

precio de inscripción por actividad

2€

- Incluye seguro de responsabilidad civil y de accidentes.
- Edad mínima 12 años.
- Plazas limitadas.

inscríbete por internet

www.recicleta.com

Rellenando el boletín de inscripción.

Realizando previamente el ingreso de 2€ por actividad, en el número de cuenta de la CAI:

2086 0015 20 07 00060405

→ Indicando en el concepto:

Nombre y apellidos.

Y los números de las rutas a las que te inscribes o la fecha del taller al que te inscribes.

(Comprobado el ingreso bancario, os confirmaremos la inscripción y el lugar de salida de cada ruta)

inscríbete en persona

en nuestra tienda de bicis Recicleta:

976 29 58 00 • Calle Asalto, 69

De lunes a viernes, de 9 a 13 y de 16 a 19 horas

más información:

www.recicleta.com

www.zaragozadeporte.com

Usando la bicicleta...

más salud

mejoras tu salud

es una de las actividades más completas para prevenir dolores de espalda, proteger articulaciones y mejorar el sistema circulatorio e inmunológico.



más moderno

mejoras tu ciudad

la haces más humana, más amable, más moderna, más sostenible, menos ruidosa y apenas ocupa espacio urbano.

10

rutas urbanas y periurbanas

más salud, más rápido
más deporte, más moderno, más marcha



más barato

mejoras tu economía

la bicicleta es el medio de transporte más económico.

más sostenible

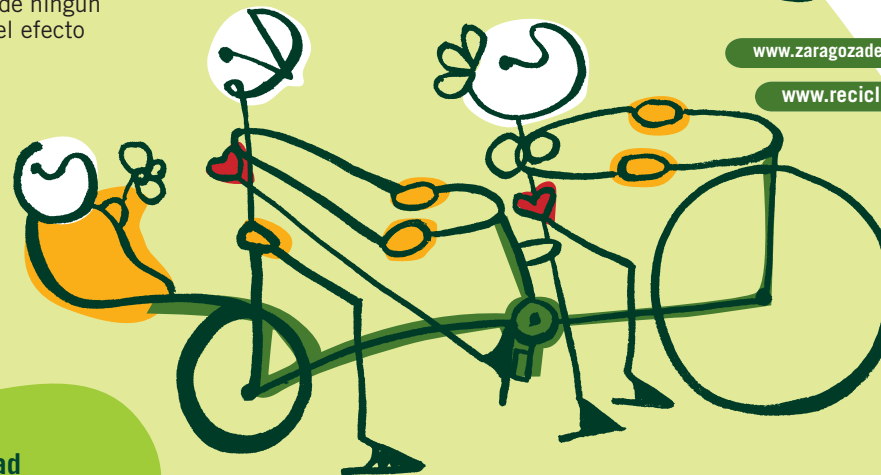
mejoras el medio ambiente

no produces emisión contaminante de ningún tipo. Reduces tu huella ecológica, el efecto invernadero y el agujero en la capa de ozono. No consumes combustibles fósiles.

más rápido

mejoras tus desplazamientos

la bicicleta es el vehículo más rápido y eficaz en distancias urbanas de menos de 6 kilómetros (la mayoría de los realizados en Zaragoza).



www.zaragozadeporte.com

www.recicleta.com

Zaragoza es una ciudad idónea para desplazarse en bicicleta por su tamaño, por su orografía prácticamente plana y por su clima poco lluvioso

en bici por Zaragoza

20 de abril al 22 de junio de 2008



en bici por Zaragoza

La bicicleta es un excelente instrumento para hacer deporte y disfrutar del ocio y un vehículo eficaz, rápido y económico en los desplazamientos urbanos cotidianos.

Zaragoza Deporte Municipal y Recicleta quieren animarte a usar la bicicleta en el medio urbano con la finalidad de que la utilices regularmente, mejorando tu salud y la de tu ciudad.

Te invitamos a subir en la bici y pedalear en alguna de las 10 rutas urbanas y periurbanas propuestas, con la seguridad del acompañamiento de expertos monitores ciclistas. Los recorridos se realizan en domingo, por la mañana, cuando hay poco tráfico y podemos pedalear con más tranquilidad.

Visitaremos Zaragoza y su entorno inmediato desde otra perspectiva. Aprenderemos normas y trucos para circular en bici por la ciudad. Conoceremos rutas tranquilas.

Dos trayectos diarios de 15 minutos en bicicleta bastan para tener un corazón sano

10

rutas urbanas y periurbanas



horario de los recorridos:

Urbanos

Los Domingos
A las 11h 00'
Duración: 1h 30'

Periurbanos

Último Domingo de cada mes
A las 9h 30'
Duración: 4h

nº	Fecha	Horario	Itinerario
1	D 20 de Abril	11/12:30	Árboles Singulares
+ 2	D 27 de Abril	9:30/13:30	Montes de Torrero
3	D 4 de Mayo	11/12:30	Zaragoza Mudéjar
4	D 11 de Mayo	11/12:30	Zaragoza Renacentista y Barroca
5	D 18 de Mayo	11/12:30	El Canal y el Parque Grande
+ 6	D 25 de Mayo	9:30/13:30	Río Gállego
7	D 1 de Junio	11/12:30	Las Puertas de Zaragoza
8	D 8 de Junio	11/12:30	Los Parques de Zaragoza
9	D 15 de Junio	11/12:30	La Zaragoza Ferroviaria
+ 10	D 22 de Junio	9:30/13:30	Juslibol y Alfocea

D > Domingo

+ Recorrido largo 4h

Talleres de mecánica de bici

La bicicleta, como cualquier otro vehículo, precisa de un mantenimiento que garantice una conducción cómoda y segura.

En estos talleres se imparten las nociones básicas relativas a esta cuestión, con ejercicios prácticos: pinchazos, frenos, cambios...

los martes

De 18h 00' a 20h 00'

- 1 M 29 de Abril Centro Joaquín Roncal
C/ San Braulio, 5-7
- 2 M 27 de Mayo C.C. La Almozara
Avda. Puerta Sancho, 30
- 3 M 17 de Junio C.C. Teodoro Sánchez Punter
Plaza Mayor, 2

