

Indice:

Página-1 PORTADA.
Página-2 Situación de la SCB.
Página-3-4 Noticias Duetlon-Triatlón.
Página-5-6 Experiencia Burdeos-Sete.
Página-7-8 Jornada a Frias.

PRÓXIMOS: EVENTOS:

EXCURSIONES 2015

En cuanto a la participación la afluencia de gente sigue siendo alta. El ambiente es bueno y se intenta hacer grupo lo máximo posible.

En lo que si me gustaría hacer hincapié es en la necesidad de que algunos participantes en las excursiones tienen diversas averías (sobre todo pinchazos) por no tener la "maquina" en condiciones y es algo muy serio porque nos estamos jugando el pellejo (tema de frenos, cambios sobre todo). Así que por el bien propio y colectivo revisar un mínimo la bici el/los día/s anterior/es a la excursión.

También recordar que en las excursiones en las que se celebre el campeonato de montaña los capitanes dan la salida para disputarlo después de que toda la gente que va ha disputar este agrupada y nadie se podrá adelantar al grupo hasta que esto suceda.

Alex Vázquez

Bilbao-Burdeos 2016

"Después de cinco reuniones en Amorebieta, Bilbao y Baiona, con la Euskal Etxea de Burdeos, la Sociedad Cicloturista ASPTT de Burdeos, la Sociedad Ciclista Urgozo, la Sociedad Ciclista Bilbaína, junto con la IUP (Instituto Universitario Profesional) de Baiona, hace unos días se ha presentado el proyecto a la Eurorregión Aquitania-Euskadi, solicitando una subvención de 18.000€ con un presupuesto total de 68.200€. A día de hoy nos han admitido la solicitud y entre la segunda quincena de Junio y la primera de Julio, recibiremos algún tipo de respuesta a dicha solicitud, parece que hay buenas perspectivas de conseguirla y seguir con el proyecto adelante"

Pedro Vázquez

Este Boletín se distribuye entre
280 socios, 65 Sociedades Ciclistas,
20 tiendas de Bicicletas y las Federaciones Regionales de Ciclismo.

20- setiembre 2015, CPTO SOCIAL CONTRARRELOJ.

4-octubre 2015, CPTO. MONTAÑA.

Setiembre-Octubre "POR DECIDIR"

Campeonato Montaña

Hasta el momento así está la clasificación, incluida la subida a Peña Angulo:

Hasta 29 años: Ander Urrutia 34 puntos.
Hasta 39 años: Iñigo Tejedor 52 puntos.
Hasta 49 años: Ander Segovia 58 puntos.
Hasta 59 años: Txema Oleaga 52 puntos.
Hasta 69 años: Jesús Esteban 52 puntos.
Feminas: Judith De Pardo 52 puntos.

Ander SEGOVIA

e-Mail: correo@scbilbaina.com

SEDE SOCIAL:

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

☎ 94-4238411

e-Mail: correo@scbilbaina.com

Situación SCB

“LOCAL SOCIAL SCB “ Estimados compañeros:

En esta breve comunicación no se va a hablar de bicis, ni de rutas, ni de material. Esta vez nos toca tratar un asunto relacionado con nuestro local social y el edificio que ocupamos.

Como todos sabréis se trata de un edificio de bastante antigüedad, que en el pasado ya tuvo problemas estructurales, que por suerte se pudieron solucionar y en el que las labores de mantenimiento y obras de cierta importancia, son necesarias e imprescindibles.

Actualmente el problema se presenta en la cubierta, concretamente en la zona de los patios. La antigüedad de la cubierta y el tipo de construcción que se ejecutó en su momento, han dado lugar a una serie de humedades y goteras, en los pisos superiores y en algunos casos, las humedades han alcanzado hasta el cuarto piso.

