

Marchas ciclistas Manolo Russo

24 y 25-8-85	Villarreal-Morella-Villarreal
220 kms	

15-6-86	Fogueres de Sant Joan (Alicante)
160 kms.	

9-8-86	Villarreal-Morella-Villarreal
220 kms	

10-8-86	Grup 2 rodes
100 kms	

9-8-87	Grup 2 rodes
110 kms	

29 y 30-8-87	Villarreal-Morella-Villarreal
220 kms	

3 y 4-9-88	Villarreal-Morella-Villarreal
220 kms	

30-4-89	I Marcha Lagos de Covadonga
70 kms	Acabé en 70 kms. fui con Fernando

4-6-89	Marcha Almansa
176 kms.	Con Fernando

26 y 27-8-89	Villarreal-Morella-Villarreal
230 kms	

24-3-89	Subida al Remolcador
	Hice 6°

13-4-90	X Subida al Remolcador
	Hice 2° detrás de Juanma

12-5-90	II Marcha Lagos de Covadonga
117 kms	Fernando el 180 y yo el 188, salieron unos 800 y acabaron 454

3-6-90	Marcha Almansa
185 kms	Con Fernando

19-6-90	III Marcha ciclista "Puertos de Madrid"
171 kms	Salieron 825 ciclistas, yo el 181 y Fernando el 205

22-7-90	I Marcha las 4 cimas (Bagá)
170 kms.	3500 m de desnivel, Fernando el 10 yo el 13

12-8-90	VI Clásica ciclista San Sebastian-San Sebastian
240 kms	

7-10-90	III Marcha ciclista Grup el Pilar
---------	-----------------------------------

21-10-90	Marcha ciclista CC Villarreal
	3º en el puerto de Eslida

29-3-91	XI Subida al Remolcador
---------	-------------------------

21-4-91	Marcha ciclista Benicarló
175 kms.	Con Fernando

19-5-91	Marcha ciclista Requena “tierra de vinos”
148 kms	Fernando 16º y yo 14º

9-6-91	IV Marcha “Puertos de Madrid”
--------	-------------------------------

178 kms.	Con Fernando
----------	--------------

Del 19 al 23-6-91	Vuelta cicloturista Gallega
630 kms	1ª etapa hice 6º, 2ª etapa en subida hice 5º, fui con un amigo

27-7-91	Isard-Bahamontes
205 kms.	Salieron 1800, acabaron 1040, Fernando el 433 y yo el 691

18-8-91	I subida al Bartolo
	1º Diego, yo el 6º

15-9-91	Marcha Montes Universales
123 kms.	Con Fernando

17-4-92	XII Subida al Remolcador

17-5-92	Marcha Requena "Tierra de Vinos"
148 kms.	Con Fernando

28-6-92	I Marcha Alquerías
186 kms.	Tiempo 7h45m

12-7-92	Marcha C.C. Villarreal
62 kms	

9-8-92	II Subida al Bartolo
	Hice el 11º

23-8-92	Marcha Ibercaja Cap i Cua

18-10-92	V Marcha El Pilar
68 kms	

28-3-93	X Marcha int. "Ruta de la conserva" Molina de Segura – Murcia
146 kms	Con Fernando

XIII subida al Remolcador

23-5-93	Marcha de Requena
148 kms	Con Fernando

Del 10 al 13-6-93	Vuelta a Cantabria
400 kms	Competición Fernando 6º y 10º en nuestra categoría

Del 16 al 20-6-93	V Vuelta a Galicia
530 Kms	Con Fernando

17 y 18-7-93	Villarreal-Morella-Villarreal
230 Kms	

25-7-93	XIV Ruta del vino (Zaragoza)
130 Kms	Con Fernando, Jesús, Emilio y Josele

8-8-93	II Marcha Ibercaja
65 kms	Sobre el 21

22-8-93	III Subida al Bartolo
	Puesto 17

12-9-93	I Volta al Xuquer (Carcagente)
172 kms	6h06', Fernando puesto 30 y puesto 39, acabaron 101

16-10-93	VI Marcha el Pilar
65 kms	

1-4-94	XIV Subida al Remolcador
--------	--------------------------

22-5-94	Marcha de Requena
148 kms	Con Fernando, hice el 171, salieron 500

18-6-94	La Raphael Gemían
182 kms	Con Fernando, 7h23', 3500m de desnivel

25-6-94	La Morzine Avoriaz
164 kms	8h11', 4000m de desnivel, (bajé 6 veces en el último puerto)

3-7-94	Marcha Alquerías
150 kms	Hice el 68, salieron 129

23-7-94	L'Isard-Bahamontes
205 kms.	9h.22' a 2h14' del ganador, salieron 1800 y acabaron 931, yo hice el 257, con Fernando.

