

PEÑA CICLISTA VEGAS BAJAS



Revista 2013



Peña ciclista Vegas Bajas 2013 Montijo (Badajoz)

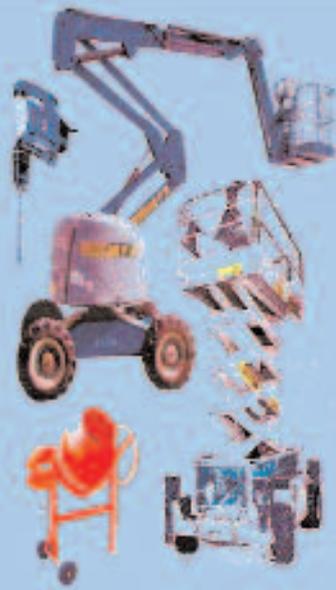
ALQUILER Y VENTA
DE MAQUINARIA

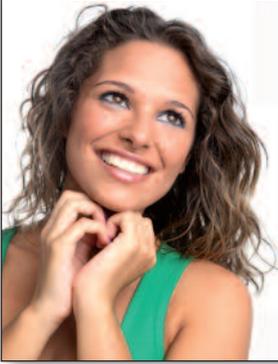
Suministros
Industriales

EDUARDO VIGARA PAREDES

Ronda del Valle,36

Tel: 924 45 62 99 Móvil: 655 971 283





médica dental clínicas



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

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



CARNICERÍA Y EMBUTIDOS

Hnos. Martínez Martín



COMIDA CASERA PRECOCINADA

Campo de la Iglesia, 28 • Teléfono 924 45 72 50 • Montijo



Carolina
ferretería

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



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

Saluda del Presidente

Otro año más con vosotros en esta 6ª 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: V Challengers Ciudad de Montijo el 11 de Agosto 2013 (a la cual vienen aficionados de toda la Región), Challengers y Rutas Semanales con salida y llegada a Montijo y en octubre una ruta contra el cáncer donde podréis participar todos.

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 Externadura, 4
06480, Montijo, Badajoz
Teléfonos:

Peña: 669131866 • Particular: 657284129

RFCV: 3154, NIF: G06434666

Email: candido.melchor@yahoo.es

Web: www.pclistavegasbajas.jimbo.com



Rutas Semanales de Carretera 2013

14ª Salida el 02-06-2013 a las 09:00 h.

RUTA DE 82 KM: Montijo, Torremayor, Badén Arroyo, Mérida, Mirandilla y a Montijo mismo sitio.

15ª Salida el 09-06-2013 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.

16ª Salida el 16-06-2013 a las 09:00 h.

RUTA DE 90´6 KM: Montijo, La Roca de la Sierra, antes de Villar del Rey cruce hacia Obando, Ctra. Cáceres, La Roca de La Sierra y Montijo.

17ª Salida el 23-06-2013 a las 09:00 h.

RUTA DE 91 KM: Montijo, Lobón, Talavera la Real por canal, Villafranco, hasta cruce Ctra Corte en Badajoz, hacia Alvarado, hacia Talavera la Real, Canal de Lobón, Guadajira y Montijo.

18º Salida el 30-06-2013 a las 09:00 h.

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

19º Salida el 07-07-2013 a las 09:00 h.

RUTA DE 85 KM: Montijo, Barbaño, Lobón, Guadajira, Ctra. Solana, Cortegana, Cortijo del Cura, Retamal, Cortegana, Ctra. Solana, Guadajira, Lobón, Barbaño y Montijo.

20ª Salida el 14-07-2013 a las 09:00 h.

RUTA DE 88 KM: Montijo, La Nava de Santiago, Cordobilla de Lácara, Rincón de Ballesteros, Cordobilla de Lácara, la Nava de Santiago y Montijo.

21º Salida el 21-07-2013 a las 09:00 h.

RUTA DE 92 KM: Montijo, Lobón, Talavera la Real, Villafranco, cogemos trozo autovía, Gévora, Canal de Montijo y Montijo.

Rutas Mensuales de Carretera 2013

- 10 de marzo. Ruta de Los Barruecos 103 km. Homenaje Eduardo

Salida 09:00 h. de Puebla de Obando, Km 30 se gira hacia la izquierda a Aliseda, aquí se gira a la derecha hacia Malpartida de Cáceres, se vuelve para atrás a Aliseda, dirección Ctra. Cáceres, y giro a la derecha hasta Puebla de Obando y final con ida y regreso en nuestros coches.

