

PEÑA CICLISTA VEGAS BAJAS



Revista 2012



PAQUILER 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



médica dental clínicas



- ODONTOLOGÍA GENERAL
- IMPLANTES
- ORTODONCIA
- CIRUGÍA
- ODONTOPEDIATRÍA
- TELERADIOGRAFÍA

Clínica Montijo
Avda. De Colón, 22
Telf.: 924 455 679
www.medicadental.es

Más cerca de ti...

Clínica Mérida
Avda. Reina Sofía, 34
Telf.: 924 303 809

Clínica Villanueva de la Serena
C/Alonso Muñoz, 1
Telf.: 924 843 091

Clínica de Badajoz
Avda. Ricardo Carapeto, 20
Telf.: 924 20 55 72

Clínica de Don Benito
C/ Humanista, 7
Telf.: 924 805 827

Clínica Villafranca de los Barros
C/ Pizarro, 2
Telf.: 924 525 680

Saluda del Presidente

Otro año más con vosotros en esta 5ª edición muy trabajada para conseguir nuestros objetivos de promoción del ciclismo.



Como en años anteriores lo hacemos con renovado esfuerzo y cariño, siempre hemos tenido que esforzarnos para que cada año podamos contaros nuestras vivencias, daros información de este mundillo, como podéis practicar deporte con todas sus consecuencias y satisfacciones, pero las dificultades han sido muchas por lo mal que lo están pasando todas esas industrias, comercios, restaurantes, etc.. y por eso estamos enormemente agradecidos a vuestro esfuerzo y consideración. GRACIAS.

En ella exponemos nuestros objetivos de promoción y divulgación de este deporte: IV Challengers Ciudad de Montijo el 19 de Agosto (a la cual vienen aficionados de toda la Región), Rutas Mensuales por la Región 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 protegen 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. Cordiales saludos del presidente.

Cándido Melchor Pulido

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

Teléfonos:

Peña: 669131866 • Particular: 657284129

RFCV: 3154, NIF: G06434666

E-mail.: candidomelchor@yahoo.es

Web: www.pciclistavegasbajas.jimbo.com



MONTIJO
PEÑA CICLISTA
VEGAS BAJAS



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



**GABINETE
VETERINARIO
EXTREMEÑO**

veterinario col.716-BA

www.gavetex.com

C/ Concepción Arenal, 48 - Bajo A. 06480 MONTIJO (Badajoz)

Tel./Fax: 924 45 42 66 Móvil: 655 89 14 85 /86

gavetex@hotmail.com

Rutas Semanales de Carretera 2012

Salida el 25-3-2012 a las 09:00 h

RUTA DE 92 KM: Montijo, Torremayor, Badén Arroyo, Arroyo de San Serván, Ctra. Solana, Cruce, Aceuchal y vuelta por el mismo sitio a Montijo.

Salida el 22-04-2012 a las 09:00h.

RUTA DE 99 KM: Montijo, Barbaño, Guadajira, izq. a Solana, Cruce hacia Cortegana, Cortegana, Corte de Peleas, Ctra. Albuera, hacia Talavera la Real, pista canal Lobón hacia Guadajira, Guadajira, Lobón, Barbaño y Montijo.

Salida el 20-05-2012 a las 09:00 h.

RUTA DE 99 KM: Montijo, Torremayor, Badén Arroyo, Arroyo, Ctra. de Solana, entramos dentro Solana Ctra. Vieja, en plaza giramos izquierda hacia Sta. Marta, Sta. Marta, vuelta mismo sitio a Montijo.

Salida el 17-06-2012 a las 09:00 h.

RUTA DE 99 KM: Montijo, Torremayor, Badén Arroyo, Arroyo, Ctra. Solana, Cruce Solana, Aceuchal, Villalva de los Barros y vuelta por el mismo sitio a Montijo.

Salida el 22-07-2012 a las 09:00 h.

RUTA DE 96 KM: Montijo, Pista Canal, Antes Alcazaba Giro Hacia Pueblonuevo, Pueblonuevo, Ctra. Badajoz Dcha. Giro izq. 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.

Salida el 12-08-2012 a las 09:00 h.

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.

Salida el 30-09-2012 a las 09:00 h.

RUTA DE 94,8 KM: Montijo, Torremayor, La Garrovilla, Esparragalejo, Mérida, Valverde de Mérida, Villagonzalo y vuelta mismo recorrido



Salida el 28-10-2012 a las 09:00 h.

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

Salida el 18-11-2012 a las 09:00 h.

RUTA DE 88 KM: Montijo, Torremayor, Garrovillas, Presa de Montijo, Mérida, N-5 antigua, Trujillanos, Parada merendero entrada Ctra. Cornalvo, vuelta a Mérida, Rotonda Calamonte, Lateral Autovía, Badén Arroyo, Torremayor y Montijo.

Salida el 30-12-2012 a las 10:00 h.

RUTA DE 70 KM: Montijo, La Nava de Santiago, Cordobilla de Lácara y vuelta mismo sitio.