31-7-94	IX Marcha Josep Pesarredona
120 kms.	Salieron 290, 4h10', Con Fernando

14-8-94	IV Subida al Bartolo
11 Kms.	Hice el 17, 41'26"

21-8-94	Marcha Ibercaja
60 Kms.	Puesto 15

4-9-94	II Volta al Xuquer
170 kms.	6h28' Con Fernando

11-9-94	IX Marcha Montes Universales
	Con Fernando

18-9-94	I Marcha Pedro Delgado
159 kms	Con Fernando, sobre el puesto 125, 6h37'

12-10-94	VII Marcha El Pilar
65 kms	Sobre 200 ciclistas

21-5-95	V Marcha Requena
147 kms	Con Pinche, Quesada, Poreno y yo, salieron unos 600, 4h50'

3-6-95	VI Marcha Villa de Madrid (Ciclocentro)
123 kms	Con Fernando, me tocó un trofeo a sorteo

4-6-95	II Clásica Internacional cicloturística Madrid en bici
139 kms	Con Fernando, salieron unos 2700, 4h51'

10-6-95	V Marcha de Ademuz
160 y 134 kms	Con Fernando, unos 52 ciclistas, trofeo a los más lejanos

18-6-95	XVI Ruta internacional de las tres naciones
145 kms	Con Fernando, salieron unos 800, yo puesto 151, 4h35'

25-6-95	IV Marcha cicloturista Plana Baixa
145 kms	Con varios cassoleros

9-7-95	La Marmotte
186 kms	Con Fernando, unas 8 h. , subimos Cruz de Hierro, Telegraf, Galibier y Vouyany (el Alpe d'Huez no lo subimos)

10-7-95	Los dos Alpes, 69kms
11-7-95	La Plagne, 74 kms
12-7-95	Alpe d'Huez, 44 kms
14-7-95	Col de Vars (2 caras), 77 kms
15-7-95	La Lousion Bobet, 164 kms, 7h27' (no subimos Galibier)
16-7-95	Salida de La Chambre, subir Madelein bajar y subir Glandon y bajar, 88 kms. 5horas
17-7-95	Iseran, 68 kms

18-7-95	L'Echelle y Montgenevre, tarde Isoard (desde Brianson) 107 kms 4h57'
19-7-95	La Bonete 2802m., 60 kms, 2h09'
20-7-95	Desde Barcelonette por Cayle 2327m, Champs 2089m , D'Allos 2240m 155 kms 7h47'

13-8-95	IV Marcha "La Miguel Indurain"
178 kms	Fernando 37' antes que yo

20-8-95	II Marcha Pedro Delgado
164 kms	Con Fernando, 5h 19', puesto 136

27-8-95	V Subida al Bartolo
---------	---------------------

28-4-96	I Marcha cicloturista "Vicente Belda"
85 kms	Con Fernando

19-5-96	VI Marcha Requena
150 kms	Con varios Cassoleros

del 30-5-96 al 2-6-96	Vuelta a Cantabria
-----------------------	--------------------

92+149+105+91= 437 kms	Con un amigo, último sector (carrera) 5º de mi categoría.
9-6-96	I Marcha Antonio Martín (Torrelaguna)
151 kms	Con Fernando, 5h44'
Del 12 al 16-6-96	VIII Vuelta a Galicia
186+100+138+131+95=650 kms	Con Fernando, etapa final Los Ancares 10º puesto
22-6-96	III marcha "La Tarangu"
150 kms	Con Fernando, 6h07' subir Los Lagos 1h13' hice el 89 de 160
20 y 21-7-96	XVII Villarreal-Morella Villarreal
230 kms	Sobre el puesto 27
Del 11 al 15-8-96	Rutas Leonesas
122+119+97+104+41=483 kms	Con Fernando,
18-8-96	V Marcha Ibercaja
25-8-96	III Marcha Pedro Delgado
150 kms	Con Fernando, puesto 276 a 1h,07' de Delgado

--	--

8-9-96	VI Marcha cicloturista Ciudad de Amposta
118 kms	Fernando puesto 48 y yo 59 subida a Fredes

29-9-96	VIII ADC Ford España
110 kms	Con Fernando, 3h44, unos 300 ciclista agrupados

6-10-96	XI Marcha Al Pais del cava
85 kms	Con "El Maño", 3h05' unos 800 ciclistas

11-05-97	I Marcha nacional "Sierras de Moratalla"
174 kms	Con Fernando, 6h51'

1-6-97	VI Marcha Plana Baixa
145 kms	Con varios Cassoleros, puesto 65

7-6-97	Marcha Cella
170 kms	Solo, puesto 81 de unos 160

8-6-97	VII Marcha "Campo de Cariñena" Daroca
71 kms	Con Pedro

21-6-97	VII Marcha ciclista “Quebrantahuesos”
205 kms	Con Pedro 8h26’, 3317 ciclistas

22-6-97	IX Ruta cicloturista “Laguna de Gallocanta” Calamocha
91 kms	Con Pedro

19 y20-7-97	XVIII Villarreal-Morella-Villarreal
230 kms	Puesto 33

26-7-97	III Rutes Riberenques
92 kms	Con Fernando, unos 100 ciclistas

10-8-97	VII Subida al Bartolo
---------	-----------------------

Del 12 al 17	Marcha cicloturista “Extremadura naturalmente”
82+80+73+89+108 +102= 534 kms	

