



# Boletín Informativo

## 4º Trimestre 2010



AÑO I, NÚMERO 2

C/ Colón de Larreategui, 5-1º  
izda  
48001-BILBAO

☎ 94-4238411

[correo@scbilbaina.com](mailto:correo@scbilbaina.com)

[www.scbilbaina.com](http://www.scbilbaina.com)



**NUEVA TEMPORADA CICLOTURISTA**

Enlace recorridos y perfiles:

<http://www.strands.com/scbilbaina>

**Comienzan nuestra EXCURSIONES OFICIALES de los domingos  
el 6-2-2011, aunque los sábados también podemos quedar.**

*Eventos especiales en nuestra Sociedad:*

**CONVOCATORIA Asamblea  
General Ordinaria,**  
para el día:

**29 de enero 2010, 17,30h.**  
en los locales de la SCBilbaina.  
(Asamblea con presentación en proyector y  
PowerPoint).

**Charla: Mecánica de la bicicleta**

**11 de abril 2011 (lunes)**

Cómo salir de un apuro  
en carretera

Ponente: Urko Villanueva

[denda@hiribike.com](mailto:denda@hiribike.com)

**Charla: cómo evitar lesiones y curarlas**

**30 de mayo 2011 (lunes)**

(calentamiento-estiramientos antes y después de la  
salida en bicicleta, soluciones ante las lesiones o  
molestias y cómo evitarlas con **MASAJE-OSTEOPATÍA**)

Ponente: Alex Vázquez

E-MAIL: [info@osasunaeskuz.com](mailto:info@osasunaeskuz.com)

Web: <http://www.osasunaeskuz.com/>



Estoy  
relajadísimo





En la Casa Blanca (USA)



Monument Valley (USA)



Fotos  
"marcianas"

crónica de  
Javi

Con Bernar en  
Menorca

Con Chechu y Perico en Menorca



### Un extraño año de viajes y de quirófanos

En los últimos años he tenido la suerte de poder viajar a diferentes lugares, casi siempre por temas relacionados con la bicicleta, gracias a mi actividad como periodista especializado en cicloturismo. Así, he visitado un par de veces Alemania, he pedaleado por varias islas como Gran Canaria, La Palma, Ibiza y Menorca, he participado en marchas como L'Etape du Tour, la Vuelta a Flandes o la Vuelta a Alemania, y he podido contemplar lugares míticos del ciclismo.

Pero esta temporada 2010 ha sido una de las más extrañas de mi vida.

Comencé con ganas y con fuerzas, casi recuperado de unos problemas físicos que arrastraba desde julio de 2009, pero ya en febrero casi tuve que parar del todo porque no recuperaba la anemia que tenía y finalmente en abril pasé por el quirófano para cerrar una pérdida importante y continuada de sangre por un lugar poco digno e incómodo para operar.

De mientras, mi participación en la clásica holandesa Amstel Gold Race, en su versión cicloturista, en la que ya tenía asegurada la inscripción y el billete de avión y el Hotel reservados desde noviembre, pasó primero de la idea inicial de hacer el recorrido largo (el de los pros), a luego a pensar en hacer el intermedio, y más tarde el corto, para decidir por fin sólo ir a ver el ambiente y a disfrutar con los amigos que iban, ya que no estaba ni para hacer 40 km en bici. ¡Ay! Pero entonces llegó el volcán islandés Eyjafjalla (os acordáis) y se canceló el vuelo, por lo que mi viaje quedó finalmente en nada (algún otro año caerá).

Tras la operación de abril, y en plena recuperación, tuve la oportunidad de hacer el viaje más fantástico que he hecho nunca como periodista, que fue el de recorrer durante el mes de junio todo EE.UU. desde el Pacífico al Atlántico siguiendo la participación de Julián Sanz en la RAAM, la carrera sin paradas de costa a costa de EE.UU. en bicicleta, que son 5.000 km de nada. Además de la carrera y de ver ese inmenso y extraordinario país, pude visitar a unos amigos que tengo por allí, tanto en California, como en Washington y Nueva York. Lo dicho, un viaje de tres semanas inolvidable.

