



Cadena **FERROKEY**

# Ferretería González del Viejo

Una empresa moderna con un siglo de experiencia

## ¡Hemos ampliado nuestras instalaciones!

Un autoservicio de ferretería con atención personalizada  
y con más de 30.000 referencias.

Secciones de menaje, bazar, ferretería, fontanería...

Ven y conócelo en:

### Avenida de Colón, 24

(Ctra. Montijo-Puebla de la Calzada)



[www.gonzalezdelviejo.com](http://www.gonzalezdelviejo.com)

Avenida de Colón, 24 - Montijo  
Tlf.: 924 45 02 45

C/ Sánchez Rivera, 11 - Montijo  
Tlfs.: 924 45 46 75 / 924 45 45 12  
Fax: 924 45 21 49

# PEÑA CICLISTA VEGAS BAJAS



Revista 2011

## ALQUILER Y VENTA DE MAQUINARIA

Suministros  
Industriales

### EDUARDO VIGARA PAREDES

Ronda del Valle, 36

Tlf: 924 45 62 99 Móvil: 655 971 283





# Auto-Radio

Pavía, 8 • Telf. y Fax: 924 456 037 • Móvil: 610 910 969

Plaza de los Bootellos, 5 • Telf.: 924 457 423

info@autoradiomontijo.com

**MONTAJES ELÉCTRICOS ALTA Y BAJA TENSIÓN**

**INSTALACIONES INDUSTRIALES  
E ILUMINACIÓN EN GENERAL**

**ENERGÍA SOLAR**

**INGENIERÍA TÉCNICA**



**PUNTO DE SERVICIO SEVILLANA ENDESA**



• **EMISORES TÉRMICOS  
EN EXCLUSIVA ACESOL  
"EL CALOR AZUL"**



• **ACUMULADORES  
DE LAS MARCAS  
THERMOTECHNIC,  
DUCASA Y EVSA**



• **VENTA DE ALARMAS  
SECURITAS DIRECT**



• **AGUA CALIENTE  
SANITARIA POR  
ENERGÍA SOLAR**



**FINANCIACIÓN A 12 MESES SIN INTERESES**

## Saluda del Presidente

**D**e nuevo estamos con vosotros en esta 4ª edición y como siempre empeñados en conseguir nuestros objetivos de promoción del ciclismo.

Como en años anteriores lo hacemos con renovado esfuerzo y cariño, con tesón y con constancia, hemos conseguido el logro de editar esta revista, puesto que hay que agradecer el esfuerzo de las personas que nos apoyan, ya que lo hacen para colaborar con nosotros y estamos enormemente agradecidos.

En ella exponemos nuestros objetivos de promoción y divulgación de este deporte: III Challengers Ciudad de Montijo (a la cual vienen aficionados de toda la Región), marcha Escolar con alumnos de Montijo, Rutas Mensuales y Rutas Semanales con salida y llegada a Montijo.

Seguiremos pidiendo comprensión a todos los conductores, puesto que nuestras carreteras aún no son agobiantes para ellos y podemos convivir todos en ellas, siempre con un comportamiento cívico. Teniendo en cuenta que las nuevas normas de tráfico van encaminadas a proteger nuestra vulnerabilidad.

Agradecer a nuestras familias y a todos los socios la comprensión en los posibles errores que se han producido y en el futuro se puedan producir. Ya los superaremos con ilusión renovada y con nuevos proyectos.

Gracias a todos y por todo

*Cándido Melchor Pulido*



SEDE PEÑA CICLISTA:  
C/ Asamblea de Extremadura, 4  
06480, Montijo, Badajoz

Teléfonos:  
Peña: 669131866 • Particular: 657284129  
RFC: 3154, NIF: G06434666  
E-mail.: candidomelchor@yahoo.es



**MONTIJO  
PEÑA CICLISTA  
VEGAS BAJAS**



*Pinfer*

No guardes tus recuerdos,  
revela tus fotos digitales...

Reportaje de estudio y exteriores  
Regalos personalizados

Decora con fotos. Tus fotos en vinilo, canvas, foam...  
Nuevo servicio de foto-decoración 924 45 46 06

## Bar «EL HOYO»

ESPECIALIDAD EN PATATAS FRITAS

Plaza de Jesús, 16 • MONTIJO



FLORISTERIA



  
**olivero**  
ARMARIOS · VESTIDORES

VISITE NUESTRAS INSTALACIONES EN  
C/ 1º DE MAYO · PUEBLA DE LA CALZADA  
Tlfno.: 633 267 612 [www.armariosolivero.com](http://www.armariosolivero.com)

 **PromoCosta.es**

HOYO 19

NUEVO PORTIL (Huelva)

solo durante este mes  
**MAYO** x la hipoteca

**28 %**  
descuento

APROVECHE ESTA  
OPORTUNIDAD !!!

Viviendas de 86 m2 más terraza con 2 dormitorios,  
2 baños, amplia cocina y lavadero. A 150 metros del  
mar. Plaza de garaje y trastero desde tan solo 137.867 €.\*



VIVIENDAS A LA VENTA  
LLAVE EN MANO  
Amplios pisos de 2  
dormitorios con 2 baños,  
plaza de garaje y trastero en  
urbanización de lujo.

EXCELENTE OPORTUNIDAD  
DE INVERSIÓN

691 357 121- 902 00 14 48

[www.promocosta.es](http://www.promocosta.es)

Restaurante

  
**GRAN SOL DE EXTREMADURA**

HOTEL

Avda. del Progreso, 20 - MONTIJO  
Tels: 924 45 61 32 - 924 45 60 32 - 924 45 65 32





**CLINICA DENTAL  
TEIDE**  
Montijo



Empastes • Endodoncias  
• Extracciones • Limpiezas  
• Prótesis • Ortodoncias....