28-9-97	XI Ruta cicloturista “Alto Maestrazgo”
80 kms	Con Fernando,

5-10-97	XIII Subida a Cardó
9 kms	Fernando puesto 27, yo 36, 25’30”

--	--

17-5-98	XI Marcha cicloturista “La Font de la Figuera”
124 kms	Con Fernando, 4h54’

24-5-98	VIII Marcha Requena tierra de vinos
146 kms	Con Fernando

Del 4 al 7-6-98	XVIII Vuelta a Cantabria
	Con “El Maño”, el 2º en montaña y 3º en la carrera, unos 130

14-6-98	Marcha Benicarló
112 kms	Solo 40 ciclistas, 4h

21-6-98	X Marcha Verge de la Ribera
102 kms	Con “El Maño” unos 100 ciclistas

27-6-98	IV Marcha ciclista “Sierra de Gudar”
119 kms	Con Mollón, 5h14’

19-7-98	VI Marcha Al Alto Palacia
110 kms	4h,17’ unos 110 ciclistas

9-8-98	II ruta libre Del Mezquín
163 kms	Solo unos 75 ciclistas, 6h20'

15-8-98	VIII Subida al Bartolo
11,4 kms	

23-8-98	VIII Trofeo Fiestas de Sacedón
51,4 kms	Con Fernando, 1h 42' a 30,2km/h, unos 120 participantes

6-9-98	VIII Marcha Ciudad de Amposta
115 kms	Con Mollón (8°), yo (87°), 16 km subida a Fredes, unos 230 part.

13-9-98	XIII Marcha Els Alfacs
110 kms	Con "El Maño" (20°) yo (54°) en la subida a Bell de 8kms, unos 150 participantes

27-9-98	XII Ruta Alto Maestrazgo
79 kms	Libre 15 kms. Mollón (7°)

4-10-98	XIV Subida a Cardó
9 kms cronoescalada	Mollón (14°) 23'46'', yo (30°) 26'56'', el 1° 19'22'' y 2° 20'55''

25-4-99	V clasica Eduardo Chozas (Malaga)
119 kms	Con “el Maño”, unos 600 participantes, yo hice el 221 y el “Maño” hizo sobre el 100.

16-5-99	II Marcha cicloturista Tierra de Remences (Sant Esteve D'en Bas) lado Olot
97 kms	Con “el Maño”, 4º, (yo no lo se)

30-5-99	IX Marcha Requena Tierra de vinos
148 kms	Con “el Maño”, yo 5h01' media de 29,5 km/h.

6-6-99	XII Marcha “Puertos de Madrid”
153 kms	Con Jaime Gozález, yo 5h 23' a 28,2 km/h., 81 max.

12-6-99	XII Triple Corona (Miranda del Ebro – Burgos)
177 kms	Con Jaime Gozález, yo plata 7h06' y 506 general

26-6-99	XII “Jordi Perez” (Andorra)
155 kms	Con Jaime Gozález, hizo el 122 en 5h15' a 30,5km/h, yo fui mal.

3-7-99	VIII Clasica “Jesús Loroño” (Bilbao)
179 kms	Solo, 8h06' bronce

17-7-99	XII Trans-Pirenaica (Cervera)
---------	-------------------------------

188 kms	Con Jaime Gozález, yo puesto 191 de 300 en 7h30' a 25 km/h.
---------	-------------------------------------------------------------

25-7-99	VI Subida al Pico Veleta (Granada)
40 kms	Con “El Maño”, unos 800 ciclistas, yo 3h23, “Maño” 3h07’

15-8-99	VIII Marcha “Miguel Indurain” (San Sebastian)
92 kms	Con “El Maño”, Jaime y José Belloví, hicieron la larga de 160 kms. En unas 5h30’ yo 2h50’ a 32 km/h (sin parar) 242 general.

22-8-99	VI cicloturista “Perico Delgado” (Segovia)
150 kms	Con Jaime, yo 5h 46’ a 26 km/h.

Fue mi primer año en hacer el circuito de Ciclismo a fondo, todas las marchas fueron del circuito, menos la Jordi Pérez. Llegaron 6 a honor, 28 oro, yo me quedé el N°10 con 35 puntos en 10 marchas, mi compañero Jaime González 24 puntos plata puesto 42, “El Maño” puesto 48 con 23 puntos, 255 cicloturistas premiados (Honor, Oro, Plata y Bronce).

Año 2000 V Circuito

6-5-00	IV Marcha cicloturista “Sierras de Moratalla”
173 kms	Con Jaime, 7h16’, el 388 general, plata

14-5-00	REMENCES (Olot)
---------	-----------------

98 kms	Con Jaime, a 29,8 km/h.

20-05-00	L'ANGLIRU (Oviedo)
93 kms	Con Jaime, subio con 39x32 yo paré en Viapará (no subí).

