

CLUB CICLOTURISTA JAÉN



CALENDARIO DE MARCHAS 2026

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

calderón[®]

1949—futuro

obras maestras

constructora transdisciplinar

construccionescalderon.com

CLUB CICLOTURISTA JAÉN



SALUDA DEL PRESIDENTE

En primer lugar agradecer una vez más a todos los colaboradores que año tras año se anuncian nuestro libro de rutas y dar la bien venida a los que se anuncian por primera vez, gracias a vuestra colaboración y a las empresas que se anuncian en nuestro coche del club hacen posible que temporada tras temporada sigamos editando nuestro calendario y podamos realizar nuestras actividades.

Hoy por hoy sigo pensando que la bicicleta de carretera no solo representa el pasado del deporte del ciclismo si no que representa el presente y lo va seguir siendo en el futuro.

Después de unos años donde la bici de montaña parecía haberse impuesto a la bici de carretera en lo que se refiere a la práctica del ciclo turismo la bici de carretera se va a convertir junto con la bici de Gravel en otra alternativa más para hacer rutas combinadas de asfalto, pistas sin asfaltar y vía verde, gracias a la fabricación de llantas más anchas y montaje de cubiertas de 28, 30 y 32mm. como medidas más normalizadas, esto hace posible que la bici de carretera sea apta para hacer este tipo de recorridos y esto lo estamos viendo también en el campo profesional cada vez más en las carreras meten recorridos con pistas de tierra por lo que pienso que la bici de montaña aún más será un deporte muy distinto para transitar por zonas complicadas y en donde se va a imponer la bicicleta eléctrica mucho más cómoda y apta para todo tipo de personas que lo que buscan es poder alcanzar cotas cuanto más altas mejor para disfrutar de la naturaleza y de las vistas que esto proporciona "pero esto es otra cosa".

Por propia experiencia puedo asegurar que la práctica del ciclo turismo es un deporte de lo más saludable para todas las edades, bueno cuando se es joven, evitando lesiones propias de otros deportes de contacto que después te acompañan el resto de tu vida, bueno para problemas de columna y bueno para mantener en forma musculatura y articulaciones, por lo que animo a cualquier persona que no termina de decidirse por salir con la bici que lo haga.

Una vez más invito a los aficionados a la bici de carretera que lo que buscan es tener un grupo con quien disfrutar los fines de semana de lo que más le gusta en buena compañía que se acerquen a nosotros y nos conozcan.

Disfrutemos de la presente temporada con nuestra bici y con nuestros amigos y por favor mucho cuidado en la carretera ya sabéis que estamos obligados a respetar todas las normas de seguridad vial y que tenemos que compartir las carreteras con los de más vehículos.

Manuel Pérez Palomino
Presidente




BALDOU 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**

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

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 teniendo el 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 10 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

Polígono Ind. Los Olivares C/ Frailes, parcela 13

WWW.FCMELECTRONICA.COM



SALIDAS FEBRERO 2026
DOMINGOS: **9:30h.** (desde El Corte Inglés).

Domingo 1 ▶ **Jaén • Oasis • Final de la Carretera • Oasis (Parada) • Jaén • Km. 64**
Delegado: Jesús Muñoz Pancorbo.

Domingo 8 ▶ **Jaén • Mengibar • Estación de Espeluy • Cazalilla (Parada) • Mengibar • Jaén • Km. 68**
Delegado: José Peraba Ruiz.

Domingo 15 ▶ **Jaén • Cambil por Carretera Vieja (Parada) • El Oasis • Jaén • Km. 64**
Delegado: Diego Pérez Palomino.

Domingo 22 ▶ **Jaén • Carchel • Carchelejo • Oasis (Parada) • Jaén • Km. 65**
Delegado: Manuel Pérez Palomino.

Jaén Baño

Grupo Palomino

*Venta e instalación
de mamparas de baño*

607 086 604
jaen.bano@gmail.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*



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

GARANTIA DE CALIDAD

Calidad, Precio... y todos los Servicios.



