

### AÑO 2, NÚMERO 8



La verdad que llevamos un comienzo de temporada, pasada por agua. No hay ni fotos de la primera Brevet de 200kms. "nadie arriesgó la cámara"

## Próximos EVENTOS:

Salidas fuera de Temporada desde el 1 de julio hasta el 26 de Agosto

Reunión Escuelas de Ciclismo 8-7-2012, a las 10,00h. Parque D<sup>a</sup> Casilda



**Salidas NO oficiales de la scbilbaina**

organizadas por la S.C. Bilbaina

Comienzo el 1 de Julio de 2012 hasta el 26 de agosto-2012

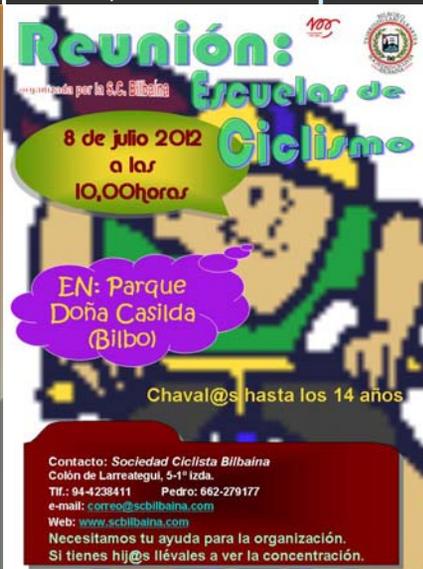
Sede Social: C/ Colón de Larreategui, 5-1º Izda. 48001-BILBAO ☎ 94-4238411

[correo@scbilbaina.com](mailto:correo@scbilbaina.com)  
<http://www.scbilbaina.com>

(24-6-2012, camino de Lezama (Cronoescalada a "El Vivero")

- Quedamos en el Museo Marítimo
- (Puente de Euskalduna)
- siempre a las 9,00 h.

(está invitada cualquier persona a la que le guste el cicloturismo)



**Reunión: Escuelas de Ciclismo**

organizada por la S.C. Bilbaina

8 de julio 2012 a las 10,00horas

EN: Parque Doña Casilda (Bilbo)

Chaval@s hasta los 14 años

Contacto: Sociedad Ciclista Bilbaina  
Colón de Larreategui, 5-1º Izda.  
Tlf.: 94-4238411 Pedro: 662-279177  
e-mail: [correo@scbilbaina.com](mailto:correo@scbilbaina.com)  
Web: [www.scbilbaina.com](http://www.scbilbaina.com)  
Necesitamos tu ayuda para la organización.  
Si tienes hij@s llévalas a ver la concentración.

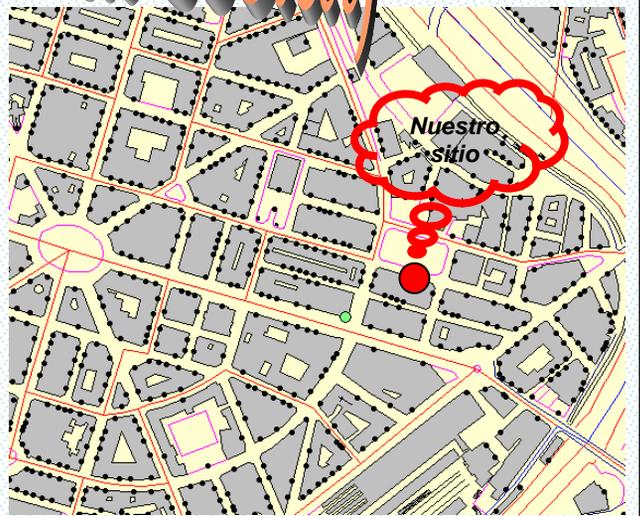


# Situación actual



# utilidad del local social

Hace más de **dos años**, que nos planteamos la posible venta del Local Social y tras muchos intentos de venderlo y comprar otro local (léase lonja, bar, etc.) y debido a la coyuntura actual, nos hemos replanteado en la Junta Directiva la renuncia de cambio de local (por lo menos en la situación actual). Esto nos obliga a replantearnos la utilidad del mismo, dándole otro enfoque distinto hasta el día de hoy, es decir para poder seguir aquí, significa que debemos generar más ingresos dinerarios para poder afrontar los costes de mantenimiento y funcionamiento normal