28-05-00	REQUENA
145 kms	Con Jaime, 4h56' a 29,1 km/h

11-6-00	SIERRA NORTE (Madrid)
133 kms	Con Jaime, 5h33' unos 400 ciclistas

9-7-00	II Marcha cicloturista CORDOBA
111 kms	Con Jaime, 4h10', unos 300 ciclistas

23-7-00	IX MIGUEL INDURAIN
107 kms	Con Jaime, 3h24' a 31,4 km/h

5-8-00	XIII "LA PALLARESA" (Trempe)
174 kms	Con Jaime (pto. 174), jo (pto 86 de 214 ciclistas) 27 km/h.

20-8-00	VII "PERICO DELGADO" (Segovia)
174 kms	Con Jaime y José Belloví, 25km/h, bronce a 1h59' del vencedor.

En este V circuito solo 93 premiados, Honor 4, Oro 8, Plata 9 y Bronce el resto, Jaime Gonzalez Bartrolí 35 puntos, puesto 8, yo 32 puntos puesto 11.

Año 2001 VI Circuito

6-5-01	CUENCA
109 kms	Con Jaime, 3h35' a 30,1 km/h.

13-5-01	REMENCES
95 kms	Con Jaime, 2h54' a 32,7 km/h, 12º General de 300, 4º mi categoria

27-5-01	REQUENA
139 kms	Con Jaime, 5h10', Jaime 6h37'.

3-6-01	SIERRA NORTE
148 kms	Con Jaime, 6h17', Jaime 1h menos que yo

17-6-01	EDUARDO CHOZAS (Malaga)
135 kms	En el Torcal puesto 149 de 560 ciclistas, Jaime puesto 148

8-7-01	III CIUDAD DE CORDOBA
--------	-----------------------

108 kms	Con Jaime, 3h40' a 27,6 km/h., 85 general

29-7-01	X MIGUEL INDURAIN
106 kms	Con Pedro Alfaro (Daroca) 3h40' a 28,7 km/h., puesto 379.

203 premiados, yo plata puesto 50 con 21 puntos.

Honor 7, Oro 12, Plata 42 y Bronce 142.

Año 2002 VII Circuito

12-5-02	V REMENCES
95 kms	Solo, 3h42', puesto 259 de 450

19-5-02	IV CUENCA
116 kms	Solo, 4h34', puesto 259 de 450

26-5-02	XII REQUENA
145 kms	Solo, 5h28', plata

8-6-02	II JAVIER CASTELLAR
150 kms	Solo, 5h15', a 28,6 km/h., puesto 301 de 730

Honor 6, Oro 9, Plata 32 y Bronce 317. Yo bronce sobre el puesto 280.

Año 2003 VIII Circuito

3-5-03	BALMASEDA (Bilbao)
122 kms	Con “el Maño”, 4h10’ a 28,9 km/h

4-5-03	MEDINA DEL POMAR (Burgos)
101 kms	Con “el Maño”, 3h a 33,50 km/h

11-5-03	V CUENCA
107 kms	Con Manuel Mollón (42°), yo 3h30’ a 30,5 km/h, (203°)

18-5-03	MAURI (BARCELONA)
201 kms	Solo, 7h27’ a 27 km/h. 10° de mi categoría y 129 general

25-5-03	ZARAUTZ (San Sebastian)
164 kms	Solo, 5h20’ a 29 km/h. Con el suelo mojado siempre.

1-6-03	XIII REQUENA
--------	--------------

140 Kms	Con Jaime (no salió), 4h35' a 31,6 km/h , puesto 163 de 837, 12 de mi categoría.

7-6-03	III CASTELAR
155 kms	Con Jaime, 5h05, a 28,6 km/h, puesto 330 de 923 ciclistas.

15-6-03	XXIV TRES NACIONES (Puigcerdá)
140 kms	Solo, 4h44' a 29,6 km/h.

21-6-03	XIII QUEBRANTAHUESOS (Sabiñanigo)
203 kms	Con Pedro Alfaro (Daroca), 8h28' a 23,8 km/h., en diploma 9h20'.

6-7-03	V CORDOBA
110 kms	Con Jaime, 4h38'.

10-8-03	III OSCAR SEVILLA
127 kms	Con "el Maño" puesto 32 y 1º de su categoría, Yo 4h04, a 31,2 km/h, puesto 166.

17-8-03	X PEDRO DELGADO
145 kms	Solo, 6h21', a 2h27' del 1º.

Honor 5, Oro 6, Plata 31, Bronce 71, Yo 5º empatado con el 2º

Año 2004 IX Circuito

23-5-04	XIV REQUENA
156 kms	Solo, 5h32', plata 512 de la general de 846.

5-6-04	IV CASTELLAR
156 kms	Con Jaime, 5h16', oro 249 y 31 de mi categoria.

19-6-04	I TREPARRISCOS
85 kms	Con Jaime, 3h05', a 27,5 kms/h.

8-8-04	IV OSCAR SEVILLA (Osa de Montiel)
150 kms	Con Miguel Escudero, 5h04', a 29,6, general 341 de 600.

Honor 19, Oro 17, Plata 11, Bronce 324 = 371 premiados.

Año 2005 X Circuito

Este año me propuse llegar a “honor” y ser uno de los primeros, aunque tuviera que viajar casi siempre solo.

