TEMPORADA 2019

UNIÓN CICLISTA
San Sebastián de los Reyes
1975

SECCIÓN CICLOTURISMO

cicloturismo@ucssreyes.com / www.ucssreyes.com

UNIÓN CICLISTA
San Sebastián de los Reyes

Avd. de Aragón, s/n
Polideportivo Municipal Eduardo López Mateo
28702 San Sebastián de los Reyes (Madrid)
Tfno.: 679 151 640
E-mail Secretaría: info@ucssreyes.com
E-mail Sección Cicloturismo: cicloturismo@ucssreyes.com
www.ucssreyes.com

AYUNTAMIENTO DE
San Sebastián de los Reyes

Plaza de la Constitución, 1
28700 San Sebastián de los Reyes (Madrid)
Tfno.: 916 597 100
www.ssreyes.org

FMC

Avd. Salas de los Infantes, 1 – 7ª Planta
28034 Madrid
Tfno.: 913 646 351
E-mail: fmciclismo@fmciclismo.com
www.fmciclismo.com

JUNTA DIRECTIVA
UNIÓN CICLISTA SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES

Presidente de Honor
Ángel Cabrero Mateo

Presidente
Ángel Buenache Moratilla

Vicepresidente
Fco. Javier Perdiguero Garrido

Secretaria
Mª Isabel Cabrero García

Tesorero
Juan Carlos Castaño Moreta

Vocales
Hilario Marquina García
Luis Miguel Ruíz Bermejo

RESPONSABLE SECCIÓN DE CICLOTURISMO

Luis Miguel Ruíz Bermejo

Síguenos en:

@ucssreyes.com

CICLOTURISMO: El termino cicloturismo engloba todas las formas de ciclismo recreacional, no competitivo, todos los ámbitos de utilización de la bicicleta en constante búsqueda. Es el deporte que se hace sin prisas (no se ha de llegar en primer lugar), sin premios (la satisfacción se encuentra en cada pedalada). Es un deporte en el que no se intenta imitar el ciclismo de alta competición, y en el que se busca, muchas veces, la autosuficiencia. Es uno de los mayores placeres que proporciona la bicicleta. No es importante cuántos kilómetros se hacen, ni con qué tiempo, sino cómo y por dónde se va. El auténtico cicloturismo comienza bastante antes de la primera pedalada: preparando los itinerarios, estudiando los mapas, hablando, acumulando información, estudiando los lugares, las formas de comer y dormir, preparando el material y la bicicleta, poniéndose a punto físicamente.

EL CICLOTURISMO, MÁS QUE UN DEPORTE, ES UN CIERTO ESTILO, UNA CIERTA CONCEPCIÓN Y UNA CIERTA FILOSOFIA DE VIDA.

ES UNA COMBINACIÓN INDIVISIBLE ENTRE HOMBRE Y MÁQUINA.

“Es sinónimo de libertad y de independencia. Nos ayuda a redescubrir sensaciones perdidas de nuestro mundo interior, a reencontrar los placeres más intensos, y a conectar y a interpretar nuestro entorno y la realidad de la vida”.

“Es una fuente inagotable de sensaciones variadas para todas las edades. No está reñido con el concepto de familia, ya que este maravilloso artilugio mecánico se revela también como una herramienta de unión familiar.”

REGLAMENTO INTERNO SECCIÓN CICLOTURISMO UCSS REYES

1º Las marchas oficiales serán en fines de semana a la hora y en el lugar de encuentro fijado en el calendario de salidas del Club.
2º Los recorridos estarán fijados entre los 50 y 150 km.
3º La puntuación de las salidas será de un punto por cada salida, firmando en el acta de cada salida en el punto de encuentro y en el "reagrupamiento" del día. Para puntuar en el día del club, el cicloturista deberá asistir como participante o colaborador ese día o fin de semana.
4º Al finalizar la temporada y en caso de empate, quedará primero en la clasificación final, el cicloturista con más kilómetros recorridos del calendario y si persiste el empate, quedará primero el de mayor edad.
5º En todas las salidas que sobrepasen los 50 Km habrá un punto de reagrupamiento y control de la marcha, esperando un cuarto de hora desde la llegada del último cicloturista.
6º La opción de premio será para el que realice un mínimo del 60% de las salidas oficiales programadas en el calendario del Club.
7º Todos los cicloturistas que sufran accidentes en las salidas oficiales del Club, seguirán puntuando hasta obtener el alta médica. Los cicloturistas que queden auxiliando al accidentado, recibirán la puntuación correspondiente a esa salida.
8º No se considera accidente el sufrir uno, dos o más pinchazos en la salida.
9º Todos los cicloturistas que colaboren voluntariamente en cualquier prueba organizada por el club, ese día obtendrá la puntuación de la salida.
10º Todos los recorridos podrán ser alterados si lo estima conveniente el Club, previo aviso a la celebración de la salida.
11º En las salidas se respetaran las normas de circulación vigentes, utilizando siempre la parte derecha de la calzada tanto si se circula individualmente o en grupo.
12º Cada cicloturista es responsable de las posibles sanciones que pudiera recibir por parte de la Dirección General de Tráfico, eximiendo al Club de toda responsabilidad.
13º Si por causas del mal tiempo hubiera que suspender la salida, la suspensión se obtendría mediante la votación de la mitad más uno de los asistentes a la salida.
14º Todos los asistentes tendrán que estar en posesión de la licencia anual federativa en vigor. Todo aquel que asista a una salida sin la licencia federativa, tendrá que firmar un documento al responsable eximiendo al Club de toda responsabilidad.
15º Todos los cicloturistas deberán firmar la hoja de salidas del Club.
16º En carretera se deberá circular guardando la suficiente distancia de quién te precede, para evitar un accidente mayor en caso de frenadas, caídas o posibles averías que sufran los que van por delante. Esto es en beneficio de los cicloturistas y para no incurrir en falta con el Código de la Circulación vigente.
17º Puntuarán todos aquellos cicloturistas socios del Club que participen en Marchas Cicloturistas de carácter Nacional o Internacional celebradas en domingo y, se les concederán los puntos y kilometraje de la salida del club que coincida con el día en que realicen la marcha. Para las marchas celebradas en sábado sólo se computarán aquellas que por distancia del evento estén a un mínimo de 200 Km.
18º El cicloturista socio del Club, está obligado para puntuar a asistir con la ropa oficial del Club.
19º El cicloturista socio del Club, para la obtención de premios, si le correspondieran, deberá estar al corriente de pago de la cuota anual al finalizar la temporada.
20º Aquellos cicloturistas que asistan a las salidas del Club sin abonar la cuota anual, no tendrán derecho a puntuar, a ningún premio ni a ninguno de los beneficios establecidos por el Club.

¿A QUÉ DA DERECHO EL ABONO DE LA CUOTA DE LA SECCIÓN DE CICLOTURISMO?

- La cuota anual de la Sección de Cicloturismo aprobada para la temporada 2019 es de 80 €.

- Con el abono de esta cuota el cicloturista tendrá opción a la cena anual así como a los premios establecidos según las marchas realizadas. Además de lo anterior quedará registrado el abono de su cuota como socio de la Entidad para la temporada 2019.

- La condición anterior y una vez cumplido el 60% de las salidas, le otorgará la bonificación del 50% en la licencia del próximo año.

- Se podrán beneficiar de todos los descuentos de socio que tenga la Entidad.

- Los premios que se entregarán en la cena serán los siguientes:

    - Sanse oro: de 30 a 35 marchas
    - Sanse plata: de 26 a 29 marchas
    - Sanse bronce: de 21 a 25 marchas

RECUERDA SIEMPRE EN CARRETERA

SI SALES SÓLO O EN GRUPO

- Circula siempre por la derecha, tú eres un usuario más de la vía.
- Recuerda que circulas con tráfico abierto, incluso en las marchas cicloturistas.
- Si vas con un compañero o en grupo y circulas en paralelo. ¡Ojo! siempre que la vía lo permita y por la derecha. Piensa que tú eres el vehículo más débil.
- No vayas nunca detrás de camiones u otros vehículos que te impidan visibilidad.
- No realices maniobras que pongan en peligro tu seguridad.
- No utilices walkman mientras pedalees y recuerda que hay que ir siempre con los cinco sentidos encima de la bicicleta.
- Ayuda siempre al compañero. La ruta es larga y nunca podemos saber cuándo necesitaremos nosotros su ayuda.
- El cicloturismo es un deporte de ocio, disfruta del paisaje, no es necesario convertirlo en una competición.

RECUERDA:

Ni tú ni tú bicicleta sois indestructibles.

Respeta las normas de circulación

REPUESTOS ACONSEJABLES PARA LLEVAR EN LA BICICLETA

- Cubierta plegable
- Un juego de desmontables
- Dos cámaras de repuesto
- Un troncha cadenas
- Varios parches y disolución en buen estado

CONSEJOS ÚTILES PARA LA SALIDA DEL DÍA

- Uso del casco, es obligatorio.
- Llevar las cubiertas en buen estado.
- Llevar las zapatas de freno en buen estado y ajustadas (evitaras una mala frenada).
- No des pedales para atrás
- Cadena, piñones y cambio bien limpios y con aceite fino. No echar grasa.
- En marcha llevar siempre un desarrollo cómodo y no abusar de plato.
- En cualquier recorrido llevar siempre comida y agua. Comer y beber regularmente.
- En tiempo de frío, llevar las piernas abrigadas sobre todo las rodillas.
- En tiempo de calor, llevar abundante bebida o productos isotónicos.
- Al término de cada jornada revisión de:
  - ✓ Centrado de ruedas o posibles radios flojos
  - ✓ Revisión de la dirección (posibles holguras)
  - ✓ Revisión del pedalier (posibles holguras)
  - ✓ Funcionamiento del cambio (bien limpio con aceite fino. No echar grasa)
  - ✓ Estado de la cadena y piñones (bien limpios con aceite fino. No echar grasa)
- El ciclismo practícalo mejor en grupo, te sentirás más protegido.

POR TÚ BIEN:

Usa el casco (es obligatorio) y asegúrate de su correcta colocación.

COLOCARSE EL CASCO DE FORMA RECTA, NUNCA ANGULADO HACIA ATRAS

ASEGURARSE QUE EL CASCO QUEDE FIRME Y NO OBSTRUYA EL CAMPO DE VISION.
IGUAL DE IMPORTANTE ES QUE LAS CORREDERAS ESTES BIEN AJUSTADAS.

ALIMENTACIÓN ACONSEJABLE PARA LA PRÁCTICA DEL CICLOTURISMO
(los días de salida)

Desayuno:

- Té o café con leche
- Tostadas o galletas con mantequilla, mermelada o miel
- Cereales
- Tortilla a la francesa con jamón york
- Fruta del tiempo

Para avituallamiento en ruta:

- Fruta del tiempo (plátano, manzana, pera).
- Membrillo en porciones.
- Galletas con chocolate.
- Pastelitos de cabello de Ángel.
- Panecillos con jamón dulce.
- Uvas pasas, higos, dátiles confitados.
- Frutos secos.
- Barritas o geles energéticos.

ELIGE LA TALLA DE TU BICI Y ADÁPTALA A TUS MEDIDAS

Antes de comprar una bicicleta debes conocer perfectamente cuál es la talla apropiada del cuadro. Para determinar la medida exacta que nos corresponde debemos medir la distancia de entrepierna: descalzos y apoyando glúteos, espalda y nuca sobre la pared, separamos 10 cm los tobillos y medimos la distancia que hay desde la zona perineal hasta el suelo. Ponte de pie descalzo, con la pierna recta, y mide la distancia entre el suelo y la ingle en centímetros.

