

CALENDARIO MARCHAS 2024

CLUB CICLOTURISTA JAÉN



HOLA,
SOMOS XAUEN
PUBLICIDAD O
COMO UN TRAJE
A MEDIDA

XAUEN

AGENCIA DE PUBLICIDAD

D: CASTILLA, 4-T: +34 953 19 02 73-P: 23007 JAÉN
W: XAUENPUBLICIDAD.ES

sano®



**ESTAR SANO
NO ES UNA META
ES UN ESTILO
DE VIDA.**



**ENTRENAMIENTO PERSONAL Y READAPTACIÓN,
GRUPOS REDUCIDOS, FISIOTERAPIA Y NUTRICIÓN**

Avenida de Madrid, 15

Avenida de Madrid, 14

Avenida de Madrid, 10

JAÉN | T.: 722 34 41 16 | www.sanocenter.es



SALUDA DEL PRESIDENTE

Comenzamos temporada 2024 y con ello sumamos ya 46 temporadas de existencia de nuestro club recorriendo las carreteras de nuestra provincia, siendo el club de cicloturismo más antiguo de toda la provincia y uno de los más antiguos de toda España.

En la última temporada se han incorporado nuevos socios de muy diferentes edades, los cuales han sido muy bien acogidos y que han aportado a esta gran familia que es el club cicloturista Jaén nuevas amistades y sabiduría nueva, lo cual me enorgullece y me anima a seguir siendo presidente de nuestro club.

Una vez más esta temporada pasada algunos de nuestros socios han participado en pruebas deportivas por todo el territorio nacional y han hecho que nuestros colores se sigan viendo fuera de nuestra provincia.

Al igual que en la temporada pasada animo a cualquier aficionado al cicloturismo de carretera que se sume a nuestro club, solicitando la inscripción a través de nuestra página web www.ccjaen.es o enviando un correo a info@ccjaen.es.

Como siempre agradecer su colaboración a todas las firmas que se anuncian en nuestro calendario, así como a los que también se anuncian en el vehículo del club, son ellos los que hacen posible que podamos mantener nuestras actividades y que sigamos fomentando el cicloturismo, deporte que está al alcance de cualquier persona y que además es aconsejable practicar a cualquier edad.

Por último hacer hincapié en que tenemos que compartir las carreteras con lo demás vehículos y estamos obligados a respetar las normas de circulación, por favor prudencia tanto a los conductores como a los ciclistas.

Manuel Pérez Palomino
Presidente

calderón[®]

1949—futuro

obras maestras

constructora transdisciplinar

construccionescalderon.com

CLUB CICLOTURISTA JAÉN



JUNTA DIRECTIVA

PRESIDENTE:
MANUEL PÉREZ PALOMINO

VICEPRESIDENTE:
ANTONIO JOSÉ CUETO JIMÉNEZ

TESORERO:
FRANCISCO GUITÉRREZ JIMÉNEZ

SECRETARIO:
JUAN ANTONIO SALAS DEL PINO

VOCAL:
DIEGO PÉREZ PALOMINO
JESÚS MUÑOZ PANCORBO



www.ccjaen.es - info@ccjaen.es



SALIDAS FEBRERO 2024

DOMINGOS: 09:30H. (desde El Corte Inglés).

Domingo 4

Jaén - Oasis - Final de Carretera - Oasis (Parada) - Jaén - Km. 64

Delegado: José Juárez Vallejos.

Domingo 11

Jaén - Garciez - Torredelcampo - Jamilena - Martos (Parada) - Torredelcampo - Jaén - Km. 63

Delegado: Manuel López Ortega.

Domingo 18

Jaén - Villargordo - Mengibar (Parada) - Jaén - Km. 55.

Delegado: Bartolomé Lorite Alba.

Domingo 25

Jaén - Mengibar - Estación de Espeluy por carretera de abajo (Parada) - Mengibar por carretera principal - Jaén - Km. 65

Delegado: Francisco Martín Prieto.

PROVALSAN



AIRE
ACONDICIONADO



CALENTADORES
GAS Y TERMOS



ENERGIA
SOLAR



RIEGO



CALEFACCIÓN



PISCINAS



ENERGIAS
RENOVABLES



SANEAMIENTOS



TRATAMIENTO
DE AGUAS



FONTANERIA



+34 953 284038



+34 953 280727



www.provalsan.es

Poligono Industrial Los Olivares
Calle Huelma - Parcela 74
23009 Jaén (España)



Mercedes-Benz

Talleres **EL CHISPA**

Mecánica en General
ESPECIALIDAD EN MERCEDES
Chapa y Pintura Cabina al Horno

Polig. Ind. "Los Olivares" C/ Jamilena, parcela 5, 23009, JAÉN

Tlf: 953 28 42 20 / Móvil: 619 03 70 11

E-mail: tallereselchispa@hotmail.es

www.tallereselchispa.es



ELECTRONICA



LLAVES NUEVAS DE MERCEDES, BMW, AUDI...

REPARACIÓN DE CUADROS DE INSTRUMENTOS,

SOFTWARE, CENTRALITAS, AIRBAGS, TURBO, ...

POL. IND. LOS OLIVARES. C/. FRAILES, 15. P. 13. JAÉN.

☎ 673 042 243 // 661 275 081

WWW.FCMELECTRONICA.COM

ALMACÉN DE DISTRIBUCIÓN



www.jaenclima.com

- ✓ Tuberías
- ✓ Fontanería
- ✓ Calefacción
- ✓ Piscinas
- ✓ Riegos
- ✓ Aire Acondicionado

Tif: 953 28 02 88

Jaén Clima S.L.
info@jaenclima.com

P. Ind. Los Olivares, c/Villatorres parc. 17 23009 - JAÉN

Talleres Roma

Antonio García Valero

- Mecánica en General
- Electricidad del automóvil
- Montaje de neumáticos
- Aire Acondicionado
- Chapa y Pintura
- Pre-ITV

C/ Europa s/n, 23006, Jaén

T. 953 27 47 55 / 661 84 80 33 / 691 04 70 68

tallerromaspg@hotmail.com

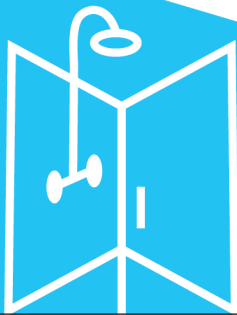




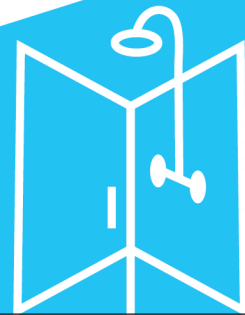
Jaén Baño

Grupo Palomino

*Venta e instalación
de mamparas de baño*



607 086 604
jaen.bano@gmail.com



Móvil: 653 670 120 / 606 158 897 / 610 205 049

Email: palominovacas@gmail.com

javi90.jp@gmail.com



SALIDAS MARZO 2024

DOMINGOS: 09:30H. (desde El Corte Inglés).

Domingo 3

Jaén - Carchel - Carchelejo - Oasis (Parada) - Jaén - Km. 65

Delegado: Lucas Moriana Contreras.

Domingo 10

Jaén - Villardompardo (Parada) - Torredonjimeno - Torredelcampo -
Jaén - Km. 68

Delegado: Jesús Muñoz Pancorbo.