Ya en verano, y como recuperé un poco la salud, puede disfrutar del habitual viaje que hacemos algunos de la sociedad al Tour de Francia, a Pirineos, y además logré celebrar mi cumpleaños ascendiendo por enésima vez al Tourmalet, lo que me devolvió un poco la ilusión y las fuerzas para andar en bici.

Pero después de mes y medio con buenas sensaciones entre agosto y septiembre, mi canto del gallo se ahogó en Dima en la disputa del Social de montaña, donde de nuevo comencé con los síntomas de la anemia. Un nuevo parón bicicletero, sólo roto durante un fin de semana de octubre, en una nueva participación en la Volta Cicloturista a Menorca, la mejor forma de recuperar el ánimo con un ritmo tranquilo, buen tiempo y buenos amigos. Por cierto, este año conseguí que otro miembro de la Bilbaina, Bernardo Igartua, se animara a venir conmigo. A ver cuándo os animáis los demás. No os arrepentiréis.

Para acabar el año, una nueva visita al quirófano, por un motivo menor, sin ingreso, y nuevas preocupaciones médicas que espero que desaparezcan ya en enero en una tercera visita al quirófano (ésta más seria).

En fin. Como veis un año raro, con experiencias de todo tipo, buenas y malas, todas ellas de las que no se olvidan y de las que se aprenden cosas.

Javier Sánchez-Beaskoetxea

## ¿Cómo hemos terminado el año 2010?

**Creemos que ha sido un año que va a marcar un antes y un después en la SCB (otra etapa), ¿por qué?: se está impulsando la participación de los socios con reclamos como las charlas que se están dando en nuestro local social y que, poco a poco, seamos más interesantes para cualquier persona que le guste el deporte. También nos hemos implicado a tope para dar una solución a nuestra sede social, aunque no lo tenemos nada fácil, pero paciencia. Pensamos que ha sido uno de los años más movidos en cuanto a organizar marchas especiales y acontecimientos extradeportivos. Las Excursiones han vuelto a demostrarnos que a la gente le gusta hacer ciclismo en grupo por su elevada participación.**



Los de la crónica

### *Comentarios sobre salidas del nuevo calendario BTT 2010-2011*

**Presentación:** Hoy comienza una nueva etapa en el apartado de actividades en nuestra SCB, (anteriormente en el año 2000 se practicó durante dos temporadas) que con ello intenta aún más impulsar nuestra afición por el ciclismo en una disciplina diferente a la natural y clásica practicada genéricamente, que es el cicloturismo de ruta en carretera.

Vayamos pues en esta nueva andadura haciendo historia y a la vez reflejando acontecimientos, sucedidos y más que puedan darse en cada una de las salidas.

Agradezco de antemano el interés hacia el nuevo episodio que comienza, e invito a participar a todo aquel que quiera explorar una nueva forma de dar pedales en prácticamente ausencia de vehículos a motor.

**Ruta:** Bilbao-Begoña-Santa Marina-Monte Abril-El Vivero-Santa Marina-Monte Abril

**Crónica:** Vaya vaya, empezamos en cuadro. Sólo dos intrépidos BTTeros nos damos cita en el óvalo ese que hay frente al ayuntamiento para la nueva andadura, a saber: Don Jesús Arenas alma-mater y su fiel colaborador Javi Martínez.

La verdad es que con nueve grados y lloviendo no nos ha extrañado la poca asistencia, aunque en esta disciplina hay que pensar de diferente forma con respecto a la carretera.

Iniciamos la marcha ascendiendo hasta Begoña llegando después hasta Santutxu-Txudínaga-Otxarkoaga y ahora sí ya encaminamos hacia Santa Marina.

