

CLUB CICLOTURISTA JAÉN



**DESDE
1979**

CALENDARIO DE MARCHAS 2025



Meñón
Antonio's
DESDE 1994

Dirección: C. las Bernardas, 8, 23001 Jaén
Teléfono: 953 23 51 30



SALUDA DEL PRESIDENTE

Damos comienzo a la temporada 2025 con un profundo agradecimiento a Dios por la recuperación de nuestro compañero Juan De Dios Sánchez Cuesta, después de la desafortunada caída que tuvo a últimos de la pasada temporada.

Contrario a lo que algunas personas puedan pensar sobre este deporte en 46 años de existencia solo hemos tenido que lamentar un accidente grave ocasionado por otro vehículo en nuestras salidas, nuestras salidas son los domingos de 8 a 12 de la mañana (según época del año) momento en el que hay menos tráfico de toda la semana.

Cada año editamos este libro de rutas gracias a el apoyo de todas las empresas colaboradoras que se anuncian en el. A pesar de los avances en comunicación como WhastsApp, y las redes sociales, seguimos considerando este formato como el método más eficaz para dar a nuestras salidas la seriedad y organización que merecen.

Nuestro club permanece abierto a todos aquellos aficionados al ciclismo de carretera cuya única meta se ha la de disfrutar de este deporte en compañía de amigos y que al igual que la mayoría de nuestros socios actuales su nivel se ha el de ciclo turista, alejados de el ámbito competitivo .

Los interesados podeis solicitarlo a través de nuestra web www.ccjaen.es o enviando correo a info@ccjaen.es, tambien nos puedes seguir en redes sociales.

Mi agradecimiento a las firmas que siguen colaborando con su publicidad en nuestro vehículo de apoyo, el tenerlo hace posible que podamos a coger a nuevos socios que se estén iniciando en este deporte y que tan necesario es para rutas largas, especialmente para la ruta de 2 jornadas que hacemos todos los años a la sierra de Cazorla para la cual es imprescindible.

Disfrutemos de la nueva temporada y recordemos que seguridad vial es responsabilidad de todos, tanto de los ciclistas como los los conductores. Respetemos las normas y extrememos la precaución en la carretera.

Manuel Pérez Palomino
Presidente

calderón[®]

1949—futuro

obras maestras

constructora transdisciplinar

construccionescalderon.com

CLUB CICLOTURISTA JAÉN



JUNTA DIRECTIVA

PRESIDENTE:

MANUEL PÉREZ PALOMINO

VICEPRESIDENTE:

TOMÁS ÁNGEL GARCÍA JIMÉNEZ

TESORERO:

FRANCISCO GUITÉRREZ JIMÉNEZ

SECRETARIO:

JUAN ANTONIO SALAS DEL PINO

VOCAL:

**DIEGO PÉREZ PALOMINO
JESÚS MUÑOZ PANCORBO**



www.ccjaen.es - info@ccjaen.es

RECORDANDO A NUESTRO BUEN AMIGO FAUSTO MORENO ALBERJÓN

En el mes de Enero de éste año 2025 hemos perdido a nuestro buen amigo y ex socio del Club Cicloturista Jaén Fausto Moreno Alberjon por culpa de la fatídica enfermedad de ELA, habiendo sido socio desde el año 1986 y durante bastantes años hemos compartido nuestra afición pedaleando por las carreteras de nuestra provincia, por aquellos años todos los que seguimos como socios éramos bastante más jóvenes y todos con hijos pequeños y era tan bonito cuando celebrábamos las fiestas habituales del Club como la del Campo y la Fiesta final de temporada, ver como jugueteaban nuestros hijos y conforme fueron pasando los años y creciendo, muchos de esos niños heredaron nuestra afición al deporte y sobre todo al ciclismo, Fausto no ha podido ser más feliz y disfrutar con su hijo Javi Moreno habiendo sido profesional y perteneciendo a los mejores equipos como Andalucía Cajasur, Caja Rural, Movistar Team, Bahrain Mérida y Deiko Marseille Provence, durante todos esos años Fausto disfruto de lo que le gustaba y del ambiente que hay a esos niveles acompañando y desplazándose a muchas carreras para ver a su hijo.

Como persona, marido y padre de familia, no ha podido ser mejor persona, amigo de sus amigos y por este motivo queremos recordarlo en nuestro calendario.

Amigo Fausto D.E.P.






BALDU BIKE

¿Tu suspensión está rindiendo al 100%?