(con las cuotas de los socios es insuficiente). Por lo tanto hemos comenzado a dar los primeros pasos para revitalizar la utilidad del local y a la vez generar más ingresos; para ello estábamos obligados a saber en que situación se encuentra el expediente de denuncia que en su día interpuso una vecina de la comunidad. Hechas las gestiones correspondientes en el Ayto. de Bilbao, nos comunican que al día 13-03-2012, dicho expediente **está archivado**. Esto nos da pie a ponernos en contacto con el resto de la comunidad de vecinos y seguir afianzando la relación normal que se está dando desde hace un tiempo, debido sobre todo a que en su día se pusieron los medios para suavizar la misma, como moderación al estar y bajar por las escaleras, horarios de estancia máximo a las 22,30h.-23,00h. NO cocinar de forma que no se generen grandes humaredas, salidas habituales en bici fuera de la zona, etc.

Estamos pendientes de tener una reunión con ellos. No obstante se le ira dando uso al local social **con nuevas ideas** sin causar molestias fuera de lo normal, para dicho fin nos estamos replanteando hacer una pequeña reforma en la parte de atrás del local y traslado posterior de la **cocina domestica** a su sitio de origen, uso restringido de horario desde las 9,00h hasta las 23,00 con control de alumbrado por reloj en ese tramo horario, etc.

OS IREMOS INFORMANDO.

Saludos. Pedro Vázquez-Presidente



# Colaborando con la S.C. Bilbaína

Hemos abierto esta nueva sección en este Boletín, con el fin de anunciar el ofrecimiento de algunos socios de colaborar con la SCB por medio de su actividad profesional, dando facilidades tanto a los nuevos socios, como a los ya existentes, para utilizar sus servicios con precios y ofertas especiales. En la campaña-2012 de *captación de nuevos socios*, tenemos el ofrecimiento de Senkirol (Joseba Barrón), para consulta de biomecánica. También el de Osasuna-Eskuz (Alex Vázquez), para consulta de masaje-osteopatía. (con PRECIOS ESPECIALES, para los ACTUALES SOCIOS de la Bilbaína) **ESPERAMOS EN UN FUTURO IR AMPLIANDO LAS OFERTAS**

## SENKIROL

CICLISTA, MEDICO DEPORTIVO  
Y ENTRENADOR

Colon de Larreategui, Nº 26, 4º A.  
48009 BILBAO Bizkaia.

Tel.: 656 78 26 86

E-mail: [info@senkirol.com](mailto:info@senkirol.com)

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

## Quiromasajista

Osteopatía

Salud en el Deporte

CONSULTA: Huertas de la Villa, 9-1º D  
48007-BILBAO

Tlf.: 94-4462382 ó 655-725053

E-Mail: [alvaor77@gmail.com](mailto:alvaor77@gmail.com)

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



ESPACIO RESERVADO PARA TI

ESPACIO RESERVADO PARA TI

ESPACIO RESERVADO PARA TI

ESPACIO RESERVADO PARA TI



# Las tranquilas salidas



10 marzo 2012-Enekuri



Villa de Bilbao-2012

Tomad buena nota. Mientras los vasquitos estabais en casa quejándoos de la lluvia, aquí estábamos los extranjeros de la SCB peleando contra los elementos. Gora Inglaterra & Colombia! (Mark Felton)