Domingo 17

Jaén - Mengibar - Palomeras - Jabalquinto (Parada) - Cruce Ctra. Linares -
Mengibar - Jaén - Km. 70

Delegado: Diego Pérez Palomino.

Domingo 24

Domingo de Ramos

Jaén - Oasis - La Corbata - Oasis (Parada) - Jaén - Km. 56

Delegado: Manuel Pérez Palomino.

Domingo 31

Domingo Resurrección

Jaén - Los Villares - Martos (Parada) - Torredelcampo - Jaén - Km. 45

Delegado: Ricardo Quesada Rodríguez.



ReparAuto
Olivares

**Taller de Chapa, Pintura,
Mecánica y Reparaciones
4 x 4**

Polígono Industrial "Los Olivares"
C/Begijar, parcela 5 - 23009 - Jaén
601 018 810 / 953 100 018
reparauto.olivares@gmail.com

DESDE **NAVAS** 2012 **TRECE**

CAFÉ, VINO Y BUENA COCINA



Navas de Tolosa, 13 | Jaén | 953 22 64 83

www.facebook.com/navas.trece



barchafe

OTRO CONCEPTO DE FERRETERÍA CERCANO A TI.

NUESTRAS TIENDAS EN JAÉN:

C/ San Clemente, 11
23004 (Jaén)
Tlf.: **953 240 333**

C/ Millan de Priego, 66
23007 (Jaén)
Tlf.: **953 271 215**

Avd. de Andalucía, 75
23008 (Jaén)
Tlf.: **953 03 81 93**

C/ Cataluña, 3 - Bulevar
23009 (Jaén)
Tlf.: **953 889 080**

Plg. Llanos del Valle - C/H Nave 15-16
23009 (Jaén)
Tlf.: **953 239 219**

HORARIOS:

ALMACEN:

- Lunes a viernes: 8.30 - 13.45 | 16.00 - 20.00
- Sábados: 9.30 - 13.30 | 17.00 - 21.00

TIENDA:

- Lunes a viernes: 9.30 - 13.45 | 16.45 - 20.45
- Sábados: 9.30 - 13.45



INSEGA

2020, S.L



PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS

Pol. Las Hazuelas, Parcela 7 • Higuera de Calatrava

T. 696 05 54 71

Boulevard Bike

ACCESORIOS
MATERIAL DEPORTIVO
REPARACIÓN DE BICICLETAS



JAM2 6.7



JAM2 8.8



JAM2 8.9



SAM2 6.0

C/ Extremadura, 7 - Jaén
T. 953 894 760
www.boulevardbike.com

HORARIO:
Lunes a viernes: 9:45 h. a 13:30 h. y 17:00 h. a 20:30 h.
Sábados: 10:00 h. a 13:30 h.



SALIDAS ABRIL 2024

DOMINGOS: 09:00 H. (desde El Corte Inglés).

Domingo 7

Jaén - Mengibar - Cazalilla (**Parada**) - Estación de Espeluy - Mengibar - Jaén - **Km. 68**

Delegado: Diego Rabaneda Montiel.

Domingo 14

Jaén - Villadompardo por carretera Porcuna (**Parada**) - Salir a carretera Porcuna - Torredonjimeno - Torredelcampo - Jaén - **Km. 68**

Delegado: Juan Ramírez Arroyo.

Domingo 21

Jaén - Mancha Real - Torres (**Parada**) - Cortijo Caniles - Mancha Real - Jaén - **Km.75**

Delegado: Antonio Román Delgado.

Domingo 28

Jaén - Los Villares - Pto. Valdepeñas - Fuensanta de Martos (**Parada**) - Martos - Torredelcampo - Jaén - **Km. 70**

Delegado: Francisco Ruiz García.



DISTRIBUCIÓN JAÉN
953.28.01.39



NACEX

Olvídate de cargar con el equipaje en tus viajes

SOLUCIONES ADAPTADAS A LOS ENVÍOS DE TUS MALETAS, TABLAS DE SURF⁽¹⁾, BOLSAS DE GOLF⁽²⁾, EQUIPOS DE BUCEO, BICICLETAS...

Nosotros lo llevamos a tu destino, para que lo único que hagas sea disfrutar de tu viaje

Puedes recibir o solicitar que te recojamos tu equipaje en la dirección que quieras o pasarlo a recoger o entregar por tu franquicia **NACEX** más cercana. Tú eliges.



⁽¹⁾ Únicamente, tablas de surf de hasta 2 metros de longitud. ⁽²⁾ Bolsas de golf, 1 bolsa por expedición. Maletas máximo 20 kg - 80 x 50 x 30 cm - Para más información, consulta con tu franquicia NACEX más cercana.

* Seguir instrucciones de embalaje impresas en la caja.

NACEX Jaén

P.I. Los Olivares
Ronda de los Olivares, 93 · 23009 Jaén

Tel. 953 100 500

www.nacex.es · 900 100 000



blog.nacex.es



[linkedin.com/company/nacex](https://www.linkedin.com/company/nacex)



@nacex
@NACEXclientes



[youtube.com/NACEXservicioexpres](https://www.youtube.com/NACEXservicioexpres)



COMERCIAL JAÉN - Jamones Sierra Verde, S.L.

C/ Villatorres, Parc. 33 - Pol. Olivares, 23009 JAÉN
Tel.: 953 281 032 • www.comercialjae.es

LUBRICANTES JAÉN

DISTRIBUIDOR OFICIAL
JAÉN Y PROVINCIA LUBRICANTES

SHELL - GREENCHEM (ADBLUE)
- BARDAHL - TOTAL GULF

Pol. Ind. Los Olivares, c/ Chilluevar, Parcela 4 - 23009 JAÉN
Telf. y Fax: 953 281 289 - Móvil 699 456 014
e-mail: lubricante_jaen@telefonica.net



Pol. Ind. Los Olivares • C/ Escañuela, Parcela 27 • 23009 Jaén
distone.jaen@gmail.com • www.distoneazulejosjaen.com

953 57 80 30 • 671 77 97 15



SALIDAS MAYO 2024

DOMINGOS: 08:30 H. (desde El Corte Inglés).

Domingo 5

Jaén - Pte. De la Sierra - Pte. Jontoya - La Guardia - Final Carretera - Oasis (Parada) - Jaén - Km. 68

Delegado: Juan de Dios Sánchez Cuesta.

Domingo 12

Jaén - Arbuniel (Parada) - Cambil - Jaén - Km. 80

Delegado: Manuel Aguayo Casas.

Domingo 19

Jaén - Villargordo - Torrequebradilla - Campillo del Rio (Parada) - Torrequebradilla - Villargordo - Jaén - Km. 78

Delegado: Manuel Alberjón Moreno.

Domingo 26

Jaén - Porcuna (Parada) - Torredonjimeno - Torredelcampo - Jaén - Km. 90

Delegado: Alberto Bartolomé Jiménez.



SEGUROS E INVERSIONES

Rafael Padial Ortiz

Dr. Eduardo García Triviño, 9-11 (local 12)

Teléfono: 953 22 21 35 - 678 10 09 33

23009 JAÉN

La IMPRESIÓN de los SENTIDOS



gráficaslapaz
Desde 1898



la imprenta de los libros



digital LAPAZ

graficaslapaz.com



ENVASES ALIMENTARIOS

Teléfono de contacto: 953 56 82 09

tóxico

COMPOSICIÓN QUÍMICA INDUSTRIAL

**PRODUCTOS DE HIGIENE Y DESINFECCIÓN
EN FORMATO AHORRO**

TRABAJAMOS CON MARCAS PIONERAS DEL SECTOR LIMPIEZA

Avda. de Andalucía, 69 - Jaén

 671 139 497

  **Toxico Jaen / Higiene y Desinfeccion**

mesón LOS COTOS



Amplias terrazas y salón, junto con nuestros productos caseros y frescos para que puedan pasar una velada inolvidable. Comidas tradicionales.

