

# El Cicloturismo

(I parte)

Lic. Fernán Ureña

Es la bicicleta un sencillo medio de locomoción, ligero, de poco volumen además de práctico y económico. Recibe del ciclista un leve impulso de sus piernas, con una fuerza de propulsión que le permite desplazarse tres o cuatro veces más lejos en menor tiempo que en las marchas en caminatas. De esta manera la bicicleta es un instrumento valioso para los excursionistas, con la cual podrán hacer actividades de fines de semana y días feriados.

El cicloturismo viene a ser una solución ideal para aquellos a los que les gusta realizar excursiones a lugares distantes, lo que ha de permitir a todos los que practican, tener la oportunidad de visitar lugares que suelen ser de gran belleza natural. Los cicloturistas pueden ser de ambos sexos y no tiene edad límite, sólo se requiere preparación física.

## La bicicleta

La bicicleta para el cicloturismo no difiere mucho de una bicicleta corriente, aunque se tendrá en cuenta que esté provista de cambios de marcha si es posible, lo que permitirá afrontar con facilidad las pendientes que se puedan presentar en el recorrido.

Una bicicleta no aconsejable para el turismo es la de carreras la cual resulta muy incómoda, desarrolla mucha velocidad y por lo general es muy grande.



## El ciclista

Para poder llevar a cabo un viaje en bicicleta es necesario tener alguna preparación física y además, desde el punto de vista psíquico, se requiere la preparación idónea para realizar el esfuerzo que implica el afán de llegar con éxito a la meta deseada. La práctica de algún ejercicio físico, así como realizar algún deporte contribuirán a la adquisición de las condiciones físicas favorables para poder llegar a ser buenos cicloturistas. Es importante que el cicloturista se acostumbre a desenvolverse sobre la bicicleta, a las normas de tránsito, a los semáforos, realizar las señales de mano para hacer cambios de dirección y a frenar a tiempo. En fin, todo lo que ha de permitir que se desarrolle en las actividades con seguridad, para contribuir de este modo a evitar accidentes por desconocimiento de las normas establecidas.

### Preparación física

Es muy difícil para quienes se ini-

cian en esta agradable actividad, cubrir distancias sin haberse preparado convenientemente.

Un método de entrenamiento, a la vez muy sencillo, es comenzar con pequeñas distancias de 15 a 20 Km e ir aumentando hasta 50 Km durante cuatro o cinco fines de semana, aumentando luego el kilometraje, llegando a 100 Km, distancia que se mantendrá por algún tiempo hasta lograr vencerla sin ninguna dificultad. Esta progresión en el kilometraje se recomienda para aquellos que suelen salir los fines de semana.

### La posición correcta del cicloturista en la bicicleta

Los puntos fundamentales que determinan la posición correcta del cicloturista son: los pedales (movimiento central), posición del asiento, y de la manibela. El más importante de estos puntos es la colocación del asiento. El mismo tiene que estar en una posición tal que

el cuerpo esté equilibrado, de manera que tienda a ir hacia adelante ni hacia atrás, con ello se gana la facilidad de la conducción mientras evitamos otros inconvenientes de orden físico, ya que los calambres, los dolores que sobrevienen en las manos, a los riñones, a los músculos del cuello, así como en las muñecas son producto de la mala posición del asiento.

La altura del asiento debe estar fijada en la posición donde se puedan tocar los pedales con el talón y pueda dárseles la vuelta completa sin separar el cuerpo del asiento. No es recomendable tener el asiento muy alto porque esto exige realizar un esfuerzo excesivo, de igual forma si está muy bajo se cansarán mucho los músculos de los muslos y ocasionar dolores agudos en las rodillas. Un sillón está situado en un lugar correcto cuando se puede sostener la manibela con una mano sin sentir dificultades al manejar.

## EL MUNDO ES CURIOSO.

### CONTRIBUYE LUZ SOLAR AL AGUJERO DE OZONO

El aumento de la luz solar después del largo invierno antártico activa el cloro desprendido de los gases industriales y contribuye a la aparición del agujero de ozono en el sur de la tierra, afirman científicos del Instituto de tecnologías de California. Según los especialistas, los gases ascienden a la estratosfera y bajo los efectos de rayos ultravioletas se descomponen y recombinan más de una vez para reaccionar

## INVITACION

Se invita a los padres de familia y parientes de estudiantes becados en los países Socialistas, a la reunión que llevaremos a cabo el día 12 de diciembre, a partir de las 3:00 p.m., en el Instituto Cultural Costarricense Soviético. Se recuerda, además que también tendremos un acto cultural. Como siempre, esperamos contar con su asistencia.

finalmente ante la luz reflejada en las nubes polares y destruir la capa de ozono.