24 marzo 2012-Museo Marítimo



29 abril 2012-Malkuartu después de Bikotx-Gane

d  
e  
l  
o  
s  
  
s  
á  
b  
a  
d  
o  
s

# Crónicas de asfalto



## 25-3-2012 a Balmaseda

Con un tiempo espléndido, parte la grupeta dominguera hacia tierras de Castilla, pasando en sus primeros kilómetros un frío del carajo. Todos juntos hasta que la cosa se inclina unos grados formándose grupúsculos afines que con su tran tran van superando, el para algunos, tortuoso paso hacia la meseta. Una vez arriba es dejarse caer pero siempre hay quien quiere un poco de trisca, y el descenso con pequeños repechones intercalados, imponen una exigente concentración y esfuerzo para no descolgarse. Parada en Balmaseda y casi sin bajar pulsaciones de nuevo en marcha. A la altura de Zalla hay una fuga consentida que hace camino pero destinada a morir como tantas. Y es entrando en Alonsótegui en donde otro valiente da caza al fugado intentando entre ambos lo imposible, ya que atrás todos los "vagos chupa ruedas" comienzan a enseñar la rueda haciendo bueno aquello de

**MARICÓN EL ÚLTIMO.**

Y colorín colorado esta crónica se a acabado. **Javi Martínez "Blue"**



# ¿como saber si eres ciclista?

- 1- Estás incómodo cuando no entrenas mínimo 4 días a la semana.
- 2- Si el cuenta Kms de la bici marca más Kms al año que el del coche.
- 3- Cuando tienes más bidones en casa que vasos.
- 4- Si al despertar por la mañana tu primer pensamiento es ¿cuál es mi pulso en reposo?
- 5- Tus piernas en verano están mejor depiladas que las de tu mujer.
- 6- Tu mujer no se preocupa, aunque ya hace 2h que saliste con la bici.
- 7- Si necesitas una foto para un Curriculum y sólo tienes fotos compitiendo.
- 8- Utilizas camisetas Finishers de carreras populares para limpiar la cadena de la bici.
- 9- Ya nadie te critica cuando sales a correr un 25 de Diciembre.
- 10- Vas en coche y ves un pelotón ciclista y te sale una sonrisa de batalla.
- 11- Escuchas una bocina, te pones en guardia.
- 12- Se te quedan casi permanentes las marcas del sol por el maillot
- 13- Te sabes las distancias a todas partes con una precisión de 100 metros
- 14- La enfermera se asusta porque tus ... pulsaciones están en 40.
- 15- Al levantarte te duele todo, es señal de que ayer lo hiciste bien
- 16- Comes más pasta que una familia italiana.
- 17- Tu plan de entrenamiento es más importante que tu cuenta de facebook.
- 18- Ya no miras el tiempo que hace, sino el tiempo que tienes.
- 19- Tienes más contrastes de moreno en el cuerpo que un café con leche.
- 20- Tu familia y amigos ya no te critican que corres mucho o estás muy flaco.
- 21- Viajas 150 kms para una competición de 3 horas
- 22- Sabes más de rodillas que un médico.
- 23- Te puedes tomar 4 litros de agua en menos de una hora. → **o cerveza**
- 24- No corres para adelgazar, sino que adelgazas para correr.
- 25- Te levantas más temprano los fines de semana que los día de trabajo.
- 26- Los viernes te acuestas más temprano que el resto de la semana.
- 27- Te levantas y acuestas con mil molestias en el cuerpo
- 28- No ves carreteras, si no rutas para salir con la bici...
- 29- Te compras la monovolumen para que quepa la bici, la bici del compi, dos bolsas con el equipo...
- 30- Las vacaciones justo coinciden con aquella prueba a la que has querido ir
- 31- Te apuntas a las competiciones con semanas e incluso meses de antelación.
- 32- Mientras estoy en el curro pienso en la rutina de entreno de después.
- 33- Siempre estoy mirando material por internet para comprar aunque no tenga dinero.
- 34- En tu corbatero y relojero existen prendas inusuales para el resto de mortales; bandas pectorales y pulsómetros, y no pocos.
- 35- Visitas lugares para competir, a los que nunca pensaste queirías.
- 36- Te jode más una raya en la bici que en el coche
- 37- La gente te mira con caras raras, cuando dices que has salido una hora "a soltar piernas".
- 38- Cuando subes un puerto con el coche y calculas mentalmente el porcentaje de las rampas y te imaginas subiéndolo.
- 39- El día que no entrenas , te sientes como si perdieras toda la temporada y la forma , que te costara un huevo recuperarla, y no digamos del caracter que se te queda.
- 40- Por Navidad o tu cumpleaños SIEMPRE te regalan algo relacionado con la bici.
- 41- Escuchas la frase "Te veo más delgado" al menos 2 veces al mes.
- 42- En tu testamento ruegas que no dejen a tu mujer vender la bici por el precio que le dijiste que te había costado.
- 43- Acabar una carrera con buen tiempo y lo primero en lo que piensas es ... hay que entrenar más.
- 44- Tu mujer te dice "anda, vete a entrenar que estás insoportable"...te cambia el carácter...
- 45- Tus compis del curro creen que no trabajas porque es imposible aguantar 8-10 horas de curro y luego entrenar 2-3 horas.
- 46- Un día en que te es imposible entrenar porque tienes un compromiso, al día siguiente entrenas el doble porque tienes que recuperar el entreno perdido.
- 47- Si pese al cansancio no podemos dormir, no contamos ovejitas, contamos y repasamos todos los km que vamos a hacer al día siguiente y al otro y al otro...
- 48- En el GYM, musculas el tren inferior, dejando las otras máquinas de musculación a los "Bob Esponja".