Esta situación obliga a la comunidad a afrontar una obra de considerable envergadura y presupuesto. Para ello, la comunidad ha tomado en la pasada junta general extraordinaria de fecha 5 de mayo de 2015, las siguientes decisiones:



c/ Rafaela Ybarra nº 31 48014 Deusto
Tfno.: 946 072 433 ó 678 092 355, 676 464 685

Horario: Lunes a Viernes de 9:30 a 13:30 y de 16:00 a 20:00 y Sábados de 09:30 a 13:30. * **Durante los meses de verano en Deusto abrimos desde las 07:00 de la mañana. Revisión de 20 puntos.** Se trata de una revisión en la que **por 25 euros** dejamos la bicicleta completamente ajustada, pudiendo llegar a recogerse la bicicleta el mismo día de depósito.

10% de descuento a socios de la Sociedad Ciclista Bilbaína; y 25% equipo Duatlón-Triatlón.

**Quiromasajista
Osteopatía
Salud en el Deporte**
(Alex Vázquez)

CONSULTA: Huertas de la Villa, 9-3º D

48007-BILBAO

Tlf.: 94-4462382 ó 655-725053

E-Mail: alvaor77@gmail.com

WEB: <http://www.osasunaeskuz.wordpress.com/>



Oferta a los socios, un 15% menos que la tarifa normal.

- 1.- Nombrar una comisión de obras: compuesta por el presidente, al administrador y tres vecinos más.
- 2.- Contratar un arquitecto o arquitecto técnico, para la elaboración de un proyecto y memoria, con las mediciones y obras a ejecutar para la resolución de los problemas de la cubierta.
- 3.- Entregar a varias empresas, dicho proyecto y memoria, para elaborar presupuestos.
- 4.- Una vez con esta documentación en poder de la comunidad, se convocará una junta para decidir el presupuesto más conveniente.

De momento no os podemos dar cifras concretas sobre lo que nos va a suponer esta obra para la sociedad, pero podéis estar seguros de que la cantidad va a ser importante, y a la vista del estado nuestras cuentas, es más que probable que sea necesario solicitar algún pequeño esfuerzo a todos nuestros socios.

Para terminar una pequeña buena noticia, los desperfectos del portal no los tiene que pagar la comunidad, un gasto menos.

Un saludo, Santiago MUÑIZ (Secretario)

Noticias Duatlon-Triatlon

Duatlón

Los duatletas tuvieron su última prueba en Laredo para culminar la temporada. Hasta allí acudieron Ivan, Ernesto, Raúl y Gontzal y otros 150 participantes más. Esta vez el sector ciclismo fue el decisivo como lo demostró el ganador, el exciclista del Fuenlabradad Kepa Vallejo. Muy buena actuación del conjunto con Gontzal otra vez dentro del top 10.



clasificación	Laredo (160)
Raúl Cisneros	96
Gontzal Bilbao	10
Ivan Alday	110 (5 V2M)
Ernesto Esteban	116



TRIATLON

Finalizada la temporada de duatlón, llegó el tiempo de echarse al agua y empezar a disputar los triatlones.

Para empezar Bermeo (0,750 - 24 - 5) en un ambiente espectacular con todo el pueblo volcado en los quehaceres de los participantes, entre los que se encontraban los nuestros Ander (Urrutia y Segovia) e Iñaki López entre los 313 inscritos. Gran participación como corresponde a un Campeonato de Euskadi Sprint.

En el primer sector de agua –a 16º de temperatura– un enorme Ander Segovia salía del agua entre los primeros clasificados, pero problemas técnicos con el neopreno le retrasaban en la transición perdiendo mucho tiempo y puestos. Iñaki y A.Urrutia lo hacían intercalados en la mitad de la clasificación. Los 3 se defendieron en el sector ciclista para perder unas pocas posiciones en el sector korrikolari.

Una vez roto el fuego tocó disputar después el Triatlon de Santurtzi (750m - 20km - 5km), adonde acudieron los 2 Ander y Txetxu Grandes en un día soleado y buena temperatura. Las cosas transcurrían mejor de lo pensado, pues a la buena actuación de Segovia en el agua, se unían las de Txetxu y Ander que tomaron la bicicleta en una buena posición. Pero aquí ocurrió lo que nadie esperaba, ya que Txetxu tuvo la desgracia de sufrir un accidente, afortunadamente de chapa y pintura, pero que le mantiene en dique seco hasta el momento. Los dos Ander mantuvieron un buen nivel dando como resultado el 6º puesto en su categoría para Segovia.