Mi sistema, coche Ford Fiesta 1.6 Diesel de 20 años, consumo real 4,2 litros a los 100 kilometros, tienda de campaña y hornillo para cocinar pasta y calentar la leche para el desayuno.

Objetivo: llegar a lo más alto con el mínimo gasto.

Resultado final de la hazaña:

- 802 € gastados.
- 13 marchas hechas.
- 11000 kilometros en coche.

Los 3 peores dias: Requena, Castellar y Delgado.

Los 3 mejores dias: Mauri, Tres Naciones y Larrau.

Camping más caro: 15 €/noche

Camping más barato 2 a 3 €/noche

Fui solo a 10 marchas y acompañado a 3.

16-4-05	ERANDIO-ERANDIO (Bilbao)
112 kms	4h54', lluvia, granizo y rachas de viento, 160 participantes (previsto 700), distancia 650 km total 1350 km = 50 € gasoil, 15€ de inscripción, 36€ dormir 3 noches, 101€ total. Dureza: suave. Regalos 1 camiseta, 1 bidón, y 1 bandolera-mochila. Salí Jueves 3 tarde y volví domingo 2 tarde.

2

08-5-05	SIERRA NORTE (Madrid)
145 kms	6h17', (6h43' en diploma), puesto 371, 22km/h de media. Distancia 480 km., total 960 km, gasoil 37 €, inscripción 20€, Dormir/noche 15 € = 72€ (+101 = 173€). Dureza: Muy dura. Regalos: camiseta, diploma por correo.

3

22-5-05	MAURI (Barcelona)
140 kms	4h54', (diploma de oro), puesto 105, en mi categoría el 15, 28,7km/h de media. Distancia 320 km., total 650 km, gasoil 25 €, inscripción 21€, camping 13,50€ = 59€. +173=232€ Dureza: Suave. Regalos: Maiot, bidón y diploma (comida final, la mejor de todo el circuito).

4

29-5-05	XV REQUENA (Valencia)
155 kms	5h41', puesto 534 de 919. Distancia 130km., total 260km, gasoil 8€, inscripción 20€, = 28€. +232=260€ Dureza: bastante. Regalos: chaleco paravientos, bidón, 1 botella de vino, y diploma (acabé muy mal).

5

4-6-05	V CASTELLAR (Valencia)
--------	------------------------

137 kms	4h58', (recorté por Náquera) fui mal al final. Distancia 50km., total 100km, gasoil 4€, inscripción 22€, = 26€. +260=286€ Dureza: regular. Regalos: 1 maiot, varios bidones, diploma y maseje al terminar.

6

18-6-05	II TREPARRISCOS (Sabiñánigo)
90 kms	Con Jaime González, 3h14', a 27,8 kms/h., el 253 de 724. Distancia 420km., total 850km, gasoil 15€, dormir 10€ inscripción 21€, = 46€. +286=332€ Dureza: poca. Regalos: 1 camiseta, 1 bidón, diploma

7

19-6-05	XXVI TRES NACIONES (PUIGCERDA)
145 kms	Con Jaime González, 5h13', a 27,4 kms/h. Plata Distancia 450km., gasoil 20€, inscripción 20€, camping 6€ = 46€. +332 = 378€ Dureza: media. Regalos: 1 camiseta, 1 bidón, diploma . La única que doblé.

8

10-7-05	VII CIUDAD DE CORDOBA
111 kms	4h32', puesto 262. Bronce. Distancia 600km., total 1200km, gasoil 45€, camping (2 noches) 20€, inscripción 20€, = 85€. +378=463€ Salí el sábado 9 a las 7:30 horas y regresé el lunes 11 a las 17 horas.

9

24-7-05	XIV MIGUEL INDURAIN (BERA DE BIDASOA)
106 kms	3h47', puesto 589, a 28 kms/h. Plata.

	<p>Distancia 550km., total 1100km, gasoil 40€, camping 12€, inscripción 20€, = 72€. +463= 535€ .</p> <p>Salí el viernes 22 a las 14:20, dormí por 2€ en Almonacid de la Sierra (area de acampada), regresé el lunes 25 a las 14 horas.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

10

7-8-05	V OSCAR SEVILLA (OSSA DE MONTIEL)
116 kms	<p>3h48', puesto 396, a 30,4 kms/h.</p> <p>Distancia 315km., total 680km, gasoil 20€, camping 12€, inscripción 20€, = 52€. +535= 587€ .</p> <p>Regalos : Maiot, gorra, llavero y diploma.</p> <p>Dureza. Suave (pero con viento)</p>

11

14-8-05	XII PEDRO DELGADO (SEGOVIA)
125 kms	<p>Con Jaime González, 5h21' (fui por atajo, aún así acabé muy cansado).</p> <p>Distancia 500km., total 1000km, gasoil 28€, camping 10€ inscripción 25€, = 63€. +587= 650€</p> <p>Dureza: muy dura. Regalos: 1 maiot, mochila y diploma</p>

12

4-9-05	XII MARCHA ALCOBENDAS (MADRID)
163 kms	<p>6h03'.</p> <p>Distancia 430km., total 870km, gasoil 36€, 1 noche pensión 20€, inscripción 25€, = 81€. + 650 = 731€</p> <p>Dureza: media. Regalos: trofeo pequeño, gorra, 2 camisetas, bidón, chaleco reflectante rojo.</p>

Año 2006 XI Circuito

1

6-5-2006	I ESCALADA NAVACERRADA
22 kms	1h 10' Con José Benages y Manuel Mollón. Distancia 450km., total 900km, gasoil 21€ + 20 € de inscripción = 41 € . Dureza: solo un puerto. Regalos: trofeo y camiseta.