SALIDAS MARZO 2026

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

Domingo 1 ▶ Jaén • Mengíbar • Palomeras • Jabalquinto (Parada) • Cruce Carretera Linares • Mengíbar • Jaén • Km. 70
Delegado: Ricardo Quesada Rodríguez.

Domingo 8 ▶ Jaén • Martos • Las Casillas • Pantano del Víboras (Parada) • La Carrasca • Martos • Jaén • Km. 68
Delegado: Diego Rabaneda Montiel.

Domingo 15 ▶ Jaén • Los Villares • Martos • Santiago de Calatrava • Higuera de Calatrava (Parada) • Torredonjimeno • Torredelcampo • Jaén • Km. 90
Delegado: Francisco Ruiz García.

Domingo 22 ▶ Jaén • Mancha Real • Pegalajar • El Oasis (Parada) • Final de la carretera de Granada • El Oasis • Jaén • Km. 68
Delegado: Juan Antonio Salas del Pino.

Domingo 29 ▶ Jaén • Mengíbar • Estación de Espeluy por carretera de abajo (Parada) • Mengíbar por carretera principal • Jaén • Km. 65
Delegado: Juan Antonio Salas del Pino.



NATALIA AMADOR
FISIOTERAPIA

614 034 881

📍 Millan de Priego, 33



Terapia Manual



Rehabilitación



Pilates
terapéutico



Ecografía
músculo-esquelética



Cólicos del
lactante



Drenaje linfático
manual

24 HORAS
Servicio

Asistencia
TorresSur



TLF: 615 441 156



COMPRA DE VEHÍCULOS SINIISTRADOS
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



SIGRAUTO

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



SALIDAS ABRIL 2026

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

Domingo 5

*Domingo de
Resurrección*

▶ **Jaén • Villardompardo (Parada) • Torredonjimeno •
Torredelcampo • Jaén • Km. 68**

Delegado: Juan Carlos Bartolome Jiménez.

Domingo 12

▶ **Jaén • Los Villares • Puerto Valdepeñas • Fuensanta de Martos
(Parada) • Martos • Torredelcampo • Jaén • Km. 70**

Delegado: Joaquín Manuel Cruz Bueno.

Domingo 19

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

Delegado: Juan Cruz Trapero.

Domingo 26

▶ **Jaén • Mancha Real • Jimena • Albánchez de Mágina (Parada) •
Regreso por Torres • Jaén • Km. 88**

Delegado: Jesús Extremera Cruz.

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



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 MAYO 2026

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

Domingo 3

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

Delegado: Tomás García Jiménez.

Domingo 10

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

Delegado: Agustín García Pancorbo.

Domingo 17

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

Delegado: Francisco Gutiérrez Jiménez.

Domingo 24

Jaén • Mengíbar • Bailén • Baños de la Encina • Los Abades (Parada) •
Linares • Mengíbar • Jaén • Km. 105

Delegado: Juan Tomás Jaén Gómez.

Domingo 31

Marcha Especial
Despeñaperros

Salida desde Vilches • La Carolina • La Aliseda • Santa Elena •
Ctra. Despeñaperros • Venta de Cárdenas (Parada) • Vilches • Km. 80

Delegado: Por designar

FLORISTERÍA

BELLIDO

Arreglos florales
para cada ocasión

C/Doctor Eduardo Arroyo 6

953238017
609541864

www.floristeriabelrido.com

 @floristeriabelrido

Interflora 





**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**

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





SALIDAS JUNIO 2026

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

Domingo 7 ▶ Jaén • Garciez • El Berrueco • Arjona (Parada) • Escañuela •
Pilar de Moya • Torredonjimeno • Torredelcampo • Jaén • Km. 82
Delegado: Manuel López Ortega.

Domingo 14 ▶ Jaén • Mancha Real • Torres • Albánchez de Mágina (Parada) •
Jimena • Mancha Real • Jaén • Km. 88
Delegado: Francisco Miguel Martín Prieto.

Domingo 20 y 21 ▶ **Marcha Fin de Semana en Cazorla**
(Detalles por definir) (Delegado por designar).

Domingo 28 ▶ Jaén • Fuerte del Rey • La Higuera • Villanueva de la Reina (Parada) •
Espeluy • Mengibar • Jaén • Km. 85
Delegado: Lucas Moriana Contreras.