Especialidad en arroces, pescado fresco, carnes y ensaladas. Pizzas caseras.

TODO TIPO DE CELEBRACIONES.

C/ Los Cotos, 30 - Los Villares (Jaén)

Teléfonos para reservas: 673 76 37 50 / 953 34 35 14

COFERPU

TRABAJOS EN MADERA

PUERTAS - ARMARIOS - TARIMAS

Polígono Industrial Los Olivares, C/ Escañuela, 24 (Jaén)

Teléfono y Fax: 953 281 183

miguel@puertascoferpu.com - www.puertascoferpu.com



SALIDAS JUNIO 2024

DOMINGOS: 08:00 H. (desde El Corte Inglés).

Domingo 2

Jaén - Fuerte del Rey - La Higuera - Vva. de la Reina (Parada) -
Espeluy - Mengibar - Jaén - Km. 85

Delegado: Juan Carlos Bartolomé Jiménez.

Domingo 9

Jaén - Mengibar - Bailén (Parada) - Mengibar - Jaén - Km. 76

Delegado: Juaquín Manuel Cruz Bueno.

Días 15 y 16

Marcha a Cazorla.

Delegado: Por designar.

Domingo 23

Jaén - Mancha Real - Jimena - Albánchez de Mágina (Parada) -
Torres - Mancha Real - Jaén - Km. 88

Delegado: Juan Cruz Trapero.

Domingo 30

Jaén - Mengibar - Palomeras - Jabalquinto (Parada) - Cruce de Ctra. Linares -
Mengibar - Jaén - Km. 70

Delegado: Antonio José Cueto Jiménez.



ELECTRICIDAD

PADILLA

Expertos en Iluminación Led

Venta de Material Eléctrico

Reparación

¡AL MEJOR PRECIO!

TLFN: 953 24 14 04

C/San Clemente N°9

JAÉN



LA CORDOBESA

Comida casera - **Bocadillos** – Pollos asados

C/ CARDENAL MARCELO SPÍNOLA LOCAL 5

953 28 04 59

ABRIMOS TODOS LOS DÍAS: 10:15 H - 15:30 H

PLATOS CALIENTES

* POLLO ASADO.....	9.00/Ud
* MEDIO POLLO ASADO	4.50/Ud
* MUSLO AL LIMÓN.....	9.00 €/Kg
* POLLO AL AJILLO.....	11.00€/Kg.
*PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE ALMENDRAS.....	15.00 €/Kg.
*SOLOMILLO AL AJILLO.....	17.00 €/Kg.
*SOLOMILLO A LA PIMIENTA.....	17.00 €/Kg.
*SOLOMILLO AL ROQUEFORT.....	17.00 €/Kg.
*CARRILLADA DE CERDO EN SALSA.....	18.00 €/Kg
*LOMO AL JEREZ.....	14.00 €/Kg.
*ALBÓNDIGAS EN SALSA.....	13.00 €/Kg.
*CARNE CON TOMATE.....	12.00 €/Kg.
*ESPINACAS ESPARRAGADAS.....	8.50 €/Kg.
*ALCACHOFAS CON JAMÓN.....	11.00 €/Kg.
*CHAMPIÑÓN CON JAMÓN.....	11.00 €/Kg.
*PISTO CON VERDURAS.....	12.00 €/Kg.
*MACARRONES BOLOÑESA.....	7.50 €/Kg.
*ESPAGUETIS CARBONARA.....	9.00 €/Kg.
*CALAMARES CON TOMATE.....	18.00 €/Kg.
*MERLUZA A LA MARINERA.....	17.00 €/Kg.
* ARROZ 5 DELICIAS.....	8.00 €/Kg.
*PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE CARNE	1.40/Ud
* MANITAS DE CERDO.....	12.50 €/Kg.
*PATATAS A LO POBRE.....	9.00 €/Kg.
*TORTILLA DE PATATAS.....	7.50 €/Kg.
*TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA....	8.00 €/Kg.
*BERENJENAS RELLENAS.....	5.00 €/Kg.
*HIGADITOS DE POLLO.....	9.50€/Kg.

PLATOS FRÍOS

ENSALADA MIXTA.....	3.50/Ud
ENSALADA CAMPERA.....	9.50 €/Kg.
ENSALADA DE PASTA.....	9.00 €/Kg.
ENSALADILLA RUSA.....	9.50 €/Kg.
PATATAS ALI-OLI.....	8.50 €/Kg.
SALPICÓN DE MARISCO.....	14.00 €/Kg.
SALMOREJO.....	8.00 €/Kg.

EMPANADOS Y FRITOS

*PATATAS RELLENAS.....	2.25 €-2.50 €/Ud Frito
*SAN JACOBOS.....	2.60 €-3.20 €/Ud Frito
*FLAMENQUIN JAMÓN.....	2.00 €-2.50 €/Ud Frito
*CROQUETAS.....	11.50€/13.50€ Frito
*NUGGETS DE POLLO.....	3.00 €
*AROS DE CEBOLLA.....	2.50 €
*PATATAS FRITAS (UNA RACIÓN).....	2.50 €
*PATATAS FRITAS (MEDIA RACIÓN).....	1.40 €
*PATATAS FRITAS CON:	
**BACON Y CHEDDAR.....	3.80 €
**KEBAB, QUESO Y SALSA.....	6.00 €
**KEBAB, QUESO, SALSA Y VERDURA....	5.50 €
*PIMIENTOS FRITOS (POR ENCARGO). 3 €/Ración	

OTROS PLATOS...

*MIGAS (SÁBADOS Y DOMINGOS).....	9.50 €/Kg
*PAELLA MIXTA (DOMINGOS).....	9.50 €/Kg

DARA. S.L.



Recambios del Automovil

Recambios del Automóvil

Distribuidor para Jaén de ANDEL

Frailes, parc. 10. 23009 Jaén. Tlf.: 953 284 330 Fax: 953 284 331
dara@andelautomocion.com

TALLER MECÁNICO

REPARACIÓN DE VEHÍCULOS
EN GENERAL



Juan Galán Bares

**C/. Millán de Priego, 79
23007 - JAÉN**

**Teléfono 953 24 10 22
Particular 953 25 34 45**

BOSCH
Service



Diesel
Couñago



Bosch Diesel Center

Bosch Car Service

Distribuidor oficial y servicio técnico de equipos de inyección y turbocompresores

ZEXEL



Garrett



Oferta
✓ Check-up a tu coche
✓ Test de suspensión y frenos
✓ Test de batería



Calidad, Precio... y todos los Servicios.



Floristeria
BELLIDO

DOCTOR EDUARDO ARROYO, 6 23003 - JAEN - ESPAÑA
Tlfno: **953 238 017 - 609 541 864**
EMAIL: bellido@floristeriabellido.com



**CERAMICA, SEMILLAS,
ABONOS E INSECTICIDAS**

Servicio a Domicilio
**Se secan Ramos
de Novia**



COBRO TELEFÓNICO CON TARJETA DE CREDITO



Floristeria Bellido en JAEN. Plantas, Ramos, Centros, Ornamentación Bodas, Coronas, Decoraciones, Reparto a domicilio, Mantenimiento de Jardines.
Compre desde su casa o la oficina. Servicio Interflora



SALIDAS JULIO 2024

DOMINGOS: 08:00 H. (desde El Corte Inglés).