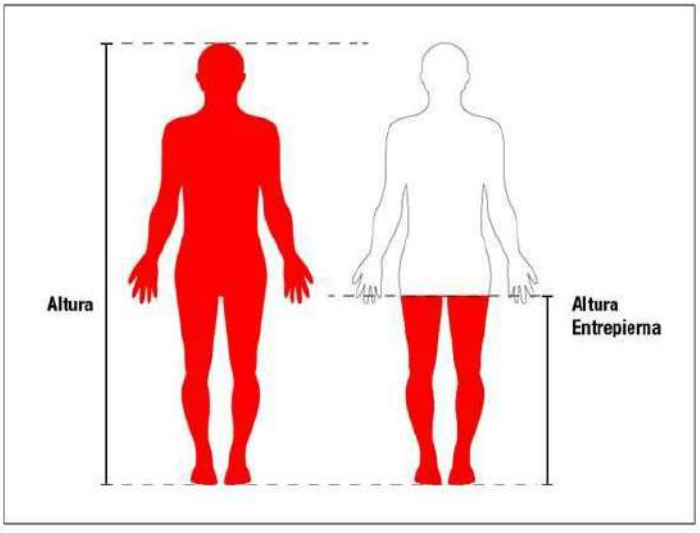
Si quieres calcular la talla para una bicicleta de montaña multiplica tu altura de entrepierna por 0,21, si quieres calcular la talla para una bicicleta de carretera multiplica tu altura de entrepierna por 0,65. Cuando con este cálculo obtengamos una talla intermedia es mejor decantarse por la medida inferior de cuadro, ya que es más fácil adaptarla a la anatomía del ciclista que una más grande.

Tallas
Bicicletas

Altura del ciclista (cm.)	Bicicleta de Carretera (cm.)		Mountain Bike (pulgadas)
160 - 165	47 - 51	S	14
165 - 170	51 - 53	M	16 - 17
170 - 175	53 - 55	M	17 - 18
175 - 180	55 - 57	M - L	18 - 19
180 - 185	57 - 59	L	20 - 21
185 - 190	59 - 61	L - XL	20 - 21 - 22
190	61	XL	22

Pierna	MTB	Ruta
71-72 cm	15"	46 cms
73-74 cm	15.5"	47 cms
75-76 cm	16"	49 cms
77-78 cm	16"	50 cms
79-80 cm	17"	51 cms
81-82 cm	17"	53 cms
83-84 cm	17.5"	54 cms
85-86 cm	18"	56 cms
87-88 cm	18"	57 cms
89-90 cm	19"	58 cms
91-92 cm	19.5"	60 cms
93-94 cm	20"	61 cms

Fuente: CP



LIMPIEZA A FONDO DE NUESTRA BICICLETA

Una de las maniobras de mantenimiento más elementales de la bicicleta es el lavado completo, algo que aparentemente es sencillo, pero que requiere de unos cuidados mínimos para realizarlo correctamente.

- Con un jabón neutro (puede utilizarse champú de baño) se limpia a fondo nuestra bicicleta, con agua muy caliente se eliminan mejor los restos de grasa y suciedad.
- Hay que hacer una limpieza extra en los puentes de freno, debido a que los depósitos de material residual de frenado forman una capa muy difícil de eliminar. Con la ayuda de una brocha podemos llegar hasta el rincón más difícil.
- La grasa acumulada en el interior de los platos y el la cazoleta derecha del eje de pedalier, se limpia rociando la zona previamente con un producto desengrasante (gasolina, disolvente, spray específico…) y se deja actuar unos minutos antes de pasar una brocha.
- El portacala del pedal es uno de los rincones donde más suciedad se acumula hay que limpiarlo con la ayuda de una brocha.
- En el cambio trasero se acumulan depósitos sólidos de suciedad y sólo se pueden eliminar con un cepillo de pelo duro, lo podemos hacer con un simple cepillo dental impregnado en cualquier disolvente.
- Para limpiar el casete, no hace falta desmontarlo, para limpiar las coronas se puede utilizar un cordón de algodón impregnado en gasolina.
- Para que las ruedas recobren su “mordiente” original hay que eliminar (con un cepillo de pelo duro) cualquier resto de suciedad. Durante esta limpieza se puede también descubrir los desperfectos y cortes producidos en la temporada. Un lavado intensivo con agua caliente y jabón nos ayudan a rematar la faena.
- Con un estropajo metálico puliremos los flancos de las llantas para eliminar todos los restos de la zapata y de suciedad acumulada. Hay que realizar esta operación con cuidado para no eliminar la capa de anodizado en exceso. Si las llantas fueran de carbono sólo habría que utilizar detergente desengrasante y un estropajo de fibra sintética suave (de los utilizados en las placas vitrocerámicas).
- Las zapatas se cristalizan, hay que lijarlas para evitar que arañen la llanta y que recuperen su capacidad de frenada original.
- Al limpiar la cadena antes de engrasarla hay que aplicar un limpiador para eliminar la grasa envejecida. Si no disponemos del producto específico, podemos utilizar un poco de gasoil y una brocha; después hay que secar bien la cadena con un paño de algodón absorbente. Con un aceite específico para cadenas volveremos a engrasarla. El engrase correcto se consigue a posteriori limpiando con un trapo el exceso de aceite.
- Atención especial merecen los puentes de freno, desviadores, etc. También en estos mecanismos hay que utilizar una gota de aceite para garantizar un funcionamiento suave.
- Si has llevado a cabo una limpieza a fondo para guardar la bicicleta durante el invierno debes tener ciertas precauciones: desinflar las ruedas, soltar los aproximadores de los frenos y, lo más importante, seleccionar el plato y el piñón más pequeño para eliminar la tensión de todos los resortes del cambio en los puentes.

PRESIÓN IDEAL CUBIERTAS BICICLETA DE CARRETERA

	+	BAR		PSI	
320tpi	<55kg (121lbs)	6,9	7,2	100	105
	55-65kg (121-143lbs)	7,2	7,6	105	110
	65-75kg (143-165lbs)	7,6	7,9	110	115
	75-85kg (165-187lbs)	7,9	8,3	115	120
	85-95kg (187-209lbs)	8,3	8,6	120	125
	>95kg (>209lbs)	8,6	9,0	125	130
220tpi	<55kg (121lbs)	6,6	6,9	95	100
	55-65kg (121-143lbs)	6,9	7,2	100	105
	65-75kg (143-165lbs)	7,2	7,6	105	110
	75-85kg (165-187lbs)	7,6	7,9	110	115
	85-95kg (187-209lbs)	7,9	8,3	115	120
	>95kg (>209lbs)	8,3	8,6	120	125
150tpi	<55kg (121lbs)	6,2	6,6	90	95
	55-65kg (121-143lbs)	6,6	6,9	95	100
	65-75kg (143-165lbs)	6,9	7,2	100	105
	75-85kg (165-187lbs)	7,2	7,6	105	110
	85-95kg (187-209lbs)	7,6	7,9	110	115
	>95kg (>209lbs)	7,9	8,3	115	120
60/26tpi	<55kg (121lbs)	5,9	6,2	85	90
	55-65kg (121-143lbs)	6,2	6,6	90	95
	65-75kg (143-165lbs)	6,6	6,9	95	100
	75-85kg (165-187lbs)	6,9	7,2	100	105
	85-95kg (187-209lbs)	7,2	7,6	105	110
	>95kg (>209lbs)	7,6	7,9	110	115

UNIÓN CICLISTA
San Sebastián de los Reyes

TABLA DESARROLLOS

Carretera (700)

52	11	(4,73)	9,91
	12	(4,33)	9,08
	13	(4,00)	8,38
	14	(3,71)	7,79
	15	(3,47)	7,27
	17	(3,06)	6,41
	19	(2,74)	5,74
	21	(2,48)	5,19
	23	(2,26)	4,74
	25	(2,08)	4,36
	28	(1,86)	3,89
39	11	(3,55)	7,43
	12	(3,25)	6,81
	13	(3,00)	6,29
	14	(2,79)	5,84
	15	(2,60)	5,45
	17	(2,29)	4,81
	19	(2,05)	4,30
	21	(1,86)	3,89
	23	(1,70)	3,55
	25	(1,56)	3,27
	28	(1,39)	2,92
34	11	(3,09)	6,48
	12	(2,83)	5,94
	13	(2,62)	5,48
	14	(2,43)	5,09
	15	(2,27)	4,75
	17	(2,00)	4,19
	19	(1,79)	3,75
	21	(1,62)	3,39
	23	(1,48)	3,10
	25	(1,36)	2,85
	28	(1,21)	2,55

MTB 26"

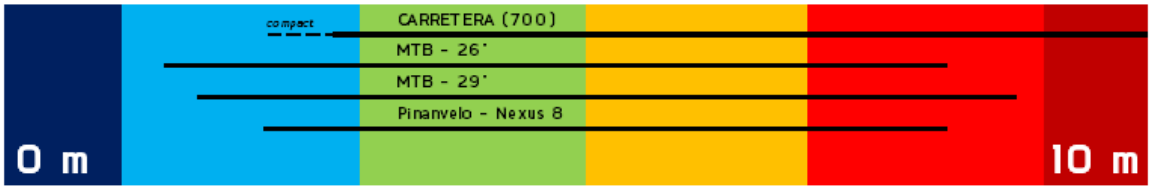
42	11	(3,82)	7,90
	12	(3,50)	7,24
	13	(3,23)	6,68
	15	(2,80)	5,79
	17	(2,47)	5,11
	19	(2,21)	4,57
	22	(1,91)	3,95
	25	(1,68)	3,47
	28	(1,50)	3,10
	32	(1,31)	2,71
	36	(1,17)	2,41
32	11	(2,91)	6,02
	12	(2,67)	5,51
	13	(2,46)	5,09
	15	(2,13)	4,41
	17	(1,88)	3,89
	19	(1,68)	3,48
	22	(1,45)	3,01
	25	(1,28)	2,65
	28	(1,14)	2,36
	32	(1,00)	2,07
	36	(0,89)	1,84
22	11	(2,00)	4,14
	12	(1,83)	3,79
	13	(1,69)	3,50
	15	(1,47)	3,03
	17	(1,29)	2,68
	19	(1,16)	2,39
	22	(1,00)	2,07
	25	(0,88)	1,82
	28	(0,79)	1,62
	32	(0,69)	1,42
	36	(0,61)	1,26

MTB 29"

42	11	(3,82)	8,42
	12	(3,50)	7,72
	13	(3,23)	7,12
	15	(2,80)	6,17
	17	(2,47)	5,45
	19	(2,21)	4,87
	22	(1,91)	4,21
	25	(1,68)	3,70
	28	(1,50)	3,31
	32	(1,31)	2,89
	36	(1,17)	2,57
28	11	(2,55)	5,61
	12	(2,33)	5,15
	13	(2,15)	4,75
	15	(1,87)	4,12
	17	(1,65)	3,63
	19	(1,47)	3,25
	22	(1,27)	2,81
	25	(1,12)	2,47
	28	(1,00)	2,21
	32	(0,88)	1,93
	36	(0,78)	1,72

Pinanvelo (Nexus-8)

42 x 18	1,6%	(3,77)	7,95
	1,4%	(3,31)	6,98
	1,2%	(2,85)	6,02
	1,0%	(2,33)	4,92
	0,9%	(1,99)	4,19
	0,7%	(1,75)	3,68
	0,6%	(1,50)	3,17
	0,5%	(1,23)	2,59



TEST DE COOPER

Averigua cuántos metros puedes correr en 12 minutos.