A poco de llegar nos juntamos con la grupeta pirata habitual y junto iniciamos la ruta que siendo llevadera en este caso a causa de las inclemencias de tiempo atmosférico, le da ese punto extra de dificultad y exigencia que pide además de capacidad de sufrimiento un plus de atención en las bajadas.

Las pistas en general se encuentran bien para pedalear, con una dificultad apta para todos lo públicos, bueno, igual en algún sitio esté algo peor, pero nada que no sea salvable y si no, pues te bajas y empujas que también vale.

Somos ocho en total (que no está mal) pero aquí no se dan relevos se sube y se baja incluso alguno hasta se da un revolcón. No pasa nada (un manillar revirado, un guardabarros roto) son causas naturales de esta disciplina.

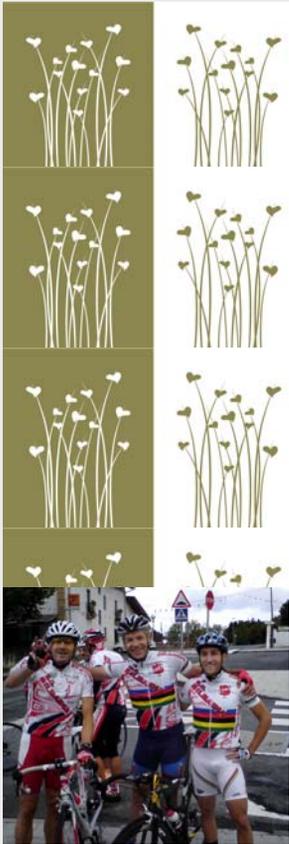
Transcurre la ruta y como suele suceder en la carretera, aquí no iba a ser diferente y se forman grupos. Bueno ya iniciado el proyecto sólo hay que esperar que la gente se anime. Os espero en la próxima cobardes.

## Charla de Joseba Barrón sobre el uso del Potenciómetro

El **Dr. Joseba Barrón**, antiguo vicepresidente de la Sociedad, apasionado de la bicicleta (actualmente campeón de Euskadi y medalla de bronce en el Cto. De España Master 50), y destacado conocedor de la preparación de deportistas, baste recordar que estuvo con la Selección española de Pista en la Copa del Mundo de Melbourne, abrió un hueco en su agenda, siendo el iniciador de una serie de charlas que pretendemos tengan continuidad y a la vista del resultado de ésta, no dudamos que así sea.

**EL METODO DE ENTRENAMIENTO POR VATIOS** que fue seguido con interés por una abarrotada sala en la que muchos debieron seguir la explicación de pie, trató de clarificar algunos conceptos de este tipo de entrenamiento y facilitar su uso, ya que se trata de emplear un nuevo método de control en entrenamientos que sumado al cuenta kilómetros, cadenciómetro y pulsómetro, viene a completar las herramientas que podemos usar para nuestra preparación.

Lo interesante de este aparato es que se ha mostrado tan potente que puede llegar a colocarse en primer plano y casi único entre todos los artilugios que tenemos. Además de que los nuevos modelos que salen al mercado ya integran a todos los anteriormente mencionados: todos llevan los marcadores de velocidad, cadencia, metros de ascensión, termómetro y potencia. Tras la finalización de la charla, hubo un entretenido momento de charla con abundantes preguntas que nos llevaron desde las 19h 30 hasta las 21h 30.



## ”Crónicas casi marcianas”

**EN BICI Y... A PIE Herri-krosa (Bilbao)  
21/11/2010**

Como todos los años, aquellos a los que nos gusta “matxacarnos” y no lo podemos hacer en bici por las condiciones climatológicas, decidimos participar en las carreras populares “a pie”, que se van celebrando por los alrededores, y como es costumbre debutamos en la popularísima “Herri Krosa” de Bilbao, donde dejamos ver (en posiciones “punteras” por supuesto) las recién estrenadas camisetas de la Sociedad.

Entre los participantes, además de los fotografiados se podía ver a Carlos Valle. A pesar de la mañana desapacible por la intensa lluvia caída a lo largo de la madrugada, el tiempo nos respetó y apenas nos mojamos.

