



# CLUB INTEGRAL DE MUNTANYA - VALENCIA

JUNY 2008

En este enviament us informem de les eixides preparades per aquest mes. Esperem que us agraden i ja sabeu, si voleu proposar alguna eixida no dubteu en posar-vos en contacte amb **Vicent Vilar (963 262 207)**, coordinador de viatges, o envieu els vostres suggeriments al correu del club que, com sabeu, és [cimvalencia@ono.com](mailto:cimvalencia@ono.com). Si teniu alguna projecció de diapositives que voleu ensenyar-nos parlem amb la coordinadora de projeccions i xarrades **Rosa Artés (963 262 207)** i si penseu en alguna activitat social telefonem a **Carles Ivars (963 600 289)** que és el coordinador d'activitats socials.

Més avall trobareu les tarifes per a l'any 2008 de les targetes federatives i la quota del club. Tot aquell que vulga la targeta federativa per a l'any vinent, independentment de si la té en l'actual, ha d'enviar un correu a [victor\\_manzanares@yahoo.es](mailto:victor_manzanares@yahoo.es) o posar-se en contacte per telèfon amb nosaltres per indicar-nos què targeta federativa desitja. La quota del club per a l'any 2008 es carregarà automàticament en el compte de tots els socis que tinguen domiciliat el pagament, llevat que s'indique el contrari. En canvi, no ho farem així per a les targetes federatives i és indispensable sol·licitar-les al club directament.

## XARRADES, PROJECCIONS I ACTIVITATS SOCIALS



### NOSALTRES I LA BICICLETA (I part) (DIJOURS 5 DE JUNY)

¿Qué talla de bicicleta será la mía?, ¿cómo calculo la altura del sillín correcta?, ¿qué distancia sería la mía del sillín al manillar?, ¿qué es eso del avance?, ¿y lo del retroceso?, ¿por qué se me cargan las rodillas?, ¿por qué me hace ruido el cambio? Intentaremos aclararte y orientarte un poco esas dudas que muchas veces hemos tenido y así **evitar lesiones y aprovechar al máximo** nuestro potencial de fuerza a la hora de transmitirlo a la bicicleta. Nos tomaremos nuestras medidas y haremos los cálculos para el próximo jueves aploicarlas o corregirlas en nuestra bicicleta.

Este charla estará a cargo de **Vicent Vilar**. La realizaremos el próximo jueves 5 de junio a partir de las 20.30 horas, en el centro de reunión del club. **Complex Esportiu-Cultural LA PETXINA**. No faltéis os esperamos a todos.

### NOSALTRES I LA BICICLETA (II part) (DIJOURS 12 DE JUNY)

Nos veremos en la puerta de la Petxina más cercana al río.

Aplicación de medidas a nuestra bicicleta. Pequeño taller: reparar pinchazos, ajustes, técnicas y algunos trucos.

Material: Bicicleta. Herramientas personales, bombín, cámaras, parches, etc.

Este xharla estará a cargo de **Vicent Vilar**. La realizaremos el próximo jueves 12 de junio a partir de las 20.30 horas. **Complex Esportiu-Cultural LA PETXINA**. No faltéis os esperamos a todos.



### PEDALS DE FOC (DIJOURS 19 DE JUNY)



Travessa que férem set socis del club pel Pirineu, concretament fent la volta al parc natural de Aigües Tortes amb sortida des de la boca sud del túnel de Viella (al bosc de Conangles) i tornada a la vall de Aran. La realitzarem en quatre dies en el pont de octubre.

Fóren aproximadament 220 km, amb un desnivell en pujada 5.600 m i de 6.100 m de baixada. Ciclable al 95%. Per carretera 67 km, per pista 128 km i per senda 23 km.

**Punts alts passats:** coll de Sas, coll d'Oli, coll del Triador, pas de la Portella Blanca, coll de la creu de l'Eixol i la Bonaigua. Va fer de tot, bon temps, plougué, nevà i bufa el vent.

Aquesta xarrada està a càrrec de **Vicent Vilar**, el pròxim dijous 19 de juny a partir de les 21.00 horas, al centre de reunió del club. **Complex Esportiu-Cultural LA PETXINA**. No falteu ues esperem a tots.