VIAJES
CELTIBERIA
TRAVEL

OFICINA CENTRAL

Avenida de Andalucía, 20 - 23006 JAÉN

T.: 953 256 500

www.viajesceltiberia.com



CAORZA
ENERGY

Añadimos energía verde a tu vida

Tu proveedor de **energías renovables** de confianza

|
Ahorro en tu factura energética

|
Protección del medio ambiente

|
Energía segura y confiable

|
Reducción de emisiones de CO₂

 **C/ Beas de Segura, parcela 17 (Pol. Ind. Los Olivares)**

 **652 84 42 30**

 **www.caorzaenergy.com** 

NUEVA WEB





SALIDAS JULIO 2026

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

Domingo 5 ▶ Jaén • Cambil por carretera nueva (Parada) • Jaén • Km. 65

Domingo 12 ▶ Jaén • Puento Jontoya • Puerto Alto • La Guardia • Pegalajar (Parada) • Mancha Real • Jaén • Km. 57

Domingo 19 ▶ Jaén • Garcíez • Torredelcampo • Jamilena • Martos (Parada) • Los Villares • Jaén • Km. 63

Domingo 26 ▶ Jaén • Cambil • Ermita La Fuensanta (Parada) • El Oasis • Jaén • Km. 65

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



RESERVAS: 616 243 919 - 953 256 739
C/ República Argentina, 46 - 23003 Jaén



NACEX

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.



¹Dispositivo, 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 AGOSTO 2026

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

Domingo 2 ▶ Jaén • Puente de la Sierra • Puente Jontoya • La Guardia •
Final de Carretera • El Oasis (Parada) • Jaén • Km. 68

Domingo 9 ▶ Jaén • Martos • Fuensanta de Martos (Parada) • Martos •
Torredelcampo • Jaén • Km. 70

Domingo 16 ▶ Jaén • La Corbata • Bajada por la nueva • El Oasis • Final de Carretera •
El Oasis (Parada) • Jaén • Km. 68

Domingo 23 ▶ Jaén • Garcéz • Torredelcampo • Torredonjimeno • Martos (Parada) •
Torredelcampo • Jaén • Castillo de Santa Catalina • Km. 50

Domingo 30 ▶ Jaén • Los Villares • Martos (Parada) • Jamilena • Torredelcampo •
Garcéz • Jaén • Km. 66

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
POSITO

TALLER PROPIO
www.joyeriaposito.com

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

DARA. S.L.



Recambios del Automovil

Distribuidor para Jaén de ANDEL

Friles, parc. 10. 23009 Jaén.

Teléfono: 953 284 330 - Fax: 953 284 331

dara@andelautomocion.com



SALIDAS SEPTIEMBRE 2026

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

Domingo 6 ▶ Jaén • Fuerte del Rey • La Higuera • Villanueva de la Reina (Parada) • Espeluy • Mengibar • Jaén • Km.85
Delegado: Jesús Muñoz Pancorbo.

Domingo 13 ▶ Jaén • Martos • Fuensanta • Castillo de Locubín (Parada) • Valdepeñas • Los Villares • Jaén • Km. 100
Delegado: José Perabá Ruiz.

Domingo 20 ▶ Salida desde Villanueva de la Reina • Las Viñas • Cerro El Cabezo Virgen de la Cabeza (Parada) • Las Viñas • Villanueva de la Reina • Km. 86
Marcha Especial
Delegado: Por designar.

Domingo 27 ▶ FIESTA CAMPERA.
(Lugar por determinar).



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



SOMOS ARTE

gráficaslapaz

Desde 1898



SALIDAS **OCTUBRE 2026**

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

Domingo 4 ▶

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

Delegado: Diego Pérez Palomino.

Domingo 11 ▶

Jaén • Puente Jontoya • Puente la Sierra • Cañada de las Hazadillas • Puente la Sierra • Jaén • Km. 45

Delegado: Manuel Pérez Palomino.

Domingo 18 ▶

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

Delegado: Ricardo Quesada Rodríguez.