Salida el 13-01-2013 a las 10:00 h.

RUTA DE 68 KM: Montijo, Barbaño, Badén Torremayor, giro a la izquierda, Rotonda Calamonte, Hacia Arroyo San Serván, por dcha. Autovía, paso izq. Autovía canal de Lobón, Puente Lobón, por gravera a Puebla, Rotonda Merco, Torremayor, Barbaño y Montijo.

Salida el 17-02-2013 a las 09:00 h.

RUTA DE 70 KM: Montijo, Torremayor, Badén Arroyo San Serván, Calamonte, Arroyo San Serván, plataforma Arroyo San Serván, Calamonte, Presa Montijo, La Garrovilla, Torremayor y Montijo.

Rutas Mensuales de Carretera 2012

MARZO.- Ruta de Los Barruecos 88 km. Homenaje a Eduardo

11-03-2012. Salida Cruz Roja Montijo 09.00 h. Recorrido: Montijo, La Roca de la Sierra, Ctra. Cáceres, Cruce Aliseda, Aliseda y Malpartida-Cáceres. Comida Rte. "Los Infantes" tfno.-927275113 (cabén 100 p.)

En el mes de ABRIL se hará convivencia de socios y familiares en el campo.

El día 27-05-2012 varios socios participarán en la CHALLENGER de Miajadas

JUNIO.- Ruta de Marvao 82 KM Salida en coche 07:30 h. Montijo

10-06-2012. 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 o por La Codosera mas facil.

31-07-2012 tendremos la segunda convivencia de socios en el campo

AGOSTO: IVª CHALLENGER CIUDAD DE MONTIJO 103 Km.

19-08-2012. Salida 09:00 h. Montijo, C/ Ramón y Cajal, Pza. Senador Piñero, C/ Mérida, Reina Mª Cristina, Sagunto Avda. Estación, La Nava Santiago, Cordovilla de Lácara, Carmonita, Ctra N-630 hacia Mérida, Aljucèn, La Nava de Santiago, Montijo, Vuelta a la Ronda, Espronceda, Greco, Concepción Arenal y entrada a Plaza de España por C/Carrera.

SEPTIEMBRE.- Ruta a Alcántara de 116 KM o Montanchez 79 Km.

ALCÁNTARA. 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

MONTÁNCHÉZ. Salida 09:00 h. de Montijo, La Nava de Santiago, Cordovilla de Lácara, Carmonita, Alcuescar, Arroyomolinos y Montanchez por subida larga de 12 KM.

OCTUBRE.- Ruta de Los Castillos de 81 Km. SALIDA BURGUILLOS

16-10-2011 salida 07:45 h. de Montijo en coche

Km 00 09:00 h. salida de Burguillos

Km08 Brovales

Km 17 Jerez de los Caballeros

Km 24 Valuengo

Km 40 Fregenal de la Sierra

Km 61 Valencia Ventoso

Km 65 Valverde de Burguillos

Km 72 Pto Sto Domingo

Km 81 Burguillos

En el mes de NOVIEMBRE tendremos la cena anual de despedida de la temporada.