# Crónicas...brevets

## Randonneurs

### BREVET DE 200KMS. (1) Crónicas Marcianas.

No puedo por menos que descubrirme ante la proeza acometida hoy por nueve esforzados de las dos ruedas.

Probablemente no he conocido un día más infernal que el de hoy para andar en bici y, sobre todo, para realizar larga distancia subiendo a la meseta castellana con temperaturas que en ningún caso han superado los 8 grados en todo el día.

Estas nueve personas, entre ellas una donostiarra, han realizado para mí una de esas gestas, que cuando las vemos en televisión realizadas por los profesionales, me acuerdo de Perico cubierto de nieve en el Passo di Gavia al cual volveré en junio, todo el mundo las alaba y vitorea pero cuando se realizan por simples cicloturistas parece como que no tienen importancia. Y encima pagando en vez de cobrando, vamos LA LECHE.

El que suscribe les ha dado puntualmente la salida a las 7,30 horas y se han lanzado a la aventura con un cielo gris pero sin mucha lluvia.

El que suscribe a eso de las 10 horas ha cogido su montura de dos ruedas, pero con motor, y se ha dirigido a su encuentro lloviendo desde la salida de Bilbao y se los ha encontrado en el Control de Berberana, Casa Amparo, para dedicarles suerte, todavía no se habían remojado mucho y todavía tenían ganas de hacer risas, bromas y demás, y posteriormente, en la desviación hacia Vilanañe y Bóveda les he despedido, para luego dedicarme a cotejar y comprobar el próximo Brevet de 300 km.

Pues bien, no me ha dejado de llover en todo el día, he pasado un frío del carajo, he llegado a las 14,30 horas a casa después de 250 km, mojado hasta el tuétano con los pies mojados, y llevaba tres pares de protección, el traje especial me ha aguantado pero justo, vamos el averno pero en plan glacial. No dejo de imaginarme lo que ha tenido que ser para nuestros héroes, que al final han sido cinco de la SCB, dos de la Donostiarra, uno de Andoain y el último de Urgozo-Amorebieta. He podido hablar con el padre de la critura brevetera y me ha dicho que en Trespaderne una samaritana les ha metido la ropa en una secadora y así poder soportar mejor la vuelta al bocho pero me gustaría conocer de primera mano sus impresiones.