SENKIROL

senkirol.com

Medicina Deportiva

NH HOTEL VILLA DE BILBAO

nh HOTELES

GP CARS

CHAPA, PINTURA Y MECÁNICA ESPECIALIDAD EN BANCADA

ROGER SPORT

Pol. Ind. Torrearragoiti Calle Centro 17 Parcela 7-B
48170 ZAMUDIO-BIZKAIA
email: roger-sport@roger-sport.com



fotos Duathlon-Triathlon y Master

Y llegó Gorkiz (750m-28.5Km-5Km), y también el frío y la lluvia y un mar revuelto a la que desafiaron Iñaki López, Alberto, y los dos Ander- Urrutia y Segovia-. Más de 400 inscritos y gran nivel entre los participantes. Debut para Alberto, lástima que no pueda tomar parte con asiduidad, y otra notable actuación de nuestro particular " Spitz"



Segovia que se debate en el top ten del circuito en su categoría.

En Bilbao (1,9-90-21) llegó el turno para nuestro Iron-man Arkaitz Alday que fue nuestro representante. Ante él 1,9 kms de nado, 90 kms. de bicicleta con 2 ascensiones al Vivero y un ½ maratón para terminar, ¡casi nada!. Destacable su pundonor porque a pesar de las molestias físicas desde la natación, tuvo arrestos para acabar sufriendo de lo lindo el sector a pie, precisamente uno de sus fuertes, y llegar a meta en el puesto 279 de 500 inscritos.

Se esperaba una participación más numerosa en Lekeitio (0,750 - 21 - 5), pero las lesiones (Arkaitz, Ivan y Txetxu), trabajo, etc., dejaron en manos de Ander Segovia e Iñaki Basterra la representación del equipo. Entre los participantes cabe destacar la presencia de un buen grupo de triatletas australianos que dieron una gran categoría a la prueba.

Destacar que hasta el momento Ander Segovia se encuentra clasificado en la 6ª posición del Circuito Vasco de triatlón en categoría V1M.

Master

El equipo Master de la Sociedad Ciclista Bilbaina patrocinado por SENKIROL.COM-NH-Hoteles y ROGERSPORT, pisó podio por primera vez en su corta existencia. La carrera de Artziniega ya conocida por ser su tercera edición resultó extremadamente dura, ya que a los casi mil metros de desnivel en 70 km se le añadió la lluvia, que siempre complica más la evolución de los ciclistas.

Continuó Joseba participando en Cantabria (Hoz del Marrón) donde consiguió un valiosísimo 4º puesto ya que fue superado al sprint por corredores que antes parecían inalcanzables.

No tradó en llegar otro podio. Esta vez en el Campeonato de Bizkaia y Euskadi contra reloj de Zalla. Disputado sobre un trazado de 8,1 km, con calor y mucho viento logró alzarse con la 3ª posición en el Cto. De Euskadi y subcampeonato de Bizkaia. Y como colofón llegó el triunfo en Burgos, en una carrera disputada bajo un sol abrasador que hizo que los termómetros marcaran 38º

Lugar	Prueba	Clasif. (m50)
Artziniega	Trofeo Master ARTziniega	64 (2º)
Hoz de Marron	Premio Hoz de Marron	33 (4º)
Zalla	Cto. Euskadi y Bizkaia cri	17 (3º)
Burgos	Premio Tino Mata	13 (1º)

RECOGIDA Y ENTREGA A DOMICILIO

CHAPA, PINTURA Y MECÁNICA, MULTIMARCA

Realizamos trabajos de:

- Mecánica
- Electricidad
- Chapa y pintura homo
- Neumáticos
- Luminas
- Vehículo sustitución
- Pre ITV

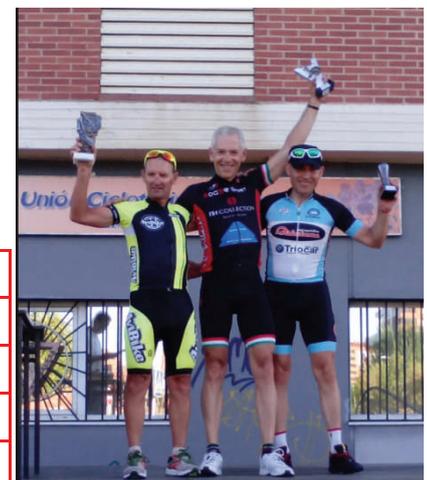
Ribera de Axpe, 11
Edif. B - local 1
48900 ERANDIÑO Bizkaia