2

14-5-2006	IX REMENCES
95 kms	3h 09', el 266 de la general. Distancia 440km., total 900km, gasoil 35€ + 21 € de inscripción = 56 € + 41€ = 107 total Dureza: poca. Regalos: maiot, bidón, varios geles y barritas, diploma.

3

21-5-2006	III TERRA DE L'AIGUA
163 kms	6h 38', a 23 kms/h . Distancia 320km., total 650km, gasoil 30€ + 22 € inscripción = 52 € + 107€

	= 159 total Dureza: muy dura. Regalos: maiot y diploma.
--	----------------------------------------------------------------

4

28-5-2006	XVI REQUENA TIERRA DE VINOS
155 kms	6h 05', el 566 de la general, con Jaime González. Distancia 125km., total 250km, gasoil 7€ + 20 € de inscripción = 27 € + 159€ = 186 total Dureza: bastante. Regalos: paravientos, bidon, vino y diploma.

5

4-6-2006	VI CASTELLAR
155 kms	5h 28', recorté por Náquera. Distancia 50km., total 100km, gasoil 5€ + 22 € de inscripción = 27 € + 186€ = 213 total Dureza: bastante. Regalos: solo diploma.

6

4-6-2006	III TREPARRISCOS
90 kms	3h 11', a 26 kms/h, puesto 262 de 816 (pinché a los 3 kms y me quedé el último). Con Jaime González. Distancia 460km., total 900km, gasoil 40€ + 24 € de inscripción = 64 € + 213€ = 276 total Dureza: poca. Regalos: diploma y camiseta.

7

9-9-2006	XIII LARRA-LARRAU
103 kms	4h 52', a 20,3 kms/h, puesto 220. Distancia 525km., total 1050km, gasoil 48€ + 22 € de inscripción + 9€ camping= 79€ + 276 = 355 total

	Dureza: muy dura. Regalos: sudadera y diploma.
--	------------------------------------------------

RESUMEN

Regalos: Diploma, 1 Camiseta, 2 zapatitas freno, 1 cubierta, 1 par de guantes y MARCHAS 1 par de calcetines Goka. Recibido 15-2-07

DIPLOMA Fisicamente me encuentre mejor en la Treparriscos.

DE PLATA

Fisicamente me encuentre peor en la Castellar.

La más dura: Terra de l'aigua

Las mejores: Remences y Treparriscos.

La peor: Escalada a Navacerrada.

Solo fui acompañado a 2 marchas.

MARCHAS CICLISTAS AÑOS 2007

1

14-4-2007	VI RUTA DEL MARMOL Y DE LA UVA DE MESA PUNTOS)	(3
115 kms	3h 46' a 28,8 kms/h. Puesto 734. Distancia 230 km., total 460 km, gasoil 25€ + 27 € de inscripción= 52 €. Dureza: suave, regalos 1 maillot, 1 bidón, 1 par de calcetines, habia masaje.	

2

13-5-2007	X TERRA DE REMENCES PUNTOS)	(6
98 kms	3h 30', 28 kms/h de media.	

	<p>Distancia 450km., total 900km, gasoil 50€ + 23 € de inscripción = 73 € + 52 = 73€</p> <p>Dureza: regular. Regalos: maiot, bidón, powerbar.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3

20-5-2007	IV TERRA DE L'AIGUA PUNTOS)	(5
134 kms	<p>6h 12', puesto 313 de 405, fuí con Jaime Gonzalez.</p> <p>Distancia 320km., total 660km, gasoil a medias 20€ + 21 € inscripción = 41 € + 125€ = 166</p> <p>Dureza: muy dura. Regalos: maiot sin mangas.</p>	

4

26-5-2007	VII PUERTOS DE LA RIBAGORZA PUNTOS)	(7
200 kms	<p>7h 14', a 27,7 kms/hel 566 de la general, con Jaime González.</p> <p>Distancia 400km., total 800km, gasoil 20€ + 25 € de inscripción = 45 € + 166€ = 211 total</p> <p>Dureza: regular. Regalos: maiot, bidones, botella vino, la mejor marcha, grandes paisajes.</p>	

5

3-6-2007	VII CASTELLAR (1 PUNTO)	
144 kms	<p>5h 06', a 27 kms/h.</p> <p>Distancia 50km., total 100km, gasoil 5€ + 24 € de inscripción = 29 € + 211€ = 240 total</p> <p>Dureza: dura. Regalos: sin regalos, masaje. La peor marcha.</p>	

6

10-6-2007	XI SUBIDA AL PUERTO DE LA RAGUA PUNTOS)	(2
-----------	--------------------------------------------	----

118 kms	5h 02', a 23,4 kms/h, puesto 111 de unos 150. Distancia 525km., total 1050km, gasoil 50€ + 25 € de inscripción = 75€ + 240 = 315 total Dureza: bastante. Regalos: maillot y trofeo.
---------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

7

4-6-2007	IV TREPARRISCOS (4 PUNTOS)
90 kms	3h 12', con Jaime González. Distancia 450km., total 900km, gasoil 25€ + 26 € de inscripción = 51 € + 315€ = 366 total Dureza: suave (la mas facil del circuito). Regalos: maillot, bidón y masaje.