L

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

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

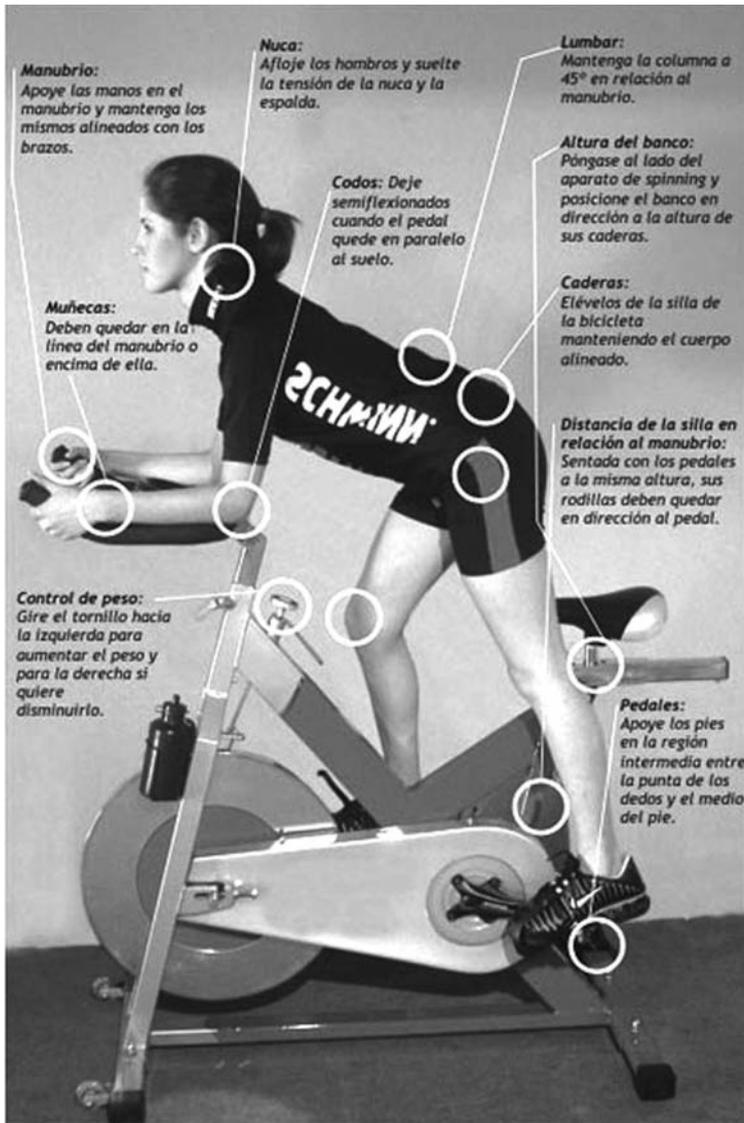


C/AMERICA,4
MONTIJO
TFN: 655355861

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

TODA LA SUPLEMENTACION
QUE TU NECESITAS

Consejos para la práctica del Spinning



Si te entusiasma la idea de empezar a practicar spinning, ¡enhorabuena! Has elegido una actividad con la que podrás poner a prueba tu resistencia, te divertirás mucho y sacarás unas piernas y trasero fabulosos.

Y para que sepas sacarle el jugo a tu nueva actividad, pues aquí algunos consejos para maximizar sus beneficios y practicarla con seguridad:

- Infórmale al instructor en caso sea tu primera clase.
- Ten una botella de agua y una toalla al alcance de la mano para mantener tu cuerpo hidratado y secarte el sudor durante la clase. De preferencia agua con electrolitos y carbohidratos.

• Haz un calentamiento antes de empezar la sesión de spinning. Una clase de spinning dura un promedio de 45 minutos, los cuales no son gran cosa si eres un(a) ciclista entrenado(a), pero si eres principiante esto te va a resultar muy exigente.



- Utiliza ropa ajustada para que no tengas incomodidades durante la sesión y que pueda absorber con facilidad el sudor. Los culotes con badana son una buena elección.
- Utiliza zapatillas de suela dura como las de ciclismo, step, atletismo o tenis. Nada de zapatillas suaves o sandalias. Los cordones no deben colgar mucho. Cuando llegues a cierto nivel de entrenamiento utiliza calas tipo spd.
- Tómate unos días de descanso. No te obsesiones con el spinning—todo en exceso es contraproducente—, pero tampoco debes perder la regularidad del entrenamiento.
- Utiliza un pulsómetro para controlar y regular tu ritmo cardiaco.



Cristalería Montijo

Trabajamos todo tipo de carpintería de aluminio
 Muebles y maparas 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
e-mail: 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 Albardoneros, 28-A
 06480 MONTIJO (Badajoz)



Diccionario ciclista

Abanico: palabra muy conocida en el argot ciclista que se utiliza para hacer referencia a la formación de los ciclistas cuando corren de lado a lado de la calzada con el objetivo de taparse del viento que llega de costado.

Aguador: nombre con el que se conoce al ciclista encargado de bajar a la cola del pelotón en busca de agua y alimentos para el resto de compañeros de su equipo. Se atribuye esta misión al que no tiene, en principio, ninguna posibilidad de ser el vencedor de la etapa.

Afilador: acción por la cual el ciclista roza con su rueda delantera la trasera del corredor que va delante. Su conclusión suele ser la caída del primero de ellos sobre el asfalto.

Araña: se trata de una pieza cuya función es sujetar los platos de la biela, de la cual puede formar parte o ser desmontable.

Badana: dicese de la almohadilla que utilizan los ciclistas en el interior del culotte como medio de protección ante los múltiples golpes contra el sillín.

Biela: a través de ellas se transmite la fuerza de nuestras fuerzas a los platos de la bicicleta. Es una palanca que va desde cada pedal al extremo del eje del pedalier.

Buje: mecanismo situado en el centro de la rueda que contiene los rodamientos para realizar el giro de rueda y los piñones en la rueda trasera.

Cabra: nombre vulgar que se le da a la bicicleta especial utilizada en contrarreloj/pista debido a la inclinación del cuadro en su parte delantera y a la forma del manillar.

Cadencia: número de pedaladas por minuto que realiza cada pie.

Chichonera: Protector para la cabeza, es el que se usaba antiguamente antes de inventarse el casco, aunque todavía hay corredores que lo siguen usando. Es algo más ligero que el casco y protege menos que este.

Cinta: Cinta de goma, corcho o material similar, enrollada y adaptada al manillar de carretera, en la que se colocan las manos para controlar la bicicleta. En las bicicletas que no son de carretera son puños en lugar de esta.

Corte: Fraccionamiento del pelotón. Es producto de una caída, de la acción del viento o del ataque de un grupo de corredores.