CAMPEONATO DE EXTREMADURA DE CHALLENGER CICLOTURISTA:

- 12 de mayo. Club Ciclista MORALEJA

XVIII MARCHA SIERRA DE GATA NEUTRALIZADA +T/L 112 ALTA 22 KM/H.

- 26 de mayo. Club Ciclista MIAJADAS

X MARCHA AQUÍ HAY TOMATE CHALLENGER NACIONAL NEUTRALIZADA 125 MEDIA 23 KM/H.

- 16 de junio Peña Cicloturista PLACENTINA

XV MARCHA LA VERA - VALLE DEL JERTE NEUTRALIZADA + T/L 114 ALTA 23 KM/H.

- 23 de junio Club Ciclista SANTA MARTA

I MARCHA "BLASÓN DEL TURRA" NEUTRALIZADA 95 MEDIA 23 KM/H.

- 18 de agosto Peña Ciclista VEGAS BAJAS

V CHALLENGER CIUDAD DE MONTIJO 103 Km.

Salida 09:00 h. Montijo, Calle Ramón y Cajal, Plaza Senador Piñero, Calle Mérida, Calle Reina M^a Cristina, Calle Sagunto, Avda. Estación, La Nava Santiago, Rotonda hacia Aljucén, Ctra N-630 hacia cruce Carmonita, Carmonita, Cordovilla de Lácara, La Nava de Santiago, Montijo, Vuelta a la Ronda del Valle, Calle Espronceda, Calle Greco, Calle Concepción Arenal y entrada a Plaza de España por Calle Carrera.

- 8 de septiembre. Agrupación Cicloturista LLERENA

I MARCHA "ALTO DE TENTUDIA" NEUTRALIZADA 0 0 0

- 29 de septiembre. Club Cicloturista QUINTANA ES NATURAL

I MARCHA PEREGRINACION QUINTANA-GUADALUPE NEUTRALIZADA

- 6 de octubre. Peña Ciclista GUADIANA

VII MEMORIAL CARLOS CUADRADO NEUTRALIZADA + T/L 85 MEDIA 25 Km/h.



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

Se puede dejar de fumar

Me fumaba todos los días dos paquetes de tabaco, hasta que llegó el momento de plantearme que esto no podía seguir así, que tenía que cortar por lo sano y dejar de fumar; también sabía que no me podía quedar quieto que necesitaba algo para poder olvidar el fumar. Que mejor que hacer deporte pues ya que dejo de fumar el deporte me irá diciendo como me voy encontrando cada día. Pues así lo hice, de momento me tenía que decidir que tipo de deporte quería hacer y opté por el ciclismo por que de más joven lo practiqué. Al principio me costó un poco adaptarme. Lo que más me animaba era que los días pasaban y no encendía ningún cigarro, simplemente por eso merecía la pena todo lo que estaba haciendo; había días que me dolía todo el cuerpo pero cuando me acostaba y anotaba en la libreta otro día más sin fumar me parecía mentira...

Animo a tod@s los que queráis dejar de fumar que por lo menos lo intentéis y que lo alternéis con algún tipo de deporte, yo personalmente os aconsejo el ciclismo porque es muy adaptable a cualquier persona, sin exigir mucha cualidad física, lo que exige es mucho sacrificio y fuerza de voluntad. Os lo digo por experiencia propia, se que no es nada fácil pero también se que se consigue.

Conforme van pasando los meses os encontraréis mucho mejor, también habréis recuperado muchas cosas como el olfato y el sabor, pero lo mas importante habréis recuperado vuestra autoestima y esa capacidad para decir no cuando queráis.

Hoy, después de ocho años sin fumar, me encuentro fenomenal, hago mis rutas de bicicleta, tanto de montaña como de carretera, peso 65 kilos, también corro algo, lo que antes de dejar de fumar ni me lo podía imaginar.

A fecha de hoy estoy enganchado a la bicicleta, el poder disfrutar los sábados y domingos con la peña haciendo nuestras rutas tanto en caminos como en carretera.