Esta prueba se debe realizar en un día sin viento y cambiando un máximo de tres veces. La prueba dura 12 minutos. Las distancias calculadas están expresadas en metros.

TEST DE COOPER (CICLISMO)							
NIVEL	SEXO	EDAD					
		13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60
MUY MALO	HOMBRES	<4425	<4022	<3620	<3320	<2815	<2815
	MUJERES	<2815	<2413	<2011	<1610	<1206	<1206
MALO	HOMBRES	4425-6017	4022-5615	3620-5213	3220-4827	2815-4022	2815-3620
	MUJERES	2815-4424	2413-4021	2011-3619	1610-3219	1206-2413	1206-2010
DISCRETO	HOMBRES	6018-7626	5616-7240	5214-6838	4828-6436	4023-5631	3621-4827
	MUJERES	4425-6017	4022-5615	3620-5213	3220-4827	2414-4027	2011-3218
BUENO	HOMBRES	7627-9235	7241-8833	6839-8431	6437-8028	5632-7224	4828-6420
	MUJERES	6018-7626	5616-7240	5214-6838	4828-6436	4023-5631	3219-4827
EXCELENTE	HOMBRES	>9236	>8834	>8432	>8029	>7225	>6421
	MUJERES	>7627	>7241	>6839	>6437	>5632	>4828

HERRAMIENTAS BÁSICAS DEL CICLOTURISTA

Para reparar las ruedas

- Cámara de repuesto (1)
- Caja de parches (4)
- Juego de desmontables (2)
- Bomba de aire (11)
- Llave de radios (3)

Para reparar la cadena

- Tronchacadenas (10)
- Eslabones de cadena
- Lubricante de cadena (15)

Para reparar el sistema de frenos y cambio

- Pastillas de freno (8)
- Cable de freno (6)
- Pasadores de pastilla de freno (9)
- Cable de cambio (5)
- Tope de cable (7)

Varios

- Juego de llaves Allen (18)
- Rollo de cinta americana (12)
- Bridas (13)
- Llave fija de 15 para pedales (17)
- Tornillos de repuesto (16)
- Bombilla de repuesto (14)

NORMAS DE CIRCULACIÓN PARA CICLISTAS

REFLECTANTES OBLIGATORIOS

En vías interurbanas, cuando sea obligatorio el uso de las luces, los ciclistas deben llevar una prenda reflectante que les permita ser vistos a 150 metros.

TODOS CON CASCO

Tanto los conductores como los ocupantes de bicicletas tienen que utilizar un casco de protección homologado o certificado cuando circulen en vías interurbanas. Pueden quedar exentos de esta obligación cuando suban rampas prolongadas, por razones médicas o en condiciones extremas de calor.
Los ciclistas que participen en una competición, o los profesionales durante sus entrenamientos, se regirán por sus propias normas.

TASA DE ALCOHOLEMIA

La tasa máxima de alcoholemia de los conductores en general (0,5 g/l de alcohol en sangre ó 0,25 mg/l en aire espirado) también afecta a los ciclistas, a los que la norma incluye expresamente. Esta tasa puede alcanzarse con sólo ingerir dos vasos de whisky o dos latas de cerveza. También están obligados a someterse al preceptivo test de alcoholemia.

ASIENTOS PARA MENORES

Los mayores de edad pueden transportar a un menor de hasta siete años en un asiento adicional homologado instalado en su bicicleta.

CIRCULAR EN GRUPO

Los ciclistas pueden circular en columna de a dos como máximo. Deben ir siempre lo más a la derecha posible de la vía y colocarse de uno en uno en tramos de poca visibilidad.
Pueden circular por autovías los mayores de 14 años, sólo por el arcén, siempre que no esté prohibido por la señal correspondiente. En ese caso, un panel les indicará el itinerario alternativo. Por otro lado, no se consideran adelantamientos los producidos entre ciclistas que circulan juntos. Además, no están obligados a mantener separación entre ellos, aunque deben extremar la atención para evitar alcances entre los propios componentes del grupo.

DESCENSOS Y COCHE DE SEGUIMIENTO

En los descensos prolongados con curvas, los ciclistas pueden abandonar el arcén y circular por la parte derecha de la calzada que necesiten.
Por otra parte, está permitido que los vehículos de seguimiento de ciclistas, que circulan a velocidad lenta, vayan por el arcén.

PRIORIDAD EN LOS GIROS

Los ciclistas tienen prioridad de paso respecto a los vehículos a motor cuando giren a la derecha o la izquierda para entrar en otra vía.
También tienen prioridad cuando circulen en grupo y el primero de ellos ya haya iniciado un cruce o entrado en una glorieta.
Por otra parte, en vías interurbanas, si no existe un carril especialmente acondicionado para el giro a la izquierda, las bicicletas deben situarse a la derecha fuera de la calzada siempre que sea posible, e iniciar el giro desde ese lugar. Antes, esta norma también afectaba a vías urbanas, que ahora quedan excluidas.

Vía reservada para ciclos o vía ciclista

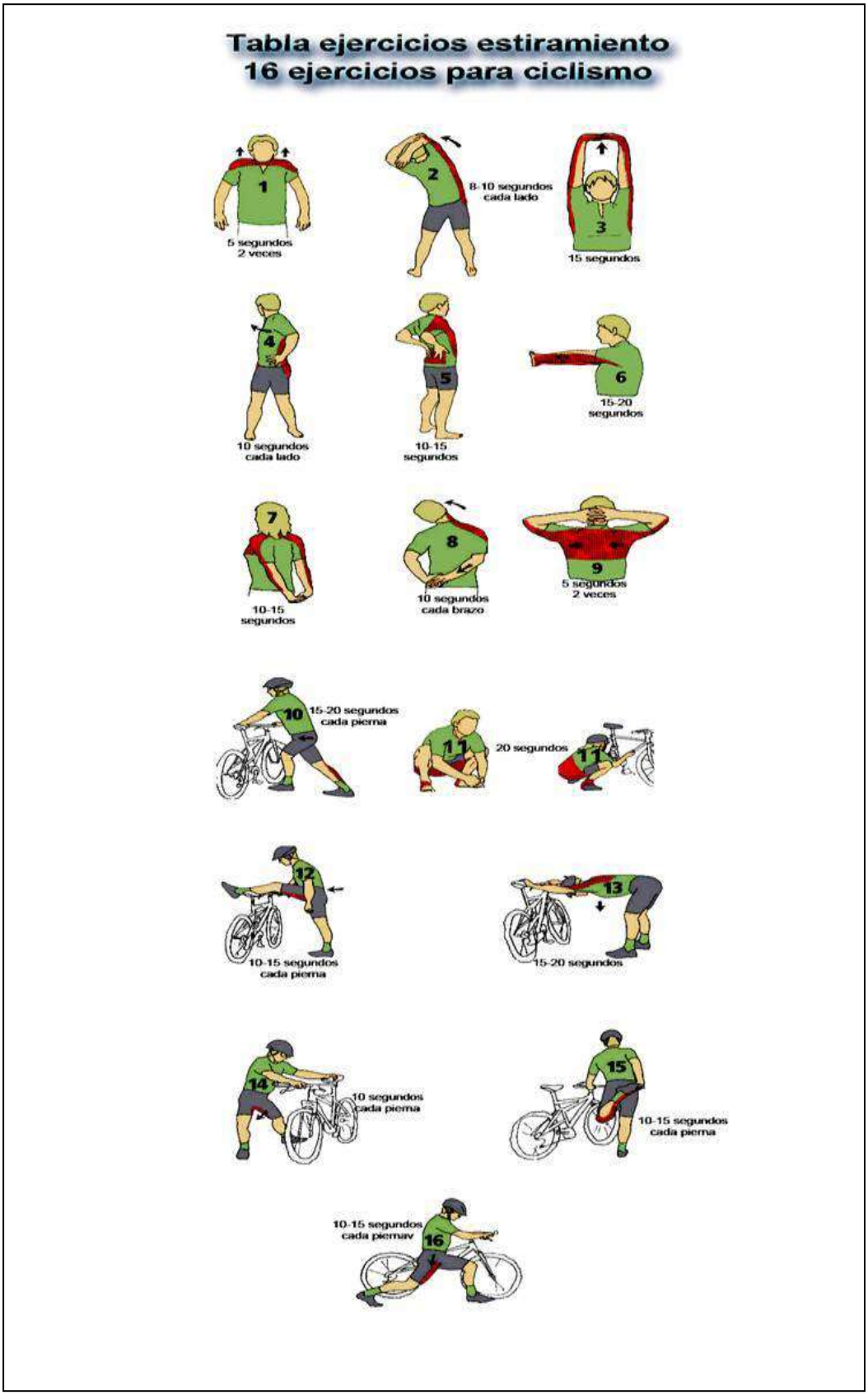
Fin de vía reservada para ciclos

Carril bici o vía ciclista adosada a la calzada

Senda ciclable

ESTIRAMIENTOS ANTES Y DESPUÉS DE PRÁCTICAR CICLISMO

Aproximadamente 10 minutos



CALENDARIO

SALIDAS CICLOTURISTAS

2019

SALIDAS DOMINICALES DE LA UNIÓN CICLISTA SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES

- ESTE CALENDARIO CONTIENE 35 FINES DE SEMANA
- TODAS LAS SALIDAS SON EN DOMINGO
- COMIENZA EN FEBRERO Y FINALIZA EN OCTUBRE
- EL KILOMETRAJE MÍNINO ES DE 50 KM Y EL MÁXIMO DE 150 KM
- TOTAL DE KILÓMETROS DEL CALENDARIO: 3.313,10 KM
- EN EL MES DE AGOSTO NO HAY ACTIVIDAD
- LUGAR DE SALIDA Y LLEGADA: Recinto Ferial de San Sebastián de los Reyes
- HORARIO DE SALIDA: Según los meses del año será a las 9:00 h o 9:30 h