Domingo 7

Jaén - Los Villares - Valdepeñas (Parada) - Los Villares - Jaén - Km. 66

Domingo 14

Jaén - Garciez - Torredelcampo - Jamilena - Martos (Parada) -
Los Villares - Jaén - Km. 63

Domingo 21

Jaén - Carchel - Carchelejo - Oasis (Parada) - Jaén - Km. 65

Domingo 28

Jaén - Pte. Jontoya - Puerto Alto - La Guardia - Pegalajar (Parada) -
Mancha Real - Jaén - Km. 57

Nota: Por decisión unánime de la mayoría de Socios en Julio y Agosto, meses vacacionales, las rutas se harán sin Delegado.



COMPRA DE VEHÍCULOS SINIESTRADOS
TRAMITACIÓN DE BAJAS
GRÚA
VENTA DE PIEZAS USADAS

Políg. Llanos del Valle, calle A, n.º 39
Fax 953 882 438 - **JAEN**

Teléf. 953 239 276

www.desguacejtorres.com · E-mail: info@desguacejtorres.com



CENTRO AUTORIZADO AL
TRATAMIENTO (C.A.T.)
DE VEHÍCULOS FUERA
DE USO AN-0152



CARNICERÍA

CHARCUTERÍA

Elaboración propia

100%



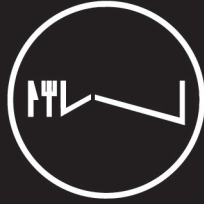
Juan Ramírez  **655 89 87 18**

C/ Obispo Alonso Suarez, 11 -23008-Jaén

 **Varón Díaz**
EXCLUSIVAS

Teléfono de contacto: 953 50 51 78

www.exclusivasvd.com



LAVESTIDA
restaurante con raíces



EL BUEN GUSTO HECHO COCINA



RONDA SUR, S/N (JUNTO RECINTO FERIAL) | JAÉN | T. 953 190 806
RESTAURANTE@LAVESTIDA.COM | WWW.LAVESTIDA.COM

todo **H**otel

SUMINISTROS HOSTELEROS



INTECNO
GRUPO



Miembro de:
A.N.E.E.H.A
Asociación Nacional de
Empresarios de Equipamientos
de Hostelería y Alimentación



TU SOLUCIÓN INTEGRAL PARA LA HOSTELERÍA

T. 953 26 74 21

Calle Jesús de Nazaret, 18 | 23009 Jaén

www.todohotel.es



SALIDAS AGOSTO 2024
DOMINGOS: 08:00 H. (desde El Corte Inglés).

Domingo 4

Jaén - Cambil (**Parada**) - Jaén - Km. 65

Domingo 11

Jaén - Martos - Fuensanta de Martos (**Parada**) - Martos - Jaén - Km. 70

Domingo 18

Jaén - Carchel - Carchelejo - Oasis (**Parada**) - Jaén - Km. 65

Domingo 25

Jaén - Mengibar - Estación de Espeluy - Cazalilla (**Parada**) -
Mengibar - Jaén - Km. 68

Nota: Por decisión unánime de la mayoría de Socios en Julio y Agosto, meses vacacionales, las rutas se harán sin Delegado.

LAW & LEY CONSULTING
ABOGADOS Y ECONOMISTAS
ASESORAMIENTO INTEGRAL DE EMPRESAS

Centro negocios Andasol
Ctra. N- 340, Km 189 Marbella (Malaga)
Telf. **951560 660**

Telf. **951560 660** 10 Líneas
Fax. **951560 660**
Paseo de España 43(Bulevar) Jaén

WWW.LEYCONSULTING.ES WWW.EXIG.ES



Ibéricos

JOSE PUERTO

— FABRICANTE Y GANADERO DESDE 1954 —

SALAMANCA



STIDS
PINTURAS

*ALMACEN DE PINTURAS
INDUSTRIALES
DECORATIVAS
BARNICES PARA MADERA
Y COMPLEMENTOS*

*POL. LOS OLIVARES, CL ESPELUY 19
TFNO 953 284 211 - 619 573 770
stdsjaen@yahoo.es*



Ctra. Circunvalación, 52 D
23002 JAÉN
manuelgarcia**cb**@hotmail.com

Teléfono 953 231 410
Gregorio 639 332 508
Alberto 639 332 509

Puertas automáticas y manuales

- Batientes
- Basculantes contrapresadas
- Basculantes de muelle
- Seccionales
- Corredera
- Enrollables
- De fuelle

Carpintería y cerrajería

- Hierro
- Aluminio
- PVC
- Acero inoxidable
- Techos móviles
- Cristalería
- Cierres de Seguridad




Dulce Kapricho
Bufete de Chuches

Para todo tipo de eventos (Cumple, Bodas, Comuniones...)

En Porcuna,
Mari: 626 820 499
Rosa: 661 652 677



Globe

Globe Papel de Andalucía, S.L.

Telefono 953 281 261 Whatsapp 627 688 322
info@globepapel.es



El mayor surtido en papelería, material de oficina,
material escolar, para tus clases o tu tiempo libre!
También destructoras, plastificadoras, encuadernadoras,
escritura, regalos, consumibles informáticos, etc...

Novedades en JUEGOS DIDACTICOS!!

Ven a VISITARNOS!





SALIDAS SEPTIEMBRE 2024

DOMINGOS: 8:30 H. (desde El Corte Inglés).

Domingo 1

Jaén - Fuerte del Rey - La Higuera - Vva. de la Reina (Parada) - Espeluy - Mengibar - Jaén - Km. 85

Delegado: Jesús Extremera Cruz.

Domingo 8

Jaén - Carchel - Carchelejo - Final Carretera - Oasis (Parada) - Jaén - Km. 73

Delegado: Tomás Ángel García Jiménez.

Domingo 15

Jaén - Monte López Alvarez (Parada) - Martos - Torredelcampo - Jaén - Km. 72

Delegado: Agustín García Pancorbo.

Domingo 22

Jaén - Linares por ctra. Jabalquinto (Parada) - Cruce de Jabalquinto - Mengibar - Jaén - Km. 92

Delegado: Francisco Gutiérrez Jiménez.

Domingo 29

Fiesta Campera.