Domingo 25
Marcha Clausura ▶

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

Delegado: Diego Rabaneda Montiel.

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



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 |

NUESTRA HISTORIA

NO SOLO SOMOS UN CLUB, SOMOS UNA FAMILIA

Era el día uno de Febrero de 1979 cuando un grupo de amigos amantes y que venían practicando su deporte favorito el ciclismo decidieron formar un Club, formalizándolo y haciendo sus estatutos decidiendo ponerle el nombre del Club Cicloturista Jaén, para disfrutar del deporte que les gustaba y practicaban los domingos, pronto ese grupo reducido fue aumentando en sus socios, ya que fue el primer Club no competitivo de la Provincia de Jaén, sirviendo años después de referente para nuevos Club que se fueron formando tanto en la provincia como en Jaén capital, llegando un momento de pertenecer al club tanto los padres que lo fundaron como los que se fueron incorporando junto a sus hijos que le fueron inculcando este deporte y que algunos lo continuaron llegando a competir y alguno llegar al campo profesional y aun después de 44 años se siguen manteniendo socios fundadores.

La filosofía desde su comienzo fue el compañerismo y que en cada salida se fuera acompañados de alguna persona para atender en algún momento a quien lo necesitara poniendo cada Delegado de Marchas como se denominaron sus propios coches, hasta llegado el momento que el Club pudo comprar su primer coche totalmente rotulado con el logo y el nombre del Club, acompañado también de los logos de los patrocinadores que se fueron incorporando, dando la imagen de un gran club que empezaba a ser y que sirvió de ejemplo a todos los que se formaron después.

Han ido pasando los años y lo que empezó como un grupo de amigos para reunirse los domingos, empezando las salidas organizadas en Febrero y terminando en Octubre, recorriendo la provincia ha ido evolucionando como es normal, haciendo marchas extraordinarias de dos días Sábado y Domingo, buscando lugares bonitos para la práctica del ciclismo dentro y fuera de la provincia, como también participando en actos y marchas con otros Club.

El objetivo principal del Club a parte de la práctica del ciclismo, siempre ha sido la convivencia de socios y familia, por lo que celebramos un día de campo y culminamos el final de temporada con una comida donde participamos con toda la familia y amigos.

El Club desde su fundación ha ido creciendo llegando en un momento a superar los 100 socios, desde la primera equipación que tuvimos en color morado por los colores de nuestro Jaén, hemos ido cambiando la imagen modernizada y siempre respetando el color inicial junto con los de Andalucía, como también desde el primer coche que tuvimos un Seat 1430 hasta el último Opel Zafira hemos pasado por 5 vehículos. A lo largo de estos años cada Junta Directiva ha aportado su granito, siempre mirando el bien del Club y superarnos como tal. Como también agradecidos a todas las firmas colaboradoras que han creído en nosotros y que sin ellas nos hubiera sido muy difícil poder celebrar todas nuestras actividades.



autos
Valdivia Motor
MULTIMARCAS · KM. 0 · SEMINUEVOS

**Más de 60 años
a su servicio**

ELIGE SERIEDAD, ELIGE SEGURIDAD



BESTUNE
Distribuidor
Oficial

autos
Valdivia Motor
MULTIMARCAS · KM. 0 · SEMINUEVOS

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

www.valdiviamotor.com 953 28 13 82

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

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

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



CARNICERÍA

CHARCUTERÍA

Elaboración propia

100%



Juan Ramírez ☎ **655 89 87 18**

C/ Obispo Alonso Suarez, 11 -23008-Jaén



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

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!



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



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



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

COMER PARA PEDALEAR MEJOR

En el ciclismo hay una verdad tan simple como incontestable: sin gasolina, no hay motor. Puedes tener la mejor bici, el mejor entrenamiento y el mejor grupo para salir... pero si comes mal, el rendimiento se desploma. La buena noticia es que alimentarse bien para el ciclismo no significa vivir a base de batidos raros ni pesar cada gramo de comida. Para un cicloturista, la clave está en el equilibrio, el sentido común y el timing.

1. La base de todo: Comer bien... siempre.

Antes de hablar de geles, barras y bidones, hay que dejar algo claro: El rendimiento se construye en la mesa, día a día, no solo sobre la bici.