Demarraje: aceleración repentina en busca de la escapada

Desarrollo: se obtiene combinando los platos y los piñones. El mayor desarrollo corresponde al plato grande con el piñón más pequeño. Con él se recorren más metros por pedalada y supone el máximo sufrimiento muscular (se suele usar en llano).

Dirección: une al cuadro con la potencia y permite el giro del manillar y la horquilla. Está formada por rodamientos.

EPO: su nombre técnico es 'eritropoyetina' y la produce el organismo. Sin embargo, la utili-



zación de una variante sintética, de laboratorio, se persigue sin éxito desde hace años. Aumenta los glóbulos rojos y la oxigenación de la sangre. No hay posibilidad de detectar su uso mediante los controles médicos habituales, por ahora.

Escarabajo: ciclista colombiano, generalmente buen escalador pero pésimo rodador.

Eslabón: pieza independiente, que junto con más eslabones compone la cadena.

Flaca: nombre coloquial dado a la bicicleta de carretera.

Frenos de disco: frenos que funcionan con un disco montado sobre el buje en lugar del que se monta en la horquilla y roza con la llanta.

Globero: adjetivo calificativo que identifica a los novatos, aficionados ocasionales o principiantes en el mundo de las bicicletas, a veces despectivo.

Goma (hacer la): la acción de un ciclista cuando se aleja y se acerca del grupo continuamente a modo de reengancharse.

Hierro (a): cuando se da todo encima de la bicicleta, sin mirar para atrás y mordiendo el manillar.

Hueco (abrir): aumento de la distancia de un escapado, con respecto del grupo del que escapó.

Lanzador: corredor que prepara el sprint de un compañero con más posibilidades que él, al que le lleva pegado a su rueda hasta los metros finales de la carrera, en los que se separa para que el sprinter intente de ganar.

La Burra: la bicicleta con las que se corre las etapas en línea

Maillot: palabra francesa que significa 'camiseta' en español.

Manguito: prenda ciclista de 'quita y pon' que se utiliza en el maillot corto como extensión de las mangas.

Neutralizar: cuando un grupo de ciclistas alcanza al corredor o corredores escapados en una etapa.

Pájara: cuando un ciclista se queda sin fuerzas para pedalear. Suele estar ligada a una deficiente alimentación o hidratación o a la acumulación diaria de esfuerzos.

Piano: término que se emplea para suplicar al corredor que lleva el ritmo del grupo que lo disminuya ante la imposibilidad de seguirlo

Rebufo: vacío que deja un ciclista y que puede aprovechar el que le sigue.

Rodador: corredor con facilidad para moverse por terrenos llanos, y capaz de mover un gran desarrollo con ligereza. Suelen ser corredores con mucha potencia.

Rueda (hacer la): manera de hacer los relevos entre ciclistas.

Sprinter: Velocista en estado puro, suele reservarse para el final de las etapas llanas, donde es una especialista.

Tirón: intento de escapada. Aumentar el ritmo de forma considerable temporalmente.

Vampiro: miembros de la UCI, que saca sangre a los corredores a primera hora de la mañana para detectar sustancias dopantes o para garantizar su perfecto estado de salud.

Zapata: dicese a la pieza de goma montada sobre las levas de freno que al ejercer presión sobre las llantas y frena el movimiento de la rueda.

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)

TALLERES PAJUELO

MONTIJO, S.L.



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



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
Tlfn.: 924454371

Un año en imágenes



GENERALI
Seguros

GESTIÓN Y SERVICIOS MONTIJO S.L.

Agente Exclusivo

Núm. Registro C0072B06219406

C/ Huerta de los Frailes, 11 B

Tlfnos: 924 456 969 - 685 840 578

Fax: 924 456 969

MONTIJO



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

JOAQUÍN PÉREZ ARROYO, S.L.
CONSTRUCCIONES Y PROMOCIONES

**Carnicería Hnos.
Martínez Martín**

Campo de la Iglesia, 28
Teléfono: 924 45 72 50
06480 Montijo (Badajoz)

ALE: 687 421 047
PEDRO: 687 421 048
TONI: 687 421 028

Desayunos, Raciones, Platos Combinados, Sandwiches, Bocadillos, ...

**CAFE BAR
GABINO 2**

C/ Del Sol 13
Puebla de la Calzada



expertos en pinturas
y decoración



MONTIJO
Dr. Fleming, 5
924 45 72 51

BADAJOS
M. Saavedra Martínez, 9
924 27 14 33

MÉRIDA
Avda. Reina Sofía, 60
924 98 56 62

CÁCERES
Juan Solano Pedrero, 10
927 23 94 21

CAFETERÍA SILOS 4



LOS SILOS DE PEDRO

Especialidad en desayunos y
cocina tradicional

Plaza de los Botellos
Teléfono 924 45 36 34 • MONTIJO



FRUTAS ARANZAZU S.L.