Tfños: 94 612 23 93 - 699 279 056
gpcars@gpcars.es

web: www.gpcars.es

PRE-ITV GRATUITA
Permisos de tráfico y fondos para que gresen en TV los problemas y las sanciones

A los Socios y familiares se les aplica un 10% de descuento en cualquier trabajo de mecánica y carrocería



Burdeos – Sète 2015: Del Atlántico al Mediterráneo

El pasado 12 de mayo de 2015, 16 cicloturistas de la Sociedad Ciclista Bilbaina y de la Sociedad Cicloturista Casco Viejo, quince hombres y la bravísima Izaskun, salíamos de Bilbao hacia Francia. Burdeos era nuestro destino inicial y completar la decimo séptima edición de la marcha cicloturista Burdeos –Sète nuestro proposito. Dieciséis personas de toda condición y edad, de diferentes profesiones, casados, solteros, trabajadores, jubilados, padres, madres... unidos por una pasión común. Yo cuando cogía el autobús solo podía pensar en que éramos unos privilegiados por tener familias que apoyan y entienden nuestra pasión por la bici... o que al menos no protestan mucho.

No olvido como se fraguó esta aventura. Imanol ha sido el necesario catalizador que todo este tipo de eventos deportivos necesita. Aun recuerdo sus idas y venidas por el pelotón de la SCB las salidas de los fines de semana del invierno comentando lo atractiva que le parecía esta marcha y sutilmente embaucando a incautos como yo para que nos uniésemos a la partida. Una vez tenia un grupo de interesados lo suficientemente amplio como para hacer la excursión económicamente viable se encargo del contacto con la organización, de pedir presupuestos y de cerrar los innumerables detalles logísticos. Está claro que hay muchas maneras diferentes de tirar de un pelotón. En este intervalo el resto de los cicloturistas implicados íbamos recibiendo correos de Imanol. Podían parecer correos meramente administrativos, hay que inscribirse, no olvidéis enviar el reconocimiento médico, chicos el hotel tanto, el bus tanto... pero no, cada uno de esos mails nos acercaba a nuestra aventura, nos levantaba de la cama los días duros de invierno, nos subía a la bicicleta cuando no nos apetecía con el ánimo de tener por delante 600 kilómetros cruzando Francia para los que debíamos estar preparados.

Rápido llego la primavera, las primeras salidas con menos frio y las primeras citas cicloturistas Bilbao – Bilbao, Erandio – Erandio, La Dorleta y casi sin darnos cuenta allí estábamos, en Burdeos con un tiempo espectacular y un motón de días de ciclismo por delante. Las sonrisas nos delataba, todos estábamos encantados de estar allí, con confianza en nuestra fuerzas, y las piernas y el ansia listas.

La primera jornada transcurrió entre Burdeos y Villeneuve-sur-Lot. El rio Garona, impresionante tras el deshielo primaveral, era el hilo conductor del trazado de esta primera etapa. Buen tiempo, animada conversación y las típicas quejas de si vamos muy despacio o muy deprisa fruto de la lógica incertidumbre de tener cuatro kilometradas por delante. Los viñedos, los grandes ríos y el sol dominaron esta jornada.

La ruta cruzaba en numerosas ocasiones preciosos puentes de metal de factura Eiffeliana. Tras 146 kilómetros y 6 horas de pedaleo nuestro pelotón llegaba a su destino sin mayores sorpresas y con todos su integrantes en buena condición. Algunos un poco de más de tostados por el sol, pero pienso que todos en nuestro fuero interno buscábamos una marca de nuestros maillots que nos permitiesen presumir en la reunión del lunes en la Sociedad de haber visto el sol, el sol de verdad, que tan poco se está dejando ver en nuestra tierra./.....



