

Ciclistas 2.0



REVISTA DE LA
ASOCIACIÓN DE CICLISTAS
PROFESIONALES
Nº 17, MAYO 2014

¿La ciudad NO es para MÍ?

► La ACP está luchando para que los ayuntamiento no obliguen a los ciclistas profesionales a circular por los carriles bici ya que perjudica notablemente la calidad de sus entrenamientos.



'Legado María de Villolta'

- Nace una iniciativa para transmitir los valores del deporte



Cofidis amplía la blogosfera

- La entidad financiera amplía y mejora su comunicación 2.0



Nuevo Crossover

- Lexus apuesta por una revolución en toda la gama

Y ADEMÁS: NOTICIAS, AUTOMOCIÓN...

Carril no apto para profesionales

La ACP está luchando para que el Ayuntamiento de Sevilla no obligue al ciclista profesional Antonio Piedra a circular por el carril bici de la ciudad a menos de 15 km/h. Un prolífico informe firmado por dos prestigiosos científicos cargan de razón a la Asociación, que además se ha rodeado de otros colectivos ciclistas.

Resulta que un ganador en los Lagos de Covadonga tiene complicado circular por la ciudad. Al menos, eso le está ocurriendo en Sevilla a Antonio Piedra, vencedor en la mítica etapa de la Vuelta a España 2012.

El Ayuntamiento de la capital andaluza está tramitando la reforma de la Ordenanza de Circulación por la que pretende obligar a los ciclistas de Sevilla a circular por el carril-bici e impedir que ocupen la calzada. Además, en el carril-bici no podrán sobrepasar los 15 Km/h. Esta normativa supone una enorme discriminación para el usuario ciclista, y en concreto para Piedra ya que le impide entrenar con normalidad al necesitar una hora de camino a la ida y otra a la vuelta para poder salir a carretera, con la pérdida de tiempo de entrenamiento de calidad. Como él se podrían encontrar todos aquellos que pretendan un uso normalizado de la bicicleta a una velocidad habitual por las calzadas de una ciudad plana como es Sevilla.

El pasado día 4 de abril tuvo una reunión de la ACP con Miguel Ángel Ruiz, concejal de Movilidad del Ayuntamiento de Sevilla. A la cita acudieron Antonio Piedra y el representante de la ACP en estos temas, Alfonso Triviño.

En la reunión se trató de hacer ver al concejal que una velocidad de 30 Km/ hora en un desplazamiento corto está al alcance de cualquier persona sana y en absoluto es una velocidad sólo apta para deportistas de alto nivel, lo que le resultó novedoso. El edil pidió que la ACP presentara alegaciones a esa norma porque se encuentra precisamente en ese trámite, y que aportara estudios acreditativos de lo que los argumentos de la Asociación.

Por ese motivo, la ACP presentó alegaciones junto con el colectivo "A contramano", de Conbici (representantes de ciclistas urbanos) y de Ecologistas en Acción de Sevilla. Se consensuó el texto de las enmiendas para solicitar cambios que favorecieran el uso de la bicicleta y no su prohibición de circular como un vehículo normalizado.

A la vista de que la literatura científica del estudio solicitado por el concejal no era lo suficientemente completa para los fines exactos



necesarios para su utilidad, la ACP contactó con unos profesores universitarios, Susana Aznar Laín, profesora Titular de Actividad Física y Salud de la Universidad de Castilla La Mancha, y Jesús García Pallarés, de la Universidad de Murcia, especialista en entrenamiento deportivo. Ambos tienen muchísima experiencia en el deporte ciclista y prepararon un magnífico informe con la demostración científica requerida.

Estas son sus conclusiones:

Números estudios científicos han mostrado la efectividad que tiene el ejercicio físico controlado mediante el pedaleo sobre la salud cardiovascular en individuos sanos activos, sedentarios, ancianos sanos e incluso pacientes con serias patologías como síndrome metabólico o en rehabilitación tras accidente cardiovascular

En todos estos estudios se administra el ejercicio físico mediante el pedaleo como modo fundamental de desplazamiento principalmente debido a la sencillez técnica que tiene este patrón motor, a la facilidad que tiene el individuo de regular la intensidad del esfuerzo, así como por la baja probabilidad que existe de inducir una lesión o producir molestias físicas.

En este sentido, numerosos autores han mostrado que el pedaleo a intensidad constante (85 W-125 W) durante más de 30 minutos o incluso el pedaleo a intensidad variable (desde 60 W

– hasta 700 W) produce efectos cardiovasculares positivos que en pocas semanas se traducen en una mejora evidente de la calidad de vida de estos participantes.

Aunque todos estos estudios se han realizado en condiciones de laboratorio con cicloergómetros y medidores de potencia, es posible realizar sencillos cálculos para estimar la velocidad a la que estos participantes deben llevar a cabo su programa de entrenamiento cardiosaludable en una bicicleta de paseo o recreativa.