Paseando a última hora de la tarde he recogido las acreditaciones, todos han llegado sanos y salvos entre las 17 y 17,25 horas por lo que encima han realizado una media que me parece excelente para el infierno de día que les ha tocado. Lo dicho, HONOR Y GLORIA A NUESTROS BRAVOS HEROES, viendo el mundo de nenazas y mindundis que nos rodea, entre los cuales no incluyo a ninguno a los que dedico estos pensamientos, o quizás sí. He dicho. Josemi.

## No hay fotos (manos congeladas)

Por una vez, y que no sirva de precedente, estoy de acuerdo con Josemi al 100%.

Hemos salido bastante bien, sin lluvia. Luego a partir de Gordexola ha empezado a llover un poco. Te ponías el chubasquero y dejaba de llover. Te lo quitabas y empezaba, etc. Así hemos empezado a subir peña Angulo. Arriba hacía ya frío (5°C) y hemos seguido hasta el cruce de El Cañon. Sello (para los que se habían apuntado), hemos comido algo y le hemos esperado a Urbina, que no tenía su día. Ya hacia Berberana con lluvia. Allí la tasca habitual estaba cerrada pero había un bar abierto con una tortilla riquísima. Ya por el valle de Valdegobia ha empezado a llover más. Hemos pasado la Horca con 4° C, y hemos seguido hasta Trespaderne (donde hacía más calor: 5°C). Yo iba contento porque en la bolsa del manillar llevaba unos guantes y una camiseta de repuesto, pero resulta que la ir a cogerlas he visto que estaban empapados. Mi gozo en un pozo.

Hemos comido algo y la mujer del bar (que merecen un monumento) nos ha dicho que tiene una secadora y nos ha cogido algunas prendas (guantes, etc.) para secarlos. Urbina ha llegado más tarde, pero ha llegado.

Luego al salir, cuando nos ha dado la ropa bastante seca, he ido al baño a ponerme esa camiseta por debajo y al salir se habían marchado todos menos **Javi Blue**. Ya se sabe. Esa manía de “vamos despacio que nos quedamos fríos”. Total que hemos salido un par de minutos por detrás, le hemos alcanzado a Urbina, y cada vez que veíamos el grupo nos llevaba 2-3 minutos todo el rato. Ya en Peña Angulo Urbina, con el que íbamos en la medida de lo posible, se ha descolgado, y la hija de uno de los participantes que iba con una furgó, nos ha dicho que el grupo nos llevaba 2 minutos (si llegan haber esperado en el bar seguro que hubiésemos ido ese tramo todos juntos más rápido y con menos frío).

Por supuesto en la bajada a **Javi Blue** le he dejado coger ventaja. Habíamos comentado el reagruparnos en Artziniega con un último café, pero cuando he pasado por allí no he visto a nadie. He parado en el bar que hay a la izquierda de la carretera, ya después de salir del pueblo, porque me estaba meando y he aprovechado para tomar un café y tomar un último gel. Urbina no había llegado cuando he salido y apretado hacia Bilbao porque cada vez llovía más y había 8º C. Urbina ya nos había dicho que no nos preocupáramos por él que no iba fino.

Total que he llegado a Bilbao solo. Luego he hablado con Alberto y me ha dicho que no han parado en Artziniega porque tenían frío (no sé qué se esperaban que iban a tener). Calculo que habré llegado al pueblo 3-4 minutos por detrás de **Javi**, que les ha cogido abajo, ya que tras el descansillo de Peña Angulo, prácticamente iba 100 m por detrás de él, y más que ese tiempo no me ha podido meter.

Yo he pasado por Basurto a las 17:07, más o menos, y por lo que me ha dicho Alberto ellos han pasado sobre las 16:55. Teniendo en cuenta que yo he parado en el bar concluyo que en Artziniega no me sacaban más de 3-4 minutos.

Valga esto para decir que, cuando vamos en grupo y alguien pincha o para para algo o sale más tarde del bar, eso de “vamos despacio y nos coges” es una tontería, ya que el de atrás tiene que apretar varios km para cogerles (siempre y cuando tenga fuerzas para ir unos km forzando) y los de delante van un poco más despacio de lo que irían todos juntos y no terminan de calentar (si llueve y hace frío).