Embarcadero de Burdeos, antes de empezar la travesía



BURDEOS-SETE continuación (2)

Cuando llegamos al hotel algunos no tenían la habitación lista, ya sabemos la costumbre de la Bilbaína de llegar pronto y rápido a los sitios. Lo que para cualquiera hubiese sido una contrariedad, se convirtió en un pequeña fiesta. Corrieron la cerveza, los cacahuets y las patatitas fritas y puedo asegurar que algunos nos sentó muy bien la ducha, no solo por el cansancio acumulado. Encontrarnos con una camarera andaluza en el hotel, Reme, creo que influyo mucho en la velocidad a la que corrió la cerveza antes de la cena y los gin-tonics tras ella.



La segunda etapa nos deparaba 165 kilómetros de ligeros pero continuos sube y bajas cruzando la campiña francesa. Los viñedos que nos habían acompañado dejaban paso paulatinamente a los cereales y la colza como cultivos predominantes. En lo climatológico aparecía el viento, que ya no nos abandonaría hasta nuestro destino final. Menos mal que, aunque intenso, nos fue casi siempre favorable porque cuando nos entraba lateralmente se convertía en muy molesto, avivando el debate correspondiente sobre si ruedas de perfil si o no. En esta etapa tan llana los breveteros habituales sacaban a relucir su capacidad de rodar y rodar y rodar a un ritmo muy animado durante muchos kilómetros animando el pelotón. Tras más seis horas de pedaleo alcanzábamos nuestro destino, Lavaur.

La tercera jornada empezó con una gran alegría, el pelotón recuperaba a Xabi de la Cotera, que no había podido ser de la partida el segundo día debido a unas serias molestias estomacales. Se le vio peleón y siempre delante, lo que a todos nos tranquilizo. Pero como veníamos de Bilbao la historia, en lo meteorológico, no podía ser tan bonita. Alguien de la organización, impecable en todo y siempre pendiente con especial cariño de nosotros debió pensar: Estos de la Bilbaina y el Casco Viejo no están acostumbrados a tanto sol, encarguemos algo de agua para que se sientan un poco como en casa. Y la tercera etapa, en principio la más corta y también la de perfil más exigente se convirtió en la más dura. Un constante salir y entrar en una tormenta que nos hundía y que además hacia que la temperatura bajase bruscamente. Fue una etapa dura, se formaron grupitos y creo que en todos estos grupos la conversación era la misma: donde está mengaño, ¿viene bien zutanito?, chicos esperemos a todos que esa bajada de atrás en mojado era peligrosa... Aun así el frio y la lluvia no nos impidieron disfrutar del paisaje, más boscoso, más montañoso y jalonado de preciosos chateaus y castillos. Se respiraba historia en cada pedalada que dábamos, no en vano estábamos atravesando tierra de Templarios y Cátaros. A pesar de las inclemencias del tiempo y no sin pasar algún mal rato debido a las fortísimas rachas del viento alcanzamos nuestro destino, Carcassone, tras 120 kilómetros duros. Aun así, algunos incluso reunieron fuerzas para visitar la ciudad fortificada. Aunque la opción de más éxito fue el disfrutar de unas cuantas cervecitas.

El cuarto día amaneció con todo el pelotón mirando al cielo. El tiempo estaba *comsi comsa* y pocas ganas había de volver a mojarse. Más teniendo en cuenta que teníamos por delante la etapa más larga que cerraríamos con 178 kilometros en las piernas tras siete horas de pedaleo. Sin duda los paisajes otra vez dominados por los viñedos, la cercanía del mar o la dura escalada al monte de Sant Claire en Sète con rampas del 20% recompensadas por unas esplendidas vistas del mar Mediterráneo no son lo más destacable de la jornada. Lo más destacable fue el cálido reconocimiento de los organizadores franceses a la Sociedad Ciclista Bilbaina y las continuas menciones a la próxima Bilbao – Burdeos que ya se está cocinando. Pedro, nuestro expresi, fue el encargado por aclamación popular del trofeo que en conmemoración de nuestra participación nos entregaron los franceses. En la llegada los merecidos abrazos y felicitaciones fruto de haber completado nuestra ruta sin percances, con total compañerismo y en buena armonía. No quiero cerrar estas líneas sin animar a todos los socios de la Bilbaina y el Casco Viejo o cualquier otra sociedad cicloturista a participar en estas marchas, oportunidad única de disfrutar del deporte que nos apasiona en buena compañía. La Bilbao – Burdeos está más cerca de lo que parece.