ESTADÍSTICA DE KILÓMETROS POR SALIDAS 2019

Concentración y salida RECINTO FERIAL

MARCHA Nº 1	03/Febrero/2019	82 Km	Hora de salida 9:30 h	
MARCHA Nº 2	10/Febrero/2019	87 Km	Hora de salida 9:30 h	
MARCHA Nº 3	17/Febrero/2019	95 Km	Hora de salida 9:30 h	
MARCHA Nº 4	24/Febrero/2019	98 Km	Hora de salida 9:30 h	362 Km
MARCHA Nº 5	03/Marzo/2019	95,4 Km	Hora de salida 9:30 h	
MARCHA Nº 6	10/Marzo/2019	109 Km	Hora de salida 9:30 h	
MARCHA Nº 7	17/Marzo/2019	90,8 Km	Hora de salida 9:30 h	
MARCHA Nº 8	24/Marzo/2019	98 Km	Hora de salida 9:30 h	
MARCHA Nº 9	31/Marzo/2019	95 Km	Hora de salida 9:30 h	488,2 Km
MARCHA Nº 10	07/Abril/2019	103 Km	Hora de salida 9:30 h	
MARCHA Nº 11	14/Abril/2019	117 Km	Hora de salida 9:30 h	
MARCHA Nº 12	21/Abril/2019	96 Km	Hora de salida 9:30 h	
MARCHA Nº 13	28/Abril/2019	115 Km	Hora de salida 9:30 h	431 Km
MARCHA Nº 14	05/Mayo/2019	127 Km	Hora de salida 9:00 h	
MARCHA Nº 15	12/Mayo/2019	117 Km	Hora de salida 9:00 h	
MARCHA Nº 16	19/Mayo/2019	124 Km	Hora de salida 9:00 h	
MARCHA Nº 17	26/Mayo/2019	122,9 Km	Hora de salida 9:00 h	490,9 Km
MARCHA Nº 18	02/Junio/2019	114 Km	Hora de salida 9:00 h	
MARCHA Nº 19	09/Junio/2019	118 Km	Hora de salida 9:00 h	
MARCHA Nº 20	16/Junio/2019	117 Km	Hora de salida 9:00 h	
MARCHA Nº 21	23/Junio/2019	105 Km	Hora de salida 9:00 h	
MARCHA Nº 22	30/Junio/2019	111 Km	Hora de salida 9:00 h	565 Km
MARCHA Nº 23	07/Julio/2019	63,5 Km	Hora de salida 9:00 h	
MARCHA Nº 24	13/Julio/2019	20 Km	Hora de salida 9:30 h	
MARCHA Nº 25	21/Julio/2019	17 Km	Hora de salida 9:00 h	
MARCHA Nº 26	28/Julio/2019	117 Km	Hora de salida 9:00 h	217,5 Km

---- AGOSTO SIN ACTIVIDAD ---

MARCHA Nº 27	01/Septiembre/2019	82 Km	Hora de salida 9:00 h	
MARCHA Nº 28	08/Septiembre/2019	101 Km	Hora de salida 9:00 h	
MARCHA Nº 29	15/Septiembre/2019	9,3 Km	Hora de salida 9:00 h	
MARCHA Nº 30	22/Septiembre/2019	65 Km	Hora de salida 9:00 h	
MARCHA Nº 31	29/Septiembre/2019	118 Km	Hora de salida 9:00 h	375,3 Km
MARCHA Nº 32	06/Octubre/2019	97 Km	Hora de salida 9:30 h	
MARCHA Nº 33	13/Octubre/2019	88 Km	Hora de salida 9:30 h	
MARCHA Nº 34	20/Octubre/2019	93 Km	Hora de salida 9:30 h	
MARCHA Nº 35	27/Octubre/2019	105,2 Km	Hora de salida 9:30 h	383,2 Km

- **LA MARCHA Nº 24 ES EN SÁBADO "GRAN PREMIO SOCIAL AYTO. S.S. DE LOS REYES"**
- **EN LAS MARCHAS Nº 7 – 14 – 17 – 21 – 23 – 25 Y 29 EL PUNTO DE ENCUENTRO/SALIDA DE LA MARCHA NO ES DESDE EL RECINTO FERIAL DE SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES.**
- **EN CUALQUIERA DE LOS HORARIOS LA CONCENTRACIÓN Y REGISTRO DE FIRMA SERÁ 15 MINUTOS ANTES DE LA HORA DE SALIDA**

SALIDAS MES DE FEBRERO

SALIDA Nº 1: Día 3 de FEBRERO de 2019 – 9:30h

RECORRIDO: 82 Km

SANSE – Cruce de EL AGUILA – FUENTE EL SAZ – VALDETORRES - TALAMANCA
EL CASAR (reagrupamiento) – VALDEOLMOS – ALALPARDO - FUENTE EL SAZ
Cruce de EL AGUILA – SANSE

SALIDA Nº 2: Día 10 de FEBRERO de 2019 – 9:30h

RECORRIDO: 87 Km

SANSE – Cruce de EL AGUILA – FUENTE EL SAZ – VALDETORRES – TALAMANCA
EL CASAR (reagrupamiento) - MESONES – VALDEPIELAGOS – TALAMANCA – VALDETORRES
FUENTE EL SAZ – Cruce de EL ÁGUILA – SANSE

SALIDA Nº 3: Día 17 de FEBRERO de 2019 – 9:30 h

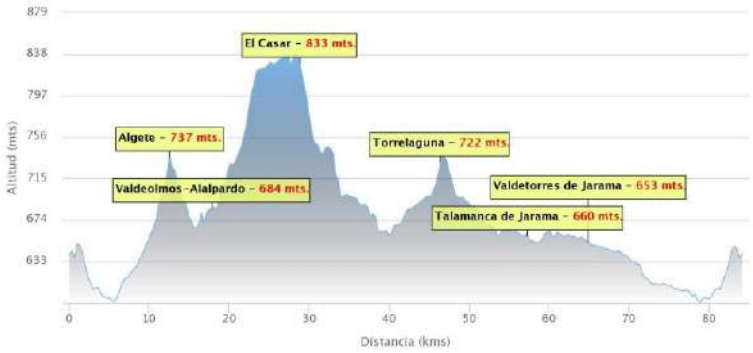
RECORRIDO: 95 Km

SANSE – ALCOBENDAS – EL GOLOSO – COLMENAR VIEJO
Cruce de SOTO – Cruce de LAS CARRETAS – MANZANARES EL REAL
EL BOALO – MANZANARES EL REAL – SOTO DEL REAL (reagrupamiento) – COLMENAR VIEJO – EL GOLOSO
ALCOBENDAS – SANSE

SALIDA Nº 4: Día 24 de FEBRERO de 2019 – 9:30 h

RECORRIDO: 98 km

SANSE – Cruce de EL AGUILA – ALGETE – ALALPARDO – VALDEOLMOS – EL CASAR TORRELAGUNA (reagrupamiento) – TALAMANCA – VALDETORRES – FUENTE EL SAZ Cruce de EL AGUILA - SANSE

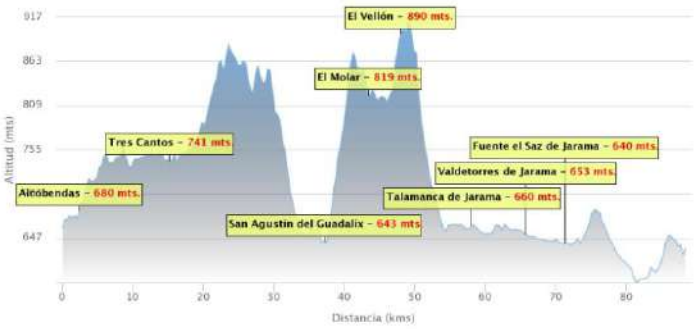


SALIDAS MES DE MARZO

SALIDA Nº5: Día 3 de MARZO de 2019 – 9:30 h

RECORRIDO: 95,4 Km

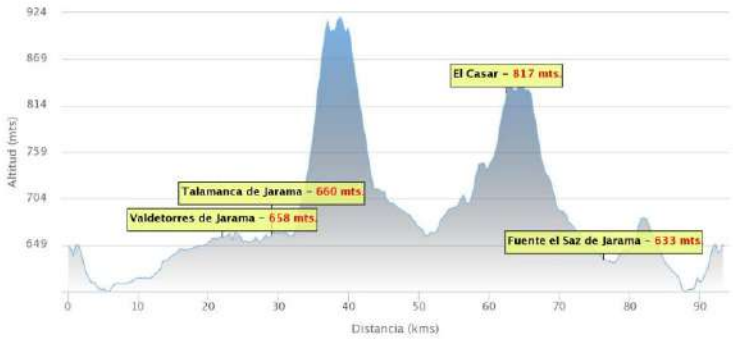
SANSE – ALCOBENDAS – TRES CANTOS – COLMENAR VIEJO
SAN AGUSTÍN DE GUADALIX por VALDEOLIVA a PEDREZUELA (reagrupamiento) – EL VELLÓN – TALAMANCA
VALDETORRES – FUENTE EL SAZ - SANSE



SALIDA Nº 6: Día 10 de MARZO de 2019 – 9:30 h

RECORRIDO: 109 Km

SANSE – Cruce de EL AGUILA – FUENTE EL SAZ – VALDETORRES – TALAMANCA – EL ESPARTAL
EL VELLÓN (reagrupamiento) – Cruce N-1 – ATALAYA REAL – DEHESA PARDA
Cruce M-608 - TORRELAGUNA – EL CASAR (reagrupamiento) – FUENTE EL SAZ
Cruce de EL AGUILA – SANSE



SALIDA Nº 7: Día 17 de MARZO de 2019 – 9:30 h

RECORRIDO: 90,8 Km

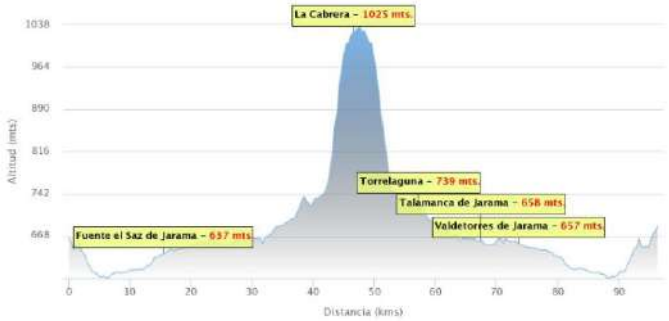
(punto de encuentro/salida TORRELAGUNA)

TORRELAGUNA – PATONES – CASA UCEDA – PUEBLA DE BELEÑA (reagrupamiento) - VIÑUELAS
EL CUBILLO DE UCEDA dirección VALDEPIÉLAGOS - Cruce izquierda a UCEDA - TORREMOCHA DE JARAMA
TORRELAGUNA

SALIDA Nº 8: Día 24 de MARZO de 2019 – 9:30 h

RECORRIDO: 98 Km

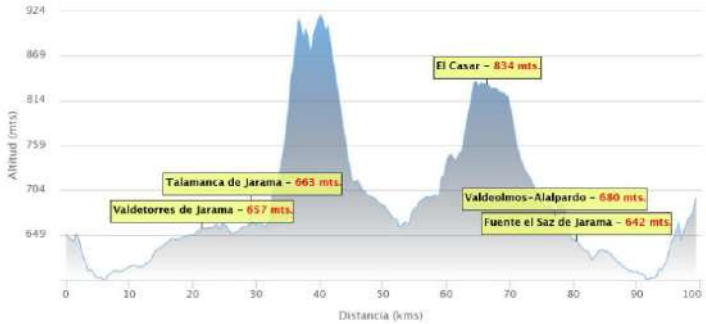
SANSE – Cruce de EL AGUILA – FUENTE EL SAZ – VALDETORRES - TALAMANCA DEL JARAMA LA CABRERA (vuelta) – TORRELAGUNA (reagrupamiento) - TALAMANCA DEL JARAMA VALDETORRES – FUENTE EL SAZ - ALGETE – Cruce de EL AGUILA - SANSE



SALIDA Nº 9: Día 31 de MARZO de 2019 – 9:30 h

RECORRIDO: 95 Km

SANSE – Cruce de EL AGUILA – FUENTE EL SAZ – VALDETORRES – TALAMANCA CRUCE DE TORRELAGUNA – EL VELLÓN – EL ESPARTAL – EL CASAR (reagrupamiento) – VALDEOLMOS – ALALPARDO – FUENTE EL SAZ - Cruce de EL AGUILA – SANSE