Si no lo sabes, ya estás perdiendo control y rendimiento en cada salida.

Somos los especialistas que tu bici necesita.

En Baldou Bike, optimizamos tu suspensión para que cada bajada sea más rápida y cada subida más eficiente.

 **SERVICIO TÉCNICO OFICIAL DE FOX, ROCKSHOX,
BRAIN, BIKE YOKE Y LEFTY**

 **AJUSTE PERSONALIZADO SEGÚN TU ESTILO
DE CONDUCCIÓN**

 **MÁS CONTROL, MÁS SEGURIDAD, MÁS VELOCIDAD**

DISTRIBUIDOR OFICIAL : TREK

Visítanos en Torredelcampo (Jaén) y siente la diferencia.

 **953 82 21 31**  **www.baldubike.com**

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 llamé 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, transcurridos 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 participantes 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.



ELECTRONICA

REPARACIÓN DE CENTRALITAS Y CUADROS
REPROGRAMACIÓN DE CENTRALITAS



 661 275 081 • 673 042 243

Poligono Ind. Los Olivares C/ Frailes, parcela 13

WWW.FCMELECTRONICA.COM



SALIDAS FEBRERO 2025

DOMINGOS: **9:30h.** (desde El Corte Inglés).

Domingo 2 ▶

Jaén • Oasis • Final de Carretera • El Oasis (Parada) • Jaén • Km. 64

Delegado: Francisco Miguel Martín Prieto.

Domingo 9 ▶

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

Delegado: Lucas Moriana Contreras.

Domingo 16 ▶

Jaén • El Oasis • La Corbata • El Oasis (Parada) • Jaén • Km. 56

Delegado: Jesús Muñoz Pancorbo.

Domingo 23 ▶

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

Delegado: Diego Pérez Palomino.

Jaén Baño

Grupo Palomino

*Venta e instalación
de mamparas de baño*

607 086 604
jaen.bano@gmail.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



SALIDAS MARZO 2025

DOMINGOS: **9:30h.** (desde El Corte Inglés).

Domingo 2 ▶

Jaén • Mengibar • Palomeras • Jabalquinto (Parada) • Cruce Carretera Linares • Mengibar • Jaén • Km. 70

Delegado: Manuel Pérez Palomino.

Domingo 9 ▶

Jaén • Villadompardo (Parada) • Torredonjimeno • Torredelcampo • Jaén • Km. 68

Delegado: Ricardo Quesada Rodríguez.

Domingo 16 ▶

Jaén • Carchel • Carchelejo • El Oasis (Parada) • Jaén • Km. 65

Delegado: Diego Rabaneda Montiel.

Domingo 23 ▶

Jaén • Villargordo • Megibar (Parada) • Jaén • Km. 55

Delegado: Francisco Ruiz García.

Domingo 30 ▶

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

Delegado: Juan Antonio Salas del Pino.

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





PALOMINO

CONSTRUCCIONES

ESTRUCTURAS
ALBAÑILERÍA EN GENERAL

 **JAÉN** 



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

Email: palominovacas@gmail.com

javi90.jp@gmail.com





SALIDAS ABRIL 2025

DOMINGOS: **9:00h.** (desde El Corte Inglés).

Domingo 6 ▶

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

Delegado: Manuel Aguayo Casas.

Domingo 13 ▶

Domingo de Ramos

Jaén • Villadompardo (Parada) • Torredonjimeno • Torredelcampo • Jaén • Km. 68

Delegado: Manuel Alverjón Moreno.

Domingo 20 ▶

Domingo de Ramos

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

Delegado: Juan Carlos Bartolomé Jiménez.

Domingo 27 ▶

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

Delegado: Joaquín Manuel Cruz Bueno.

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



DESDE **NAVAS** 2012
TRECE

CAFÉ, VINO Y BUENA COCINA



Calle Navas de Tolosa, 13 • Jaén
Teléfono: 953 22 64 83

© @navas13jaen f navas.trece



SALIDAS ABRIL 2025

DOMINGOS: 9:00h. (desde El Corte Inglés).

Domingo 6 ▶

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

Delegado: Manuel Aguayo Casas.

Domingo 13 ▶

Domingo de Ramos

Jaén • Villadompardo (Parada) • Torredonjimeno • Torredelcampo • Jaén • Km. 68

Delegado: Manuel Alverjón Moreno.

Domingo 20 ▶

Domingo de Ramos

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

Delegado: Juan Carlos Bartolomé Jiménez.

Domingo 27 ▶

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

Delegado: Joaquín Manuel Cruz Bueno.

