

CLASIFICACIÓN DE LA "REGULARIDAD" 2009

nº	Nombre	puntos
1º	Ramón Hernando	35,5
2º	Fernando Fanlo	31,75
2º	Jesús Sanchez	31,75
3º	José Aparici	27,5
4º	Higinio Navarro	23,5
4º	Luis Palenzuela	23,5
5º	Carlos Grasa	22
6º	Alberto Martín	19,75
7º	Manolo Grasa	19
8º	Jose Manuel Marquez	17,25
9º	Santiago Martín	14,5

ADIÓS AL DOLOR MUSCULAR Y A LOS PROBLEMAS MUSCULARES

La exigencia deportiva del ciclista se basa, además de sus cualidades físicas de predominio aeróbico en las pruebas de carretera, en gestos repetitivos de pedaleo que exigen una gran coordinación.

Como es bien sabido la práctica de deporte es sano y beneficioso, pero la práctica en exceso o de forma inadecuada, pueden desencadenar las conocidas lesiones deportivas.

Para prevenir la aparición de éstas lesiones es muy importante realizar un buen masaje antes y después de la actividad.

Antes de la salida, el ciclista con la aplicación del masaje, busca la preparación de los músculos, y la preparación del sistema osteoarticular para la realización de un esfuerzo físico, evitandola aparición de lesiones, retardando la fatiga y ayudando a una mejor recuperación.

El masaje después del ejercicio proporcionará un aumento de la temperatura debido a la fricción de las manos sobre nuestro cuerpo, ayudará a mejorar la circulación sanguínea. Además un buen masaje nos relajará, ayudará a reducir la sensación de dolor y tonificará.

Existen productos que pueden ser de ayuda, tanto para evitar lesiones, como para mejorar las que ya tenemos. El mentól y los aceites esenciales son sustancias que debido a su acción refrescante y a su capacidad para activar la microcirculación periférica se incluyen en geles para antes y después del deporte.



**Primera marcha para gays,
lesbianas y transexuales**

Madrid acogió el pasado 6 de septiembre un evento sin precedentes: una marcha cicloturista a favor de la integración y la tolerancia de las personas gays, lesbianas y transexuales, la "*Marchacoiris'09*". Esta prueba contó con el apoyo de la *European Gay & Lesbian Sport Federation*, que cuenta con más de 100 organizaciones y grupos deportivos alrededor del mundo. La marcha tuvo dos recorridos, uno para los más deportistas y otro urbano menos exigente que recorrió las principales calles de la capital española.