JOSÉ PÉREZ CABAÑAS



El mejor o el peor amigo del ciclista: el sillín

Una de las molestias más habituales de los ciclistas son las derivadas del apoyo sobre el sillín. Estas molestias pueden ser variadas, pero las más comunes son dos: dolor de culo “tal y como suena” y adormecimiento de genitales. Cuando este tipo de molestias aparecen, la reacción normal de muchos ciclistas es pensar que han elegido mal el sillín. Entonces empiezan a gastarse algunos euros comprando, probando y vendiendo sillines. En muchas ocasiones por más que se prueben diferentes sillines nunca llegan a ir cómodos. Y es que muchas veces no se trata del sillín en sí sino de su posición en la bici, es decir, de ir bien colocado en la bici. Típicamente, si el sillín va demasiado alto o demasiado retrasado, o si las manetas quedan demasiado bajas o lejos, por mucho que se cambie el sillín, las molestias raramente remitirán. De hecho, estas malas posiciones hacen a algunos ciclistas sentarse sobre la parte delantera del sillín (con lo incómodo que es) o incluso sacando parte el culo por detrás del sillín (normalmente por elegir un sillín demasiado estrecho). Hacerse un análisis biomecánico, a la larga, sale más económico que probar 2 o 3 sillines. Especialmente si durante el mismo se pueden probar diferentes tipos de sillines.

La comodidad del sillín está muy relacionada con la fuerza de la gravedad, que hará que cuanto más pesado sea el ciclista, más peso tendrá que soportar su trasero, y por lo tanto, más incómodo irá sobre la bici, lo quiera o no. También si aplicamos la 3ª Ley de Newton (acción-reacción), veremos que estar en forma es una de las mejores maneras de hacer más cómodo un sillín. Esta ley dice que cualquier fuerza que se aplica en una dirección (en este caso hacia abajo sobre los pedales) genera otra fuerza igual en magnitud pero en dirección opuesta. Esta idea aplicada al ciclista nos dice que cuanto más fuerte pedaleemos, menos peso estaremos poniendo sobre el sillín. Por eso, los ciclistas de mayor nivel se quejan mucho menos de los sillines, ya que al pedalear a unos niveles de potencia mayores soportan mucho más peso con sus piernas que con el trasero. Y como remate, al buscar la máxima aerodinámica, suelen llevar el manillar muy bajo, lo que genera un desplazamiento del peso hacia delante, es decir, aligeran más si cabe el peso sobre el sillín.

También es muy interesante experimentar con diferentes inclinaciones de sillín, ya que aunque en teoría los sillines deben de ir en posición perfectamente horizontal, en determinados casos, una ligera inclinación hacia delante o hacia atrás mejora el apoyo sobre el mismo.

Para los ciclistas con tendencias a sufrir molestias en el perineo o en los genitales, existen sillines en el mercado que permiten olvidarse de estas partes. Entre ellos destacan

los SMP y los Adamo, estos últimos especialmente recomendados para triatletas o contra-relojistas. La sensación de llevar “las partes” colgando y no sentir ninguna presión sobre ellas es un sensación muy agradable que se consigue con estos tipos de sillines.

Fuente: *Ciclismoyrendimiento.com*

ANTONIO ACEVEDO ALVARADO



SILLÍN SMP



SILLÍN ADAMO



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



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 pvc
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 Albarдонeros, 28-A
06480 MONTIJO (Badajoz)



SUMINISTROS INDUSTRIALES

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

Bicicleta para quemar grasas

Los paseos en bicicleta y la práctica del ciclismo son actividades físicas ideales para quemar la grasa acumulada, además es un ejercicio cardiovascular, que a la vez que derrite la grasa acumulada, fortalece a tu corazón.

Otros de sus beneficios es su efecto relajante y la sensación de bienestar, ya que estimula al cerebro a producir endorfina, combatiendo al estrés y el mal humor. Si no tienes una bicicleta, ve pensando bien en invertir en ella ya que es un ejercicio divertido y saludable. Si la tienes, desempólvala y ponte a pedalear.

Bicicleta quemagrasa:

- Andar en bici a paso ligero quemar 473 calorías en 1 hora.
- Andar en bici a 22 km/h quemar 591 calorías en un paseo de 1 hora.

Bicicleta saludable:

- Andar en bici tiene el menor impacto y no afecta tanto a articulaciones como la carrera.
- Ayuda a ganar resistencia y fuerza en piernas.
- Girar los pedales 5.400 veces en 1 hora es un ejercicio tonificador de cuádriceps y pantorriñas.
- El 71% de la gente que anda en bicicleta o entrena ciclismo siente menos tensión y estrés gracias a esta actividad.



En estos festivos nada mejor que un paseo en bicicleta para quemar las grasas que consumiste en las fiestas y disfrutar un momento distinto con amigos o familia.