INSEGA
2020, S.L.

PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS

Pol. Las Hazuelas, Parcela 7 • Higuera de Calatrava

T. 696 05 54 71



GUINEA



• BOUTIQUE •

**TU
IMAGEN
ES NUESTRO
PRESTIGIO**

**TALLAS
DESDE LA 38
HASTA LA 54**

RASTRO 3 - JAÉN

modasguinea.es



SALIDAS MAYO 2025

DOMINGOS: **8:30h.** (desde El Corte Inglés).

Domingo 4 ▶

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

Delegado: Juan Cruz Trapero.

Domingo 11 ▶

**Jaén • Villargordo • Torrequebradilla • Campillo del Río (Parada) •
Torrequebradilla • Villargordo • Jaén • Km. 78**

Delegado: Jesús Extremera Cruz.

Domingo 18 ▶

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

Delegado: Tomás Ángel García Jiménez.

Domingo 25 ▶

**Jaén • Mengibar • Villanueva de la Reina • Zocueca • Bailén (Parada) •
Mengibar • Jaén • Km. 105**

Delegado: Agustín García Pancorbo.



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



Olvídate de cargar con el equipaje en tus viajes

SOLUCIONES ADAPTADAS A LOS ENVÍOS DE TUS MALETAS, TABLAS DE SURF¹, BOLSAS DE GOLF², 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.



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

³ 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)



SALIDAS JUNIO 2025

DOMINGOS: **8:00h.** (desde El Corte Inglés).

Domingo 1 ▶

Jaén • Garciez • El Barrueco • Arjona (Parada) • Escañuela • Pilar de Moya
• Torredonjimeno • Torredelcampo • Jaén • Km. 82

Delegado: Francisco Gutiérrez Jiménez.

Domingo 8 ▶

Jaén • Mancha Real • Jimena • Albalchez de Mágina (Parada) • Torres •
Mancha Real • Jaén • Km. 88

Delegado: Juan Tomás Jaén Gómez.

Domingo 15 ▶

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

Delegado: José Juárez Vallejos.

Domingo 21 y 22 ▶

Marcha a Cazoria

Delegado: Por designar.

Domingo 29 ▶

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

Delegado: Manuel López Ortega.



**FABRICACIÓN DE BOLSAS DE PLÁSTICO IMPRESAS Y STANDARD
(SEGÚN NORMATIVA 50 MICRAS/70% MATERIAL RECICLADO)**

TODO TIPO DE PAPELES PARA ALIMENTACIÓN

ARTÍCULOS DE UN SOLO USO BIODEGRADABLES

TODO TIPO DE BOLSAS DE PAPEL

PRECINTOS Y EMBALAJES • PLÁSTICO BURBUJA

953 568 209

info@distribucionesaguilar.es

Pol. Ind. Los Llanos - C/ JAMILENA, 2 (Esquina a Avda. de los Llanos) • 23640 TORREDELCAMPO (Jaén)



CAORZA
ENERGY

*Añadimos energía
verde a tu vida*

- Instalaciones fotovoltaicas
- Instalaciones autoconsumo
- Bombeo solar
- Punto recarga automóvil

Pol. Ind. Los Olivares • Calle Beas de Segura nº 17 • 23009 (Jaén)

Tlf. 652 844 230 • www.caorzaenergy.com



SALIDAS JULIO 2025

DOMINGOS: **8:00h.** (desde El Corte Inglés).

Domingo 6 ▶ Jaén • Cambil (Parada) • Jaén • Km. 65

Domingo 13 ▶ Jaén • Puente Jontoya • Puerto Alto • La Guardia • Pegalajar (Parada) • Mancha Real • Jaén • Km. 57

Domingo 20 ▶ Jaén • Garciez • Torredelcampo • Jamilena • Martos (Parada) • Los Villares • Jaén • Km. 63

Domingo 27 ▶ Jaén • Carchel • Carchelejo • El Oasis (Parada) • Jaén • Km. 65

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

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



SOMOS ARTE

gráficaslapaz

Desde 1898



SALIDAS AGOSTO 2025

DOMINGOS: **8:00h.** (desde El Corte Inglés).