CENTRAL HORTOFRUTÍCOLA

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

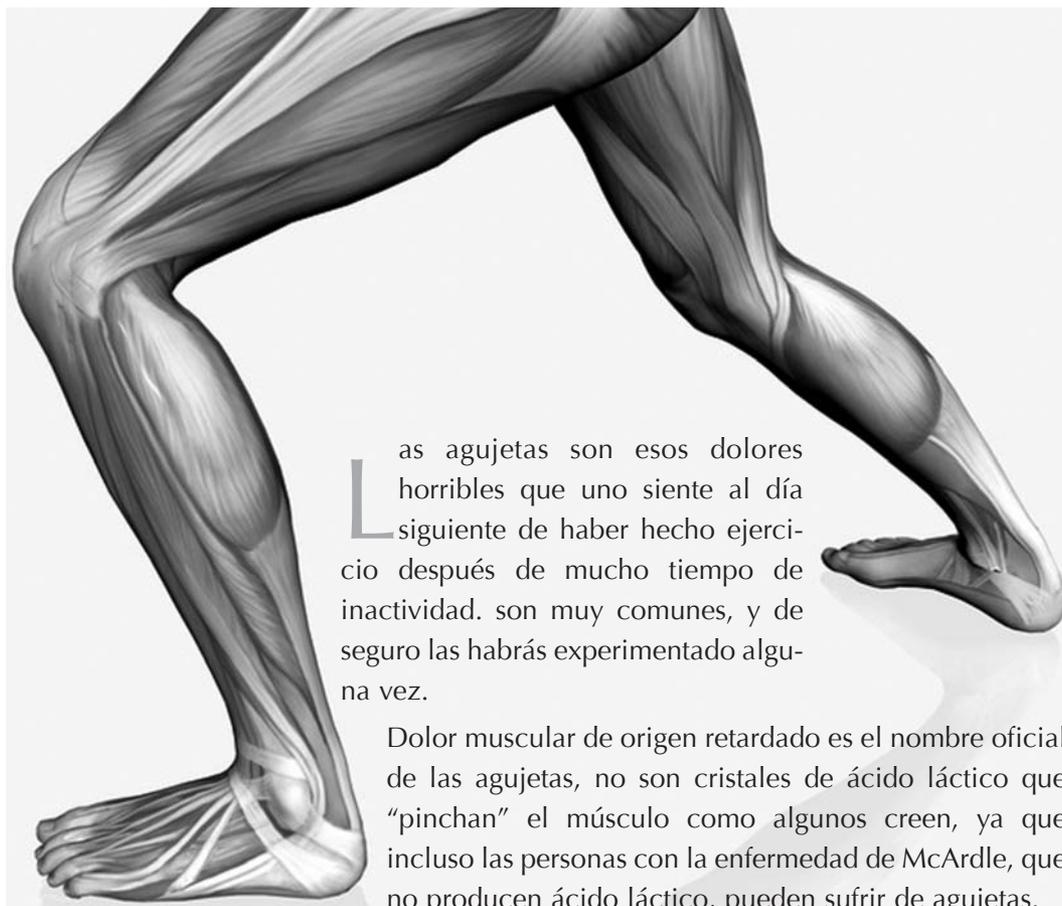
www.frutasaranzazu.com
Tfno: 924 456 245
Fax: 924 456 786

...un lugar
para festejar

el
fogón
restaurante

Júcar, 6 - Montijo - 924 45 63 70

Las Agujetas ¿que son?



Las agujetas son esos dolores horribles que uno siente al día siguiente de haber hecho ejercicio después de mucho tiempo de inactividad. son muy comunes, y de seguro las habrás experimentado alguna vez.

Dolor muscular de origen retardado es el nombre oficial de las agujetas, no son cristales de ácido láctico que “pinchan” el músculo como algunos creen, ya que incluso las personas con la enfermedad de McArdle, que no producen ácido láctico, pueden sufrir de agujetas.

Lo que produce las agujetas de acuerdo a estudios recientes, es una reacción inflamatoria a microlesiones en los músculos y tendones que se producen por la falta de adaptación de éstos al ejercicio.

Beber un vaso con azúcar es un remedio casero muy popular contra las agujetas, pero en realidad no sirve. Lo más efectivo que se conoce es tomar antiinflamatorios no esteroideos, cremas antiinflamatorias y crioterapia. Algo más práctico es hacer el mismo tipo de ejercicio que estás haciendo en el momento que te dan agujetas para aumentar la irrigación de sangre hacia los músculos.

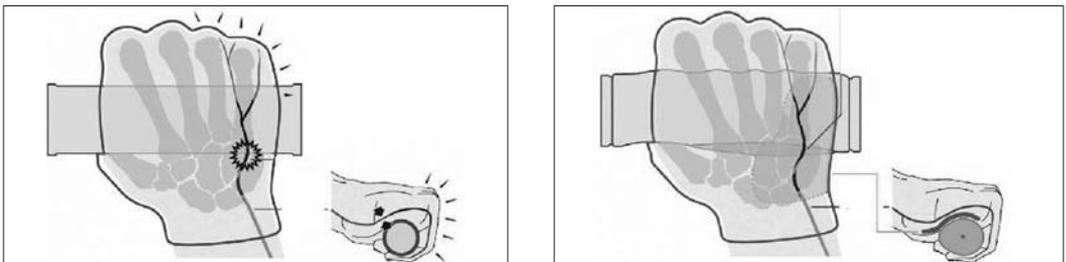
Así es que ya sabes, si hace tiempo no haces ejercicio y deseas retomarlo no te olvides de hacer un calentamiento y empezar con poca intensidad, y si aún así te dan agujetas, haz lo que te recomendé líneas arriba.