FRANCISCO PICÓN GONZÁLEZ



Pilates para el ciclismo

El ciclismo es uno de los deportes que más ayuda a mejorar tu capacidad cardiovascular, controlar tu peso corporal y apenas presenta lesiones. No obstante, el pedaleo repetitivo y la incorrecta postura sobre el sillín de la bicicleta puede producir alguna molestia en los músculos y articulaciones, los cuales se pueden aliviar con la práctica del método Pilates.

Para la realización adecuada de ejercicios de Pilates para ciclistas, debes conocer cuáles son los grupos musculares que intervienen en el ciclismo.

En el pedaleo

- *Músculos extensores de la cadera, glúteos y femorales.*

Colócate frente al suelo de rodillas con una pierna, y la otra estirada alineada con la cabeza y la cadera, con ambos brazos apoyados y estirados. Contrae los abdominales para proteger la columna vertebral.

Exhala al flexionar la pierna por la rodilla, buscando un ángulo de 90° con el torso a la vez que creces por la punta del pie. Inhala al regresar a la posición inicial.

- *Músculos extensores de la rodilla como los cuádriceps*

Tumbate boca arriba con un pie apoyado en el suelo, mientras la pierna contraria permanece flexionada a la altura del pecho. Tus brazos deben estar estirados a cada lado del cuerpo y mentón apuntando hacia el pecho para lograr la alineación de nuestra columna vertebral. Contrae los abdominales durante todo el ejercicio.

Al exhalar estira por completo la pierna creciendo por la punta del pie, hasta lograr un ángulo de 45° con el suelo. Toma aire al volver a la posición inicial.

Para mantener el equilibrio

- *Abdominales y lumbares*

Apóyate en el suelo con los codos, la pelvis, las rodillas y los pies. Contrae los abdominales para proteger la columna. Levanta la pelvis al exhalar, manteniendo la conexión entre abdominales y lumbares. Inhala al regresar a la posición de inicio.

Realiza 10 repeticiones de cada ejercicio con cada pierna, sin alternarlas entre sí.

Peligros de comprar artículos de segunda mano en la red

Aprovechando la oportunidad que nos brinda el club vamos a denunciar el creciente aumento de estafas con anuncios fraudulentos que se están produciendo en webs encargadas de vender artículos de segunda mano, tales como segundamano o milanuncios. Si bien es cierto que atañen a un abanico más amplio de productos que los relacionados con el mundo del ciclismo, este es el tema que nos ocupa ahora y que trataremos en profundidad.

Comenzaremos por el anuncio tipo que podremos ver. Aparecerá una foto del producto con su correspondiente descripción, pero acompañado de un precio tremendamente tentador comparándolo con el original. Con esto ya podemos sospechar de las truculentas intenciones del vendedor, pero aún podemos afinar más, prestaremos atención al detalle de que el anuncio esté escrito en español aunque redactado en la mayoría de los casos con faltas ortográficas y gramaticales dadas por una mala traducción, ya que en la mayoría de los casos el vendedor no es español ni reside en el país en el que delinque.



En ningún caso accederá a otra comunicación que no sea vía correo electrónico y posiblemente si apareciera teléfono o dirección serán falsos. Por último reclamará el pago por adelantado mediante algún sistema de pago no rastreable (Western Union, MoneyGram, Bidpay, ...) , lo que le asegura que la estafa se complete sin dejar huellas

Es tal la organización de estos malhechores que hemos podido verificar la existencia de páginas que simulan una supuesta oficina de mensajería en la que por medio de un código de seguimiento, que ellos mismos nos facilitan, garantizan que la mercancía espera allí hasta nuestro pago.

Para resumir, los estafadores, con nombres normalmente falsificados o suplantados, continúan actuando a sus anchas y estafando a más personas.

Animamos a los compradores o a los ya estafados a reportar el anuncio en la web anunciante y denunciar los hechos a la Guardia Civil, aportando tantos datos como tengamos, aunque desgraciadamente, en rara ocasión se recupera el dinero.

Un año en imágenes



SERVICIOS INTEGRALES
DE ÓPTICA Y AUDIOLOGÍA



ESPECIALISTAS
EN VISIÓN
DEPORTIVA

WINNER

Lente POLAR-FOTOCROMIC™
GRADUABLE - Suplemento opcional

www.nuevavisionmontijo.com • www.facebook.com/nuevavisionmontijo
C/ Eugenio Hermoso, 9 • Tlfnos. 924452303 - 924453550 • MONTIJO



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

CAFE BAR GABINO 2

C/ Del Sol 13
Puebla de la Calzada



GENERALI
Seguros

**GESTIÓN Y SERVICIOS
MONTIJO S.L.**

Agente Exclusivo

Núm. Registro C0072B06219406

C/ Huerta de los Frailes, 11 B
Tfños: 924 456 969 - 685 840 578
Fax: 924 456 969
MONTIJO