Rodrigo CORRAL

Iñaki Palacios

SISTEMA RETUL

(Captura del movimiento en 3D que permite el analisis preciso de la posición sobre la bicicleta) PREVENIR lesiones y molestias. MEJORAR la comodidad

AUMENTAR la eficacia para aplicar la fuerza sobre el pedal. **Oferta a los socios, un 15% menos que la tarifa normal.**



Tif.: 679 811 765

estudiosbiomecanicos.ifr@gmail.com

Jornada a Frías

O DUCHAS FRÍAS

Que importa si la ducha ha sido caliente, fría o helada cuando lo que has pasado es una buena jordana.

En especial si es con amigos entrañables, que van a tanta velocidad, que no dan opción a que hables.

Sobre todo si meten el turbo en esas cuestras infernales que hay por Arcentales.

Y ¿Qué me decís de esos maravillosos paisajes de Tobalina por donde o bien estás atento o te pierdes por bambalinas o al menos eso nos puede contar nuestro amigo Fernando que alguno todavía por allí está buscando.....



Y entre ranita y ranita, pasamos una buena jornadita, con amigos dicharacheros que no dejaron ni una pizca de cordero. Me vais a permitir que siga en prosa porque para hacer el ridículo con versos humildes que ni siquiera tienen tildes, es mejor contar a los compañeros, antes de que me vaya por otros derroteros, lo que realmente sucedió antes de que el autobús en Bilbao aparcó y sanos y salvos nos dejó. Y todos pensamos: Ahora lo que toca, es ver la Final de Copa!!!!

Todo empezó a las 8:00a.m., al menos para mi que fue cuando empecé a despertarme. En total éramos 22 para toda la jornada, mas alguno que se apuntó a la jamada. Upps!!!! Este pareado ha sido sin querer. También llegó alguno desde Medina que luego desapareció por alguna esquina. Vaya!!!! Ya me ha pasado otra vez. Pero si yo suspendí en literatura.....Anda que venirme la inspiración ahora.....

Con mucho respeto y sigilo dejamos todas las mochilas en la sociedad y empezamos a pedalear en una mañana fresca. Casi sin darnos cuenta, estábamos frente a Peña Angulo. Noooooo!!!! Ni hablar!!!! Aquí no pienso hacer pareados.....no seáis perturbados.....

Ahí estaba la subida, 13Km de concentración, unos por delante, otros mas atrás, pero todos "disfrutando" la subida en relativo silencio, que yo no respeté por cierto dolor que con un terrible Irrintzi solucioné, además de amargar a mas de uno la subida. Ya sé, ya sé, todo el día llorando pero ya os vais acostumbrando.

PEÑA ANGULO, Distancia: 12,4 km, **Desnivel:** 503 m, **% Medio:** 4,06 %, **Altitud:** 728. Para que luego digáis que las mujeres no nos documentamos. VIVA GOOGLE!!!!

Aquí tengo que hacer mención al nuevo Capitán que a pesar de cuidar del rebaño en todo momento, sufrió una pequeña rebelión a la altura de Quincoces de Yuso por parte de dos aguerridos ciclistas llamados Roque y Txusma, por supuesto, yo no tuve nada que ver en ello. 1ª atacada del día. Nada importante porque nadie se sintió amenazado. Pero, chicos, no os desaniméis, hay seguir intentándolo, algún día nos tomarán en serio.....

Pronto llegamos a La Horca, bellissimo puerto en el que parecía que en cualquier momento nos iba a aparecer un corzo cruzando la carretera. Tensión, carga en las piernas, miradas de reajo, y todos pensando: que no me quede el últim@..... Algunos íbamos tan despacio que hasta un abejorro decidió viajar en nuestro casco. HORRROR!!!!!!!!!!

.../....