Fuimos en alegre camaradería sin buscar records e imbuyéndonos en el ambiente lúdico-deportivo para tardar algo menos de 55 minutos

La siguiente cita el 27/11/2010 en la “Herri Krosa Carrera de Minas” de Barakaldo



**Herri-krosa-2010**

# Charla en la SCB con David López



**Pregúntanos tú a nosotros, porfi**

## Crónica de la Charla



**David López**

Resultó una charla, muy amena con un profesional de la bici contándonos todas sus experiencias y vicisitudes. Asistiendo una cantidad importante de personas (la más concurrida hasta la fecha), nos comentó todas las circunstancias que se dan en carrera y los momentos buenos y malos que se dan en las mismas, la tensión que se vive dentro del pelotón, cuando se barrunta “batallita”, pero también el buen ambiente y compañerismo que existe entre todos los componentes del mismo.

Nos tomamos un vinito con él que en estas fechas puede; a nivel humano nos pareció a todos una persona muy cercana y amable. **LE ESPERAMOS PARA EL PRÓXIMO AÑO, gracias David**



# Crónica de la: **43ª Randonnée Luchon–Bayonne** **“Centenario”, 12/13 Jun. 2010.**

Antes de esta edición hubo otras y en ambos sentidos, con participaciones de Socios cuyas crónicas están en las Memorias y nos transmitieron sus experiencias.

## **La idea**

Durante una merienda de lunes en octubre 2009, Javi Sánchez-Beaskoetxea -siempre informado de retos potentes-, sugirió la oportunidad de participar en el **“centenario de la 1ª etapa pirenaica Luchon-Bayona que hicieron los pioneros del Tour el 21 de julio de 1910”**.

Enseguida prendió el desafío ya que la propuesta era muy seductora para cualquier cicloturista que se precie al reunir en un par de días ascensiones a varias cimas míticas del Tour.

Contábamos con su relato y el de Jaime Belandía que habían experimentado la anterior edición infiltrados en la S.C. Iurreta.

Lamentablemente Javi no pudo acompañarnos al surgirle la oportunidad de colaborar con J. Sanz en la prueba RAAM 2010 por EE.UU. pero nos asesoró largamente.

Había que prepararse. Con ese objetivo tan ambicioso hicimos el año un poco más intenso de lo normal aplicándonos los sábados en marchas más exigentes y sin desechar los días de sirimiri.

Esta edición se convirtió en “Homenaje a José Ortega” cicloturista histórico fallecido en diciembre de 2009; contaba con 19 participaciones y aportó emotividad especial para los que habían compartido marchas con él.

## **La logística**

Tuvimos varios meses para prepararlo con detalle asimilando las experiencias anteriores y todo acabó saliendo como estaba planeado.

Contratamos un bus para los traslados de ida y vuelta y dos furgonetas de acompañamiento en marcha que resultan imprescindibles en dos largas jornadas por entornos de condiciones atmosféricas muy variables y ante un gran esfuerzo físico y mecánico que puede derrotarnos en algún momento y la organización de la marcha no cubre.

Así, todos las agradecemos para vituallas y ropa y algunos para descansar mediado el Tourmalet cuando las fuerzas y la meteo se pusieron adversas.

La calidad de los hoteles y las cenas acordadas fueron más que correctos dejándonos satisfechos y facilitando el buen ambiente y la recuperación.

De Bilbao partimos el viernes a las 15:30 y regresamos el domingo hacia las 17:30; para las 18:00 algunos ya estaban en casa contando batallitas.

## **El equipo**

En bici 21 -5 no socios-: Arkaitz e Ivan Alday, Patxi Alonso, Jaime Belandía, Patxi Bengoa, Carlos Concejo, Alberto Diez, Jesús Esteban, Alberto García, Martín Landa, Carlos Leguina, Iñaki Lorenzo, Javier Ortega, Gerardo Rega, J.Luis Rodeño, Txusma San Cristobal, Ander Segovia, Jon Tejedor, Jon Undabarrena, Imanol Zarraga y Roke Zugazaga.