EL ZOO DE PISKO

C/ Gabriel y Galán N° 61. Montijo (Badajoz)

Peluquería Canina
Visite nuestro facebook

924 041 434
676 575 166
elzoodepisko@gmail.com

Simex informática

C/ Gabriel y Galán, 93 • Montijo
Tfno: 924452946
www.simexinformatica.com



**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 61 70

Consejos para hacer ejercicio en casa



Hacer ejercicio en casa no es tarea fácil porque la soledad y la no exigencia del entorno pueden llevarnos a dejar todo antes de empezar. Pero para aquellos que vencieron al desgano y están decididos a hacer ejercicio en casa, aquí le van estos consejos previos para su rutina:

1. Usar ropa cómoda y holgada, al igual que el calzado.
2. Elegir una rutina de ejercicios adecuada a tu estado físico y que sea posible de realizar.
3. Aumentar el número de repeticiones a medida que pasan los días.
4. Sumar pesas a los ejercicios de piernas y brazos para evitar la pérdida de masa muscular.
5. Combinar la rutina de ejercicios con caminatas diarias de 30 minutos.
6. Hacer 10 minutos de estiramiento y entrada en calor antes de cada sesión, como alargar, subir escaleras, bailar.
7. Si no puedes hacer una sesión completa de 30 minutos al día, divídela en dos sesiones.
8. Mantenerse hidratados durante la sesión, bebiendo sorbos de agua.

FRANCISCO PICÓN GONZÁLEZ



¿Entrenar en ayunas?

Es aconsejable no salir a entrenar en ayunas para poder rendir al máximo, pero a veces se puede pensar que entra en conflicto con otros objetivos como la pérdida de peso. Entonces, ¿qué es preferible?



Si en lugar de dudas optamos por el desayuno. La recomendación de no entrenar con el estómago vacío se basa en lo siguiente:

1. Se corre el riesgo de sufrir una hipoglucemia (bajada de azúcar en sangre) si el entrenamiento es demasiado intenso o prolongado, ya que los depósitos de glucógeno del hígado están reducidos tras el ayuno nocturno. El hígado es el órgano encargado de suministrar la glucosa que el cerebro necesita para sus funciones básicas.

2. Teniendo en cuenta lo anterior, el entrenamiento será menos intenso en ayunas, y por lo tanto, el gasto calórico también. Si el objetivo del entrenamiento es bajar peso, el objetivo debe ser conseguir un mayor gasto calórico total. Ingeriendo algo rico en azúcar antes de entrenar ayudará a que el entrenamiento sea más intenso.

3. Cuando tenemos poco tiempo para entrenar, la forma de optimizar el entrenamiento es incrementar la intensidad para de esta forma buscar algún estímulo de entrenamiento. Si un entrenamiento corto además es poco intenso no conseguiremos mejorar, simplemente mantener nuestro estado de forma. La filosofía del artículo era la optimización del tiempo.

4. Las mejoras que un entrenamiento en ayunas puede aportar respecto a un entrenamiento "normal" son realmente pequeñas, por lo que no hay que darle demasiada importancia. Solo un deportista de élite podría realmente sacar un beneficio real con este tipo de entrenamiento, ya que su margen de mejora prácticamente está al límite, y cualquier pequeña mejora puede ser significativa. Lo realmente importante es simplemente entrenar...

La importancia de las bebidas Isotónicas

A veces el agua no es suficiente para recuperar los nutrientes perdidos y es necesario aportar algo de energía extra.

Las bebidas denominadas isotónicas están diseñadas principalmente para combatir la fatiga que aparece cuando se practican deportes de cierta duración. Por este motivo, llevan distintas sustancias que pueden ayudar a disminuir o retrasar la fatiga. Estas sustancias básicamente se reducen a dos: hidratos de carbono (azúcares) y sales minerales. Tomar azúcares mientras vamos en bici es la forma más fácil y eficaz de retrasar la fatiga, ya que es precisamente el combustible que demandan los músculos para contraerse cuando vamos pedaleando. Y es que conviene recordar que la principal fatiga se debe a que se va acabando la “gasolina muscular” a medida que van pasando los kilómetros. Por eso, ingerir estas bebidas ayuda a que el músculo se canse menos.