C/ Teide, 2 - 2º C  
Telf.: 924 453 622 • Móvil: 652 916 765  
06480 MONTIJO (Badajoz)

C/ Badajoz, s/n  
Telf.: 924 407 077 • Móvil: 652 916 765  
PUEBLA DE OBANDO (Badajoz)



**NUEVA  
VISIÓN**

SERVICIOS INTEGRALES  
ÓPTICA Y AUDIOLOGÍA

**Gafas graduadas para la  
protección en el deporte**

[www.opticanuevavision.com](http://www.opticanuevavision.com)  
C/ Eugenio Hermoso, 9  
Tlfno.: 924 45 23 03 • Montijo

## Devorando kilometros

El año 2010 como todos ha sido un año en el que hemos devorado todos los kilómetros que hemos querido o podido hacer, pero como siempre el compañerismo ha predominado por encima de intereses o pretensiones particulares.

Empezamos el año en Marzo y lo finalizamos en octubre, teniendo el segundo domingo de marzo la Marcha Homenaje a Eduardo, con gran asistencia de socios y acompañantes, en abril convivencia en el campo, marcha de los Colegios y ruta en Marvão, en junio la Challenger de Puebla, agosto convivencia en el campo y Challenger de Montijo, en Septiembre ruta a Guadalupe, en octubre ruta de Los Castillos y en noviembre la cena de despedida del año.



Todas esas actuaciones tienen en común el ciclismo, una práctica saludable que nos hace estar en forma y además fomenta el compañerismo y el buen ambiente entre ciclistas y acompañantes, con anécdotas de todo tipo, como el que coge una cuesta y dice "ya no puedo más", como otros que en esa cuesta se pican y a ver quién llega antes arriba. También están los que en una bajada se lanzan a toda velocidad y otros que les da pánico y se dejan ir. Hay de todo pero lo importante es disfrutar de cada momento.

También se han producido algunas bajas de socios, pues todos tenemos que ser conscientes de la dureza que tiene este deporte y a pesar que no somos profesionales, si es necesario entrenar y estar al día, pues en un grupo se anda a una velocidad media entre 23 y 25 km/h en sitios de poca dificultad, y eso exige rodar con frecuencia, por lo tanto el sacrificio (aunque con disfrute) existe y no se puede pensar que de domingo en domingo, una persona va a andar como el que lo hace al menos tres días a la semana.

Por eso animo a todos los que le gusten este mundillo que se una a nosotros, pero teniendo en cuenta que es exigente, lo hagan con todas las consecuencias y con espíritu de sacrificio, al cual le decimos nosotros saber sufrir.

Gracias a todos los socios que han confiado en la labor de esta junta directiva, y han dado su apoyo para otros nuevos 4 años, con el compromiso que nos compete, vamos a dar todo lo que podamos para que siga la convivencia, disfrute y compañerismo como hasta ahora.

Ánimo, esto no ha cambiado y espero que vuestras ganas tampoco.

*Cándido Melchor Pulido*



## SUMINISTROS INDUSTRIALES

C/ LOS HORNOS, S/N  
TLFNO. 924 45 00 70  
FAX: 924 45 33 39  
06480 MONTIJO  
(BADAJOZ)



• CAFETERÍA • AUTOLAVADO •  
• MECÁNICA RÁPIDA •  
Cra. Lobón - La Roca, km. 5,300  
Tlfno.: 924454371





# ¿Cómo llevar mi bici en el coche?

Tarde o temprano te encontrarás con esta situación, necesitarás llevar la bici en tu coche hasta el punto de partida de la próxima ruta o a cualquier otra parte, aunque sea al taller. Si tu coche es amplio, la podrás meter en el maletero, previo desmontaje de una o las dos ruedas. Es la mejor solución de cara a la aerodinámica del coche y a la seguridad, pero la mayoría de nosotros tenemos un modesto turismo, en el que encajar la bici es lo más parecido a jugar al Tetris.

En el mercado encontrarás una gran oferta, tanto en el sector de las bicis como en el de los coches, así que no vas a tener problemas para encontrar un dispositivo que se adapte a tus necesidades. Si vas a ser usuario de baca o portabicis sobre el techo, ten siempre en cuenta la sobre elevación al entrar en garajes cubiertos o, por ejemplo, los aparcamientos cubiertos de las estaciones de servicio.

## DE TECHO

Llevar la bici en el techo del coche es el sistema más utilizado, porque aparte de la escasa aparatosidad del sistema (según modelos) lo puedes dejar instalado aunque no lo vayas a utilizar hasta el fin de semana siguiente. Suele tener configuración de barra-guía que se sujeta a la baca y que, o bien dispone de un brazo con una pinza que sujeta la bici por el tubo diagonal, o bien de un soporte para la horquilla, para lo cual hay que quitar la rueda. Las ruedas se sujetan mediante cintas. Es tu elección si prima la economía.

VENTAJAS: Económicos y fácil de instalar. Se puede dejar siempre montado, aunque no lo utilizamos. Normalmente se adaptan a cualquier bici de cualquier peso y dimensión. Permiten llevar hasta 4 bicis en coches pequeños.



**INCONVENIENTES:** Requiere la instalación previa de las barras de techo. Hay que "elevar" la bici hasta el techo, y esto en el caso de una bici pesada puede resultar laborioso. Varias bicis en el techo influyen negativamente en la aerodinámica, balanceos de la carrocería y consumo del vehículo. Las bicis se ensucian, sobre todo con insectos estampados. ¡Cuidado en las entradas de parking y zonas de techo bajo!

## DE PORTÓN TRASERO

Es un sistema de barras articulado que se sujeta mediante ganchos y cintas a la parte trasera del coche, normalmente al portón del maletero. De él se cuelgan las bicis (de 2 a 4) o se apoyan sobre una plataforma, según el modelo, sujetándolas por el cuadro mediante cintas o pinzas. Son una buena opción para fines de semana o para transportar bicis esporádicamente.

VENTAJAS: Económico. Sirve para 2 ó 3 bicis. Fácil accesibilidad. Desmontados ocupan poco espacio y son fáciles de guardar.