¿Por qué se me duermen las manos?

Se te duermen las manos, sobre todo en las bajadas cuando vas agarrado fuerte al manillar... ¿Son los puños? ¿Son los guantes? ¿Es la postura sobre la bici?

Los dolores de manos en mountain bike y ciclismo suele deberse a un incorrecto apoyo de éstas sobre el manillar. El nervio ulnar, que transcurre desde el antebrazo hasta la mano, queda aprisionado al recaer nuestro peso sobre las manos, produciéndose su adormecimiento.



No se trata de la talla de los guantes, probablemente debemos buscar unos guantes que no presionen el nervio. Con un puño y guante normal la presión que ejercen los huesos de la mano sobre el puño de la bicicleta oprimen el nervio ulnar, generando molestias, mientras que con un puño y guante anatómico la presión sobre la zona se reduce, gracias al aumento de la superficie de apoyo y al almohadillado que se encuentran bajo el nervio ulnar.

La sustitución de los puños puede ser también la solución. Recomendar unos es difícil porque los hay de distintas formas, durezas, tamaños... Es buena solución probar con unos más blandos, cuyo grosor se adecúe al tamaño de tu mano, que te resulten cómodos de agarrar, ergonómicos.

También es importante la forma con al que agarres el manillar. El manillar debe ir sujeto con firmeza pero sin hacer fuerza. Debes ir relajado sobre la bici pero con tensión muscular. Si vas demasiado tenso sobre la bici puedes agarrotar tu musculatura, produciendo de manera indirecta el dolor en las extremidades.

En cuanto a la postura pueden ocurrir varias cosas: Si el manillar está demasiado bajo y/o alejado, habrá una mayor cantidad de tu peso recayendo sobre tus brazos y manos. Si las manetas de freno, al frenar, quedan lejos del manillar, te verás obligado a llevar las manos abiertas y forzadas. Prueba a destensar los frenos para que las manetas tengan más recorrido y/o aproxímalas al manillar ajustando el tornillo de alcance. Unos acoples en los extremos del manillar también te podrían ayudar. Te permitirían cambiar las manos de posición durante las subidas y los llanos, aliviando de cuando en cuando la presión sobre la palma de la mano.

Necesito ponerme en forma

La vida no siempre juega a nuestro favor a la hora de permitirnos salir en bici. ¿Cuántos días a la semana necesitamos para coger la forma necesaria para disfrutar plenamente de la bici?

Si te haces esta pregunta es probable que sea porque tienes poco tiempo. Pues bien, con salir los fines de semana no es suficiente más que para conservar, a duras penas, la forma que llegaste a adquirir "en tiempos mejores". Lo ideal para mejorar, refiriéndonos al mínimo posible, es salir dos o tres veces entre semana y una o dos el fin de semana. Aquí tenéis una referencia de lo que tendríais que hacer en esas salidas.

Entre semana, róbase una hora u hora y media a tu apretado horario cada vez que salgas. Seguro que si te programas bien, puedes encontrar ese hueco de 60 minutos, a mediodía comiéndote un bocata en vez de ir al restaurante, a primera hora de la mañana madrugando un poco más, usando tu bici para ir al trabajo o incluso por la noche antes de cenar.

Si estás empezando a ponerte en forma te bastará con rodar, a ritmo constante, con una intensidad en torno a un 70 - 80% de tu FC máxima. Si ya tienes una base, estos días úsalos para hacer un entrenamiento más "de calidad": introduce cambios de ritmo haciendo variaciones cada día. Aquí tienes ejemplos para cada día:

- 4 series de 10 minutos al 85%, recuperando 5 minutos suave entre ellas
- De 8 a 10 arrancadas a tope, de 30 segundos de duración, con un desarrollo muy duro. Rueda a ritmo medio el resto del tiempo
- Cuestas: busca una subida que te lleve 3 ó 4 minutos completarla y repítela de 5 a 8 veces, llevando una cadencia alta (más de 80 rpm), recupera en la bajada.
- Fartlek: haz cambios de intensidad y distancias aleatorias, según te apetezca. Esta sesión es mejor hacerla con amigos, para que cada uno vaya dictando, por turnos, lo largo e intenso que es cada cambio.

Si un entrenamiento te ha parecido especialmente duro, la sesión siguiente hazla de "descanso activo": simplemente rueda a ritmo medio, sin intensidades elevadas.