Pilotando dos furgos y fotografiando: Carlos Bilbao y Alejo Etchard.

## **El recorrido**

Son 326 km con 5.257 m de desnivel acumulado.

El grupo opto por la versión a dos días, esto es 190 km el primer día llegando a Oloron y 130 kms el segundo hasta Bayona.

Después de un centenar de metros de calentamiento.¿.? se comienza ascendiendo el **Col de Peyresourde**, luego encadenando sin apenas descanso de llaneo, **Col d’Aspin** y **Col du Tourmalet** con cima en el km 75, **Col du Soulor** y cota en km 140 en **Col d’Aubisque** ansiado fin de las pendientes restando solo 50 kms por terreno descendente hasta Olorón.

El domingo una infinidad de “montañas rusas” con el **Col d’Osquich** como máxima dificultad nos llevan hasta Bayona.

## Seguimos .....

### La marcha

Partimos de Luchon a las 7:50, una hora retrasados para no coincidir mucho con una carrera ciclodeportiva en sentido contrario.

Con la excepción de Patxi B. que escapó con los primeros escafeos de la salida y ya no le vimos hasta el hotel en Oloron el resto fue adecuándose en grupos de ritmos homogéneos esperando los buenos en las cimas para cambiar impresiones y hacernos fotos, también nos reunimos tras la bajada del Aubisque para llegar juntos pero esprintando hasta el hotel hacia las 21:00 un poco tarde para iniciar cena en Francia.

Lo más reseñable es que no hubo incidente alguno, -ni siquiera pinchazo- más allá del cansancio particular de cada uno, y esto no es irrelevante ya que ascendiendo por La Mongie del Tourmalet una espesa niebla húmeda cubrió todo dejando solo unos metros de visibilidad, luego la cima estuvo soleada y la bajada con sirimiri en parte, al igual que más tarde la llegada al Soulor y sobre todo la bajada del Aubisque que quedó muy peligrosa por oscuridad, tormenta, frío y carretera descarnada.

La crónica oficial de la organización Aviron-Bayonnais -que recuerda 100 años- dice “el descenso del Aubisque se reveló dantesco por la alianza de la lluvia y de la gravilla, el buen Dios de los cicloturistas se aseguró de que no hubiera accidentes graves...”. Fue “la peor de su vida” para experimentados cicloturistas.

El segundo día comienza a las 8:00 y con el cansancio acumulado no resultó mucho más blanda, fuimos llegando a meta por niveles desde las 14:00 hasta las 15:00.

La mayoría concluimos que la marcha es factible para cicloturistas diesel previamente experimentados en largas batallas tipo J. Loroño, Quebrantahuesos, Brevets de 200 y 300 km, etc.

Con un poco de suerte de la meteo, la belleza constante de la zona y el transitar por las carreteras y cimas míticas de nuestra afición ayudan mucho a sobreponerse en los momentos de crisis y además ...casi siempre adelantas a alguien.

En esta edición participamos más de 700; desde la víspera se aprecia el ambiente de “cicloturismo puro no competitivo” que la organización ha ido estimulando ¡durante casi un siglo! y se hace muy agradable estar pedaleando junto a aficionados de toda edad, sexo y condición deportiva con el único objetivo de disfrutar y terminar la prueba.