**INCONVENIENTES:** La carga puede obstaculizar la visibilidad de la matrícula y pilotos traseros, hecho que va en contra de la ley, y a través de la ventanilla trasera. Complejidad de montaje. Si no se protegen bien las bicis se pueden rozar unas con otras. El maletero no se puede abrir, y de hacerlo hay que levantarlo con el peso extra de las bicis.

## DE BOLA DE REMOLQUE

Es una plataforma mal denominada "remolque" que se apoya y sujeta exclusivamente a la bola del coche, y sobre la que se pueden montar de 2 a 3 bicis. Las ruedas se sujetan con cintas y, según el modelo, el cuadro se fija con pinzas o cintas. Casi todos los modelos incorporan pilotos y matrícula, aunque hay algunos más simples que carecen de plataforma y luces y simplemente son un brazo vertical en forma de L invertida del que se cuelgan las bicis. Es la mejor opción para viajar o si transportas bicis a diario.

VENTAJAS: Son los más cómodos para montar las bicis y no interfieren en la aerodinámica o el consumo del coche. Dejan libre el maletero, y la mayoría permiten abrirlo sin problemas.

**INCONVENIENTES:** Requieren la instalación previa de una bola de remolque. Son los más caros, pesados y los que más sobresalen de la planta del coche. Conviene desmontarlos cuando no se utilizan para evitar golpearlos o que otros vehículos los golpeen (un conductor despistado puede no verlo al hacer maniobras de aparcamiento) y en este caso son incómodos y voluminosos para guardar.





# Un plan antilumbagias

Los problemas de espalda a menudo se deben a un problema de falta de tono en unos músculos y exceso en otros...

## CUIDA TU ESPALDA, ESTIRAMIENTOS BÁSICOS PARA ANTES Y DESPUÉS

El modo más sencillo de evitar los problemas lumbares es dándole más tono a los músculos que nos ayudan a rotar la pelvis hacia atrás, además de haciendo estiramientos de los músculos contrarios que, por estar más tonificados, se han ido acortando. Si cada vez que sales en bici te limitas a pedalear y no haces ni estiramientos ni ejercicios complementarios eres candidato probable a sufrir dolor de espalda. Ponte manos a la obra antes de que sea tarde.

1. Los músculos abdominales colocan la pelvis de nuevo en su lugar natural, al "tirar" de ella hacia atrás y arriba, por ello tendremos que hacer abdominales... pero no sirve con cualquier ejercicio abdominal (esto es lo que no todo el mundo sabe) porque la mayoría hacen intervenir también al psoas iliaco, y como os dijimos, el psoas iliaco gira la pelvis hacia delante.

### Estiramiento:

Con las rodillas flexionadas a 90° se anula la acción del psoas. Para comprobar si está o no funcionando este músculo no tienes más que tocar el muslo justo en la zona en la que articula con la cadera. Si notas tensión ahí es que lo estás haciendo mal. Sin despegar la zona lumbar del suelo, con las manos entrelazadas tras la nuca pero sin tocar la cabeza (para no tirar de brazos, eleva apenas 4 ó 6 cm los hombros del suelo y baja. Tienes que percibir que se acortan los abdominales durante la elevación. Haz 3 series de 20 a 50 elevaciones (según tu estado de forma abdominal)



2. El psoas iliaco debe elongarse para dejarle a la pelvis recolocarse. Es un músculo olvidado que tiene un importante papel en el pedaleo... y en la descolocación de las caderas. Aquí tienes el estiramiento que "lo pondrá en su sitio".

### Estiramiento:

Rodilla flexionada, justo en la proyección vertical del pie (ni adelantada ni retrasada). La pierna contraria está extendida hacia atrás, con apoyo de rodilla en el suelo opcional. Es fundamental adelantar el tronco para localizar el estiramiento, que acentuarás más o menos con el mayor o menor retraso de la pierna que está extendida. Tienes que notar la tensión en la parte alta del muslo de la pierna retrasada. Llega a un punto cómodo de estiramiento y mantén 30 segundos. Haz 3 series.



3. Los músculos paravertebrales y lumbares se alivian de sus tensiones y se elongan con estiramientos como este. Hazlo cada vez que llegues a casa después de tu sesión de pedaleo.

### Estiramiento

Túmbate boca arriba, abrázate una rodilla y pégalas al pecho lo más fuerte que puedas, dejando la otra pierna totalmente extendida. Notarás que tu columna descansa con este movimiento. Aumenta la intensidad del estiramiento tirando de la rodilla hacia el hombro contrario.



4. El piriforme tiene que ser estirado convenientemente para ayudar a aliviar la tensión lumbar. Es un tanto complicado de aislar y localizar pero con este movimiento que te mostramos lo pondrás "entre la espada y la pared".

### Estiramiento:

Sentado en el suelo, con las dos piernas flexionadas, una pegada al suelo y la otra cruzada sobre la primera, con el pie a la altura de la rodilla. Tienes que llevar la rodilla de la pierna más elevada hacia el hombro contrario, ayudándote del brazo para ello. Si te desequilibras en esta posición hazlo con la espalda pegada a una pared o túmbate como en la foto.





## AUTOESCUELA ANGEL

ÁNGEL DE LOS SANTOS SOSA

Concepción Arenal, 22  
Teléfono 924 45 25 77  
06480 MONTIJO

MENSAN  
AGROQUIMICOS



LES AYUDAMOS A RENTABILIZAR SUS CULTIVOS CON PRODUCTOS DE CALIDAD

SOMOS DISTRIBUIDORES OFICIALES DE:



Pol. Ind. C/ Herradores, parcela 20 A  
06480 MONTIJO (Badajoz)  
Tels. 924 45 70 72 - Fax: 924 45 70 63  
e-mail: mensan2002@terra.es

## Rutas Mensuales de Carretera 2011

### • MARZO

- (1ª) RUTA DE LOS BARRUECOS. 88 km  
13-03-2011. Salida Cruz Roja Montijo 09.00 H. Recorrido: Montijo, La Roca de la Sierra, Ctra. Cáceres, Cruce Aliseda, Aliseda y Malpartida-Cáceres. Comida Restaurante "Los Infantes".