El fin de semana tienes que aprovechar para hacer al menos una ruta larga. Trata de hacer de hora y media a dos horas al principio y de 2 a 3 horas cuando vayas mejorando tu forma. Lleva un ritmo más o menos constante, aumentando la intensidad en las subidas, pero ten en cuenta que tienes que acabar bien, si llegas a casa sin fuerzas es que estás haciendo demasiado tiempo o demasiada intensidad (o no has comido o bebido bien por el camino).





DISTRIBUCIONES HERNÁNDEZ, S.L.

Tlfno. 924 45 56 46

Fax 924 45 30 38

Calzada Romana, s/n

Puebla de la Calzada



CAFE-BAR
DOMINO



DESAYUNOS
COCINA ESPECIALIZADA Plaza de España, 3
LOCAL CLIMATIZADO Teléf. 924 45 50 59
Y NUESTRO MEJOR
SERVICIO AL CLIENTE 06480 MONTIJO

*Floristería
Casablanca*

Amelia Casablanca Gómez

López de Ayala, 83 - Avda. Emperatriz Eugenia, 12

Tfnos.: 924 45 45 89 - 924 45 48 54 • MONTIJO

La Calidad y la Garantía llevan nuestro apellido

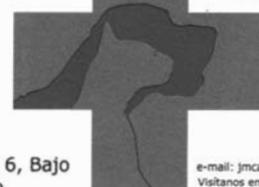
Construcciones
Zambrano

C/ Almagro, 88. Montijo

Tel: 617 408 591 (Juan M^a) y 617 408 592 (Diego)

**CONSULTORIO VETERINARIO
juan manuel cabo**

Nº colegiado 1128-BA



C/ Sevilla, 6, Bajo
Montijo
BADAJOZ

e-mail: jmcabo.cvet@hotmail.com

Visítanos en:



Consulta: 924 456830

Urgencias: 652 898423

¿Como puedo fortalecer mis piernas?

Las piernas son el gran motor de nuestra bici, y es necesario ajustarlo al máximo. Te proponemos tres maneras de hacer más poderosas nuestras pedaladas.



1- El primer ejercicio consiste en pedalear sentado sobre el sillín, moviendo un desarrollo duro (plato grande y coronas pequeñas), con una baja frecuencia de pedaleo (entre 50 y 60 pedaladas por minuto). Cada repetición debe

durar entre 10 y 20 minutos y debes hacer 2 ó 3 repeticiones. Para recuperar, pedalea con un desarrollo suave (plato mediano y coronas grandes) y con agilidad (entre 80 y 90 pedaladas por minuto), durante 15 minutos. Este ejercicio trabajará tu fuerza resistencia y es preferible que lo realices en una subida tendida.

2- El segundo ejercicio que te proponemos mejora tu fuerza máxima o explosiva. Arrancando desde parado (quedándote en equilibrio) debes realizar entre 8 y 12 sprints, de entre 10 y 15 segundos. Debes seleccionar un desarrollo con el que te cueste comenzar a pedalear pero que termine siendo ágil al final del sprint. Pedalea con normalidad durante 5 minutos para recuperarte de cada sprint, y 15 minutos entre cada tanda de sprints. Realiza 2 ó 3 tandas.

3- El último ejercicio consiste en pedalear de pie sobre los pedales durante al menos 5 minutos, sin sentarte sobre el sillín en ningún momento. Así también fortalecerás la musculatura de los brazos y el tronco, que también te ayudarán a pedalear más fuerte. Recupera, rodando con un pedaleo ágil y sentado sobre el sillín, al menos otros 20 minutos.



Mountain bike en nuestra Peña

Las actividades del grupo que práctica el MTB ha sido bastante prolífico en este último año. Aparte de las salidas habituales de los sábados, hemos participado en numerosas marchas federadas, tales como “la Ruta a Loriana” que organiza el Club Ciclista Gran Sol de Montijo, la “Extremabike” de La Roca de la Sierra, la kedada del Club Ciclista Puebla, la Marcha homenaje a Alberto Contador en Barcarrota, la kedada nocturna de Club Ciclista Gran Sol de Montijo y recientemente la Marcha “Tercio y Dehesa” en la Base Militar Menacho de Bótoa.

Aparte de la presencia en estas marchas, el grupo realiza rutas por toda nuestra comarca, sobre todo en las dehesas camino de La Nava. Destacamos las rutas al Convento de Loriana, la ruta por los alrededores de Cordobilla de Lácara, con la subida al Pico Estena, la ruta al Dolmen de Lácara, la ruta por la finca de Las Monjas, la subida a las antenas de Arroyo de San Serván, ...

Animamos a los demás compañeros de la peña y a todos los amantes del deporte de la bicicleta y la naturaleza, a probar esta modalidad ciclista, que une el esfuerzo del deporte con los beneficios de hacerlo en plena naturaleza y sin los contratiempos del tráfico y el asfalto. Os esperamos.