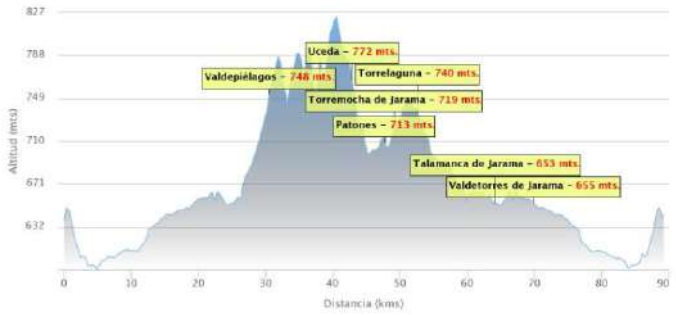


SALIDAS MES DE ABRIL

SALIDA Nº 10: Día 7 de ABRIL de 2019 – 9:30 h

RECORRIDO: 103 Km

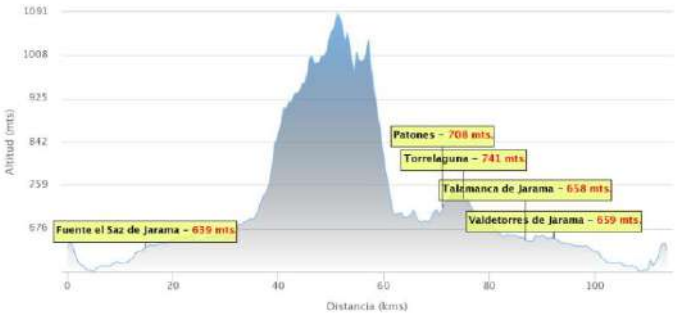
SANSE – Cruce de EL AGUILA – FUENTE EL SAZ – VALDETORRES – TALAMANCA del JARAMA
VALDEPIÉLAGOS – UCEDA – PATONES (reagrupamiento) – TORRELAGUNA – TALAMANCA del JARAMA
VALDETORRES – Cruce de EL AGUILA – SANSE



SALIDA Nº 11. Día 14 de ABRIL de 2019 – 9:30 h

RECORRIDO: 117 Km

SANSE – Cruce de EL AGUILA – FUENTE EL SAZ – VALDETORRES – TALAMANCA – TORRELAGUNA
Dirección EL BERRUECO – Cruce Dcha. EL ATAZAR (reagrupamiento) – PATONES
TORRELAGUNA – TALAMANCA – VALDETORRES – FUENTE EL SAZ
Cruce de EL AGUILA – SANSE



SALIDA Nº 12: Día 21 de ABRIL de 2019 – 9:30 h

RECORRIDO: 96 Km

SANSE – Cruce de EL AGUILA – FUENTE EL SAZ – VALDETORRES – TALAMANCA - EL ESPARTAL
EL VELLÓN (reagrupamiento) – Cruce de TORRELAGUNA – EL CASAR – VALDEOLMOS - ALALPARDO
ALGETE - Cruce de EL AGUILA – SANSE

SALIDA Nº 13: Día 28 de ABRIL de 2019 – 9:30 h

RECORRIDO: 115 Km

SANSE – Cruce de EL AGUILA – FUENTE EL SAZ – VALDETORRES – TALAMANCA DEL JARAMA TORRELAGUNA – ALTO DE LA TRAMPA – LA CABRERA (reagrupamiento 15 ‘) – VALDEMANCO CABANILLAS DE LA SIERRA – NAVALAFUENTE – GUADALIX DE LA SIERRA (reagrupamiento 20’) Cerro de SAN PEDRO – COLMENAR VIEJO – EL GOLOSO - ALCOBENDAS – SANSE

SALIDAS MES DE MAYO

SALIDA Nº 14: Día 5 de MAYO de 2019 – 9:00 h

RECORRIDO: 127 Km

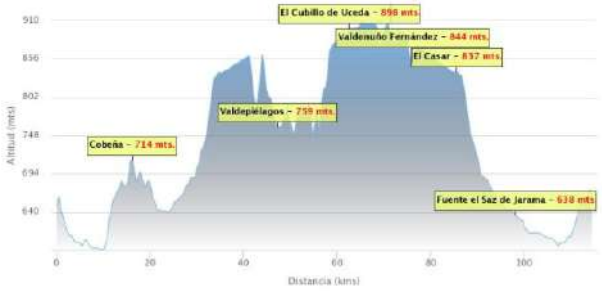
(punto de encuentro/salida COLMENAR VIEJO)

COLMENAR VIEJO – SOTO DEL REAL – MIRAFLORES DE LA SIERRA – CANENCIA – LOZOYA
Alto de NAVFRÍA (vuelta) – LOZOYA (reagrupamiento) – RASCAFRÍA – MIRAFLORES DE LA SIERRA
SOTO DEL REAL – COLMENAR VIEJO

SALIDA Nº 15: Día 12 de MAYO de 2019 – 9:00 h

RECORRIDO: 117 Km

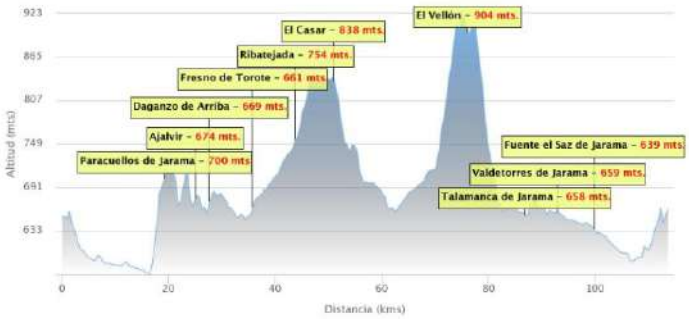
SANSE – Cruce de EL AGUILA – BELVIS – COBEÑA – CRUCE de ALGETE – FUENTE EL SAZ – ALALPARDO
VALDEOLMOS – EL CASAR (primer control) – MESONES – VALDEPIÉLAGOS – CRUCE de UCEDA
EL CUBILLO DE UCEDA (reagrupamiento) – VIÑUELAS – VALDENUÑO / FERNÁNDEZ
EL CASAR (segundo control) – FUENTE EL SAZ – Cruce de EL AGUILA – SANSE



SALIDA Nº 16: Día 19 de MAYO de 2019 – 9:00 h

RECORRIDO: 124 Km

SANSE – Cruce de EL AGUILA – BELVIS – PARACUELLOS – AJALVIR – DAGANZO – FRESNO DEL TOROTE
SERRACINES – RIBATEJADA – LAS CASTILLAS – EL CASAR (reagrupamiento) – M-320 dirección
TORRELAGUNA – Cruce Izquierda TORRELAGUNA/EL VELLÓN – EL VELLÓN (control) – EL ESPARTAL
TALAMANCA – VALDETORRES – FUENTE EL SAZ – Cruce de EL AGUILA – SANSE

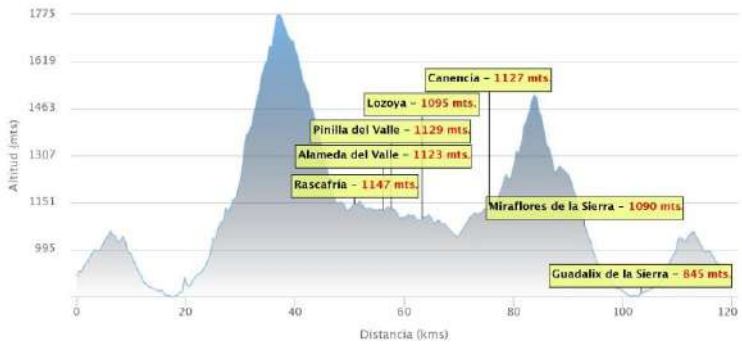


SALIDA Nº 17 Día 26 de MAYO de 2019 – 9:00 h

RECORRIDO: 122,9 Km

(punto de encuentro/salida COLMENAR VIEJO)

COLMENAR VIEJO – Alto SAN PEDRO – GUADALIX DE LA SIERRA – MIRAFLORES DE LA SIERRA
PUERTO DE LA MORCUERA – RASCAFRÍA – LOZOYA (reagrupamiento) – CANENCIA – ALTO DE CANENCIA
MIRAFLORES DE LA SIERRA – GUADALIX DE LA SIERRA – ALTO DE SAN PEDRO – COLMENAR VIEJO

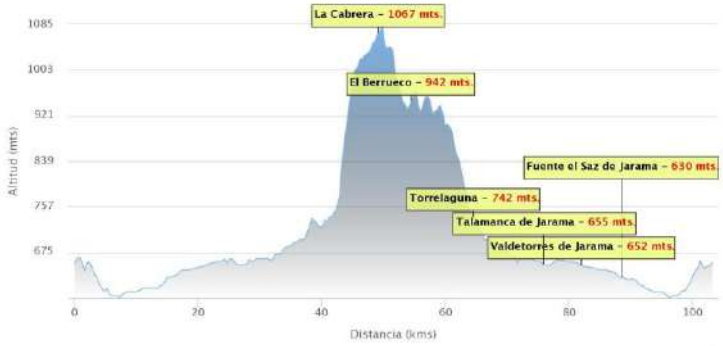


SALIDAS MES DE JUNIO

SALIDA Nº 18 Día 2 de JUNIO de 2019 – 9:00 h

RECORRIDO: 114 Km

SANSE – Cruce de EL ÁGUILA – FUENTE EL SAZ - VALDETORRES – TALAMANCA
LA CABRERA (reagrupamiento) – EL BERRUECO – TORRELAGUNA – TALAMANCA – VALDETORRES
FUENTE EL SAZ – Cruce de EL ÁGUILA - SANSE



SALIDA Nº 19: Día 9 de JUNIO de 2019 – 9:00 h

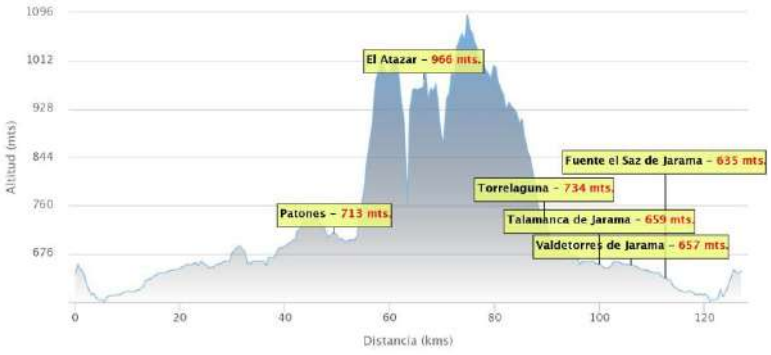
RECORRIDO: 118 Km

SANSE – ALCOBENDAS – EL GOLOSO – COLMENAR VIEJO – GUADALIX DE LA SIERRA – NAVALAFUENTE
BUSTARVIEJO (reagrupamiento) – MIRAFLOERES – GUADALIX DE LA SIERRA – ALTO DE SAN PEDRO
COLMENAR VIEJO – EL GOLOSO – ALCOBENDAS – SANSE