Cuando la salida es larga y sobre todo cuando se eleva la cantidad de sudor, además de agua, con el sudor también vamos perdiendo ciertas sales minerales, principalmente sodio. Este déficit de sales minerales también podría hacer aumentarse el nivel de fatiga, y por eso se incluyen estas sales en las bebidas deportivas. Algunos fabricantes además añaden vitaminas y/o proteínas. No está demostrado que en el transcurso de una salida exigente en bici haya que suplementarse con ningún tipo de vitamina, por lo que no es importante que la bebida que elijamos lleve estos compuestos. En cuanto a las proteínas, existe cierta controversia al respecto. Parece que no suponen ninguna ventaja durante la propia ruta, pero sí que pueden tener un efecto beneficioso en la recuperación post-esfuerzo, especialmente si al día siguiente se quiere estar recuperado al 100%.

Para los entrenamientos de menos de 90 minutos quizá no sea necesario llevar ninguna bebida específica. Si a partir de esa duración notas demasiada fatiga al terminar podría ser de gran ayuda ingerir alguna bebida de estas, aunque depende mucho de la intensidad del pedaleo durante la ruta (o el desnivel acumulado), teniendo en cuenta que a mayor intensidad mayor gasto, y por lo tanto, más indicadas estarán estas bebidas. Este tipo de bebidas también se recomiendan para recuperar nada más terminar las salidas, puesto que ayudan a reponer las sustancias anteriormente indicadas.





TAXI PEDRO GARCÍA



600 227 159

DISTRIBUCIONES HERNÁNDEZ, S.L.

Tlfno. 924 45 56 46

Fax 924 45 30 38

Calzada Romana, s/n

Puebla de la Calzada



Flor  Mamen
FLORISTERÍA

Arreglos florales
para todo tipo de eventos

Del Sol, 7-A - PUEBLA DE LA CALZADA
Tel: 924 45 04 63

visítanos en
EXPO Boda

CEM

Centro de
estudios
múltiples

www.cemacademia.com

C/ Clavijo, 10 - Telef: 924 45 69 25 - 06480 MONTUJO (Badajoz) - academiacem@infonegocio.com

Cómo afrontar una marcha

1- Lo primero es hacerse una lista con todo lo que hay que llevar: la ropa, las zapatillas, el casco, los complementos (guantes, gafas...), las herramientas, el pulsómetro/GPS, los bidones, los geles y las barritas, la crema del sol, la licencia...Teniendo todo apuntado será muy difícil que se nos olvide algo.

2- Avituallamientos en ruta: es importante que el día de la marcha no tomemos barritas, geles o bebidas que no hayamos probado anteriormente. Aunque no es muy habitual, podría suceder que alguno de estos productos nos sentase mal y se consiga el efecto contrario al deseado: que nuestro rendimiento empeore en vez de mejorar. También es importante planificar lo que vamos a beber y a comer en cada tramo de la ruta. Para ello, se debe consultar los puntos kilométricos en los que la organización ofrecerá los diferentes avituallamientos.

3- Entrenamientos de última hora: por mucho que se entrene en la última semana antes de nuestra prueba no se va a conseguir llegar en mejor forma. Más bien todo lo contrario: podemos llegar ya cansados a la línea de salida. Durante la última semana deben predominar los entrenamientos suaves. Solo 3 días antes de la marcha conviene hacer algún entrenamiento más intenso.

4- Cambios en la bici: debemos evitar hacer algunos cambios en los días previos a la marcha. Nos referimos a los componentes de la bici que inciden sobre los factores biomecánicos como son el sillín, el manillar, la potencia, las calas o las zapatillas. Debemos hacer la marcha en la posición y con los componentes a los que estamos acostumbrados. En cuanto a los cambios en las demás piezas de la bici (cambios, frenos, suspensiones), es muy importante verificar el día anterior que todo funciona correctamente.

5- Cena y desayuno previo: si no dormimos en casa el día de la marcha significará que tendremos que hacer las dos comidas previas a la carrera en un hotel o restaurante. Es importante asegurarse de que en la cena podremos disponer de alguna comida rica en hidratos de carbono. Y también, verificar si el restaurante del hotel ya estará abierto 2 horas antes de la salida, que es el tiempo mínimo que hay que dejar entre el desayuno y el comienzo de la carrera o la marcha. Llevar los cereales o el pan de casa también es buena idea.