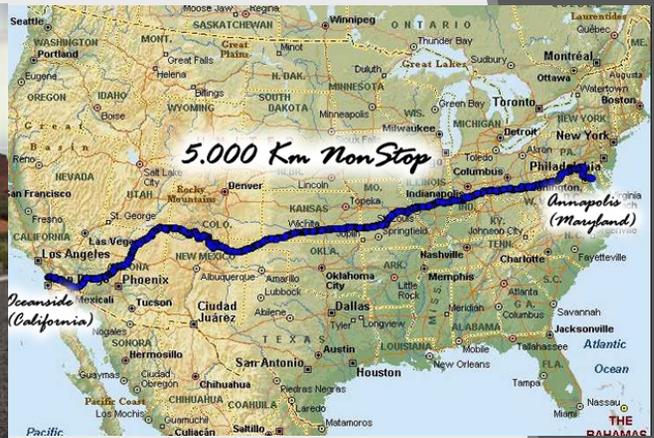
El equipo

## EXPERIENCIAS DEL CICLISMO DE "ULTRAFONDO" 10-12-2010

**Julián Sanz, ciclista de ULTRAFONDO.**

Ha participado en dos ocasiones en el Tour Ultime 2006 y 2007, una carrera que da la vuelta a Francia en 4000 kms. sin paradas. En 2007 ganó la carrera, por lo que se proclamó Campeón del Mundo de Ultrafondo. También suele hacer retos, como el de 24 horas Indoor en el que estableció un record al cubrir 771 kms. Pero... la carrera que le obsesiona es la Race Across America (RAAM), en la que participó en 2008, 2009 y 2010, terminando en 2008 y 2010.

La RAAM, es la carrera de ultrafondo más famosa y mítica. Lleva casi 30 ediciones y cubre en una etapa los 5000 kms. Que separan la costa Oeste de la costa Este de los EE.UU.



## Crónica de la Charla

Uf... nos dejó apabullados, hay que ser de hierro mentalmente, para hacer lo que Julián, solo de pensar la preparación que hace y el sacrificio que supone en todos los ordenes de la vida de una persona te deja sin habla. De todas formas arrastra con él un equipo de personas médicos, fisioterapeutas, conductores, cocineros, auxiliares como Javi Sánchez en USA, que forman un tándem casi perfecto, no podría ser de otra forma. Hay que escucharle para hacerse una idea de lo que es hacer ciclismo de Ultrafondo. Contaremos con él para las próximas citas

**Julian Sanz**



# Una mirada al pasado de la SCBilbaína

*Queremos recuperar nuestra historia en imágenes*



**Mister Moser-1904 fundador de la SCB**



**Fábrica de bicicletas en USA**

**En 1909 decálogo para mejora física con la bicicleta**



**Lorenzo Oca  
1904  
cofundador de la SCB**



**1905-salida carrera organizada por la SCB, salida desde el Ayuntamiento**



**1909-Excursión de la SCB a Butrón**



**1907-Excursión y descanso**



Subida al Gorbea 11-12-2010

Nuestro gran reto, como hemos comentado últimamente, es adaptarnos a los cambios necesarios que se han de producir en nuestra Sociedad, si no queremos caer en decadencia y poco a poco muriendo. Por eso uno de nuestros grandes retos, el más importante, es dar solución a nuestro Local Social, dado que por otra parte la capacidad actual de afrontar los cambios y reformas de la vivienda nos comerá el pequeño presupuesto anual. Necesitamos obtener ingresos adicionales y mejorar la gestión integral de nuestras actividades y por medio de ellas crecer y dar mayor aprovechamiento de nuestra Sede y de servicio al socio.

Tenemos que defender nuestra posición de ser la Sociedad Ciclista más veterana del Estado y seguir creciendo. Saludos Pedro Vázquez (Presidente)

**Nominado como el mejor chiste corto del año en el mundo:**

Un niño de 3 años examinaba sus testículos cuando tomaba el baño.

"Mamá", preguntó,

"Es esto mi cerebro?"

"Todavía no", respondió ella.

**Yo salgo en bici.....**

**con la Sociedad de toda la vida:**

*Y otros en la travesía del desierto*



09-10-2010 reportaje con TVE



C/ Colón de Larreategui, 5-1º izda  
48001-BILBAO

☎ 94-4238411

[correo@scbilbaina.com](mailto:correo@scbilbaina.com)

[www.scbilbaina.com](http://www.scbilbaina.com)