SALIDA Nº 20: Día 16 de JUNIO de 2019 – 9:00 h

RECORRIDO: 117 Km

SANSE – Cruce de EL AGUILA – FUENTE EL SAZ – VALDETORRES – TALAMANCA – TORRELAGUNA
PATONES – ALTO DEL ATAZAR (reagrupamiento) – CRUCE DEL BERRUECO (Izquierda) – TORRELAGUNA
TALAMANCA – VALDETORRES – FUENTE EL SAZ – Cruce de EL AGUILA – SANSE

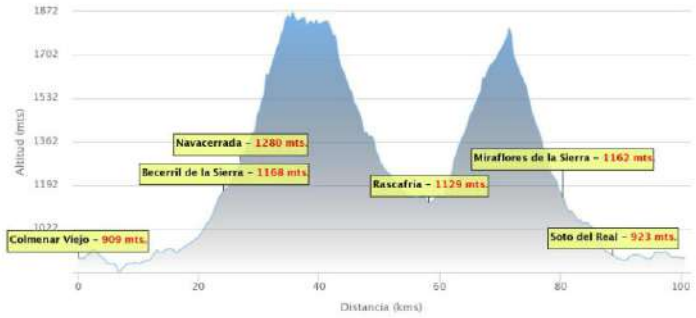


SALIDA Nº 21: Día 23 de JUNIO de 2019 – 9:00 h

RECORRIDO: 105 Km

(punto de encuentro/salida COLMENAR VIEJO)

COLMENAR VIEJO – CERCEDA – Alto PUERTO DE NAVACERRADA (reagrupamiento)
Alto PUERTO DE COTOS - RASCAFRÍA – Alto PUERTO DE LA MORCUERA
MIRAFLORES DE LA SIERRA – SOTO DEL REAL - COLMENAR VIEJO



SALIDA Nº 22: Día 30 de JUNIO de 2019 – 9:00 h

RECORRIDO: 111 Km

SANSE – FUENTE EL SAZ – VALDETORRES DEL JARAMA – TALAMANCA DEL JARAMA – VALDEPIÉLAGOS
Cruce a la derecha dirección EL CUBILLO DE UCEDA – EL CUBILLO DE UCEDA (reagrupamiento)
CASA UCEDA – VILLASECA DE UCEDA – VIÑUELAS – VALDENUÑO FERNÁNDEZ – MESONES
VALDEPIÉLAGOS – TALAMANCA DEL JARAMA – VALDETORRES DEL JARAMA – FUENTE EL SAZ - SANSE

SALIDAS MES DE JULIO

SALIDA Nº 23: Día 7 de JULIO de 2019 – 9:00 h

RECORRIDO: 63,5 Km

(punto de encuentro/salida EL CASAR)

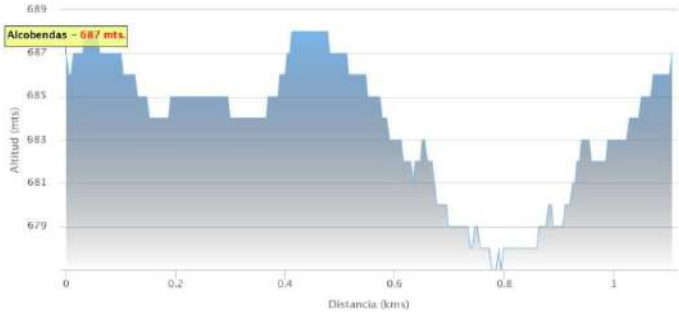
EL CASAR – VALDENUÑO FERNÁNDEZ – VIÑUELAS – VILLASECA DE UCEDA – Cruce de frente – Cruce a la derecha – VALDEPEÑAS DE LA SIERRA (reagrupamiento) – vuelta por la misma ruta – EL CASAR

SALIDA Nº 24: Día 13 de JULIO de 2019 (SÁBADO) – 9:00 h

RECORRIDO: 20 Km

GRAN PREMIO SOCIAL AYUNTAMIENTO SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES

CIRCUITO ROSA LUXEMBURGO



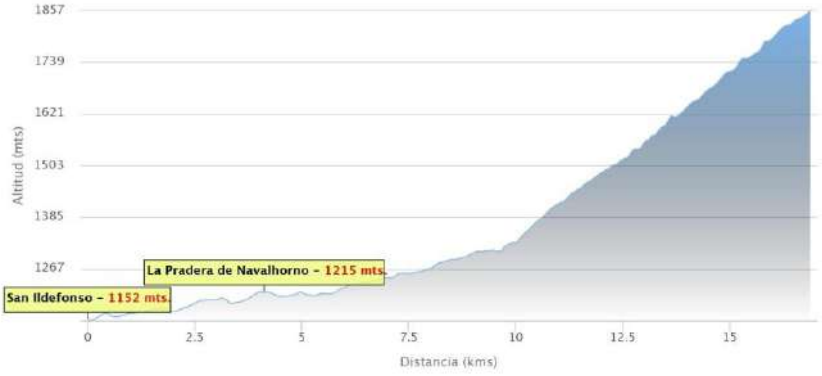
(Fin de semana pruebas ciclistas organizadas por la Unión Ciclista S.S. Reyes)

SALIDA Nº 25: Día 21 de JULIO de 2019 – 9:00 h

RECORRIDO: 17 Km

(punto de encuentro/salida LA GRANJA DE SAN IDELFONSO (Segovia))

CRONO: LA GRANJA DE SAN IDELFONSO (Segovia) – Alto PUERTO DE NAVACERRRADA



SALIDA Nº 26: Día 28 de JULIO de 2019 – 9:00 h

RECORRIDO: 117 Km

SANSE – Cruce de EL AGUILA – FUENTE EL SAZ – EL CASAR (reagrupamiento) – EL ESPARTAL
EL VELLÓN (reagrupamiento) – Cruce A-1 – ATALAYA REAL – GUADALIX DE LA SIERRA
Cerro de SAN PEDRO (reagrupamiento) – COLMENAR VIEJO – EL GOLOSO
ALCOBENDAS – SANSE

ALMUERZO DEL GRUPO EN PUNTO DE REAGRUPAMIENTO VACACIONES DE VERANO

SALIDAS MES DE SEPTIEMBRE

SALIDA Nº 27: Día 1 de SEPTIEMBRE de 2019 – 9:00 h

RECORRIDO: 82 Km

SANSE – FUENTE EL SAZ – VALDETORRES DEL JARAMA – TALAMANCA DEL JARAMA
TORRELAGUNA (reagrupamiento) – TALAMANCA DEL JARAMA – VALDETORRES DEL JARAMA
FUENTE EL SAZ – EL AGUILA - SANSE

SALIDA Nº 28: Día 8 de SEPTIEMBRE de 2019 – 9:00 h

RECORRIDO: 101 Km

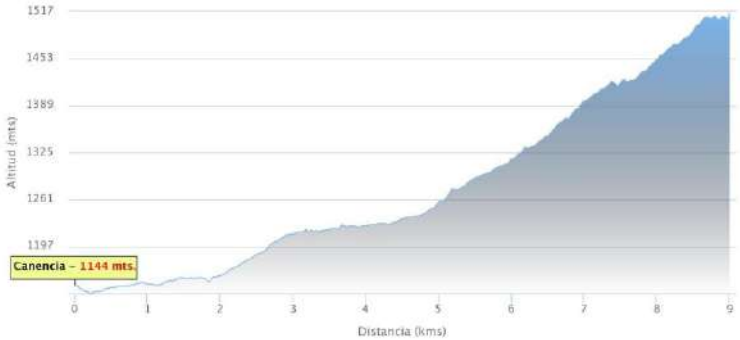
SANSE – Cruce de EL AGUILA – BELVIS – PARACUELLOS DEL JARAMA – AJALVIR – DAGANZO
FRESNO DEL TOROTE – SERRACINES – RIBATEJADA – LAS CASTILLAS (reagrupamiento)
EL CASAR – Cruce de VALDEPIÉLAGOS - Izquierda a TALAMANCA – VALDETORRES DEL JARAMA
FUENTE EL SAZ - SANSE

SALIDA Nº 29: Día 15 de SEPTIEMBRE de 2019 – 9:0 0 h

RECORRIDO: 9,3 Km

(punto de encuentro/salida CANENCIA)

CRONO: CANENCIA – Alto PUERTO DE CANENCIA



SALIDA Nº 30: Día 22 de SEPTIEMBRE de 2019 – 9:0 0 h

RECORRIDO: 65 Km

SANSE – Cruce de EL AGUILA – COBEÑA – CRUCE de ALGETE – FUENTE EL SAZ – ALALPARDO
VALDEOLMOS – EL CASAR (reagrupamiento) – FUENTE EL SAZ – CRUCE de ALGETE
Cruce de EL AGUILA – SANSE

SALIDA Nº 31: Día 29 de SEPTIEMBRE de 2019 – 9:00 h

RECORRIDO: 118 Km

SANSE – ALCOBENDAS – EL GOLOSO – COLMENAR VIEJO – GUADALIX DE LA SIERRA - NAVALAFUENTE
BUSTARVIEJO (reagrupamiento) – MIRAFLORES – GUADALIX DE LA SIERRA
ALTO DE SAN PEDRO - COLMENAR VIEJO – EL GOLOSO – ALCOBENDAS – SANSE

SALIDAS MES DE OCTUBRE

SALIDA Nº 32: Día 6 de OCTUBRE de 2019 – 9:30 h

RECORRIDO: 97 Km

SANSE – ALCOBENDAS – EL GOLOSO – COLMENAR VIEJO – GUADALIX DE LA SIERRA
PEDREZUELA – EL MOLAR (reagrupamiento) – EL VELLÓN – EL ESPARTAL – EL CASAR – FUENTE EL SAZ
Cruce de EL AGUILA – SANSE

SALIDA Nº 33: Día 13 de OCTUBRE de 2019 – 9:30 h

RECORRIDO: 88 Km

SANSE – ALCOBENDAS – EL GOLOSO – COLMENAR VIEJO – SOTO DEL REAL
GUADALIX DE LA SIERRA (reagrupamiento) – Alto DE SAN PEDRO – COLMENAR VIEJO
EL GOLOSO - ALCOBENDAS – SANSE

SALIDA Nº 34: Día 20 de OCTUBRE de 2019 – 9:30 h

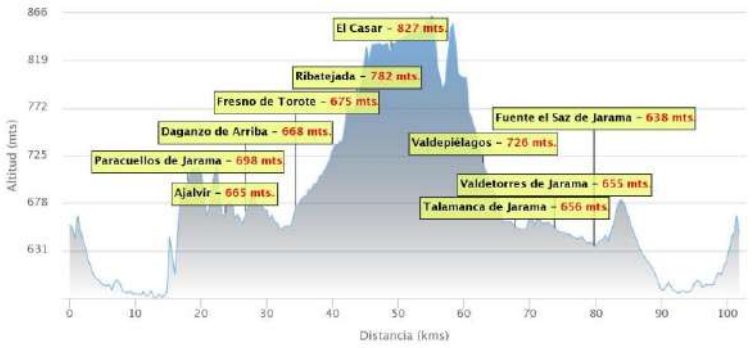
RECORRIDO: 93 Km

SANSE – Cruce de EL AGUILA - FUENTE EL SAZ – VALDETORRES DEL JARAMA – TALAMANCA DEL JARAMA
EL VELLÓN (reagrupamiento) – ATALAYA REAL – DEHESA PARDA
GUADALIX DE LA SIERRA – ALTO DE SAN PEDRO – COLMENAR VIEJO – EL GOLOSO
ALCOBENDAS – SANSE