6- Esto es duro... Si no estás en muy buena forma o si son tus primeros contactos con los maratones o las carreras es muy importante que durante las 2 primeras horas de ruta te concentres en no gastar más de la cuenta, es decir, en ir reteniéndote e ir guardando fuerzas para el final. Si te vacías antes de tiempo, cuando lleves 4 ó 5 horas de ruta la diversión terminará pronto y tendrás que bajarte de la bici en cuanto la pendiente se incline un poco... Aparecerán los famosos calambres y terminarás queriendo tirar la bici al río...



Mountain bike en nuestra Peña

Las actividades del grupo que práctica el MTB en nuestra peña ha sido bastante productivas en este último año. Aparte de las salidas habituales de los sábados, hemos participado en numerosas marchas federadas, tales como "la Ruta a Lorigana" que organiza el Club Ciclista Montijo, la "Vuelta a los orígenes" del Club Ciclista Puebla, la maratón de Barbacena (Portugal), la kedada nocturna de Club Ciclista Montijo, los 101 kms. La legión en Ronda (Málaga), además de muchas kedadas de clubes cercanos como Talavera la Real, La Garrovilla, Lácara y Badajoz.

También es de destacar que hemos participado en rutas compartidas con otros clubes, como la Ruta del Agua en Guillena (Sevilla) junto los "No ni ná" de Cádiz, Club Grazalemeño de Grazalesa (Cádiz) y Club Ciclista Puebla. Junto al Club de Ciclismo de Trujillanos realizamos una ruta por el Parque Natural de Cornalvo y con el Club Ciclista Puebla organizamos una ruta por la Sierra de Cordobilla, con subida al Pico Estena. Este tipo de rutas compartidas entre clubes, sirve, para a través del ciclismo, conocer nuevos lugares y rutas e incentivar la amistad y camaradería entre clubes.

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 Lorigana, 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, etc.

Durante la época estival, también solemos organizar varias rutas nocturnas aprovechando el buen tiempo y las noches de luna llena, para mejorar la visibilidad, aunque solemos llevar buenos focos que permiten hacerlas con seguridad.



Parque de Cornalvo



Cercanías de la Nava

Presas de los Canchales



Maratona de Barbacena (Portugal)



Convento de Lorian
Guillena (Sevilla)



Ruta nocturna



Ruta del Bacalao en Puebla

Bicicletas CARREIRA



**C/ GOYA, 2 • TEL.: 924450523
MONTIJO**



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 - Hostel 



LA ISLA

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

* Terraza * Amplios aparcamientos

C/ Carlos I, n° 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)

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

Merina
peluqueros
hombres

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

Las ruedas de 26, 27'5 ó 28 pulgadas

¿Es el momento del cambio de tamaño de ruedas en la bicicleta de montaña? ¿O sólo es una moda pasajera?

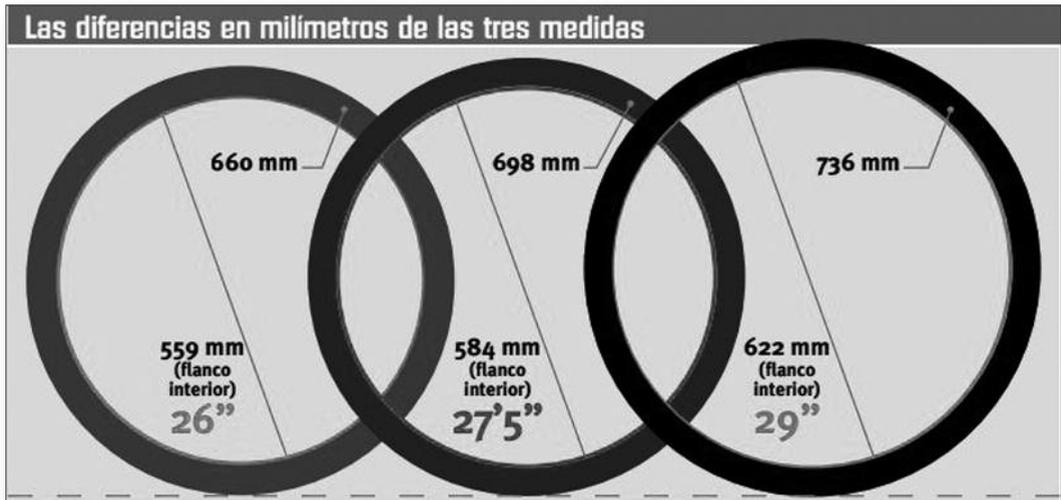
Las ruedas de 26 pulgadas tienen unas ventajas, las ruedas de 27,5 pulgadas llamadas "650B" tienen otras ventajas y las de 29 pulgadas llamadas "29er" como no, tienen además otras. Sin embargo, todas tienen sus inconvenientes, a la hora de elegir un cambio de tamaño de ruedas en nuestra btt mtb debemos tener en cuenta aspectos importantes para no sentirnos defraudados.