La alimentación cotidiana del cicloturista debería apoyarse en cuatro pilares:

- **Hidratos de carbono:** arroz, pasta, patata, pan, legumbres, fruta
- **Proteínas:** huevos, pescado, carne magra, lácteos, legumbres
- **Grasas saludables:** aceite de oliva, frutos secos, aguacate
- **Micronutrientes:** verduras, frutas, variedad de colores en el plato

No hace falta obsesionarse, pero sí entender que **entrenar mucho y comer poco o mal es una combinación perdedora.**

3. Proteínas: Reparar para volver a entrenar.

Las proteínas no dan energía inmediata sobre la bici, pero cumplen una misión clave: **reparar los músculos y ayudar a adaptarse al entrenamiento.**

Después de una salida larga o intensa:

- El músculo necesita material para reconstruirse
- Si no lo recibe, la recuperación se alarga

2. Los hidratos: El mejor amigo del cicloturista.

Si el ciclismo fuera una obra de teatro, los hidratos de carbono serían el protagonista absoluto.

¿Por qué son tan importantes?

Porque son el combustible principal cuando pedaleamos durante horas.

Cuanto más largo e intenso es el esfuerzo, **más dependemos de ellos.**

Para un cicloturista que entrena 3–4 días por semana:

- No hay que eliminarlos
- No hay que tenerles miedo
- Hay que **ajustarlos al entrenamiento**

Regla sencilla: **Cuanto más entrenas, más hidratos necesitas.** Los días de descanso, menos; los días duros, más.

No hacen falta batidos milagrosos.

Muchas veces basta con:

- Un plato completo tras entrenar
- Algo que combine hidratos y proteína (por ejemplo, arroz con pollo, tortilla con pan, yogur con fruta)

4. Antes de salir: Llegar con el depósito lleno.

Si comes normal durante el día, no necesitas nada especial:

Salidas cortas (40–60 km)

- Desayuno habitual
- Algo de fruta o pan si sales por la tarde

Salidas largas (domingo)

Aquí sí conviene pensarlo un poco más:

- Desayuno rico en hidratos
- Bajo en grasas y fibra excesiva
- Fácil de digerir

Ejemplos clásicos que nunca fallan:

- Pan con mermelada
- Avena con fruta
- Arroz con leche
- Café o té si estás acostumbrado

6. Hidratación: Mucho más que beber agua

La deshidratación es silenciosa y traicionera. Cuando notas sed, ya vas tarde.

Claves prácticas

- Beber de forma regular
 - Ajustar la cantidad según temperatura y sudoración
 - En salidas largas, añadir sales minerales
- No es marketing: el sodio ayuda a absorber el agua y a evitar calambres relacionados con la fatiga.

Consejo de ciclista veterano: Si el bidón vuelve casi lleno a casa, algo no ha ido bien.

8. Para terminar: Disfrutar también cuenta

La alimentación del cicloturista **no debe ser una cárcel**. Se trata de comer bien la mayor parte del tiempo, no de ser perfecto.

Porque el mejor plan nutricional del mundo no sirve de nada si:

5. Comer sobre la bici: El arte de no vaciarse.

Uno de los errores más comunes en cicloturismo es **esperar a tener hambre**. Cuando eso ocurre, ya es tarde. **Principio básico**

Comer poco, pero a menudo.

En salidas de más de 2–3 horas:

- Empieza a comer a los 40–50 minutos
- Mantén un aporte regular de hidratos

No hace falta complicarse:

- Plátanos
- Barritas
- Bocadillos pequeños
- Geles (si te sientan bien)

Cada cicloturista es un mundo. Lo importante es probar **en entrenamientos**, no improvisar en una marcha de 200 km.

7. Después de entrenar: El momento de oro.

Las primeras horas tras una salida son clave para la recuperación.

Idealmente:

- Hidratos para reponer energía
- Proteína para reparar músculo
- Líquidos para rehidratar

No hace falta correr al batido:

- Una comida completa cumple perfectamente esta función
- Mejor comida real que soluciones mágicas

- Te genera ansiedad
- Te quita el placer de montar en bici
- Te hace olvidar por qué empezaste

Pedalear, comer, disfrutar, repetir. Ese es el verdadero ciclo virtuoso del cicloturismo.

