulso de recuperación)

El pulso de esfuerzo nunca debe ser superior al doble del pulso de reposo, y el pulso de recuperación debe estar lo mas próximo posible al pulso de reposo. Cuanto menos elevado sean, el de reposo y el de recuperación, en mejor forma física nos encontraremos. Cada mes realizaremos este test y veremos la evolución de nuestro entrenamiento.

Test del Kilómetro o del Ritmo Cardiaco Máximo (MPM)

Después de un calentamiento de 15 a 20 minutos recorrer una distancia de un kilómetro al 85/90% del MPM (ajustado por edad), después recupera durante un minuto y luego vuelve a realizar el mismo kilómetro a máxima velocidad. El MPM (no ajustado por edad) es el ritmo mas alto alcanzado al final de esta última prueba. Este test realizado periódicamente, por ejemplo una vez al mes, indicará si subimos o bajamos en nuestro estado de forma. No es muy científico pero funciona.

Test de Conconi

Según Conconi, investigador italiano, en un ejercicio de intensidad o esfuerzo creciente la frecuencia cardiaca (pulso) es linealmente progresiva hasta llegar a un punto en que cambia el crecimiento lineal. Este punto de ruptura de la progresión lineal lo relacionó con el Umbral Anaeróbico (muchos no veremos dicho punto, esta teoría ha sido muy criticada por ello). Según las últimas estimaciones, de los mas afamados entrenadores, alrededor de este punto es sobre el que hay que entrenar.

Para realizar este test es conveniente poseer un pulsómetro, un velocímetro, un rodillo y alguien que vaya tomando nota del pulso a las distintas velocidades. Consiste en que un ciclista, en un rodillo, comience por una velocidad media-baja (su velocidad media en carretera llana -4 kilómetros), y vaya subiendo su velocidad cada cierto tiempo (45 segundos) y de forma lenta y progresiva (1-2 Km.). Antes de subir a la velocidad inmediatamente superior y después de haberla mantenido durante el espacio de tiempo concretado, debe decir su pulso y la velocidad al anotador. Estos datos se llevarán a una hoja de cálculo y se creará el gráfico de líneas correspondiente.

La Capacidad Aeróbica es el tiempo que un ciclista puede mantener una determinada velocidad. Esta velocidad es dos kilómetros superior a la que alcanzó durante el test de Conconi.

Resto del artículo: http://www.amigosdelciclismo.com/articulos/estadodeforma.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...

AVANÇ EIXIDES MES D'OCTUBRE DE 2003

Dimecres 8 al diumenge 12 d'octubre de 2003

CANAL DE CASTILLA (BTT)

Eixida dimecres 20.00 h. des de l'Ajuntament. Nou de València (Av. d'Aragó). Tornada. diumenge a mitja nit. Esforç moderat i dificultat baixa. Pernocta en albergs, hostals, pensions o refugis, fins i tot hi ha la possibilitat d'alguna nit al "ras". Desplaçament en furgoneta o furgonetes segons la quantitat de gent, es per això necessari confirmar com mes prompte millor.

Aclariment: Cada dia, algú de nosaltres haurà de conduir la/les furgona/es com a cotxe de suport que ens esperara a final de cada etapa (d'esta tasca el coordinador queda lliure, JA).

Confirmació de d'assistència fins al dijous 30.

Esta activitat principal surt de "Alar del Rey" fins a "Valladolid" en un recorregut total de 145 Km.,.que farem en tres dies per les valls del Pisuerga i el Carrion

Dijous dia 9: De "Alar del Rey" a "Fromisa" 57 Km

Desnivell: 100 m. en negatiu

Pista: camí de terra Vall del Pisuerga. Podrem vore de pas, conjunts monumentals en Herrera, Osorio, Mengar i Fromisa.

Divendres dia 10: Fromisa-Palencia 43 Km

Desnivell: 100 m en negatiu

Pista: camí de "sirga" del Canal vall de Carrion al vespre podrem visitar Palència

Dissabte dia 11: Palència-Valladolid 48 km.

Desnivell: 100 m en negatiu

Pista: Camí de terra per les valls de Carrion i Pisuerga. Podrem visitar Valladolid la *nuit*

Diumenge dia 12: Itinerari proposat per l'organització a b.t.t. Serra Peña Labra 55 km.

Desnivell: 1.150 m. en positiu i 1.150 m en negatiu (itinerari circular)

Esforç alt i **dificultat** mitjana cent per cent *ciclable*.

Eixida des de Cervera del Pisuerga. Pujada al Sestil de Valdecebollas i tornada fins a Cervera (aquest diumenge eixirem prompte per a fer l'activitat)

NOTA:Per al bon funcionament i coordinació d'esta eixida em fan falta dos ajudants voluntaris. un que s'encarregarà del lloguer de les furgonetes i un altre que s'encarregarà de l'allotjament (tranquils que tinc tot controlat però em fan falta alguns que gestionen aquestes tasques)

Coordinador: Vicente Vilar 963262207

Diumenge 19 d'octubre de 2003

ARES DEL MAESTRE - BARRANC DELS HORTS (SE)

Saldremos de Ares del Maestre (1.200 m) por la pista que rodea la Mola con vistas al Barranc dels Molins. Enseguida cogeremos un camino/azagador que tras pasar por la cabecera del Barranc de Cantallops nos llevará hasta el Tossal de Marina (1.232 m.), siguiendo hasta la Lloma del Mollons (1.185 m.), dónde nos situaremos encima del Mas de la Belladona (1.015 m.) por dónde tenemos que pasar. A partir de aquí empieza el Barranc dels Horts, uno de los mayores conjuntos de arboles monumentales (robles y encinas, sobre todo) de la Comunidad. Pasaremos por el Mas dels Horts y por la Font dels Horts, dónde nos desviaremos para visitar el "Gran Roure". Siguiendo el Barranc llegaremos hasta la carretera (700 m.) dónde nos recogerá el bus. Duración aproximada de 4 a 5 horas.

- **Salida: 8 h. Av. Aragón-Monumento Riada**
- **Precio: Autobús 12 € aprox.**
- **Cuenta: BANCAIXA 2077-0720-82-1101032335**
-

Coordinador: Ximo Tormo 961301032 de 20 a 22 horas

Divendres 24 al diumenge 26 d'octubre de 2003

ALTO TAJO (BTT)

Bicicleta de montaña por el Alto Tajo. (Todavía sin definir concretamente las rutas pero ahí van algunos dato para que os vayáis animando).

Dificultad: media - alta **Alojamiento y media pensión** en Casa Pura. **Desplazamiento** en coches particulares (3 horas de carretera).

Fecha tope de inscripción: jueves 16 de octubre.

Precio: 35 euros

Cuenta corriente: BANCAIXA 2077-0720-80-1101032436

Coordinadores: Vicky Campomanes y Víctor Manzanares. Tl : Vicky 96 3720440 - 679629266.