### • ABRIL

- El domingo 03-04-2011 desde 09:30 h. Convivencia en el campo sin bicicleta, de socios y familiares.
- DIA 09-04-2011 MARCHA CONVIVENCIA CON LOS COLEGIOS DE E. G. B.  
En el merendero de Puebla de la Calzada, con salida a las 11:00 h. de la mañana de la Plaza de España de Montijo, pasar por Puebla de la Calzada, carretera del cementerio de Puebla y regreso sobre las 14:00 h.

### • MAYO

- (2ª) RUTA DE MARVAO. 82 km. Salida en coche a las 07:30 h. desde Montijo.  
08-05-2011. Salida 09.00 h de Aceña La Borrega, hacia Valencia de Alcántara, giro izq. hacia Marvao, subida a Marvão, Portagem, São Salvador do Aramenha, Porto da Espada, dirección España, giro a la derecha hacia Jola, bajada a Jola y vuelta a Aceña La Borrega

### • AGOSTO

- El domingo 07-08-2011 desde 09:30 h. Convivencia en el campo sin bicicleta, de socios y familiares
- (5ª) IIIª CHALLENGER FERIAS Y FIESTAS DE MONTIJO. 103 Km.  
21-08-2011. Salida 09:00 h. de Montijo, C/ Ramón y Cajal, Plaza Senador Piñero, C/ Mérida, Reina Mª Cristina, Sagunto, Avda. Estación, La Nava Santiago, Cordovilla de Lácara, Carmonita, Ctra N-630 hacia Mérida, Aljucén, La Nava de Santiago, Montijo, Vuelta a la Ronda y entrada a Plaza de España por C/ Carrera.

### • SEPTIEMBRE

- (6ª) RUTA A ALCÁNTARA DE 110 KM.  
8-09-2011. Salida 08:00 h. de Montijo, La Roca de la Sierra, giro dcha. Ctra. Cáceres. Km 32 giro izq. hacia Aliseda, en Aliseda giro izq. durante 3 Km, Giro dcha. hacia Brozas, en Brozas giro izq. hacia Alcántara y Alcántara. Comida en Camping Alcántara con piscina.

### • OCTUBRE

- (7ª) RUTA DE LOS CASTILLOS. 81 Km. Salida Burguillos.  
16-10-2011 Salida 07:45 H. de Montijo en coche.  
09:00 h. Salida de Burguillos, km 8 Brovales, km 17 Jerez de los Caballeros, km 24 Valuengo,



## Bicicletas CARREIRA



TALLER DE BICICLETAS  
ACCESORIOS PARA MOTOS Y BICICLETAS  
ANTONIO CARREIRA NARANJO

C/. Goya, 2 (esquina c/ Júcar)  
Teléfono 924 45 05 23  
06480 MONTIJO

## TALLERES PAJUELO MONTIJO, S.L.



Polígono Industrial, Parcela 9C  
Teléfono: 924 45 20 00  
Fax: 924 45 73 74  
MONTIJO



km 40 Fregenal de la Sierra, km 61 Valencia Ventoso, km 65 Valverde de Burguillos, km 72 Pto. Sto. Domingo, km 81 Burguillos.

• **NOVIEMBRE**

Sábado 26-11-2011 "Cena fin de curso"

## Rutas Semanales de Carretera 2011

• **JUNIO**

16ª Salida el 19-06-2011 a las 09:00 h. RUTA ENTRECANALES

RUTA DE 96 KM: Montijo, Pista Canal, Antes Alcazaba Giro Hacia Pueblonuevo, Pueblonuevo, Ctra. Badajoz hacia Dcha. Giro izq. por Calzada Romana, Giro por el Badén Talavera, Talavera la Real, Pista del Canal de Lobón hasta Presa Montijo, Calzada Romana, Torremayor, Calzada Romana y Montijo.

17ª Salida el 26-06-2011 a las 09:00 h. H RUTA Y COMIDA EN MONTIJO

RUTA DE 75 KM: Montijo, Barbaño, Lobón, Guadajira, Talavera la Real, Balboa, Campo de Golf, Balboa, Talavera la Real, Badén de Talavera, Valdelcalzada, Puebla de la Calzada, Barbaño y Montijo.

• **JULIO**

19º Salida el 10-07-2011 a las 09:00 h.

RUTA DE 102,4 KM: Montijo, Torremayor, La Garrovilla, Esparragalejo, Mérida, Valverde de Mérida, Guareña y vuelta mismo sitio.

20ª Salida el 17-07-2011 a las 09:00 h. Carretera Nueva

RUTA DE 90´5 KM: Montijo, La Roca, Villar del Rey, subida por el Oasis a Presa, Presa bajada Villar de Rey, Villar del Rey, La Roca y Montijo.

• **AGOSTO**

24ª Salida el 14-08-2011 a las 09:00 h. NUEVA

RUTA DE 85 KM : Montijo, La Nava de Santiago, Aljucèn, N-630 giro dcha, El Carrascalejo y vuelta mismo sitio

RUTA DE 88 KM: Montijo, pista canal Montijo hasta Valdebotoa, volver por el mismo sitio hasta Montijo.

• **OCTUBRE**

31ª Salida el 02-10-2011 a las 09:00 h. NUEVA

RUTA DE 98 KM: Montijo, Torremayor, Badén arroyo, Lateral Autovía, entrada Mérida, Ctra. Alange, Alange, Zarza de Alange y vuelta mismo recorrido a Montijo.

35ª Salida el 30-10-2011 a las 09:00 h. NUEVA

RUTA DE 88 KM: Montijo, Torremayor, La Garrovilla, Esparragalejo, Proserpina, N-630, Aljucén, La Nava de Santiago y Montijo.

• **DICIEMBRE**

5ª Salida el 04-12-2011 a las 10:00 h. H

RUTA DE 64 KM: Montijo, La Roca de la Sierra, La Nava de Santiago y Montijo.