## JUEVES GOLFO (DIJOURS 26 DE JUNY)

Esta actividad "lúdico-festiva" es realizará, normalmente, el darrer dijous de cada mes a "Tràfic de Bocates" (carrer Roteros). Después del sopar prendrem copes, ballarem, entonarem cançons d'agermanament i, els més atrevits, podran saludar el sol del nou dia. També estará autorizada la narració de "batallates" de muntanya i l'entonació de l'himne del club.

**No us invitem perquè estem segurs que, a esta actividad, no faltareu.**



### SALIDA SOCIAL DEL CIM AL CABRIEL. SENEDERISME - PIRAGUA -RAFTING - BTT... de divendres 13 al diumenge 15 de juny de 2008

Salida social del club consistente en un fin de semana de multiactividad para todas las edades y gustos, en el pueblo de Casas del Río, en el entorno del parque natural de las Hoces del Río Cabriel.

Alojamiento: antiguo edificio escolar rehabilitado, actual eco-hotel rural Noria del Cabriel en Casas del Río (Hotel la Noria del Cabriel) con restaurante de cocina tradicional con productos artesanales, naturales y ecológicos. Tenemos reservadas sus nueve habitaciones de 3 y 4 plazas.

**Servicios incluidos.** Viernes: cena, alojamiento y desayuno. Sábado: comida, cena, alojamiento. Domingo: desayuno y comida. **Precios:** SAB y DOM-> 67€ adultos - 43€ niños — Completo (VIE, SAB Y DOM) -> 101€ adultos - 73€ niños

Es preferible la opción completa pues la actividad del sábado será temprano. Se considerará niño al que consuma menú de niño (unos 7-8 años).



**VIERNES por la tarde:** a las 19.30 h: la ruta "Diálogos con el agua".  
**Cena:** 21.30 horas. Después de la cena: copas y fiesta.

#### SÁBADO MAÑANA:

**Opción piraguas y rafting:** nuestro amigo Pumby nos organizará un descenso por el Río Cabriel, desde Casas del Río hasta Casas de Basta. Unas 2.30 horas de descenso sencillo. **Precio:** unos 25 € por persona.

**Opción Cueva de Don Juan:** desplazamiento a Jarafuel y entrada a la cueva. Además realizaremos una ruta sobre el patrimonio cultural y aprenderemos a recolectar regaliz.

**Opción bicicleta de montaña:** circuito 1 en preparación por Toni Tempest y Fernando Millán. **Comida:** 15 horas.

**SABADO TARDE.** Charlas: práctica de creación de álbum digital con las fotos realizadas durante el día, publicación de fotos en la galería <http://FotoCIM.cimvalencia.es> y descarga de mapas al GPS para la actividad del domingo. (traed vuestros GPS). Cuestiones sobre Oziexplorer y CompGPS. **Cena: 20.30 horas.** Sábado después de la cena: **carrera de orientación.** Fiesta y entrega de premios.

**DOMINGO. Opción bicicleta de montaña:** circuito 2 en preparación por Toni Tempest y Fernando Millán.

**Opción rambla de Ral:** ruta a las charcas de Pampanera o rambla del Ral. Caminaremos hasta encontrarnos con el bonito valle que forma la Rambla del Ral o Charcas de Pampanera. Cuando nos encontremos en el mismo barranco es recomendable seguir una senda señalizada como PR (amarilla-blanca), que nos llevará hasta las charcas de agua de un color azulado contenida en una especie de pozas de piedra, las cuales podremos ir sorteando sin ninguna dificultad hasta el último salto que es de gran caída.

**Opción geocaché de Casas del Río:** para ir a por el cache saldremos desde la noria que está en el punto N39 17.868 W1 08.273. Desde la Noria sale la ruta de las Hoces del Cabriel. Tenéis que ir por ella, siguiendo las flechas, hasta llegar al punto N39 18.320 W1 09.172, que es donde está lo que buscamos. Está a un lado del camino, muy cerca de la orilla del río. El margen de error es de unos 3 metros. Es una ruta sencilla de aproximadamente 2 km. Si hace buen tiempo es aconsejable llevarse bañador.

**Comida:** 15.00 horas (cafés, despedida y cierre).

Avisa cuanto antes al coordinador y no te olvides de hacer el ingreso.

CC. 2077-0720-84-1101032234 de Bancaja.



**Coordinador: Juanvi Hoyos 961 324 799. (20-22 horas) c.e.: [juanvi.hoyos@gmail.com](mailto:juanvi.hoyos@gmail.com) o SMS al 654 457 942**