Siguiendo estas ecuaciones y algoritmos de predicción, y asumiendo condiciones ideales de pedaleo, esto es, en terreno llano sin cambios en la pendiente, sin viento real y tomando como referencia una posición de pedaleo habitual en un cicloturista (coeficiente de penetrabilidad en el aire e índice de acoplamiento), podemos estimar que la velocidad que deben mantener 85 W-200 W ha de fluctuar entre 15 y 30 km/h.

Por todo ello parece del todo inapropiado limitar la velocidad de los ciclistas a 15 km/h. de forma general, por tratarse de una velocidad anormalmente baja que reduce los efectos beneficiosos para la salud que tiene la práctica cotidiana del ciclismo.

Actualmente estamos a la espera de la respuesta por parte del Ayuntamiento de Sevilla. Informaremos de ella en próximos números.

El 'Legado María de Villota' transmitirá los valores de la piloto con fines solidarios

El Consejo Superior de Deportes acogió la presentación de la iniciativa "Legado María de Villota" con la intención de dar continuidad a los valores que transmitió la piloto.

Esta iniciativa incluirá diferentes actos y actividades durante la semana del 1 al 6 de julio en Santander, Capital Europea del Deporte 2014 y con la ayuda de los patrocinadores que acompañaron a María.

Esta iniciativa, que ha nacido de la mano de la Fundación Deporte Joven del Consejo Superior de Deportes, el Ayuntamiento de Santander y la Fundación Lo Que De Verdad Importa, tendrá como eje central transmitir la alegría, superación, esfuerzo y perseverancia que tanto definieron a María de Villota.

El "Legado María de Villota" englobará varias iniciativas enmarcadas en tres áreas distintas: congreso, seminario y actividades deportivas. La primera será el día 1 de julio, en el Palacio de los Deportes de Santander, con el congreso "Lo que de Verdad Importa", en el que María fue ponente en su edición en La Coruña.

Nando Parrado (superviviente del accidente aéreo de Los Andes), Kyle Maynard (campeón de lucha libre y escalador del Kilmanjaro, sin brazos ni piernas de nacimiento) y Jorge Font (deportista con discapacidad, ocho veces campeón del mundo de esquí acuático) transmitirán sus testimonios y valores a los miles de jóvenes y aficionados al deporte que podrán apuntarse gratuitamente.

El día 2 tendrá lugar el seminario "Valores en el deporte", con una jornada de reflexión en el marco de la Universidad Internacional Menéndez Pelayo.

Carlos Gracia (presidente de la RFEDA), César Casado (jefe del Servicio de cirugía plástica y unidad de quemados de La Paz), Luis Monzón (Campeón de España de Rallies), José Santos (ingeniero del equipo oficial Porsche en las 24h de Le Mans), Theresa Zabell (dos veces campeona olímpica), Balba González Camino (expiloto) y Gonzalo Silió (licenciado en Psicopedagogía) serán algunos de los intervinientes, que formaron parte de la vida de María, durante su trayectoria deportiva y posterior recuperación.

Con la implicación y el apoyo de la Fundación Deporte Joven del Consejo Superior de Deportes y el Ayuntamiento de Santander, los días 3,4,5 y 6 de julio, la Capital Europea del Deporte será el



escenario de diferentes modalidades deportivas.

Vela, kárate, baloncesto, esgrima, baseball, golf, rugby y running "con una carrera popular" serán las actividades a las que se podrán unir aficionados, niños y familias gracias a la colaboración desinteresada de la Fundación Ecomar, Clubs, Instituto Municipal de Deportes y Federaciones Españolas y Cántabras.

Además, estas sesiones deportivas tendrán como fin fundamental recaudar fondos para la Fundación Ana Carolina Díez Mahou con la que María estuvo totalmente involucrada después de su accidente.

Más info: www.mariadevillota.com @legado-maria #legadomariadevillota



Tweets >
 Siguiendo >
 Seguidores >
 Favoritos >
 Listas >

Sección Noticias

Fotos y videos >

Cofidis
 Cofidis Ciclismo
 @ciclistacofidis
 Bienvenido a Cofidis Likes Ciclismo! Una comunidad para compartir contigo el deporte que más nos gusta: el ciclismo.
 España facebook.com/ciclistacofidis

TWEETS 322 SIGUIENDO 1 967 SEGUIDORES 1 171

Editar perfil

Tweets

Retwitteado por Cofidis Ciclismo
Alvaro Osaba @alvaro_osaba · 12 h
 Como siempre @ciclistacofidis apoyando al ciclismo esmtb.com/29081/mas-de-4...
 Abrir Responder Retwitteado Marcado como favorito Más

Retwitteado por Cofidis Ciclismo
ESMTB.com @esmtb · 13 h
 Más de 4.000 bikers participarán en el @ciclistacofidis Diker Cup: esmtb.com/29081/mas-de-4... pic.twitter.com/EptAe0Ccds

A quién seguir · Refrescar · Ver todos

Zona Ciclista @zonaciclista
 Seguir

MAD Running Company @...
 Seguir

Javier Moñino @JaviMGo...