# ALUMONT

**CARPINTERÍA DE ALUMINIO Y PVC  
CRISTALERÍA Y PERSIANAS  
MAMPARAS DE BAÑO  
FRENTE DE ARMARIOS**

Teléfonos:  
657 234 356  
924 102 002  
Fax:  
924 102 003

C/ SANTUARIO, 10  
MONTIJO (BADAJOZ)

# Soltero

**REPARACIONES SOLTERO S.L.**



**movistar**

**DISTRIBUIDOR OFICIAL**

**ALTAS PARTICULARES Y EMPRESAS**

**RENOVES  
PACKS**

C/ Gabriel y Galán, 1  
Tlfno.: 924 454616  
Fax: 924 454801  
MONTIJO



**Sdad. Coop.  
Frutas del  
GUADIANA**

Ctra. Lobón - La Roca, Km. 4  
06480 MONTIJO (Badajoz)  
Tlfno.: +34 924 457515  
Fax: +34 924 450701  
frutasguadiana@frutasguadiana.es



**EUREPGAP**  
Nº EFFV-ES-00295



# MUEBLES Mario

**MUEBLES MONTIJO, S.L.**

C/ López de Ayala, 51  
C/ Castelar, 1  
C/ Antonio Maura, 6

Tfno./Fax: 924 454 740  
Tfno.: 924 454 541  
Tfno.: 924 455 226

mueblesmontijosl@hotmail.com

06480 MONTIJO (Badajoz)



# Un año en imágenes





**pinmader** expertos en pinturas y decoración

**MONTIJO** Dr. Fleming, 5 tel. 924 45 72 51  
**BADAJOS** Manuel Saavedra Martínez, 9 tel. 924 27 14 33  
**TALAVERA LA REAL** Avda. Sotomayora, 6 tel. 924 44 11 46  
**CÁCERES** Juan Solano Peñero, 10 tel. 927 23 94 21

**TALLERES ALBARRÁN, S.L.**

Servicio Autorizado nº 06701

C/ Concepción Arenal, 62  
 Tlfno.: 924 455 600 - 924 454 483  
 FAX: 924 45 31 53  
 E-mail: [albaa@talleresalbarran.es](mailto:albaa@talleresalbarran.es)  
 06480 MONTIJO (BADAJOZ)

**UNAS PEDALADAS DE HUMOR, por Chele**

- Uno de Lepe entrando de puntillas en el Corte Inglés y en esto un amigo que le ve: ¿Pero por qué entras así hombre?  
 Y el otro le contesta:  
 ¡¡¡ Es que tú no has visto el cartel de la puerta que dice ``no se admiten talones''!!!
- ¿Por qué a los de Lepe les gusta sembrar patatas en la plaza de toros?  
 - Porque le gustan las patatas a la brava.
- Ese abuelo meando y el nieto que le ve:  
 ¡¡¡ Abuelo, abuelo ¿por qué eso se baja?!!! Y el abuelo que le contesta:  
 "Hijo porque ni la abuela ni yo tenemos narices ya de subirla"
- Un cliente entra en la tienda de Sanfer...  
 Nada mas llegar al mostrador comienza a hablar: Que mili, yo la hice en Cerro Moriano, me la pasé bomba, hice amistad con el capitán y conseguía permiso todos los fines de semana pasandolos en el pueblo y lo hacia con la novia, morr...  
 Le corta Sanfer la conversacion: Oiga y a mí que me importa su vida.  
 A lo que contesta el cliente: No es que he leído su cartel de la puerta que dice: Pase y revele aqui su rollo.

**SHANGAI**

GRAN SURTIDO EN CONSOLAS Y VIDEOJUEGOS ELECTRÓNICAS  
 RELOJERÍA CASIO

C/ Ebro, 8 • Tlfno. y Fax 924 45 61 20  
 MONTIJO (BADAJOZ)

**Talleres GIRÓN**

**CONSTRUCCIONES METÁLICAS Y CALDERERÍA**

CARRETERA DE LA ESTACIÓN, S/N  
 TEL.: 924 45 53 47 • FAX: 924 45 92 40  
[talleresgiron@hotmail.com](mailto:talleresgiron@hotmail.com)  
 MONTIJO

**Cristalería Montijo**

Trabajamos todo tipo de carpintería de aluminio  
 Muebles y mapas de baño  
 Todo tipo de persianas, cortinas, stores  
 Mosquiteras enrollables fija y corredera  
 Trabajamos todo tipo de carpintería de aluminio y pv  
 Vidrios viselados y decorados para puertas, vidrieras emplomadas, etc...

[www.cristaleriamontijo.com](http://www.cristaleriamontijo.com)  
 e-mail: [consultas@cristaleriamontijo.com](mailto:consultas@cristaleriamontijo.com)

Móviles: 615 22 87 96 - 615 22 87 97  
 Teléfono 924 45 29 58 - Fax: 924 45 00 61  
 Políg. Industrial, c/ Los Albarдонeros, 28-A  
 06480 MONTIJO (Badajoz)