Por lo demás, me alegro de haber salido al Brevet. Durante todo abril, entre lo de mi padre, el tiempo, una bronquitis y la presentación de una ponencia en un Congreso justo el día antes del brevet, he estado bastante mal y no daba un duro por poder hacer 200 km. Pero el caso es que me he encontrado muy bien todo el día y he visto que mis prendas de frío-agua son bastante eficaces.

Apenas he pasado frío, algo difícil de decir con el día que ha hecho.

Saludos a todos, (incluido a los nenazas). **Javi**

## OTRA VERSIÓN DEL LUNES SIGUIENTE:

**Roke**, **Txusma**, **Cesar** e **Imanol** (ex nenazas) empezaron a las 8 y acabaron en **Zorroza Bar** a las 17:50 donde se mojaron (por dentro)..

Cambiar de meteorólogo si o si.

Besos a tod@s. **Imanol**

## El ciclista vasco Joseba Barrón vence en el Campeonato de España para médicos

Pontevedra acogió la etapa en línea tras la contrarreloj de Marín

REDACCIÓN • Pontevedra

El médico vasco Joseba Barrón volvió a alzarse como uno de los participantes más fuertes de este fin de semana y se hizo con la victoria en la etapa en línea del Campeonato de España de ciclismo para médicos. El ganador también se había impuesto el sábado en su

categoría en la contrarreloj que se disputó en Marín. Barrón ganó en el sprint al sevillano David León, que también venció en su categoría en la prueba del día anterior.

La cita de ayer partió también de Marín y realizó un recorrido de 55 kilómetros por una y otra orilla de la ría. Después de dar media vuelta en el municipio de O Gro-

ve, el itinerario concluyó en la ciudad del Lérez. De esta forma, se puso el punto final a la cuarta edición de una prueba deportiva que congrega a los facultativos aficionados a este deporte. La prueba va cambiando de sitio en cada edición, de forma que Marín y Pontevedra tomaron el testigo de Lueca, que albergó el evento en 2011.



Los ciclistas

No he podido resistir la tentación de incluir estas crónicas, lo siento si alguien es muy sensible (Pedro)

19-5-2012, Marcha a Ezkaray 140kms., fuimos 20 como profesionales y por una vez “responsables y solidarios”, tuvimos mucha suerte no llovió, comimos de maravilla en el Albergue de Ezkaray y las copas en el pueblo mejor todavía. (por cierto Santi se durmió) milagro por fin le hemos cogido en un resbalón. Ricardo se nos perdió “mala pasada de las llamadas de móviles” cuando se esta en una prueba “como amigos”.



21-5-2012, Charla “Salud en el Deporte”

Continuando con nuestras charlas, el pasado lunes día 21 de mayo, tuvimos la charla de Alex Vázquez, sobre Salud en el Deporte, la cual resultó muy interesante, mostrándonos como debemos calentar, estirar, prevenir lesiones y curar las que ya se han producido.

Asimismo Sergio representante de LifeWave, nos introdujo en el mundo de los parches para aliviar los dolores localizados mediante la aplicación de los mismos. Gracias a los dos.





# Crónicas...Eventos

## 24-6-2012, Cronoescalda a "El Vivero"

### Campeonato Social de Montaña-2012

Nombre	Apellido	Tiem.
Álvaro	González	13' 59"
Joseba	Barrón	14' 05"
Íñigo	Tejedor	14' 23"
Gontzal	Bilbao	14' 42"
Jaime	Belandia	15' 53"
Javi	Martínez -Blu-	16' 02"
Ricardo	Álvarez	16' 08"
Jesús	Arenas	16' 11"
Iván	Alday	16' 30"
Ander	Segovia	16' 52"
Erlantz	Sánchez	16' 59"
Raúl	Cisneros	17' 05"
Alberto	García	17' 46"
Juan Luis	Hermoso	18' 14"
Jesús	Esteban	18' 25"
Jon	Urbina	18' 30"
Fernando	Rojo	18' 55"
Santi	Muñiz	18' 59"
Koldo	Gorostizaga	19' 10"
Carlos	Bilbao	20' 56"
Alberto	Díez	20' 57"
Kepa	Peña	21' 39"
Roke	Zugazaga	22' 08"
Txabi	De la Cotera	22' 39"