Valdivia Motor

MULTIMARCAS - KM.0 - SEMINUEVOS

Gerente: Miguel A. Valdivia Mora

miguel@valdiviamotor.com

C/ Mancha, 3 (Jaén) - Tlf.: 953 28 13 82



CERVECERÍA · CAFETERÍA
HERMANOS
GARCÍA

Teléfono de reservas
RAÚL:
622 781 112
Avd. Barcelona, Jaén



MANUMETAL

Carpintería Metálica y Aluminio
Puertas automáticas
Forja / Cristalería / Mosquiteras / Mamparas baño


Ctra. La Guardia - Jaén / Acc. 5 nave 5
manumetaljaen@hotmail.com

Jesús 649 224 106
Antonio 619 648 068



LIMPIEZA Y TAPICERÍA DEL AUTOMÓVIL



 Pol. Ind. Los Olivares
C/ Castellar, n 6, Nave 2
Jaén

 691 807 411

MANUEL ALBERJÓN MORENO



Mantenimiento y Reparación
Tecnología híbrida · Todoterrenos
Diagnosis

Tlf.: 953 280 575
Móvil: 679 925 377
loritealba@gmail.com

Pol. Ind. Los Olivares · C/ Castellar, parcela 10 · 23009 Jaén



COCA

Copistería

impresión digital

GRAN FORMATO

A su servicio desde 1980

- FOTOCOPIAS · PAPELERÍA ·**
- COPIA Y PLOTEADO DE PLANOS COLOR Y BN ·**
- SERVICIO FAX · IMPRESION DESDE USB ·**
- LONAS INTERIOR Y EXTERIOR ·**
- VINILOS DECORATIVOS · CARTELERÍA ·**
- VALLAS PUBLICITARIAS · BANDERAS ·**
- METACRILATOS · ROLL-UP · PHOTO-CALL ·**
- IMPRESIÓN Y MONTAJE DE LIENZO ·**
- IMPRESIÓN DE TEJIDOS RETROILUMINABLES**
- RÓTULOS LUMINOSOS · MUPIS ·**
- STAND PARA FERIAS Y EVENTOS · MOQUETA ·**
- ROTULACIÓN DE VEHÍCULOS ·**
- IMPRESIÓN DIRECTA Y FRESADO SOBRE**
- PVC · DIBÓN · FOAM · PEGASUS ·**
- POLIPROPILENO · PANEL DE ABEJA ·**

Calle Pío XII, 1 - 23001 Jaén
Teléfonos 953 226 439 · 673 217 938

WWW.copisteriacoca.com
E-mail: coca@copisteriacoca.com



SALIDAS OCTUBRE 2024 (desde El Corte Inglés).
DOMINGOS: 09:00 H.

Domingo 6

Jaén - Mengibar - Espeluy - Vva. de la Reina (**Parada**) - Mengibar - Jaén - **Km. 80**
Delegado: Juan Tomás Jaén Gómez.

Domingo 13

Jaén - Martos - Fuensanta de Martos (**Parada**) - Pto. Viejo - Los Villares -
Jaén - **Km. 70**
Delegado: Francisco Jalón del Pino.

Domingo 20

Jaén - Martos - Lendinez - Higuera de Calatrava (**Parada**) - Lendinez -
Torredonjimeno - Torredelcampo - Jaén - **Km. 75**
Delegado: José Juárez Vallejos.

Domingo 27

Jaén - Oasis - Final de Carretera - Oasis (**Parada**) - Jaén - **Km. 64**
Delegado: Manuel López Ortega.





**HOTEL • ASADOR • RESTAURANTE
CAFETERÍA • ESTACIÓN DE SERVICIO**

**Autovía Bailén-Granada, km.59 - 23191, CÁRCHEL (Jaén)
Salida Cambil, Huelma-Almería
Teléfonos: 953 302 468 - 659 498 842**



POLLO - TERNERA - CERDO - CORDERO

**Avenida Universidad, 4 - Bajo (Jaén)
953 038 318 • 615 423 195**

NORMAS DE ACTUACIÓN DELEGADO DE RUTAS

La labor del Delegado de Marcha es fundamental para el buen desarrollo de la misma. Por ello, la Junta Directiva hace un llamamiento a todos los socios para nos concienciamos y responsabilicemos en el cumplimiento principal deber que tenemos con el Club y sobre todo con nuestros propios compañeros.

Las funciones más importantes del Delegado de Marcha son:

1. Recogida de coche. El socio que haga de Delegado de Marchas podrá al terminar la marcha bien aparcar el coche en un sitio siempre concurrido evitando dejarlo aparcado en sitios poco transitados e aislados y quedar con el próximo delegado un día determinado para que lo recoja, debiendo de ser siempre el próximo Delegado el que llamó al anterior para quedar, o si el próximo Delegado asistiera ese día a la marcha podrá hacerse cargo del coche llevándose y teniéndolo él aparcado hasta el próximo domingo.

El delegado tendrá que tener preparado para la marcha las neveras con agua bien garrafas o botellitas y hielo siempre que las temperaturas sean calurosas, debiendo presentar ticket de compra para que la abone el Club y debiendo una vez terminada la marcha vaciar las neveras para tirar el agua siempre que haya puesto hielo, en evitación de oxidarse las neveras sobre todo cuando hay latas.

2. Lavar y limpiar el vehículo, si ello se estima conveniente.

3. Estar presente con el vehículo en el punto de salida, con al menos 15 minutos de antelación al horario previsto para la misma.

4. Poner a disposición de los participantes las hojas de firma, así como los útiles y herramientas que se llevan en el coche, al objeto de que aquellos socios que necesiten algún tipo de asistencia, puedan obtenerla.

Una vez comprobado que es hora de salida y que todos los participantes han firmado, ordenará la salida, informando a todos los participantes que deben circular detrás del coche hasta que una vez fuera de la ciudad, y estando todos agrupados, él ordene libertad de marcha.

5. Podrá autorizar la salida anticipada de aquellos participantes que se lo soliciten hasta 5 minutos antes de la hora fijada para la salida general, que se realizará con puntualidad; por lo que todos los participantes deberemos llegar con tiempo suficiente para poner a punto nuestra bicicleta, si ello fuese necesario.

6. En la parada intermedia pondrá a disposición de los participantes las hojas de firmas, trascurridos 10 minutos desde la llegada del último participante. Después de comprobar que están presentes y han firmado todos los participantes, dará la salida. Ningún participante deberá salir antes de este momento; si alguno lo hiciese, el Delegado dejará constancia del hecho en observaciones.

7. Si en el punto de salida, o en el transcurso de una marcha, se presentan o tiene conocimiento de circunstancias que impiden realizar la marcha con normalidad, solicitará y escuchará las opiniones de los participantes, decidirá al respecto, comunicará su decisión a los participantes y ordenará reanudar la marcha en los términos de su decisión.

8. Dará validez a las firmas de los participantes firmando él mismo en la casilla del lado derecho, y en el de observaciones dejará constancia de las mismas si las hubiere. Con una cruz en aspa invalidará los recuerdos de firmas correspondientes a los socios que no hayan asistido a la marcha, así como los de los asistentes que no hubiesen firmado. Es imprescindible firmar correctamente para considerar la marcha como "realizada"

9. Circulará por el arcén cuando lo haga en seguimiento de ciclistas a velocidad lenta.

10. En evitación de sanciones, no permitirá que ningún participante se agarre al coche, ni circulará llevando detrás y próximo al coche algún ciclista.

11. Llamará la atención a aquellos participantes que incumpla alguna norma de tráfico o circulen poniendo en riesgo a sus compañeros de grupo. Dejará constancia de aquellos participantes que reiteradamente ignoren sus observaciones.