### 30 FESTIVAL CINEMATOGRAFICO DE LEIPZIG

El 30 festival cinematográfico de Leipzig (RDA), otorgó una paloma de oro al cineasta cubano Santiago Alvarez por el conjunto de su obra documental. También recibieron preseas doradas "Los hijos de Rio", de Fernando Somarriba (Nicaragua). Donde van las Rosas", de Hanna Pinkavova (U.R.S.S) y los animados "Consecuencias", de Klaus Georgi (RDA) y "Stapellauf,

de Leszek Galewicz, (Polonia). La ceremonia solemne de presentación del libro del secretario general del CC del PCUS, Mijail GORBACHOV, "La prestroika y la nueva mentalidad para nuestro país y para el mundo entero", tuvo lugar hoy aquí en la embajada de la URSS. El libro, declaró el director de la editorial, Richard Sivita, adquirió reputación de importantísimo documento del momento.

La explicación de un especialista en meteorología fue "Seguramente arena del desierto". Lo más curioso del fenómeno es que este, a partir de 1980, se tornó más acelerado y 10 de las lluvias de arena

detectadas en el país este siglo, ocurrieron en la presente década. Tres millones de arboles fueron desarraigados en el condado de West Sussex. Cayeron 2,8 millones de arboles en East Sussex y la misma cantidad en Suffolk. Sufrió también Londres, cuyos parques extensos fueron devastados, el jardín botánico de Kew Garden quedó perjudicado irreparablemente. Este hecho es una de las medidas orientadas a animar el turismo de china. Desde la galería de esta puerta principal del palacio imperial se ofrece la vista ideal de la plaza del mismo nombre, en chino TIEN AN MEN, calificada como la mas grande del mundo.

Gran lunada en San Joaquín de Flores

(Casa del Lic. Alvaro Azofeifa)

Sábado 12 de diciembre, desde las 4 de la tarde:

Habrà exquisitos platos, tamales, bocadillos, ceviche y cerveza.

También piñatas para niños, música y baile para todos.

Acompáñenos a celebrar la clausura de la semana del regalo al Partido, y contribuya a la campaña económica de Vanguardia Popular.

(Mayores informes a los teléfonos: 38-1888 y 37-4630.

EL LECTOR OPINA

## FRANCISCO AMIGHETTI, NOVIEMBRE Y CESAR VALVERDE

Dr. Carlos Zippel y García.

Estos fríos de noviembre me están anunciando fiestas familiares, frutas secas, cánticos seculares y abiertas carcajadas de hijos míos que semejan "Colachos".

Yo conozco a Francisco Amighetti y conozco a César Valverde. Los dos son maestros del color y de la forma. Los dos son hermanos del pensamiento y de la palabra escrita. En fin, los dos pintan versos y escriben pintura. Todo esto yo lo conocía. Lo conozco y sé lo válido de ambas obras.

Lo que no conocía, en honor a la verdad, son esos diáfanos cuarenta años de fraternal amistad que, igual que la corriente de un cristalino río centroamericano, han unido esas manos trabajadoras de la cultura. (Tampoco conocía el detalle del quioso obsequiado por el monstruoso Somoza y que no merece comentario alguno).

Ahora, los aires fríos que han principiado a correr por las noches y las madrugadas, me han obligado a recordar años mozos de fiesta, de paz, de amor universal, en las riberas del amado Sena, del turbulento Motagua o de las alturas deportivas de Innsbruck, donde amistad y delirio entre las nieve se anunaron, para recordarnos al jesuita Ricardo Falla y a los infaltables maestros Goethe y Mozart. Noviembre con el frío que principia a recorrer San José y que nos entrega la monumental exposición de un joven Francisco, con sus primeros ochenta años de colores y poemas: y con su infatigable afán de experimentar nuevas formas y recorres nuevos caminos... Claro es que la culpa de estos mal impresos pensamientos le corresponde a César Valverde. Porque, sin su cálida prosa del domingo último, 29 de noviembre de 1987, no hubiésemos caído en la tentación realizada de escribir estos leves renglones en homenaje a Francisco Amighetti, noviembre y César Valverde.

## Invitación

La Asociación de Egresados de Países Socialistas invita a todos sus afiliados y familia a celebrar la "Fiesta Navideña" a realizarse en el Colegio de Contadores, ubicado en Desamparados, Calle Fallas; el día 3 de diciembre a partir de las 9 a.m.

Habrà carne asada, piñatas, juegos deportivos, actos culturales y piscina.

Entrada: adultos ₡30,00, niños ₡15,00.