## CAFETERÍA SILOS 4



## LOS SILOS DE PEDRO

Especialidad en desayunos y  
cocina tradicional

Plaza de los Bootellos  
Teléfono 924 45 36 34 • MONTIJO



**C/AMERICA,4  
MONTIJO  
TFN: 655355861**

SALA DE FITNESS  
SALA DE CARDIO  
SALA DE MASAJES  
SPINNING'S

*TODA LA SUPLEMENTACION  
QUE TU NECESITAS*

# CABO

MONTAJES ELÉCTRICOS

electricidadcabo@orange.es

**OFICINA:**

Tif. 924 45 30 61  
619 02 04 45

Fax: 924 45 30 61

I.T.I. Tif. 619 05 74 15

**AVERÍAS:**

Tif. 619 05 74 16  
619 05 74 17



Ctra. Lobón - La Roca, Km. 4  
06480 MONTIJO  
Badajoz

## DISTRIBUCIONES HERNÁNDEZ, S.L.



Tlfno. 924 45 56 46

Fax 924 45 30 38

Calzada Romana, s/n  
Puebla de la Calzada

## Los diez mandamientos del escalador

1. Sé cauto y realiza una ascensión en progresión. Comienza pedaleando con un desarrollo más ligero del que puedas mover y a medida que te aproximes a la cima engrana un desarrollo más exigente. Guardar algo de energía para el final puede resultar decisivo para no "explotar", para superar un repecho imprevisto o para lanzar el ataque decisivo.
2. Márcate pequeñas metas. En vez de pensar en la totalidad de la subida, piensa en llegar hasta un punto cercano (una roca, un árbol, una curva...), y así continuamente, para mantener tu motivación activa.
3. No mires arriba. En vez de ir mirando al horizonte y viendo que la subida no termina nunca, mira al suelo (unos metros por delante para poder prevenir y superar obstáculos), pero no dobles el cuello para facilitar la respiración.
4. La mitad superior del cuerpo debe estar relajada. El pecho debe estar erguido para que el diafragma trabaje eficazmente y la espalda debe estar plana para que los músculos lumbares, cuádriceps y glúteos trabajen óptimamente.
5. Tira del manillar hacia ti con el brazo del mismo lado que la pierna que pise el pedal. No estrangules el manillar con las manos pero sujétalo con firmeza.
6. Un sillín más adelantado, una manillar más bajo y alejado, y unos acoples ayudan mucho. Si no quieres llevar cuernos, un manillar más ancho permitirá a la caja torácica expandirse cómodamente.
7. Procura mantenerte sentado sobre el sillín y ponte de pie sobre los pedales sólo en momentos puntuales (repechos, por cambiar de postura, aceleraciones...).
8. Las rodillas deben permanecer cerca del cuadro para maximizar la potencia de los cuádriceps. Además el esternón, la rodilla, el fémur y el metacarpiano del pie deben quedar alineados cuando se pisa el pedal. La gravedad ayudará a dejar caer más peso sobre el pedal.
9. En vez de llevar la bici cargada (recambios, agua...), carga tú con el peso (maillot o mochila). Las ruedas son el elemento móvil que más nos pueden perjudicar o favorecer, asegúrate de que sean ligeras y rodadoras. Si te espera una fuente en la cima, ¿por qué coronar cargados de agua?
10. El peso de la bici es un factor determinante pero no nos engañemos... El que tú también seas más ligero es de gran ayuda. ¿Te sobran unos "kilillos"?





# Mountain bike en nuestra Peña



Las actividades del grupo que practica la otra modalidad del deporte de la bicicleta, no se han detenido este último año. Aparte de las habituales salidas de los sábados, se ha participado en varias cicloturistas de la región. Sería de destacar la participación masiva en la "Ruta a Loriana" que organiza nuestro club hermano de Montijo, donde este año han variado la ruta, haciendola un poco más atractiva para los participantes.



Otra participación en cicloturista fue en la maraton de Santa Marta de los Barros. Prueba con participación masiva de bikers, más de 400 participantes y que se trata de una prueba de bastante dureza, por su kilometraje, perfil del terreno y este año agravado por las difíciles condiciones del terreno, con mucho barro toda la prueba.

También acudimos varios representantes de nuestro club a la Cicloturista de La Roca de la Sierra, la "Extremabike 2010". Prueba preciosa por los parajes de la Sierra del Machal, Cordobilla de Lácara y toda la belleza y dureza de la sierra y dehesas extremeñas.

También es de resaltar, las rutas habituales de los componentes de la Peña por las cercanías de nuestra localidad, como por ejemplo la ruta a la Sierra de Estena, con la subida al pico de Estena, la clásica ruta a Loriana, ruta al Dolmen de Lácara, rutas a La Roca de la Sierra, La Nava de Santiago, rutas por los viñedos de Solana de los Barros, ...

En definitiva, los campos extremeños tienen una belleza inigualable, y en concreto nuestra comarca, nos ofrece oportunidades de recorrer estos terrenos con nuestra bici y nuestra mochila a la espalda; es otra forma de hacer deporte, bicicleta y turismo de forma natural. A lo demás compañeros de la peña, les animamos a conocer nuestra tierra, estos parajes naturales que tenemos al lado de casa y que si no es con la bicicleta de montaña, no tendríamos oportunidad de recorrer.



Cicloturista en Santa Marta de los Barros



Jose, Mariscal, Cele y Juan Carlos en Estena



En la cima del Pico Estena



Cicloturista VIII Ruta a Loriana



# Cubierta, Tubeless o Tubular

Existen en la actualidad muchas opciones a la hora de elegir que tipo de ruedas montar en nuestras bicicletas. Sabido es que uno de los mayores inconvenientes que tenemos son los temibles pinchazos ya que nos pasa a todos que siempre que lo hacemos nos decimos a nosotros mismos “con lo bien que iba yo ahora”.

El mercado es muy amplio y por unas u otras razones, la elección de uno u otro tipo de rueda será muy personal, dependiendo de los pros y los contras de cada uno de ellos.

**CUBIERTA:** Es la tradicional que la gran mayoría solemos llevar, acompañada de una cámara. Se sujeta a la llanta por compresión lateral de los flancos, se fija a la llanta por estrangulamiento. La cubierta al hinchar la cámara, crece de tamaño y el talón de los extremos se encaja en el filo interior de la llanta.

Pros: Es económica y fácil de reparar.

Contras: Pincha con facilidad y no tiene gran estabilidad.

**TUBELESS:** O cubierta sin cámara. Es parecida a la cubierta tradicional en forma de U. Se trata de una cubierta, con paredes de mayor sección que requiere de una llanta especial y una válvula normalmente roscada que permiten la estanqueidad. Con todo y con eso no se consigue y es necesario recurrir a un líquido sellante que impermeabiliza el interior de la cámara de aire y a su vez hace de antipinchazos puesto que en caso de pinchazo, además del aire también el líquido comienza a salir por el mismo y solidifica, sellando el pinchazo. Ofrece mayor absorción de vibraciones e impactos que una cubierta convencional y absorbe menos energía en momentos de tracción al límite. Aunque lo conveniente es montar llanta tubeless+cubierta tubeless+ líquido, existen en el mercado kit preparados para una llanta normal hacerla tubeless y añadirle una cubierta siempre tubeless al menos en bicis de carretera, ya que en Mtb se podría montar el kit con una cubierta normal, aunque no es lo recomendable.