RESUMEN

7 MARCHAS ESTE AÑO HE PUNTUADO LAS 7 MARCHAS

DIPLOMA ESTA PUNTUACION APARECE ENTRE PARENTESIS AL LADO
DE PLATA DEL TITULO DE LA MARCHA.

MARCHAS CICLISTAS AÑOS 2008

XIII CIRCUITO AÑO 2008

1

6-4-2008	V SIERRA DE LA PILA (MURCIA) (7 PUNTOS)
108 kms	3h 42' a 30 kms/h. Distancia 650 km de coche, 27 € de inscripción.

	regalos 1 mallot, 2 bidón,
--	----------------------------

2

13-4-2008	XVII CATASTRO-CASTRO Castro Urbiales (SANTANDER) (8 PUNTOS)
100 kms	3h 22', 30.3 kms/h de media. Distancia 1300km. De coche, 15 € de inscripción. Regalos: 1 recuerdo trofeo.

3

19-4-2008	XVI ERANDIO-ERANDIO (BILBAO) (9 PUNTOS)
104 kms	3h 41' a 28,8 Km/h de media. Distancia 1300 Km en coche, 15 € inscripción Regalos: 2 mochilas, 1 polo, 1 trofeo al más lejano.

4

11-5-2008	XI TERRA DE REMENSES (OLOT, GIRONA) (10 PUNTOS)
95 kms	3h 38', a 26,4 kms/h de media. Distancia 900km, en coche. inscripción = 25 € Regalos: 1 mallot, 2 bidones.

5

18-5-2008	V TARRA DEL AIGUA (BARCELONA) (7 PUNTO)
137 kms	7h 20', a 18,8 kms/h. de media

	Distancia 650 km, en coche. inscripción = 23 € Regalos: 1 mallot
--	---------------------------------------------------------------------

6

24-5-2008	VIII PUERTOS DE LA RIBAGORZA (Graus HUESCA) (9 PUNTOS)
200 kms	5h 43'(145Kms) , a 25,8 Km/h de media. Distancia 800km. En coche. inscripción = 28€ Regalos: 1 mallot 3 bidones 1 botella de vino.

7

1-6-2008	XII SUBIDA LA RAGUA (Guadix GRANADA) (7 PUNTOS)
116 kms	5h 26', a 21,8 Km/h de media. Distancia 1050km., en coche. inscripción = 25 € Regalos: 1mallot, 1 bidón 1 recuerdo ceramica, 1 gorra.

8

21-6-2008	V TREPARRISCOS (SABIÑANIGO, HUESCA) (10 PUNTOS)
90 kms	3h , a 30, Km/h de media. Distancia 900km., en coche. inscripción = 28 € Regalos: 1mallot, 2 bidónes.

9

27-7-2008	XVII MIGUEL INDURAIN (BEZA DE BIDASOA) (6 PUNTOS)
113 kms	3h 51', a 31,8 Km/h de media.

	<p>Distancia 1060km., en coche. inscripción = 25 €</p> <p>Regalos: 1 bidón, 1 camiseta.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------

10

10-8-2008	VIII OSCAR SEVILLA (OSA DE MONTIEL, ALBACETE) (8 PUNTOS)
116 kms	<p>5h 26', a 21,8 Km/h de media.</p> <p>Distancia 630km., en coche. inscripción = 25 €</p> <p>Regalos: 1mallot, 2 bidón.</p>

11

17-8-2008	XV PEDRO DELGADO (SEGOVIA) (9 PUNTOS)
156 kms	<p>5h 2'(Yo 122 Km), a 24,4 Km/h de media.</p> <p>Distancia 1050km., en coche. inscripción = 30 €</p> <p>Regalos: 1maiot, 1 mochila.</p>

12

27-9-2008	V MARTINEZ OLIVER (ALMERIA) (6 PUNTOS)
131 kms	<p>4h 18'(Yo 104 Km), a 24,1 Km/h de media.</p> <p>Distancia 1050km., en coche. inscripción = 20 €</p> <p>Regalos: 1maiot, 1 camiseta, 1 vaso ceramica.</p>

RESUMEN

12 ESTE AÑO HE PUNTUADO LAS 12 MARCHAS
MARCHAS

Total gastos entre inscripción y gas-oil 823 € .

DIPLOMA CON MENCIÓN DE HONOR.
DE ORO

MARCHAS CICLISTAS AÑOS 2009

XIV Circuito

1

10-5-2009	XI TERRA DE REMENCES (Olot Girona) (9 PUNTOS)
95 kms	3h, 50' a 25,3 Km/h. Distancia 95 km., total en coche 900 km, inscripción= 26 €. Dureza: regular, regalos 1 mallot, 1 bidón.