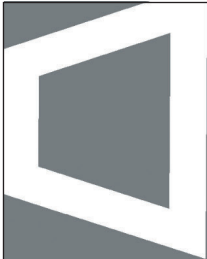
VIAJES CELTIBERIA TRAVEL


OFICINA CENTRAL

Avenida de Andalucía, 20 - 23006 JAÉN

T.: 953 256 500

www.viajesceltiberia.com



CARPINTERÍA METÁLICA
Y AUTOMATISMOS
 Fénix



677 50 46 99 / 687 32 78 98



carpin.fenix@gmail.com



C/ Huesa. Parcela 1. Polígono Industrial Los Olivares



Juan Pedro Martínez / Chema de Dios



TISSOT



JOYERÍA
PÓSITO

C/. San Clemente, 30
23004 Jaén - T. 953 24 10 71

TALLER PROPIO
www.joyeriaposito.com

ELECTRICIDAD



Sutil

ANTONIO SUTIL SOLER

C/ Donantes de Sangre, 11 - 4º T - 23002 Jaén

Teléfono: 629 911 712



pinturasJaén



Pinturas

sintéticas, al agua,
madera, interior o
impermeabilizantes



Herramientas

Rodillos, espátulas,
brochas, pistolas,
cintas, compresores, etc...



Colores

Sistema tintométrico
de colores
(Color a la carta)



Reparto

En la zona de
Jaén capital.
A domicilio o
empresa.



Avda. Eduardo García Maroto, 7- Jaén
Teléfono de contacto: 953 26 26 37
pinturasjaen@hotmail.com / www.pinturasjaen.com

GARCÓN, S.A.

Suministros Eléctricos

C/ Castilla, 1. 23007 Jaén
Tel. Almacén 953 22 30 39
Tel. Administración 953 25 20 52
Fax 953 25 38 51
administracion@garcon.es

NORMAS DE CIRCULACIÓN QUE HA DE CUMPLIR TODO CICLISTA PARA SU SEGURIDAD POR LA DGT

1. Los ciclistas tienen permitida la circulación de dos bicicletas en paralelo, salvo en tramos sin visibilidad, como curvas, cambios de rasante o zonas con niebla. También pueden formarse pelotones compactos en fila de a dos. Los ciclistas también están sujetos a las normativas de tráfico vigente, y como consecuencia de ello, a sanciones. Incumplir la formación de fila india donde la ley lo estipula supone una infracción leve para el ciclista.
2. Los ciclistas que circulen por carril bici, paso para ciclistas o arcones señalizados, **siempre tendrán la prioridad.**
3. Ante la ausencia de un carril bici o un arcén señalizado, el ciclista utilizará el arcén. Si el arcén es insuficiente, el ciclista puede utilizar parte del carril habilitado para automóviles, siempre situándose al lado derecho y ocupando el mínimo espacio imprescindible. En este sentido, a la hora de realizar un descenso con curvas, el ciclista puede utilizar parte del carril derecho para descender y realizar las maniobras de giro necesarias, excepto si se trata de una autovía. La sanción por incumplir esta norma es igual a la de saltarse el precepto de que todo vehículo debe circular por el carril situado más a la derecha.
4. El ciclista también tiene derecho (excepto en autovía) a usar parte del carril para realizar con más seguridad y estabilidad un descenso en un tramo con curvas.
5. Los **ciclistas pueden circular por autovías** – siempre y cuando esta no lo impida – **pero no por autopistas.** En autovía siempre deberán circular por el arcén y estará restringida a ciclistas mayores de 14 años.
6. **Los ciclistas no pueden circular por un carril de alta ocupación (VAO).**
7. Al igual que sucede con los vehículos a motor, si vas en bicicleta está prohibido usar el teléfono móvil o llevar puesto auriculares. Hacerlo puede entorpecer el manejo de la bicicleta, generar distracciones o no escuchar las señales acústicas del resto de vehículos. Supone una falta grave dentro del Reglamento de Circulación. Los selfies montando en bici mejor hacerlos en parado o cuando termine la ruta.
8. **Está prohibida la circulación de ciclistas por aceras y zonas peatonales, salvo en aquellos casos en los que la normativa municipal así lo permita.** Es relativamente común encontrarse incluso con carriles bicis dibujados sobre la acera, por lo que esta normativa siempre está sujeta a la práctica de cada municipio.
9. Los ciclistas no pueden llevar objetos que sobresalgan por delante, más de 25 centímetros por detrás, ni medio metro a cada lado. No existe limitación de altura.
10. Un ciclista mayor de edad tiene permitido llevar a un niño de hasta siete años de edad en una sillita que esté homologada para tal efecto.
11. El límite de velocidad de los ciclistas será exactamente el mismo que permita la vía y sus señales de tráfico. Los antiguos límites de velocidad de 40 km/h y 45 km/h han sido anulados.
12. **Los catadióptricos rojos traseros son obligatorios para ciclistas en carretera.** Los reflectantes amarillos en ruedas y pedales son opcionales.

13. Entre el ocaso y la salida del sol y en tramos con señal de Túnel, el ciclista debe llevar encendidas una luz de posición delantera (blanca) y trasera (roja). En vías interurbanas, el ciclista debe llevar prendas reflectantes que permita su distinción a como mínimo 150 metros de distancia.

14. En las vías interurbanas, el ciclista ha de utilizar un casco homologado, aunque existen algunas exenciones un tanto arbitrarias (como condiciones extremas de calor). En cualquier caso, resulta de sentido común que en carretera sea **imprescindible circular con casco**.

NORMATIVA DE ADELANTAMIENTO A CICLISTAS

Visto las normas anteriores, la modificación más importante que afecta a los ciclistas tiene que ver con el adelantamiento a los mismos. El texto definitivo de la norma queda redactado así:

- Ahora, para protegerte, los vehículos que necesiten adelantar a una bicicleta o un ciclomotor, tendrán que hacerlo ocupando completamente el carril contiguo si la vía tiene 2 o más carriles por sentido. Y si la vía solo tiene un carril, mantener la separación mínima de 1,5 metros.

- Por norma general, el ciclista tiene prioridad de paso ante un vehículo de motor en cruce. En el caso de rodar en grupo, se entenderá éste como un único vehículo. Esto quiere decir que en una rotonda la prioridad de paso la marca el primer ciclista del grupo. Si éste entra antes que otro vehículo en la glorieta, tendrá prioridad de paso todo el grupo, aunque aún no hayan entrado en ella todos sus miembros.

- Los límites de alcohol en sangre son los mismos que para el resto de conductores (0,25mg/l) y las multas oscilan entre los 500€ y los 1.000€.

- Ahora, está prohibido parar o estacionar en el carril bici o en vías ciclistas. Su incumplimiento se considera una infracción grave.

En el caso de que la calzada cuente con más de un carril por sentido, será obligatorio el cambio completo de carril. Además, la DGT puntualiza en este sentido: “queda prohibido adelantar poniendo en peligro o entorpeciendo a ciclistas que circulen en sentido contrario, incluso si estos ciclistas circulan por el arcén”. Por dejarlo más claro todavía: si vas a adelantar y de frente vienen ciclistas, no lo hagas. Según la DGT, “es una manera de proteger a este colectivo vulnerable”.

Adelantar a ciclistas de manera incorrecta supondrá a partir de ahora 200 € y 6 puntos.

También, queda prohibido “parar o estacionar en el carril bus, en carriles o vías ciclistas, en curvas, cambios de rasante, zonas de estacionamiento para uso exclusivo de personas con discapacidad, túneles, pasos inferiores, intersecciones o en cualquier otro lugar peligroso o en el que se obstaculice gravemente la circulación o constituya un riesgo, especialmente para los peatones”.

Quienes no lo respeten tendrán que pagar una sanción de 200 € y verán cómo le son sustraídos 4 puntos de su carné.

ANTES DE PEDALEAR, ESTIRAR

Pedalear puede parecer un gesto sencillo y que no necesita mucha preparación pero no debes caer en ese error.