Kedada Ruta nocturna en Montijo



Kedada Ruta en Puebla de la Calzada



En las cercanías de La Nava de Santiago



Antes de subir al Pico Estena (Cordobilla)



Extremabike 2012 (La Roca de la Sierra)



Ruta a Loriana 2012



JUAN CARLOS, MARISCAL Y FRANCI CON ALBERTO CONTADOR EN BARCARROTA 25-09-2011

Marcha homenaje a A. Contador en Barcarrota



En el Pico Estena (Cordobilla de Lácara)

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**

E-mail: diegoautoocasion_gomez@line-pro.es

06480 MONTIJO
(Badajoz)



Hielos Lamazares
Cubitos, hielo picado y barras

distribuidor en Extremadura

Ctra Lobón la Roca, km 5,2
06480 MONTIJO (BADAJOZ)

Tfno. 924 45 67 60
móvil 609 426 048



José A. Gordillo

924 454 262 • 697 412 232 • 656 964 479

Avda. de Colón, 2 • Jucar, 14

E-mail: hnos.gordillo@terra.es • 06480 MONTIJO (Badajoz)



D. Gordillo

924 450 683 • 697 270 422 • 665 593 030

San Antonio, s/n



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)

* Terraza * Amplios aparcamientos

C/ Carlos I, nº 1 • Montijo (Badajoz) • Tfno. y Fax 924 45 55 57
www.hostallaisla.com email: info@hostallaisla.es



Joyería
**Viuda de
Domingo Pérez**

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

MONTAJES ELECTRICOS



Alonso García, S.L.

- Montajes y Reparaciones Industriales
- Instalaciones de Viviendas

- Montajes de Líneas de Alta y Baja Tensión
- Proyectos Técnicos y D.O.

Avda. Carmen Amigo, 64
06490 Puebla de la Calzada
(Badajoz)

Tlfno.- 924 45 28 65
Tlfno./ Fax.- 924 45 07 59
electrificaciones@alonsogarcias.com

Merina
peluqueros
hombres

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

Consejos para mejorar en las trialeras

Ya eres un biker completo, tu nivel de técnica es aceptable pero buscas un poco más que te permita dominar todo tipo de senderos. Presta atención...

El sentir respeto por un camino descendente, estrecho y lleno de pedruscos con raíces, es totalmente lógico, además de ser una respuesta propia del subconsciente. Las trialeras pueden ser un auténtico patio de recreo para algunos y una terrorífica "encerrona" para otros.



Una trialera no se baja bien porque estás como una "cabra", ese tipo de biker, más pronto que tarde, acaba "contando pajarritos". La clave en las trialeras, en la mayoría de los casos, es saber elegir una buena trazada, es decir, la zona del camino más

ciclable o la más rápida. La mejor trazada no siempre es evidente y, aunque parezca una locura, a veces es un escalón lleno de piedras o un sutil salto por encima de las raíces que te conduce de manera más segura al siguiente tramo.

La mejor manera para aprender tan práctica habilidad es buscar un maestro, salir con un amigo que baje mejor que tú y que tenga bastante experiencia. Síguele y estudia cómo lo hace, al tiempo que imitas sus movimientos irás superando zonas que tú solo nunca habrías conseguido.

Si no conoces a nadie trata de ir en "relajada tensión" que significa ir dominando la bici pero dejando que tanto los brazos como las piernas actúen como muelles. Los giros del manillar deben ser suaves, guiando la bici con los hombros y sin abusar del





freno delantero. Trata de no ir rígido porque agotarás tus antebrazos, te vibrará la cabeza y no podrás ver nada, añadiendo a que tu posición debe ser un poco retrasada sin exagerar, porque si no la rueda delantera no tendrá adherencia suficiente para guiar la bici.

Tu mirada tiene que ir anticipando la zona próxima para elegir la línea adecuada (la trazada) y la velocidad no debe ser excesivamente lenta porque si no las ruedas de la bici se introducirán en todos los agujeros y pueden llegar a quedarse bloqueadas.

No te preocupes, la mayoría de estas cosas posiblemente ya las hagas sin darte cuenta, pero para empezar intenta aplicar todos estos consejos en tramos cortos que tengas más o menos controlados y, con práctica, podrás disfrutar de la excitante sensación de bajar dominando la trialera.



GRAN SOL DE EXTREMADURA
HOTEL



*Dos grandes salones para eventos:
Bodas, Comidas de empresa, Celebraciones...*

Avda. del Progreso, 20.
06480 Montijo (Badajoz)
www.gransoldeextremadura.com

Tel: 924 456 132
924 456 032
924 456 532



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

:) **BIODENTAL**
Clínica



Cadena
FERROKEY

Ferretería González del Viejo

Una empresa moderna con un siglo de experiencia

**Un autoservicio de ferretería
con atención personalizada
y con más de 30.000 referencias.
Secciones de menaje, bazar,
ferretería, fontanería...**



www.gonzalezdelviejo.com

**Avenida de Colón, 24 • Tlfno: 924 45 02 45
Sánchez Rivera, 11 • Tlfnos: 924 454675 / 924 454512
Fax 924 452149
MONTIJO**