Pros: Resistencia a los pinchazos, calidad de rodadura.

Contras: Pocos modelos a elegir, hay que rodar con bastante presión ó se corre el riesgo de que la cubierta desllante, precio alto al existir poca oferta.

**TUBULAR:** O tubulares son en forma circular totalmente cerrados por bajo. A diferencia de la cubierta, el tubular cuanto más se hincha, más diámetro interior va perdiendo por lo que “abraza” con mayor fuerza a la llanta que también es especial. Como no tiene una sujeción lateral demasiado estable es necesario recurrir a un adhesivo (pegamento ó cintas adhesivas) para que no se salga de su alojamiento cuando surgen fuerzas laterales de gran intensidad. El grosor de la pared es superior al de la cubierta+cámara por lo que permite circular con presiones más bajas (mayor confort) y, al absorber menos energía que una cubierta tiene el rodar más fácil...aunque éste dato es más una apreciación de los que defienden el tubular que un dato matemático. Es conveniente para evitar pinchazos, añadirle algún líquido antipinchazos, aunque no siempre funciona.

Pros: Menor peso, resistencia a los pinchazos y a los llantazos, buen agarre en suelo mojado.

Contras: Riesgo de despegue de la llanta con clima muy caluroso, engorrosa reparación en caso de pinchazo.

Existe una solución intermedia de la marca Tufo, se trata de un tubular con unas rebabas a ambos lados que permiten montarlo en una rueda para cubierta.

¿Qué elegir? Si eres de los que no quieren complicarse la vida y no eres muy manitas, no lo dudes y utiliza cubiertas, la penalización de peso compensa de sobra los posibles quebraderos de cabeza del tubular. Para las marchas cicloturistas si se pincha varias veces siempre es más fácil conseguir una cámara de repuesto, mientras que con un tubular sería casi imposible. Otra cosa son los profesionales que tras ellos siempre llevan coches cargados de ruedas de recambio.



Para los que pinchan mucho la empresa Nop System ha sacado al mercado a finales del año pasado un producto innovador que protege en un 99% de la posibilidad de los inoportunos pinchazos. Si bien por ahora no está desarrollado para bicis de carretera lo esperan tener a no muy largo plazo, si está disponible para Mtb, Descenso, Ciclocross y Paseo.



**AUTOESCUELA ELITE**  
**MONTIJO - PUEBLA DE LA CALZADA**  
**OFERTÓN DE PRECIOS EN AUTOESCUELA ELITE**

**NO TE AGOBIES CON LA CRISIS EN ESTA AUTOESCUELA PUEDES OBTENER TU PERMISO DE CONDUCIR A PRECIO DE COSTO MÁS BARATO QUE HACE 10 AÑOS**

Tfno: 610712198  
 Estamos en Montijo y Puebla de la Calzada

**AUTOS GÓMEZ, S.L.**  
 VEHÍCULOS SEMINUEVOS 

EXPOSICIONES EN: C/ CONCEPCION ARENAL, 64  
 TELF: 924 45 38 07

Ronda del Valle, 45 y 70  
 Teléf. y Fax **924 45 27 02** 06480 MONTIJO  
 E-mail: diegoautoocasion\_gomez@line-pro.es (Badajoz)

*decoArte*

*muebles, auxiliares, decoración, regalos*

Tfno. y Fax: 924 45 20 49 Concepción Arenal, 29  
 Móvil: 677 222 140 06480 Montijo (Badajoz)

 **Hielos Plamazares**  
 Cubitos, hielo picado y barras

distribuidor en Extremadura

Ctra Lobón la Roca, km 5,2 Tfno. 924 45 67 60  
 06480 MONTIJO (BADAJOZ) móvil 609 426 048

**FABRICA EMBUTIDOS gordillo MONTIJO** **CARNICERIAS Hnos. GORDILLO**

José A. Gordillo D. Gordillo  
 924 454 262 • 697 412 232 • 656 964 479 924 450 683 • 697 270 422 • 665 593 030  
 Avda. de Colón, 2 • Jucar, 14 San Antonio, s/n  
 E-mail: hnos.gordillo@terra.es • 06480 MONTIJO (Badajoz)

 **PULGAR JOYERÍA - RELOJERÍA (DESDE 1971)**

EN JOYERÍA, LOS MEJORES DISEÑOS EN RELOJERÍA, LAS MEJORES MARCAS

Distribuidor de relojes

 

Mérida, 2 - Telf.: 924 45 59 13 - MONTIJO

Cafetería - Restaurante - Hostal 

**LA ISLA**

\* Salones para celebraciones  
 \* Habitaciones completamente equipadas (climatizadas, TV digital, Internet)  
 \* Amplios aparcamientos



C/ Carlos I, n° 1 • Montijo (Badajoz) • Tfno. y Fax 924 45 55 57  
 www.hostallaisla.com email: info@hostallaisla.com

 **Joyería Viuda de Domingo Pérez**

C/ CÁNOVAS, 14 • MONTIJO  
 www.joyeriaviudadedomingoperez.com

Marqués de la Vega, 10  
 Tfno.: 924450790 - Puebla de la Calzada



**BIODENTAL** Clínica

CONSTRUCCIONES JOAQUÍN PÉREZ ARROYO  
 C/ La Vega, 8 - Teléfono 924 45 73 89  
 06490 - Puebla de la Calzada - BADAJOZ