La acción cíclica de pedalear se lleva a cabo en una continua flexión de cadera y columna, lo que mantenido a largo plazo puede provocar **acortamientos de los flexores de cadera y patrones posturales incorrectos** de la columna con sobrecarga cervical. Además, la posición de apoyo sobre el manillar requiere una acción activa para conseguir un hombro estable.

Por estas razones es muy recomendable realizar unos **sencillos ejercicios que eviten el acortamiento muscular** y activen a los erectores espinales para evitar posiciones excesivamente cifóticas (chepa). Puedes incluirlos tanto antes como después de tu sesión en bici con una duración de entre 40 o 50 segundos por ejercicio.

ESTIRAMIENTOS TREN INFERIOR



BALDU BIKE.COM

Bicicletas • Componentes • Taller

DISTRIBUIDOR OFICIAL: TREK

Especialistas en suspensiones ROCK - SH OX



Supercaliber 9.7



Madone SL 6 Disc



Calle San Bartolome 78 - 23640 Torredelcampo (Jaén)

Teléfono de contacto: 953 82 21 31

www.baldubike.com

HIDRATACIÓN Y ALIMENTACIÓN

Así como cuando nos vamos de viaje en auto llenamos el tanque de gasolina, cuando lo hacemos en bicicleta somos nosotros el motor al cual hay que darle combustible. Nuestros combustibles son los alimentos y el agua, sin ellos no podemos llegar muy lejos. Por este motivo es que vamos a hablar de la hidratación y la alimentación, dos acciones imprescindibles para el mantenimiento de la vida: el cómo, cuándo y qué comemos o tomamos pueden ser el mejor compañero de viaje o a veces, el peor.

El contenido total de agua en una persona es del 60% de su peso. El agua desempeña diversas funciones en el cuerpo, dentro de las cuales las que se encuentran más relacionadas con la actividad física son: controlar la temperatura corporal, permitir que los nutrientes puedan realizar sus funciones dentro del organismo, transportar las células sanguíneas que llevan el oxígeno (glóbulos rojos) hacia los músculos, permitir que el dióxido de carbono y otros productos metabólicos de desecho sean eliminados del organismo y regular la presión arterial para que la función cardiovascular sea adecuada.

El agua ingresa al organismo cuando ingerimos líquidos, alimentos y también por medio del metabolismo de los alimentos, y egresa mediante la orina, materia fecal, transpiración y otras formas menos significativas. Durante el ejercicio las pérdidas sobre todo es por el sudor.

La evaporación del sudor en forma de gotitas de transpiración es fundamental para eliminar el exceso de calor generado por los músculos en actividad (calor metabólico), a lo cual se suma el calor externo (calor ambiental) si es que la temperatura ambiente es elevada. En un deportista, tanto la intensidad como la duración de la actividad física, así como los factores ambientales influyen sobre la tasa de sudoración corporal.

Cuando una persona se deshidrata un 2% la frecuencia cardíaca y la temperatura se elevan, si la pérdida es del 4 o 5% el rendimiento disminuye entre un 20 o 30%. Al disminuir el líquido, disminuye el plasma de la sangre, lo cual hace que disminuya la presión arterial y esto hace que se reduzca el aporte sanguíneo a los músculos y la piel, lo que se traduce en menor capacidad de trabajo muscular y de eliminación del calor por medio de la transpiración, aumentando la temperatura interna pudiendo llegar a provocar calambres por calor, y en casos extremos, un golpe de calor poniendo en riesgo la vida



La sed es un mal indicador de la verdadera magnitud del déficit de líquidos: cuando sentimos sed ya estamos un 2 o 3% deshidratados, por eso hay que empezar a beber antes de sentir sed

¿CÓMO Y CON QUÉ DEBEMOS HIDRATARNOS?

El agua consumida llega a la sangre aproximadamente a los 15-20 minutos después de ser ingerida. A través del sudor se pierden agua y electrolitos como sodio, potasio, cloro y magnesio. El agua y el sodio son los dos elementos que debemos reponer siempre. También adicionar hidratos de carbono a la bebida de rehidratación mejora la absorción de sodio y agua y el rendimiento al retrasar la fatiga.

ALIMENTACIÓN:

Las necesidades energéticas durante el ejercicio dependen de varios factores: el peso corporal, el tipo de terreno (si es plano o con pendientes), el viento, la intensidad con la que rodamos, etc. A grandes rasgos podríamos decir que a una velocidad constante y con una intensidad moderada de rodado, una persona gasta 350-400 kcal por hora de actividad. Los hidratos de carbono y las grasas son los combustibles para hacer frente a estas necesidades y se oxidan para brindar energía para la contracción muscular. La proporción que usamos de cada uno de ellos va a depender de la intensidad y duración del esfuerzo, de la alimentación previa y del nivel de entrenamiento.

Los hidratos de carbono se almacenan en el organismo en forma de glucógeno hepático, glucógeno muscular y una pequeña cantidad circula en la sangre (plasma), todas estas reservas alcanzarían para cubrir 2000 kcal, en cambio las grasas, almacenadas en el tejido adiposo, podrían aportarnos más de 100.000 kcal. Si bien las grasas nos brindan más energía por molécula, se necesitan también más moléculas de oxígeno para su oxidación, por lo que a medida que la intensidad aumenta vamos a utilizar preferentemente hidratos de carbono.

LOS OBJETIVOS DE LA PLANIFICACIÓN ALIMENTARIA EN EL DEPORTISTA, SERÍAN:

- Iniciar el viaje con los depósitos de glucógeno muscular al tope, y realizar una comida rica en hidratos de carbono pero baja en grasas y proteínas tres horas previas a la partida (ejemplo: pastas, arroz, cereales tipo granola, avena con pasas).

- Aportar hidratos de carbono regularmente durante la actividad hace que el músculo utilice la glucosa que está en la sangre, preservando la que está dentro del músculo almacenada en forma de glucógeno y así se retrasa la fatiga. También evita que se produzcan hipoglucemias (descenso de glucosa sanguínea), previniendo alteraciones en la concentración, coordinación y caídas, ya que el cerebro necesita sí o sí de glucosa para su normal funcionamiento. Es importante comer antes de sentir hambre a intervalos regulares que no sobrepasen los 60 minutos.

10 CONSEJOS PARA MEJORAR TU RESISTENCIA EN LA BICICLETA Y ALCANZAR NUEVOS RETOS

La resistencia es una habilidad esencial para cualquier ciclista que busque superar sus límites y alcanzar nuevos retos en la bicicleta. Tener una buena resistencia no solo te permitirá recorrer mayores distancias, sino que también te ayudará a mejorar tu rendimiento en general. En este artículo, te presentamos 10 consejos prácticos para mejorar tu resistencia y llevar tus habilidades ciclistas al siguiente nivel.

1. Planificación de entrenamiento:

Estructura un plan que incluya variedad de sesiones y días de descanso para evitar el sobreentrenamiento.

2. Incremento gradual:

Aumenta la distancia de tus rutas progresivamente para permitir que tu cuerpo se adapte.

3. Entrenamientos de intervalos:

Alternar períodos de alta intensidad con recuperación suave fortalecerá el corazón y la resistencia.

4. Fortalecimiento de piernas:

Incorpora ejercicios como sentadillas y levantamiento de pesas para mejorar la potencia.

5. Alimentación equilibrada:

Consumir carbohidratos, proteínas y grasas saludables garantizará energía durante los entrenamientos.