SALIDA Nº 35: Día 27 de OCTUBRE de 2019 – 9:30 h

RECORRIDO: 105,2 Km

SANSE – Cruce de EL AGUILA - BELVIS DEL JARAMA – PARACUELLOS DEL JARAMA – AJALVIR – DAGANZO
FRESNO DEL TOROTE – SERRACINES – RIBATEJADA – LAS CASTILLAS – EL CASAR (reagrupamiento)
MESONES – VALDEPIÉLAGOS – TALAMANCA DEL JARAMA – VALDETORRES DEL JARAMA
FUENTE EL SAZ – Cruce de EL AGUILA - SANSE

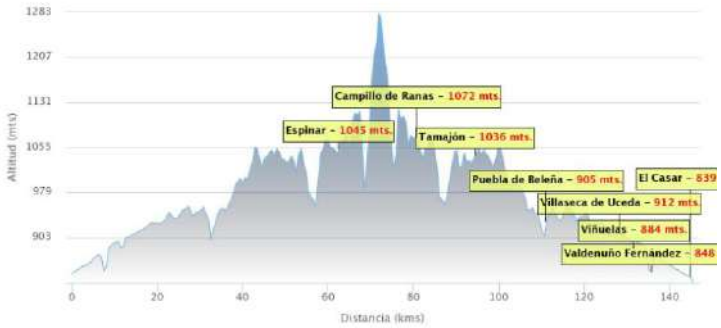


ALMUERZO FIN DE TEMPORADA

SALIDAS OPCIONALES

RECORRIDO: 146 Km

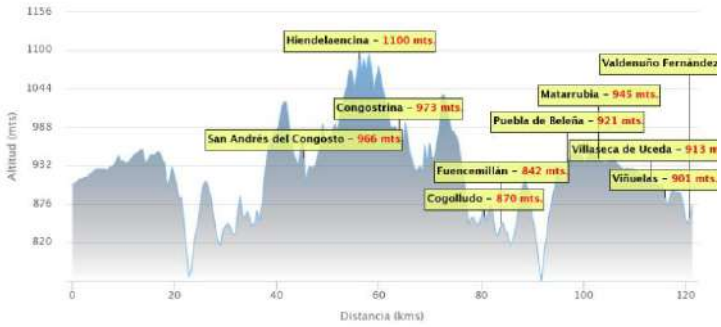
EL CASAR – VALDENUÑO FERNÁNDEZ – VIÑUELAS – VILLASECA DE UCEDA – PUEBLA DE BELEÑA TAMAJÓN – (tomar GU-186) – CAMPILLEJOS – EL ESPINAR – (a 100 m izquierda GU-194) – CORRALEJOS – Vuelta por el mismo recorrido – EL CASAR



RECORRIDO: 116 Km

(punto de encuentro/salida VIÑUELAS)

VIÑUELAS – HIENDELAENCINA - VIÑUELAS



PUNTUACIÓN SALIDAS

- CADA SALIDA CONTABILIZARÁ UN PUNTO Y SUMARÁ LOS KILÓMETROS RECORRIDOS, SIEMPRE QUE SE ACREDITE LA SALIDA POR MEDIO DE LA FIRMA QUE SE REFLEJARÁ EN EL ACTA DE CADA DÍA.

- EL PRIMER CONTROL SE EFECTUARÁ EN EL LUGAR DE SALIDA: generalmente “RECINTO FERIAL” (Parque de la Marina).

- EL SEGUNDO CONTROL SE EFECTUARÁ EN EL REAGRUPAMIENTO DE LA SALIDA.

- AL FINALIZAR LA TEMPORADA SE CONTABILIZARÁN LOS PUNTOS DE LAS SALIDAS Y EL TOTAL DE KILÓMETROS RECORRIDOS PARA ASIGNAR EL PUESTO OBTENIDO EN EL RANKING INTERNO DEL CLUB.

CONTROL DE SALIDAS

Nº SALIDA	FECHA	PUNTOS	PUNTOS ACUMULADOS	KMS	KMS ACUMULADOS
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
SUMA TOTAL					

CLASIFICACIÓN UNIÓN CICLISTA SS REYES SALIDAS DOMINICALES 2015

	NOMBRE	Nº DE SALIDAS	TROFEO
1	JOSÉ LUIS GARCÍA FERNÁNDEZ	30	MÉRITE ORO
2	JOSÉ ANTONIO SERRANO VINADER	27	MÉRITE ORO
3	DANIEL LUIS ARRANZ RIVAYA	26	MÉRITE PLATA
4	ALBERTO CABRERO BUENACHE	25	MÉRITE PLATA
5	FRANCISCO MARTÍN-PÉREZ MARQUÉS	25	MÉRITE PLATA
6	PEDRO TAMAYO JARA	24	MÉRITE PLATA
7	AGUSTÍN PERDIGUERO SAN JOSÉ	23	MÉRITE BRONCE
8	JOSÉ LUIS GÓMEZ GUERRA	22	MÉRITE BRONCE
9	JOAQUÍN JUANAS BENITO	21	MÉRITE BRONCE
10	ANTONIO ALONSO FERNÁNDEZ	21	MÉRITE BRONCE
11	JOSÉ ANTONIO MERINO NAVARRO	20	MÉRITE BRONCE
12	GONZALO ANDRÉS PIÑERA VILLA	20	MÉRITE BRONCE
13	ANTONIO ESCOLÁN FERNÁNDEZ	20	MÉRITE BRONCE
14	DAVID MARTÍN GÓMEZ MARCHANTE	19	MÉRITE BRONCE
15	LUIS MIGUEL PERDIGUERO RODRÍGUEZ	19	MÉRITE BRONCE
16	ALBERTO GADEA VARA	18	MÉRITE BRONCE
17	RAFAEL HERAS VILLEGAS	17	MÉRITE BRONCE
18	LINO SAN JUÁN LÓPEZ	15	MÉRITE BRONCE
19	ALEJANDRO VALERO MORENO	14	MÉRITE BRONCE
20	VÍCTOR CARRASCO SACRISTÁN	14	MÉRITE BRONCE
21	JAVIER SÁNCHEZ AVILERO	14	MÉRITE BRONCE
22	ROBERTO RODRÍGUEZ IZQUIERDO	13	MÉRITE BRONCE
23	ALBANO GALÁN FERNÁNDEZ	12	MÉRITE BRONCE
24	ANTONIO JOSÉ MONTES AMORÓS	12	MÉRITE BRONCE

Clasificados sin mención cicloturistas del puesto 25 al puesto 52

CLASIFICACIÓN UCSSREYES LIGA FMC INTERCLUBES DE CICLOTURISMO EN CARRETERA

TEMPORADA 2014

POR PUNTOS DE SALIDA: 6º PUESTO

TEMPORADA 2015

POR PUNTOS DE SALIDA: 4º PUESTO

POR ÍNDICE DE ASISTENCIA: 6º PUESTO

CLASIFICACIÓN UNIÓN CICLISTA SS REYES SALIDAS DOMINICALES 2016

	NOMBRE	Nº DE SALIDAS	TROFEO
1	ALBERTO GONZÁLEZ PASCUAL	30	MÉRITE ORO
2	JOSÉ LUIS GARCÍA FERNÁNDEZ	29	MÉRITE ORO
3	DANIEL LUIS ARRANZ RIVAYA	27	MÉRITE ORO
4	AGUSTÍN PERDIGUERO SAN JOSÉ	26	MÉRITE PLATA
5	ANTONIO ALONSO FERNÁNDEZ	25	MÉRITE PLATA
6	EUGENIO ARCONADA MUÑOZ	23	MÉRITE PLATA
7	ALBERTO CABRERO BUENACHE	19	MÉRITE BRONCE
8	JOSE MANUEL JABARDO MARTÍN	19	MÉRITE BRONCE
9	ANTONIO ESCOLÁN FERNÁNDEZ	17	MÉRITE BRONCE
10	JOSE ANTONIO MERINO NAVARRO	17	MÉRITE BRONCE
11	PEDRO TAMAYO JARA	17	MÉRITE BRONCE
12	JOSE MARÍA HERNANDO LÓPEZ	16	MÉRITE BRONCE
13	JOSE ANTONIO SERRANO VINADER	16	MÉRITE BRONCE
14	PABLO NOBLEJAS ARROYO	16	MÉRITE BRONCE
15	DAVID MARTÍN GÓMEZ MARCHANTE	15	MÉRITE BRONCE
16	VÍCTOR CARRASCO SACRISTÁN	15	MÉRITE BRONCE

Clasificados Mención Cristal Cicloturistas del puesto 17 al puesto 40

CLASIFICACIÓN UCSSREYES LIGA FMC INTERCLUBES DE CICLOTURISMO EN CARRETERA

TEMPORADA 2016

POR PUNTOS DE SALIDA: 1º PUESTO

POR ÍNDICE DE ASISTENCIA: 5º PUESTO

CLASIFICACIÓN UNIÓN CICLISTA SS REYES SALIDAS DOMINICALES 2017

	NOMBRE	Nº DE SALIDAS	TROFEO
1	PEDRO TAMAYO JARA	28	MÉRITE ORO
2	FCO. JAVIER BLÁZQUEZ MARTÍN	27	MÉRITE ORO
3	JOSÉ LUIS GARCÍA FERNÁNDEZ	24	MÉRITE PLATA
4	ALBERTO MOLINA LÓPEZ	22	MÉRITE BRONCE
5	AGUSTÍN PERDIGUERO SAN JOSÉ	22	MÉRITE BRONCE
6	PABLO NOBLEJAS ARROYO	21	MÉRITE BRONCE
7	ANTONIO ESCOLÁN FERNÁNDEZ	21	MÉRITE BRONCE
8	JOSÉ MANUEL JABARDO MARTÍN	21	MÉRITE BRONCE
9	IGNACIO RUÍZ PAREDES	21	MÉRITE BRONCE
10	DANIEL LUIS ARRANZ RIVAYA	19	MÉRITE BRONCE
11	ENRIQUE MORENO GORDO	19	MÉRITE BRONCE
12	EUGENIO ARCONADA MUÑOZ	16	MÉRITE BRONCE
13	LINO SAN JUAN LÓPEZ	16	MÉRITE BRONCE
14	MARCOS SÁNCHEZ FRECHEL	15	MÉRITE BRONCE
15	VÍCTOR CARRASCO SACRISTÁN	14	MÉRITE BRONCE
16	RAFAEL HERAS VILLEGAS	14	MÉRITE BRONCE