¿QUIENES SOMOS? CONSTRUCCIÓN PROMOCIÓN INMOBILIARIA FORMULARIOS E-MAILS

14 años construyendo con plenas garantías de satisfacción para nuestros clientes

 **JOAQUÍN PÉREZ ARROYO, S.L.**  
 CONSTRUCCIONES Y PROMOCIONES

En pleno proceso de expansión





**FRUTAS  
ARANZAZU S.L.**  
**CENTRAL HORTOFRUTÍCOLA**

Calzada Romana, s/n  
06490 PUEBLA DE LA CALZADA  
(Badajoz)

www.frutasaranzazu.com  
Tfno: 924 456 245  
Fax: 924 456 786



**Floristería Ideas**

GRAN VARIEDAD EN:  
PLANTAS NATURALES, FLORES NATURALES  
RAMOS, CENTROS, RAMOS DE NOVIAS,  
CORONAS, COMPOSICIONES FLORALES

Avda. de la Paz, 84  
Tifs.: 924 45 25 94  
619 904 034  
e-mail: floristeriaideas@yahoo.es  
06480 MONTIJO (Badajoz)

SERVIMOS A DOMICILIO



informática **Si mex**

serviciotecnico diseño web reparacion consolas  
mantenimiento empresas redes inalamblicas

Calle Gabriel y Galan, 93 - Montijo (Badajoz)  
Tif / Fax: 924 45 29 46 info@simexinformatica.com  
www.simexinformatica.com

**!! OFERTA DEL MES !!**

Limpieza de virus + Panda Antivirus: 35 €  
(Hasta fin de existencias)



...un lugar  
para festejar

**el fogón**  
restaurante

Júcar, 6 - Montijo - 924 45 63 70



## Spinning vs Ciclismo

Si quieres entrenar a punta de pedal y no sabes si optar por la sensación de los gimnasios llamada spinning o el clásico y todo terreno ciclismo, pues analiza conmigo los beneficios de cada uno y según ello toma la decisión más conveniente:

Es más fácil conseguir motivación e incluso hacer vida social con el spinning, ya que las clases se llevan en grupo y acompañadas con música, que hace que te enganches más rápido a la clase.

También puedes obtener lo mismo con el ciclismo: puedes unirse a un grupo de ciclistas amateur, aunque es menos sencillo quedar a salir con el mismo grupo con frecuencia.

El ciclismo te permite disfrutar del aire libre al máximo y disfrutar de un ambiente relajante, como los bosques y parques, en lugar de estar encerrado en un sudoroso salón de gimnasio.

En la bicicleta estática puedes trabajar además de las piernas, los brazos y el abdomen por separado. En una bicicleta normal, por más que lo intentes el trabajo se concentra principalmente en las piernas.

El ciclismo es más "amigable" con el principiante, ya que no tiene que seguir el ritmo de una clase -que puede resultar muy extenuante- y puede tener los descansos de recuperación que desee.

Tanto el ciclismo como el spinning tienen lo suyo, y aquí no vamos a tomar partido por ninguno, pero sí te vamos a señalar los puntos fuertes y débiles de cada uno para que elijas lo que a ti te conviene:





Salir con la bicicleta a la calle es peligroso. Si recién vas a coger la bicicleta en tu vida, vas a pagar tu inexperiencia con algunos raspones y golpes o en el peor de los casos, un accidente de tránsito. En cambio, en la bicicleta estática lo más grave que te puede ocurrir es un calambre.

Si lo que quieres es hacer entrenamiento aeróbico y quemar grasa, el ciclismo es mejor en este aspecto que el spinning, que suele pasarse al trabajo anaeróbico.

Si quieres tonificar las piernas, ambas hacen el trabajo, pero el spinning lo hace mejor porque las rutinas de spinning tienen más momentos de alta intensidad y puedes ponerte en posiciones más diversas que hacen trabajar los músculos de diferentes maneras.

Si lo que quieres es aumentar el volumen de tus piernas, el spinning es el que te ayuda a lograrlo, y es que la bicicleta de montaña trabaja más resistencia que fuerza.

En cuanto al factor económico, pues el ciclismo gana. Si bien comprar una buena bici cuesta, no es tanto como la membresía del gimnasio, aunque esos sí, los gimnasios te dan todas las comodidades.

Entonces, ¿por cuál te decides?

**MONTAJES ELECTRICOS**



**Alonso García, S.L.**

- Montajes y Reparaciones Industriales - Montajes de Líneas de Alta y Baja Tensión  
- Instalaciones de Viviendas - Proyectos Técnicos y D.O.

Avda. Carmen Amigo, 64 Tlfno.- 924 45 28 65  
06490 Puebla de la Calzada Tlfno./ Fax.- 924 45 07 59  
(Badajoz) electrificaciones@alonsogarciasl.com



Campoamor, 2  
Ramón y Cajal, 3  
Telf.: 924 450 106

**MODAS:**  
Reyes Católicos, 7  
Telf.: 924 454 885

06480 MONTIJO (Badajoz)

**Merina**  
peluqueros  
**hombres**

C/ Silos • Tlfno.: 924455454 • Puebla de la Calzada  
C/ Teide, 6-B • Tlfno.: 924452762 • Montijo



**JARDÍN RIEUX, S.L.**  
Jardines y Riegos Extremeños, S.L.  
Obras de Jardinería  
*Emilio Romero Burgos*

VIVEROS ROMERO  
**J R**

**PLANTAS ORNAMENTALES**  
**TODO TIPO DE ARBOL**  
**FRUTAL**

ALMACÉN:  
Ctra. Lobón - Montijo, Km. 4  
06480 MONTIJO (Badajoz)  
Tfno.: 924 45 34 54 • Fax 924 45 91 57  
E-mail: jardinnex@hotmail.com



**COEDYPRO**  
EMPRESA CONSTRUCTORA

**DIEGO CARRETERO ROMANO**

C/ Júcar, 10-A. 06480 MONTIJO (Badajoz)  
Teléf.: 924 456 846 / Móvil: 690 696 162  
dcoedypro@hotmail.com

**Estamos frente al Fogón**  
**Realizamos presupuestos sin compromiso en:**  
**- Reformas, obra nueva, polígonos, naves industriales, etc, a particulares y empresas**  
**LLAMENOS**