6. Hidratación adecuada:

Beber agua antes, durante y después de las rutas es esencial para el rendimiento y la recuperación.



7. Descanso:

Dormir lo suficiente y tomar días de descanso permite la recuperación del cuerpo después de entrenamientos intensos.

8. Postura y técnica:

Una buena postura y técnica eficiente ayudan a mantener la resistencia y prevenir lesiones.

9. Entrenamiento cruzado:

Complementar el ciclismo con otras actividades físicas mejora la resistencia general y evita lesiones por sobreuso.

10. Mantener la motivación:

Establecer metas alcanzables y celebrar los logros contribuye a mantener la motivación y seguir desafiándose.

Mejorar la resistencia en ciclismo requiere tiempo, dedicación y paciencia. Sigue estos consejos para alcanzar nuevos retos y convertirte en un ciclista más fuerte y resistente. ¡Disfruta cada pedalada!



AUTOSPA

LIMPIEZA PROFESIONAL DE VEHÍCULOS

SERVICIO DE MECÁNICA RÁPIDA

C/ Castellar, Nº 12 - Polígono de los Olivares - 23009 Jaén

📞 645 774 561 (Raul) - raulaguilera37@gmail.com

ACTIVIDAD CICLOTURÍSTICA

Entre la normativa que rige el **CICLOTURISMO EN LA FEDERACIÓN ANDALUZA DE CICLISMO**, resumimos aquí el contenido de algunos artículos.

ARTÍCULO 1º.

Cicloturismo es una actividad ciclista que concibe este deporte como un ejercicio físico, con fines de ocio y turismo o culturales, excluyendo la competición. Se incluyen actividades que valorizan un esfuerzo individual basado en una motivación de autosuperación.

ARTÍCULO 4º.

La licencia se tramitará a través del club de pertenencia del interesado, o bien directamente en la F.A.C., si bien no será preciso pertenecer a un club. No será preciso aportar certificado médico. No obstante, se recomienda a todos los cicloturistas se sometan a una revisión médica para la obtención del certificado de no contraindicación para la práctica del ciclismo.

ARTÍCULO 6º.

Se entiende por actividad cicloturística al que comprendiendo este deporte, se organice para hombres y mujeres, dentro del marco federativo, a través de

un Club debidamente inscrito y con la autorización correspondiente.

ARTÍCULO 7º.

La actividad Cicloturista comprenderá, Marchas Cicloturista, Excursiones individuales o colectivas, Cicloturista (Gran Fondo y Medio Fondo) y Encuentros Cicloturistas.

ARTÍCULO 8º.

Se entiende como Marcha Cicloturista la circulación controlada de grupos de ciclistas por la vía pública, de forma más o menos agrupada, con vehículo de apoyo que abre y cierra grupos.

ARTÍCULO 11º.

Las pruebas cicloturista deben estar amparadas por un Reglamento particular aprobado por la Delegación del Club Organizador, por un seguro de responsabilidad civil, por un seguro colectivo de accidentes, por los servicios médicos precisos y estar calendada en el calendario de la Federación de Ciclismo.



La Sultana

CARAMELOS Y FRUTOS SECOS

C/ SAN CLEMENTE, 22 - 23001 JAÉN

nutreco



**GRUPO
SADA**

**NW
NANTA**

Pedalmoto[®] *bicicletas*



Avda. Fernando de los Ríos, 15 - 18006 Granada
T. 958 13 21 54 / pedalmoto@pedalmoto.com



PEDRO GAMEZ

DISTRIBUCIONES



953 280 887



667 57 96 39

Aves - Huevos - Conejos - Lacteos

Pol. Ind. los Olivares - C/. Jabalquinto, Parc.3. JAÉN

dis.pedrogamez@hotmail.com



ABRAZA LA LIBERTAD

JEEP® AVENGER ALTITUDE -HYBRID

Consumo de combustible Jeep® Avenger gama e-Hybrid l/100 km: 4.9-5.1; emisiones de CO₂ g/km: 111-114. Valores definidos según el ciclo combinado WLTP, medidos por el fabricante en las pruebas de pre homologación y que pueden estar sujetos a cambios tras la homologación final. Importante: los valores reales de consumo de combustible y de emisiones de CO₂ pueden ser muy diferentes y pueden variar en función de las condiciones de uso y de diversos factores como: equipamientos opcionales, temperatura ambiente, estilo de conducción, velocidad, peso total del vehículo, uso de determinados equipamientos de aire acondicionado, calefacción, radio, navegación, luces, etc., tipos y condiciones de los neumáticos, condiciones de la carretera, condiciones climáticas externas, etc.

El modelo visualizado puede no coincidir con el ofertado.

AUTOS AURINGIS, S.L.

Escañuela, 33 Pol. Ind. de los Olivares Tel. 953 249 800 - Jaén

Agricultura, 1 Pol. Ind. Los Cerros Tel. 953 79 13 53 - Úbeda

Plan Disfruta Seguro



SEGUROS
RGA

*Estamos
contigo*

Disfruta de la vida y confíanos el resto.

Agrupar tus seguros y beneficiarte de **ventajas exclusivas:**

Bonificación de hasta un 8% el primer año*
sobre la prima de tus seguros

Gestor Personal de seguros
Atención personalizada con un agente exclusivo

Experiencias de ocio
Elige entre un amplio catálogo de actividades

Orientación médica telefónica
Conecta con un médico sin desplazarte

Asesoramiento jurídico telefónico

Paga cómodamente mes a mes
Fracciona tus pagos de seguros

Consulta aquí todas las ventajas y condiciones.
www.segurosrga.es



* Para acceder a la bonificación, se requiere la agrupación mínima de dos de los seguros incluidos en el Plan Disfruta Seguro, siendo al menos uno de ellos de nueva contratación. Todos los seguros asociados al Plan, deben estar contratados en la misma Caja Rural, debiendo estar al corriente de pago con cargo a la tarjeta Tarifa Plana Multitranquilidad.

Los seguros incluidos en el Plan Disfruta Seguro son: Seguro Multirriesgo del Hogar, Seguro de Decesos, Seguro de Accidentes contratados con RGA Seguros Generales Rural S.A. de Seguros y Reaseguros, con CIF A-78524683 y clave de la DGSFP C-616. Seguro de Vida sin vinculación a préstamo hipotecario contratado con RGA Rural Vida S.A. de Seguros y Reaseguros, con CIF A-78229663 y clave de la DGSFP C-595. Seguro del Automóvil para vehículos de primera categoría contratado con: Liberty Seguros compañía de Seguros y reaseguros S.A. con CIF A-48037642 y clave de la DGSFP C-0467, Reale Seguros generales, S.A. con CIF A78520293 y clave de la DGSFP C-0613 y Mapfre España con CIF A-28141935 y clave de la DGSFP C-0058.

La comercialización se realiza a través de RGA Mediación Operador de Banca-Seguros Vinculado, inscrito en el registro de mediadores de la DGSFP con CIF A79490264 y clave OV-0006, y con póliza de responsabilidad civil. Caja Rural pertenece a la red de distribución de RGA Mediación OBSV, S.A. Consultar entidades aseguradoras con las que RGA Mediación mantiene un contrato de agencia de seguros en https://www.segurosrga.es/Documents/Entidades_contrato_RGA_Mediacion.pdf

Bases del Plan Disfruta Seguro a tu disposición en www.segurosrga.es.



CAJA RURAL
JAÉN

cajaruraldejaen.com