**Álvaro  
González**



**Joseba  
Barrón**



**Íñigo  
Tejedor**



**Gontzal  
Bilbao**



# Evento sin crónica

**29-06-2012 al 01-07-2012**

**Luchón - Baiona**

**Participantes.** →



Trofeo 2ª Sociedad con más participantes



“furgona” emergencias



Inscripción	Nombre/Apellido
63	Juan L. Hermoso
443	Imanol Zarraga
444	Alberto García
445/1	Alberto Diez
445/2	Ander Segovia
445/3	Iñaki Lorenzo
445/4	Jaime Belandia
445/5	Roke Zugazaga
445/6	Javi Sanchez-Beaskoetxea
446	Jon Undabarrena
581	Gerardo Rega
582	Carlos Concejo
583	Iker Undabarrena
584	Jesús Esteban
585	Txema Oleaga
586	J. Luis Casado
587	Manu Lopez -blu-
588	Joseba Sotes
589	Sergio Extramiana
590	Cesar Izco
591	Eduardo Fernandez
592	Fernando Villalva
593	Javi Martinez
594	Victor Ruiz
595	J. Ignacio Fdez. Perea
596	Martín Landa
656	Ricardo Alvarez

# La vida es un chiste.



## BANCOS Y CAJAS SE FUSIONAN



Enhorabuena

La esposa se queda mirando a su marido desnudo y le dice:  
"Mi amor, ¡estás para comerte!  
Pareces un menú típico de pueblo"  
"¿Y cómo es eso?"  
"Panza, chorizo, chicharrónes,  
pellejo y huevos"

"hay que saber reirlo"

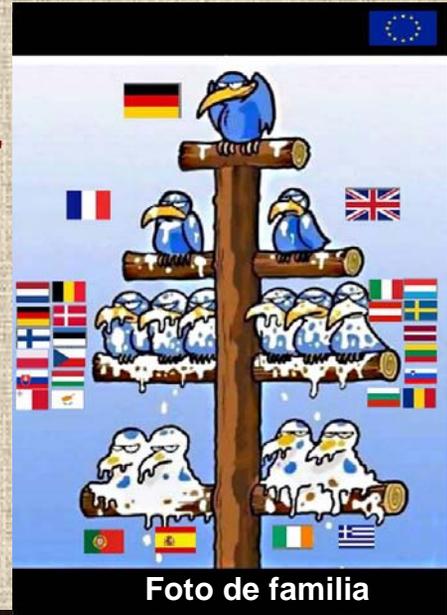


Foto de familia

## EL ROBOT DETECTOR DE MENTIRAS

Papá compra un "ROBOT DETECTOR DE MENTIRAS" que golpea a las personas cuando mienten. Decide probarlo en la cena.

- "Hijo, dónde has estado hoy?"  
El hijo responde: "Estuve en la escuela".

Viene el Robot y le da una bofetada.

- "OK, fui a ver una película a casa de mis amigos", contesta.  
- "Qué película viste?"  
- "Piratas del caribe"

El Robot lo tortea otra vez.

- "Está bien" -grita el hijo- "era una porno"  
- El padre le grita:

- "¿Cómo? Cuando yo tenía tu edad yo no sabía lo que era una película porno."  
Viene El Robot y le da un tremendo tortazo al papá. Y la mamá se troncha de la risa y dice:

- "¡Hijo tuyo tenía que ser!  
Y el Robot le dio tal bofetada a la mamá que casi la deja en coma.



Espontáneo en la Copa del Rey