Cofidis suma a su comunicación 2.0 un completo blog especializado en ciclismo

La blogosfera se ha enriquecido con el primer blog ciclista lanzado por Cofidis. A su redes sociales y canal en Youtube, la entidad financiera suma ahora un nuevo espacio online que incluirá información sobre pruebas ciclistas, alimentación para deportistas, seguridad, etc.

Cofidis, entidad financiera especializada en la concesión de créditos al consumo, acaba de lanzar su primer blog ciclista que, en sólo un mes desde su puesta en marcha, ha recibido una gran acogida entre los internautas. Los amantes del ciclismo están de enhorabuena porque gracias a este espacio on-line podrán estar al día de las últimas novedades en pruebas deportivas, alimentación para deportistas, seguridad sobre 'ruedas' y todos los detalles de la MTB y la bicicleta de carretera.

El lanzamiento de este espacio tiene el objetivo principal de dar apoyo a los aficionados a este deporte y en cierta manera también, comunicar todas las acciones que realiza Cofidis en el entorno ciclista, deporte que apoya desde ya hace casi 20 años.

'Cofidis likes ciclismo' cuenta con tres secciones divididas en: ciclismo de carretera, ciclismo de montaña- que tratan temas relacionados con sendas temáticas; y Cofidis pa-

trocina, centrada en las nuevas colaboraciones y patrocinios deportivos favorecidos por la entidad.

Consulta este nuevo espacio en el siguiente link www.cofidislikesciclismo.com y descubre las últimas novedades sobre la Cofidis Biker Cup, seguridad ciclista o tipos de ruedas para MTB.

Además, recuerda que puedes seguir todas las novedades y las últimas noticias del mundo del ciclismo en el Facebook (www.facebook.com/ciclistacofidis), Twitter (www.twitter.com/ciclistacofidis) y Youtube (www.youtube.com/EquipoCofidis).

CICLISMO DE CARRETERA CICLISMO DE MONTAÑA COFIDIS PATROCINA CONTACTO

POPULAR POST

Arranca el Open de España Cofidis de XC 2014
 11.3.2014

La bici y el casco
 11.4.2014

Cofidis Likes Ciclismo

Actualizar la información de la página Me gusta

Me gusta esta página

Compartir

Comentarios



La revolución LEXUS

Lexus ha presentado en el pasado Salón de Pekín el NX, el nuevo Crossover que completa la revolución a nivel de producto de toda la gama Lexus desde el lanzamiento del CT 200h en el año 2011.

El nuevo Lexus NX se ha presentado en el salón con dos motorizaciones: una versión híbrida el NX 300h, y una versión de gasolina el NX 200t con un nuevo motor 2.0 turbo, el primero en la historia de Lexus. Ambas motorizaciones estarán disponibles en el mercado español, siendo la versión híbrida la que llegará antes, en el último trimestre de 2014

El Lexus NX 300h se convertirá en el modelo central de la gama Lexus, con un amplio volumen de ventas potenciales y se situará en el corazón del segmento, compitiendo con la tecnología híbrida en prestaciones y consumos con los motores convencionales de 2.0 litros turbodiésel, con transmisión automática y ofre-

ciendo las dos alternativas, tracción delantera o integral.

En España existirán dos motorizaciones, correspondientes a la versión híbrida (NX 300h) y al gasolina turbo (NX 200t), siendo éste último lanzado en España en el año 2015.

En el NX 300h híbrido existirán dos versiones, una con tracción integral e-Four 4x4 y otra con tracción delantera 4X2 (ambas versiones con una potencia máxima de 197 CV). En el caso de la tracción integral e-Four, el NX 300h contará con un motor eléctrico independiente que suministrará par al eje trasero cuando sea necesario; es decir, en caso de necesidad de potencia o pérdida de

adherencia, como el RX 450h. Esto permite tener las ventajas de la tracción 4X4, pero sin aumentar en exceso el consumo de combustible. La versión 4x2 tendrá un consumo homologado de 5,1 litros, frente a los 5,4-5,6 de la versión 4x4.

DATOS TÉCNICOS LEXUS NX 300h

LONGITUD	4.630 mm
MOTOR PRINCIPAL	2.5
Hybrid	197 CV (4X4)
2.5 Hybrid	197CV (4X2)
ACELARACION (0-100 KM/H)	9,9 sg
CONSUMOS	5,1-5,6l/100km