- Domingo 3** ▶ Jaén • Puente de la Sierra • Puente Jontoya • La Guardia • Final de Carretera • El Oasis (Parada) • Jaén • Km. 68
- Domingo 10** ▶ Jaén • Martos • Fuensanta de Martos (Parada) • Martos • Torredelcampo • Jaén • Km. 70
- Domingo 17** ▶ Jaén • La Corbata • Bajada por la nueva • El Oasis • Final de Carretera • El Oasis (Parada) • Jaén • Km. 68
- Domingo 24** ▶ Jaén • Garciez • Torredelcampo • Torredonjimeno (Parada) Torredelcampo • Jaén • Castillo de Santa Catalina • Km. 50
- Domingo 31** ▶ Jaén • Los Villares • Martos (Parada) • Jamilena • Torredelcampo • Garciez • Jaén • Km. 66

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



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



SALIDAS SEPTIEMBRE 2025

DOMINGOS: **8:30h.** (desde El Corte Inglés).

Domingo 7 ▶

Jaén • Fuerte del Rey • La Higuera • Villanueva de la Reina (**Parada**) • Espeluy • Mengibar • Jaén • **Km.85**

Delegado: Bartolomé Lorite Alba.

Domingo 14 ▶

Jaén • Monte López Álvarez (**Parada**) • Martos • Torredelcampo • Jaén • **Km. 72**

Delegado: Francisco Miguel Martín Prieto.

Domingo 21 *Marcha Especial* ▶

Salida desde Villanueva de la Reina • Las Viñas • Cerro El Cabezo Virgen de la Cabeza (**Parada**) • Las Viñas • Villanueva de la Reina • **Km. 78**

Delegado: Por designar.

Domingo 28 ▶

FIESTA CAMPERA

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

DARA. S.L.



Recambios del Automóvil

Recambios del Automóvil

Distribuidor para Jaén de ANDEL

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

Floristería
BELLIDO

DOCTOR EDUARDO ARROYO, 6 23009 - JAEN - ESPAÑA
Tlfno: **953 238 017 - 609 541 864**
EMAIL: bellido@floristeriabella.com

**CERAMICA, SEMILLAS,
ABONOS E INSECTICIDAS**

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

COBRO TELEFÓNICO CON TARJETA DE CREDITO

FLORIS FOR GOOD FEELING
EST. 1988
INTERFLORA

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



SALIDAS OCTUBRE 2025

DOMINGOS: 9:00h. (desde El Corte Inglés).

Domingo 5 ▶

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

Delegado: Lucas Moriana Contreras.

Domingo 12 ▶

Jaén • Martos • Lendinez • Higuera de Calatrava (Parada) • Lendinez
• Torredonjimeno • Torredelcampo • Jaén • Km. 75

Delegado: Jesús Muñoz Pancorbo

Domingo 19 ▶

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

Delegado: Diego Pérez Palomino.

Domingo 26 ▶

Jaén • El Oasis • Final de Carretera • El Oasis (Parada) • Jaén • Km. 64

Delegado: Manuel Pérez Palomino.



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 - JAÉN

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

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

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



*ReparAuto
Olivares*

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

autos
Valdivia Motor
MULTIMARCAS · KM. 0 · SEMINUEVOS

**Más de 60 años
a su servicio**

ELIGE SERIEDAD, ELIGE SEGURIDAD

953 28 13 82

Pol.Ind.Los Olivares, C/Mancha Real,3 (Jaén)



www.valdiviamotor.com

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 catadióptricos rojos traseros son obligatorios para ciclistas en carretera.** Los reflectantes amarillos en ruedas y pedales son opcionales.
10. 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.
11. 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.**



francosabiote

p i e d r a s d e l m u n d o

MÁRMOLES Y PIEDRAS DE MACAEL

MÁRMOLES NACIONALES E IMPORTACIÓN

PIEDRAS CALIZAS

ARENISCAS

SUMINISTRO DE OBRA DE EDIFICACIÓN
Y OBRA CIVIL


Estación y Purchena, s/n / 04870 Purchena (Almería)


Teléfono: 950 423 379 / 692 655 588

info@francosabiote.es / www.francosabiote.com



**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/ Frailes, parcela 15 - 23009 Jaén

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!



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.

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”.



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.



Macy's
pinturas

Distribuidor oficial

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

La Sultana

CARAMELOS Y FRUTOS SECOS

C/ SAN CLEMENTE, 22 - 23001 JAÉN

PROVALSAN



AIRE
ACONDICIONADO



CALENTADORES
GAS Y TERMOS



ENERGIA
SOLAR



RISGO



CALEFACCIÓN



PISCINAS



ENERGIAS
RENOVABLES



SANEAMIENTOS



TRATAMIENTO
DE AGUAS



FONTERIA



+34 953 284038



+34 953 280727



www.provalsan.es

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

¿CÓMO MEJORAR EN EL CICLISMO DE RUTA O DE MONTAÑA?