2

24-5-2009	VI TERRA DE L' AIGUA (Riell i Viabrea) (8 PUNTOS)
128 kms	5h 50', 22 kms/h de media. Distancia 650km., total 900km, inscripción = 23 € Dureza: regular. Regalos: 1 mallot, 1 bidón.

3

6-6-200	X LA BONAIGUA (Pobla de Segur) (6 PUNTOS)
188 kms	7h 44', puesto 313, a 24,36 Km/h. Distancia 740 km, inscripción = 30€ Regalos: Chaleco sin bolsillos.

4

13-6-2009	Marcha COMISIÓN NACIONAL DE CICLOTURISMO (Alcobendas) (2 PUNTOS)
128 kms	4h 30', a 28 kms/h. Distancia 900km., inscripción = 11 € Regalos: una sudadera.

RESUMEN XIV Circuito.

4 Marchas, Total gastos 268 €.

Diploma bronce. Regalos:2 cubiertas y Diploma

APARTE DEL CIRCUITO

2 Marchas más.

22-3-2009	ROCAFORT DE QUERAL
	Lluvia y sólo salieron de 10 a 15 ciclistas. Regalos: 1 camiseta.

29-3-2009	CULLERA
	Suspendida por lluvia. Regalos: 1 mallot.

Fuí a ver varias marchas más.

16-5-2009	L'EPERVIER (Cogolin al lado de Monaco)
-----------	----------------------------------------

20-6-2009	LA ARDECHOISE (Cerca de Valence)
-----------	----------------------------------

28-6-2009	LA VAUJANY (Cerca de BOURG D'OISANJS)
-----------	---------------------------------------

--	--

1-7-2009	PRIX DE ROSES (Cerca de BOURG D'OISANJS)
40 Km	

4-7-2009	LA MARMOTA (Cerca de BOURG D'OISANJS)
----------	---------------------------------------

5-7-2009	LA LUC ALPHAN(BRIANSON a 4 Km)
----------	--------------------------------

Hice tres viajes a Francia.

Dos meses, 10.000 Km y no llegé a 1000 € de gasto.

RESUMEN XV Circuito.

4 Marchas, Total gastos 292 €. y 3500 Km recorridos en coche

Diploma bronce. Regalos:2 cubiertas y Diploma

Año 2010

9-5-2010	XIII TIERRA DE REMENCES(a 7 Km de OLOT)
95 Km	3H 57 ' a 25,4 Km por hora.

	<p>Distancia de ida y vuelta de casa son 900 Km.</p> <p>Inscripción 28 Euros. Gas-oil 50 Euros Total 78 Euros</p> <p>Regalos Mayot y diploma.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

23-5-2010	7ª TERRA DE L'AIGUA (derca de SAN CELONI)
137 Km	<p>5 Horas y 19 minutos</p> <p>Distancia de ida y vuelta de casa son 700 Km.</p> <p>Inscripción 29 Euros. Gas-oil 17 Euros Total 46 Euros</p> <p>Regalos chaleco y diploma.</p>

29-5-2010	X PUERTOS DE LA RIBAGORZA (GRAUS)
134 Km	<p>4H 45 ' a 28,2 Km por hora.</p> <p>Distancia de ida y vuelta de casa son 800 Km.</p> <p>Inscripción 33 Euros. Gas-oil 40 Euros Total 73 Euros</p> <p>Regalos Mayot y diploma.</p>

25-7-2010	XIX MIGUEL INDURAIN (VERA DE BIDASOA)
111 Km	<p>3H 52 ' a 29,21 Km por hora.</p> <p>Distancia de ida y vuelta de casa son 1100 Km.</p> <p>Inscripción 25 Euros. Gas-oil 65 Euros Total 90 Euros</p> <p>Regalos Camiseta y diploma.</p>

APARTE DEL CIRCUITO

la 1ª Marcha hecha y las demás para verlas.

2-5-2010	LA BIUS CYCETTE (Buis- Les- Baronnies 26)
Randone 80 Km	Marcha relizada.

18-4-2010	5ª CYCLO DES MONTS DU VAUCLUSE (Apt 84)
	Marcha vista

6-6-2010	21ª TIME-MEGEVE-MONT BLANC (Megeve 74)
	Marcha vista

12-6-2010	3ª CRI L'ARAVIS (La Gietat 74)
9 Km	Marcha Vista . 9 Km de distancia y 600 m de desnivel.

20-6-2010	LA MORZINE (Morzine 74)
	Marcha vista

27-6-2010	LA GRAN BÓ (Le Grand Bornard 74)
	Marcha vista

30-6-2010	PRIX DE ROUSES (Vauyany 05)
-----------	-----------------------------

	Marcha vista
--	--------------

3-7-2010	LA MARMOTTE (Bourg 0'Isans 05)
	Marcha vista

22-8-2010	LA LAURENT JALABERT (Mazamet 81)
	Marcha vista