Clasificados Mención Cicloturistas del puesto 17 al puesto 41

CLASIFICACIÓN UCSSREYES LIGA FMC INTERCLUBES DE CICLOTURISMO EN CARRETERA

TEMPORADA 2017

POR PUNTOS DE SALIDA: 1º PUESTO

POR ÍNDICE DE ASISTENCIA: 4º PUESTO

CLASIFICACIÓN UNIÓN CICLISTA SS REYES SALIDAS DOMINICALES 2018

	NOMBRE	Nº DE SALIDAS	TROFEO
1	BERNABÉ BAEZA CANALES	26	MÉRITE ORO
2	JOSÉ LUIS CABRERO GARCÍA	26	MÉRITE ORO
3	JOSÉ LUIS GARCÍA FERNÁNDEZ	25	MÉRITE ORO
4	FCO. JAVIER BLÁZQUEZ MARTÍN	24	MÉRITE PLATA
5	PEDRO TAMAYO JARA	23	MÉRITE PLATA
6	ENRIQUE MORENO GORDO	23	MÉRITE PLATA
7	ALBERTO MOLINA LÓPEZ	23	MÉRITE PLATA
8	JOSÉ ANTONO SERRANO VINADER	21	MÉRITE BRONCE
9	ANTONIO ESCOLÁN FERNÁNDEZ	19	MÉRITE BRONCE
10	VÍCTOR CARRASCO SACRISTÁN	19	MÉRITE BRONCE
11	MARCOS SÁNCHEZ FRECHEL	19	MÉRITE BRONCE
12	LINO SAN JUAN LÓPEZ	18	MÉRITE BRONCE
13	EUGENIO ARCONADA MUÑOZ	18	MÉRITE BRONCE
14	FRANCISCO MARTÍN-PÉRZ MARQUÉS	16	MÉRITE BRONCE
15	AGUSTÍN PERDIGUERO SAN JOSÉ	14	MÉRITE BRONCE
16	JESÚS GARCÍA FERNÁNDEZ	14	MÉRITE BRONCE

Clasificados Mención Cicloturistas del puesto 17 al puesto 43

CLASIFICACIÓN UCSSREYES LIGA FMC INTERCLUBES DE CICLOTURISMO EN CARRETERA

TEMPORADA 2018

POR PUNTOS DE SALIDA: 1º PUESTO

POR ÍNDICE DE ASISTENCIA: 5º PUESTO

MARCHAS CICLOTURISTAS COMUNIDAD DE MADRID TEMPORADA 2019

1) **MARCHA CICLODEPORTIVA HOMENAJE A JESÚS RODRÍGUEZ MAGRO "LA MAGRINI"**
   FMC
   24 de marzo de 2019
   Alcalá de Henares

2) **MARCHA CICLODEPORTIVA PUERTOS DE GUADARRAMA**
   FMC
   18 de mayo de 2019
   Colmenar Viejo

3) **ROTOR SIERRA NORTE**
   LAESPROT CD
   9 de junio de 2019
   Buitrago de la Sierra

4) **MARCHA CAM - FERIA DE LA BICICLETA FESTIBIKE**
   FMC
   15 de septiembre de 2019
   Las Rozas

5) **XCORIAL XTREME**
   ESCURIALENSE CC
   29 de septiembre de 2019
   Collado Villalba

CARRERAS SOCIALES TEMPORADA 2019

6) **GRAN PREMIO SOCIAL AYUNTAMIENTO SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES**
   UNIÓN CICLISTA SS REYES
   13 de julio de 2019
   San Sebastián de los Reyes (Madrid)

MARCHA CICLOTURISTA VIAJE CLUB TEMPORADA 2019 POR DECIDIR

¿POR QUÉ OBTENER UNA LICENCIA FEDERATIVA?

Ventajas siendo titular de la licencia federativa

COBERTURA

1. **Estás cubiert@ por el seguro de accidentes:**
   El seguro de accidente está subscrito actualmente con la prestigiosa compañía Allianz (póliza nº: 30883099/8) y las coberturas superan los mínimos que establece el Real Decreto 849/1993 de 04 de junio. Existe una completa red de centros concertados donde te atenderán desde los primeros cuidados hasta tu completa rehabilitación.
   La póliza de accidentes tiene cobertura mundial.
   Esta cobertura es tanto en entrenamientos como en competiciones. Más información puedes consultar la sección de la página web de la FMC www.fmciclismo.com "En caso de accidente" .

2. **Estás cubierto por un seguro de responsabilidad civil :**
   El seguro de responsabilidad civil, suscrito con Markel Internacional España (suplemento nº 0.1: 018S00127RCG), te ofrece su cobertura en caso de daños a terceros provocados por un accidente mientras circulas en bicicleta, algo nada despreciable en una sociedad cada vez más judicializada como la nuestra, donde las reclamaciones de daños por accidentes están a la orden del día. Como novedad, este seguro cubre además de los daños que se puedan provocar a peatones o a vehículos a motor, los daños que puedas provocar a otro ciclista que circula contigo (excepto en competición).

3. **Asesoría Jurídica**
   Todos los federados disponen de un servicio de asesoramiento jurídico gratuito. La primera consulta informativa no conlleva coste alguno y si surge algún encargo el precio a aplicar sería especial para los afiliados a la FMC. El teléfono de dicho servicio jurídico es el 679 904 401 y el interesado debe identificarse como federado y aportar su nombre y el nº de licencia (DNI sin letra). Dicho servicio será proporcionado por el bufete de abogados Ruíz de Alegría.

4. **Eventos**
   Participar en todos los eventos ciclistas federados a los que tengas acceso por la categoría de tu licencia sin tener que pagar el suplemento por la licencia de un día.

5. **Competición**
   Tener opción de formar parte de la Selección Madrileña en Campeonatos de España defendiendo los colores de la Comunidad de Madrid.

6. **Social**
   Formar parte de la gran familia del ciclismo madrileño apoyando y fomentando de forma conjunta la práctica del ciclismo en nuestra Comunidad de Madrid.

7. **Subvenciones**
   Tener la posibilidad de obtener algunas de las subvenciones y premios que anualmente otorga la Comunidad de Madrid a los ciclistas más destacados.

8. **Ofertas y descuentos**
   La RFEC ofrece a sus federados un paquete de ventajas y beneficios. Podrás beneficiarte de todas ellas descargando los cheques en tu zona privada y en la aplicación móvil de la RFEC, entrando como usuario federado.

¿QUÉ ES UN SEGURO DE ACCIDENTE?

Todo federado de la FMC se beneficia de un seguro de accidentes, la compañía aseguradora es ALLIANZ, una de las compañías de seguros lideres a nivel mundial.

Se trata de un seguro de accidentes, por lo que debe de mediar un accidente de ciclismo para que el federado pueda beneficiarse de las coberturas del seguro. Concepto de accidente: Como "*accidente*" ha de entenderse la lesión corporal que deriva de una causa violenta y fortuita.

Se entiende por accidente deportivo a efectos de cobertura de esta póliza, los sufridos por los asegurados con ocasión del ejercicio de la actividad deportiva objeto de esta póliza, en el que se produce una lesión para el deportista, sin patología ni alteración anatómica previa. Tendrán la consideración de accidentes deportivos, los ocurridos durante la celebración de una competición o actividad deportiva debidamente organizada o dirigida por los organismos deportivos correspondientes, así como en entrenamientos, siempre que se acompañe del correspondiente certificado de accidentes deportivo.

EL PROTOCOLO A SEGUIR EN CASO DE ACCIDENTE ES EL SIGUIENTE:

1) **Solicitud de Autorización** de prestación Asistencia Sanitaria de Centros Cuadro Médico, llamando al siguiente número de teléfono 24 h: **913 255 568**.

2) **Se deberá facilitar** telefónicamente al menos:
   Datos personales y tipología de lesiones.
   Federación y **número de póliza: 030883099 00008 – Suplemento nº 35**

3) **Acudir al Club al que perteneces con el Informe Sanitario** para que para que envíen la Declaración de Accidente y el Certificado de Accidente Deportivo a la aseguradora, para las posteriores autorizaciones de asistencias de seguimiento, pruebas, intervenciones quirúrgicas o rehabilitaciones **(plazo máximo de 7 días desde el accidente).**

   En caso de sufrir un accidente de ciclismo y no declararlo ni acudir a servicio médico alguno en el mismo día, si posteriormente requiriese prestación médica derivada de este accidente y obtener cobertura por parte de la compañía aseguradora, deberá acudir a su Club para que éste realice las gestiones indicadas en el párrafo anterior, ya que deberá en primer lugar acudir a un servicio médico que elabore informe dejando constancia clara de que las lesiones a tratar son derivadas del accidente de ciclismo sufrido por el federado **(plazo máximo de 7 días desde el accidente)**.

   Es responsabilidad de cada federado el asegurarse mediante consulta a la compañía aseguradora si su tratamiento, médico o centro hospitalario se encuentra cubierto por las condiciones de la póliza.

SERVICIO JURÍDICO

Los federados disponen de un servicio de asesoramiento jurídico gratuito. La primera consulta informativa no conlleva coste alguno y si surge algún encargo el precio a aplicar sería especial para los afiliados a la FMC. El teléfono de dicho servicio jurídico es el **679 904 401** y el interesado debe identificarse como federado y aportar su nombre y número de licencia.

PROTOCOLO RESPONSABILIDAD CIVIL

¿Cuándo existe un siniestro de Responsabilidad Civil?
Debe de existir responsabilidad por parte del federado de la que se ha derivado como consecuencia el siniestro y por tanto daños causados a un tercero.

La compañía conforme a las coberturas existentes en la póliza contratada, procederá a determinar la existencia, o no, de responsabilidad imputable al federado implicado en los hechos, siempre y cuando **derive de una acción u omisión** por la cual, se causa daño a un tercero, interviniendo **culpa o negligencia**.

Se debe tener presente por parte del Federado que existe una franquicia para daños materiales de 150€, cantidad que en el caso que se cumpla lo anteriormente expuesto, deberá ser asumida por el federado frente al/os tercero/s perjudicados por el mismo.

Cualquier tipo de notificación de reclamación que pudiera recibir al respecto, deberán enviarla a la mayor brevedad posible, junto con el resto de documentación indicada en la siguiente página a siniestros.fmc@sureservice.es.

Pasos a seguir:

Para poder efectuar tramitación de siniestros a través de la póliza de responsabilidad civil, por daños sufridos y reclamados por parte de tercero/s, es necesario que nos remita/n la siguiente documentación de las partes implicadas.

Por parte del Federado:

- Informe detallado sobre los hechos elaborado y firmado por el propio federado, en el que se especifique la fecha de ocurrencia, el lugar exacto: calle, localidad, código postal, provincia, así como los datos de las personas que intervinieron.
- Croquis descriptivo del lugar de ocurrencia, indicando la situación y las maniobras de las partes implicadas.
- Copia de Licencia federativa en vigor junto con copia de su DNI.
- Datos de contacto (nombre, teléfono, email).

Por parte del perjudicado o representantes del mismo:

- Escrito de reclamación cuantificada por parte del reclamante-perjudicado junto con copia de su DNI, datos de contacto (nombre/s, teléfono/s, email/s), y apoyada con la pertinente documentación:

- Para daños materiales (en caso de terceros no ciclistas):
    - Fotografías de los daños materiales.
    - Presupuesto de reparación de los mismos debidamente desglosado por partidas.
    - Factura de reparación, en el caso de haberse efectuado.

- Para daños personales:
    - Informes médicos existentes (urgencias, evolutivos, alta médica, etc.) para acreditar la ocurrencia del accidente, la baja y el alta en el caso de que exista invalidez-incapacidad temporal, así como posibles secuelas originadas, etc.
    - Facturas de gastos médicos generados.

Póliza de Responsabilidad Civil: MARKEL 018500127RCG 902 198 110

NOTAS:

NOTAS:

NOTAS:

NOTAS:

UNIÓN CICLISTA
San Sebastián de los Reyes

AYUNTAMIENTO DE
San Sebastián de los Reyes

NOMADA
SERVICIOS INMOBILIARIOS

HOI
Hermenegildo Olivares Izquierdo S.L.

ROTOR

mobel

ETOSA

MMR

Grupo itra

deportespolos.com
shop online

Saneamientos
Navacerrada, S.A.

ACDSSR