Entre el ajetreo del día a día, las obligaciones, el ruido y la rutina, el ciclismo se erige como una vía de escape perfecta. Pero no solo eso, es una pasión. Y para muchos, algo más. Así, los ciclistas tenemos la voluntad constante de mejorar marcas y superar nuestros registros. Para satisfacer dichos objetivos de mejora del rendimiento, tanto en ciclismo de ruta como de montaña, debemos seguir algunos consejos básicos y avanzados.

Mejora la posición.

A una velocidad aproximada de 30 km/h, dos tercios del esfuerzo que realiza el ciclista sirven para superar la resistencia del aire. Ello supone un gran desgaste físico y tiene mucho que ver con la posición en la bicicleta. Sabiendo esto, es vital mantener una posición efectiva, que permita transmitir a la perfección la potencia a la bicicleta, y a la vez aerodinámica, para minimizar la resistencia del aire.

Bajar la espalda hacia el centro de gravedad e inclinarse hacia adelante es la mejor solución, junto a la correcta colocación del sillín y el manillar.

Entrenamientos

Planificar el entrenamiento es fundamental y tan fácil como establecer un número de series o intervalos a realizar. En este sentido, la ayuda de un entrenador o un preparador físico siempre es recomendable, pero también podemos entrenar con otros ciclistas y usar la competencia a nuestro favor.

Mejora la técnica.

La eficiencia es vital para mejorar el rendimiento sobre las dos ruedas, ya que permite ahorrar energía y sumar más kilómetros.

La técnica está presente en el trabajo de equilibrio, en la forma de pedaleo, la cadencia, la frenada y en la gestión de las bajadas y subidas, por ejemplo.





IMPRESIÓN DIGITAL GRAN FORMATO

**Nuevas Instalaciones en
Calle Bélmez de la Moraleda,
Parcela 13
(Polígono de Los Olivares.)**

**Atención al cliente
673 217 938 • 953 379 907**

www.copisteriacoca.com



E-mail coca@copisteriacoca.com



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



VIAJES
CELTIBERIA
TRAVEL

OFICINA CENTRAL

Avenida de Andalucía, 20 - 23006 JAÉN

T.: 953 256 500

www.viajesceltiberia.com



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*

ELECTRICIDAD



Sutil

ANTONIO SUTIL SOLER

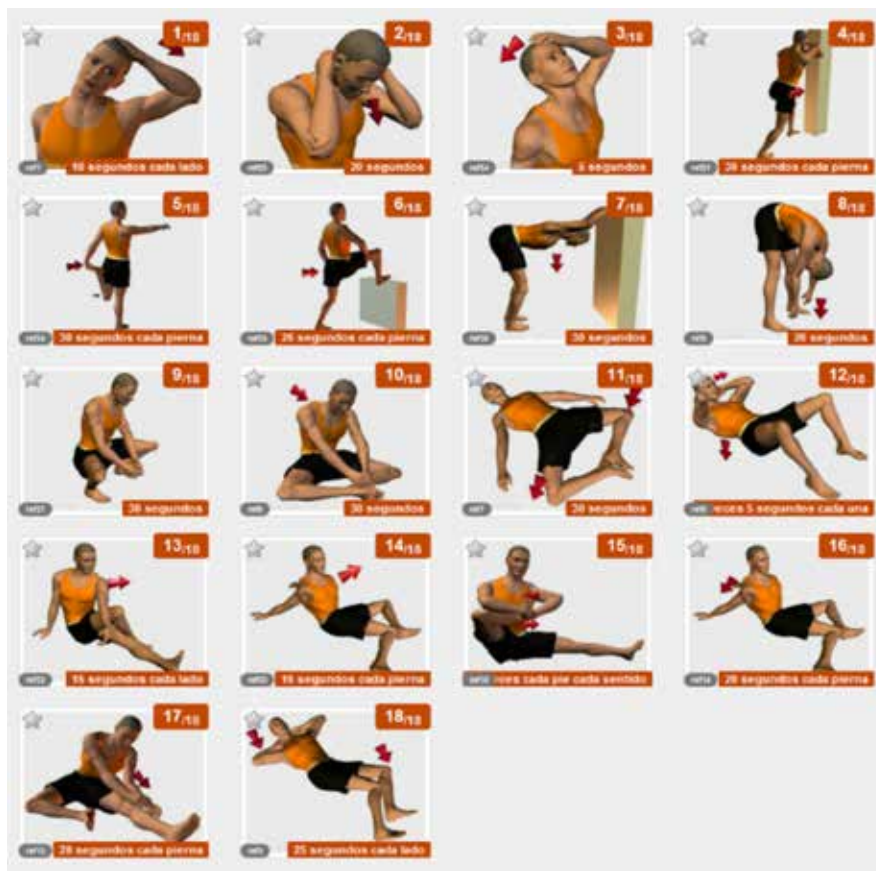
C/ Donantes de Sangre, 11 - 4º T - 23002 Jaén

Teléfono: 629 911 712

Haz estiramientos.