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



PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS

Pol. Las Hazuelas, Parcela 7 • Higuera de Calatrava

T. 696 05 54 71

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



**LIMPIEZA Y
TAPICERÍA
DEL AUTOMÓVIL**



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

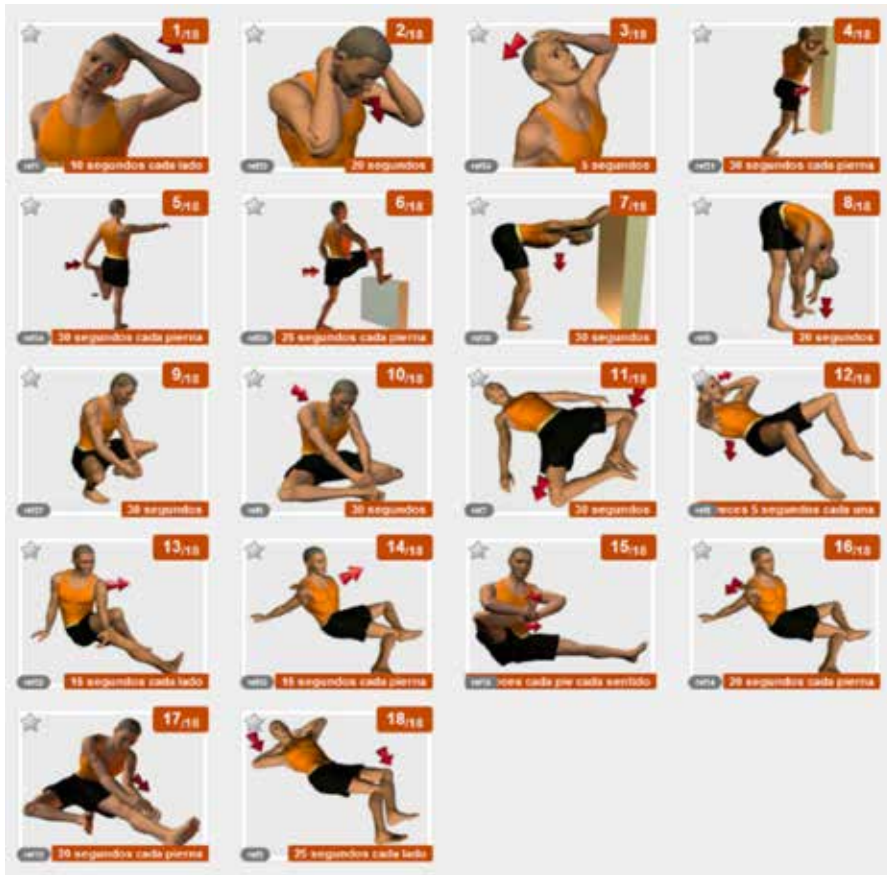
 691 807 411

MANUEL ALBERJÓN MORENO

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.

BYD

Nº1 en vehículos enchufables en España en 2025*



Súmate a la energía del cambio



Gama BYD BEV: Emisiones CO2 Combinadas WLTP (g/km): 0. Consumo en ciclo combinado WLTP (kWh/100km): 15,4 - 24. Gama BYD PHEV: Emisiones CO2 Combinadas WLTP (g/km): 9 - 60. Consumo combustible ponderado en ciclo combinado WLTP (l/100km): 0,4 - 2,6.

*Liderazgo acumulado en matriculaciones de turismos NEV (EV + PHEV) en España, ene-dic 2025 y sujeto a su metodología y estándar de informes. Fuente: MSI/DGT.

BYD
AUTOS AURINGIS

C/ Escañuela 33 - Jaén
C/ Agricultura 1 - Úbeda

Concesionario oficial BYD
en la provincia de Jaén

www.bydjaen.es

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 Multitransquilidad.

Los seguros incluidos en el Plan Disfruta Seguro son: Seguro Multirriesgo del Hogar, Seguro de Deterioro, 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