Maniobrabilidad. Las cubiertas de 29 pulgadas "29er" tienen más agarre en situaciones difíciles, parece que ayudan a entrar o salir más rápido de situaciones de poco agarre con confianza. Con las ruedas de 26 pulgadas se tiene la sensación de más maniobrabilidad y agilidad, sin embargo son las ruedas de 27,5 pulgadas las que en sensaciones se llevan el gato al agua. En el banco de pruebas se invierten los resultados y en maniobrabilidad claramente ganan las ruedas de 26 pulgadas.



Estabilidad en curvas cerradas. Las ruedas de 29 pulgadas no parecen ser las más ágiles o rápidas, sin embargo la pérdida de tracción es muy baja, razón por la que dan la sensación de no ser tan rápidas. Las ruedas de 27,5 pulgadas dan la sensación de perder el agarre en curvas cerradas justo en el mismo giro, aunque en general las ruedas 27,5er dan una buena sensación de confianza y control. Sin embargo las ruedas 26er en esta situación se suelen deslizar fácilmente o sea que pierden tracción siempre. Las claras ganadoras en esta situación son las ruedas de 29 pulgadas.

Las subidas empinadas. En las subidas empinadas la tracción adicional de las 29er es una ventaja, sin embargo si las subidas son repetidas y continuas se hace notar el esfuerzo adicional necesario. Las 27er requieren menos esfuerzo y se obtiene una sensación de soltura mayor. Las 26er tienden a presentar un aparente mejor apalancamiento.



to para atacar una rampa repentina pero la tracción es muy limitada. En este reto las claras ganadoras son las de 27,5 pulgadas.

Las bajadas pronunciadas. Las 29er no parecen sufrir en las grandes bajadas, una sensación de flotación sobre grietas y piedras es notable, su diámetro ayuda a un desplazamiento más rápido y suave en grandes bajadas. Las de 27,5 pulgadas no están muy lejos de lo dicho anteriormente aunque no pueden igualar la estabilidad y capacidad para imprevistos. De las de 26 pulgadas aquí podemos decir que justifican claramente la doble suspensión en las bajadas por el comportamiento mas inestable de esta medida. Las de 29 pulgadas son las ganadoras en las bajadas pronunciadas.

La velocidad punta. Las ruedas de 29 pulgadas necesitan de un mayor esfuerzo en la velocidad punta, les cuesta mucho más aumentar de velocidad de forma repentina. Las ruedas de 27,5 pulgadas suben algo mejor de velocidad que las de 29 debido a la tracción tan similar que tienen con respecto a las de 29. Sin embargo las ruedas de 26 pulgadas se comportan como un cohete con respecto a las de mayor diámetro. En este comportamiento son mucho más ligeras y ágiles las de 26 pulgadas, por lo que son las claras vencedoras en velocidad punta.

La estatura del ciclista es importante a la hora de la elección del tamaño de las ruedas dada la pérdida de maniobrabilidad a medida que el tamaño de las ruedas es superior. Las bicicletas con ruedas de 29 pulgadas no son aconsejables para tallas mediana e inferior.

Visto lo anterior comprobamos que no es sencillo elegir un claro ganador, sino que debemos tener muy en cuenta en la zona en la que nos movemos, y el tipo de conducción que hacemos, tan sólo así podremos elegir un tamaño de rueda que se ajuste a nuestras necesidades.

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



:) BIODENTAL
Clínica



expertos en pinturas
y decoración



MONTIJO
Dr. Fleming, 5
924 45 72 51

BADAJOZ
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

TALLERES
PAJUELO
MONTIJO, S.L.



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

Consultex

Fiscal, Contable y Jurídico-Laboral

Vía Administrativa-laboral

Inspección de Trabajo - SEPE (INEM)
SMAC -TGSS
INSS - Recursos

Vía Jurídico-laboral

Despidos
Reclamaciones de cantidad
Prestaciones

Nó

Creación de e
prevención de riesgo
Contamos con plan

**PEDIR NUEVO ESTÁ A
BAJA RESOLUCION**

contratos,
subvenciones.
s y autónomos

¡OFERTA!

Si eres una empresa
de reciente creación
además de un descuento
el primer año añade un blog
para tu empresa
a un precio de escándalo

**Pida presupuesto
sin compromiso**