Como en todos los deportes, la realización de estiramientos es importante para reducir los plazos de recuperación muscular y evitar lesiones después de llevar a cabo una actividad física exigente.

Si bien, las últimas investigaciones apuntan que los estiramientos hacen que los músculos se relajen y reduzcan su potencia durante más de una hora, por lo cual es mejor realizarlos después de bajarse de la bicicleta y no antes.



Ejercita tus músculos.

El entrenamiento de fuerza e hipertrofia es otro buen aliado de todo ciclista. Para llegar a nuestra mejor versión, es importante trabajar la musculatura de todo el cuerpo, dando prioridad a las piernas, en el gimnasio. Así luchamos contra el estancamiento y fortalecemos el core.



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



Dulce Kapricho
Bufete de Chuches

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

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





Avenida Universidad, 4 - Bajo (Jaén)

953 038 318 • 615 423 195

BOSCH
Service



Diesel 
Couñago

Bosch Diesel Center

Bosch Car Service

Distribuidor oficial y servicio técnico de equipos de inyección y turbocompresores

ZEXEL



Garrett



Calidad, Precio... y todos los Servicios.



ALMACÉN DE DISTRIBUCIÓN



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

Tif: 953 28 02 88

www.jaenclima.com

Jaén Clima S.L.
info@jaenclima.com

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

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

CUIDA TU ALIMENTACIÓN

Para cualquier ciclista, la ingesta de carbohidratos y desayunar temprano y de forma abundante son hábitos fundamentales. Los carbohidratos son una fuente clave de energía a largo plazo, lo que mejora la resistencia durante las rutas. Se recomienda consumirlos al menos tres horas antes de la actividad física, evitando así la digestión durante el ejercicio.

Tras una intensa ruta en bicicleta, es crucial elegir los alimentos adecuados para promover una correcta recuperación muscular. Aquí te presentamos los mejores aliados para reponer fuerzas y mejorar tu rendimiento:

· **Atún al natural:**

Rico en proteínas de alta calidad y ácidos grasos Omega-3, el atún es ideal para reparar las fibras musculares dañadas y reducir el estrés oxidativo causado por el esfuerzo físico.

· **Espárragos:**

Este vegetal no solo es excelente para mantener el equilibrio de electrolitos, sino que también facilita la eliminación de toxinas y líquidos acumulados, gracias a su alto contenido en potasio.

· **Ensalada de lechugas variadas:**

Hojas verdes como lechuga, rúcula y canónigos, estas ensaladas son ligeras pero saciantes, ofreciendo fibra y antioxidantes que favorecen la digestión y protegen las células del daño oxidativo.

· **Maíz:**

Con su alto contenido en carbohidratos complejos, el maíz ayuda a reponer los depósitos de glucógeno muscular. Rica fuente en vitaminas B1 y B2, esenciales para una correcta transmisión nerviosa y una coordinación muscular eficiente.

· **Sésamo:**

Este pequeño superalimento es una gran fuente de calcio y proteínas vegetales, vitales para la salud ósea en deportes de resistencia como el ciclismo. Su contenido de fibra también favorece el equilibrio metabólico.

· **Pepinillos en vinagre:**

No solo son refrescantes, sino que ayudan a reponer los electrolitos perdidos durante el ejercicio. Su contenido de sodio y minerales contribuye a una mejor hidratación celular y previene calambres musculares.



Incorporando estos alimentos a tu dieta de post-entrenamiento, podrás lograr una recuperación más efectiva y te sentirás listo para tu próxima aventura sobre dos ruedas.

NUEVO

OPEL GRANDLAND

#GOGRAND



HASTA
5 AÑOS DE
GARANTÍA
ALEMANA**



Autos Auringis

autosauringis.com

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
Fraccciona 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 Multitransquilidad.

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-78524653 y clave de la DGSFP C-618. 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 A70490264 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