



El Cicloturismo

II PARTE

Lic. Fernán Ureña

El Pedalear:

Este debe ser ágil y elástico y no debe hacerse ningún esfuerzo únicamente en subida, ya que es muy necesario por las condiciones que se presentan.

La agilidad en el pedaleo se consigue utilizando la punta o el centro de la planta del pie en el pedal.

Los dolores que a veces se sienten, son producto de una mala posición en la bicicleta y muchas veces producto también de la posición de los pies en los pedales.

Equipo mínimo necesario para realizar un cicloturismo

Es importante preparar un equipo de emergencia, importante para cualquier accidente que ocurra en el recorrido. La bicicleta debe estar en perfectas condiciones mecánicas, el freno en buen estado, las llantas con capacidad de aire indicada, además, hay que asegurarse de llevar inflador.

Preparación de un cicloturismo

Es importante tener presente las recomendaciones indicadas por medio de lo cual se evita el cansancio, para así poder disfrutar de un viaje agradable. Los ciclistas deben estar preparados físicamente para acometer la ruta hacia la meta deseada.

El responsable de la actividad debe tener estudiado el trayecto a recorrer y confeccionar los pequeños programas que garanticen que todos participen y disfruten de un buen evento.

Es bueno establecer un itinerario, luego que se esté documentado de la región a visitar, tratando de visitarlo antes del día de la actividad.

Cuando se planea el itinerario es necesario tener en cuenta los siguientes puntos:

-El interés de un itinerario no está muchas veces en la cantidad de kilómetros que se vaya a recorrer. A veces un recorrido corto pasando por puestos de interés histórico, turístico, es preferible, a un largo camino de pedaleo sin objetivos determinados.

-El programa que se establezca no puede ser rígido, es bueno dejar un margen que permita hacerle ajustes cuando las circunstancias lo aconsejen, ya que es, sobre el terreno, donde el programa se hace definitivo.

Silvio Rodríguez

Nuevo disco "Pletórico de ritmo"

El trovador cubano Silvio Rodríguez provocó indistintamente el éxtasis silencioso y el entusiasmo delirante en el público que colmó el céntrico teatro en que inició sus actuaciones en la cuarta visita a Argentina.

Acompañado por el conjunto AfroCuba, responsable de un verdadero trénes de sonidos aclamado por los asistentes, Silvio fue desgranando los temas de su nuevo disco calificado por él mismo como pletórico de ritmo.

"En el jardín de la noche" y "Cuando yo era un enano" iniciaron el recital, precediendo a breves palabras de Silvio para dedicar el concierto y todas las presentaciones que hará durante esta gira al desaparecido comandante Ernesto Che Guevara, con motivo de cumplirse este año el vigésimo aniversario de su muerte.

Tras presentar otro tema nuevo -"Eva" - dedicado a las madres solteras y muy bien acogido, fue ofreciendo, amalgamadas, nuevas y viejas piezas de su extenso repertorio. Entre ellas, cosecharon aplausos "Causas y Azares", muy popular en Argentina, "La Oveja Negra", "Oh, Melancolía" tema del disco que se

presenta ahora al mercado local "Jerusalem año Cero", que constituyó un verdadero espectáculo de ritmo, calor y sentimiento sobre el escenario.

Las ovaciones ininterrumpidas indicaron que nadie quería que terminara la noche y en fila india siguieron "Sueño con Serpientes", "Yo soy de donde hay un río" así como la que identificó como "Canción para Armar".

Después, la apoteosis que estremeció el enorme salón, al entonar Silvio Rodríguez con tremenda fuerza la "Canción urgente para Nicaragua", coreada por cientos de voces y ante una multitud puesta de pie que le aplaudió después sin descanso y le hizo volver una y otra vez al escenario.

El éxito de esta primera de las seis presentaciones anunciadas para su paso inicial por Buenos Aires, antes de partir hacia Uruguay -es posible un regreso a los escenarios porteños- superó las previsiones y confirmó la popularidad del trovador cubano en Argentina.



Firmas por un clima de paz

En una nueva expresión de hermandad antidictatorial, una delegación de la Asociación Argentina de Actores (AAA) viajó a Chile, portadora de una carta colectiva de solidaridad que recogió en los medios artísticos y culturales del país firmas, de protesta contra las amenazas de muerte que comandos pinochetistas formularon contra 78 actores chilenos. Junto con delegaciones de otros países, los artistas chilenos amenazados, participaron en Santiago, (al vencer el plazo acordado por las bandas pinochetistas), de un acto público patrocinado por la Federación Interna-

cional de Actores (FIA), exigiendo que se respete el derecho de los artistas trasandinos a vivir libremente en su tierra y que cese la represión política y económica en que actualmente viven.

El documento llevado por la delegación argentina resultó de una vasta campaña de agitación solidaria, culminada con un mitin en la sede de la AAA que denunció la nueva ola represiva en Chile vinculada a los planes pinochetistas de perpetuarse en el poder mediante un plebiscito fraudulento.

INVITACION

La Asociación de Egresados de Países Socialistas invita a todos sus afiliados y sus familias a celebrar "Fiesta Navideña" a realizar en el Colegio de Contadores, ubicado en Desamparados, Calle Fallas; el 13 de diciembre a partir de las 9 a.m. Habrá carne asada, piñatas, juegos deportivos, actos culturales y piscina. ENTRADA: adultos \$ 30.00, niños \$ 15.00

Los Embajadores

Lazaro Roberto Tito

En cassetes

LADO A
1. BAILONGO Guaracha tradicional/
2. EL FOTINGO DE RAMONA Antonio Juan Gutiérrez/ 3. OLVIDO M. Matamoros/ 4. GUANTANAMERA Jose Martí / Joseito Fernández/ 5. LAGRIMAS NEGRAS Miguel Matamoros/ 6. SON DE LA LOMA Miguel Matamoros/

LADO B
1. CUBA QUE LINDA ES CUBA E. Sabori/ 2. QUIZAS, QUIZAS D.R.A./ 3. LONGINA Manuel Corona/ 4. LA PARED D.R.A./ 5. EL CASO MIO Francisco Scordia/ 6. NOSOTROS

Dirección artística: Dionisio Cabal. Ingeniero sonido: Manrique Gómez. Diseño: Georgina García F.



Valor: \$ 500⁰⁰

De venta en todos los locales del PVP
Campaña Económica '87.

COMISION DE BECAS DEL PVP INFORMA

La Comisión de becas del PVP comunica a todos los interesados que la recepción de solicitudes para estudiar en los países socialistas

se prolongará hasta el 15 de enero. Los formularios pueden retirarse en los locales del Partido en todo el país.

Se atenderán consultas los días miércoles, jueves y viernes de 5:30 p.m. a 7 p.m.