JORNADA A FRIAS continuación (2) ... Y por fin, el alto, a disfrutar de la bajada, y del paisaje, ¿Por qué no? Pronto llega la parada de Boveda. Ya hemos hecho lo peor. ¿LO PEOR????? QUE VA!!!!!!! Espera, que Pedro nos ha preparado una sorpresita. Pedazo cuesta del 15% para llegar a la recompensa de la parada. Pero el esfuerzo mereció la pena. Que sitio tan bonito para parar a recargar pilas. Tortilla, pimientos traicioneros, cervecita fresca, vino, cafés. Vaya combustible aquellos pimientos, recuerdo que algún valiente se tomó hasta tres. Así volaron luego hasta Frías. Foto de familia cortesía de los anfitriones y a seguir. Si alguno decide ir por allí verá la foto de todos nosotros colgada. Hay que volver!!!

Tras abandonar el pueblo, atravesamos esos trigales con sus amapolas asomando buscando el abrigo del sol que nos empezó a abrigar desde entonces y no nos abandonó hasta que el Barça metió el segundo. Ya en Valdegobia, alguno se dejó llevar por la energía de los pimientos y apretó el acelerador, la llanura invitaba a ello. Ay, Ay, Ay, a ver si alguno no va a conocer el camino y se va a pasar el cruce después de Espejo. Pero no, todos cogieron bien la dirección hacia el Embalse de Sobrón. Un poco a la derecha, un poco a la izquierda, y a atravesar la montaña por túneles imposibles de piedra. Que belleza de paisaje. Lo que más me impactó fue el reflejo de esos árboles centenarios en el agua. Bueno, eso, y algún kamikaze que no teme por su vida y arriesga en el carril izquierdo.

Las fuerzas ya flaqueaban y había ganas de llegar, aunque a algunos les esperaba la vuelta hasta Bilbao. Y ahí fue donde se nos despistó Fernando, nada grave pero sí que dio mucho juego en la comida. Bueno, eso, y las ranitas. Reagrupación 7 kilómetros antes de Frías y a entrar todos juntos al pueblo, bueno, casi todos junto con los ojos de Kepa, que sufrió más de la cuenta por ir en el grupo de avanzadilla. Si es que.....no aprendemos.

Y ahí llego el momento del día. El que nos ha llevado al titular de esta crónica. ¿Se puede tener agua más fría? ¡Que va!, ¡imposible!. Allí dimos fe los 21 que nos duchamos como en los viejos tiempos, cuando no existían ni calentadores ni termos. ¡Que alaridos! ¡Madre mía!, eso sí, fue lo mejor que nos pudo pasar para recuperar la musculatura e ir a comer bien relajados. Bueno, eso y la cervecita fría que nos tomamos después de la ducha.

Allí estaba nuestro autobús esperándonos preparado para subirnos al pueblo. ¿Os he dicho que Frías es muy bonito? Tan bonito, que si no llega a ser porque luego venía la Final de la Copa, alguno se hubiera quedado allí. Espera, espera, que alguno se quedó.....¿Será que ficho a cierta camarera? Y entonces llegó ese ágape maravillosos: Buen jamón, rica morcilla, espectaculares espárragos rellenos con salsa de hongos y cordero o merluza a elegir. Y de postre, una degustación de tartas y flanes maravillosos que dio paso a los cafés y las copas y algún que otro helado. Todo impecable. Y cómo no: EL GIRO. Gran etapa de Mikel Landa aunque no pudo ser, y eso que Roke se esmeró en los apoyos al Vasco, La Ostia!!!!!!

Risas, risas y más risas, como siempre. Gran organización del evento aunque está prohibido decirlo. Así da gusto ser ciclista. Creo que adelgazo más por lo que río que por lo que ando en bici. Gracias chicos.

Y que sean muchas más, mientras el cuerpo aguante y los compañeros estén ahí, siempre es una motivación compartir estos momentos con unos y con otros, unas veces estamos unos y otras veces otros pero siempre es especial porque una humilde servidora sigue aprendiendo de vuestra gran experiencia en eso llamado ciclismo y en eso que es la vida. GRACIAS COMPAÑEROS **Izaskun Berasategui (Propulsing)**



Ser felices, yo algo en bici.....,

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