

AÑO 3, NÚMERO 10

M
o
n
t
e
O
i
z

27
Mayo
2012



SEDE SOCIAL:
C/ Colón de Larreategui, 5-1º izda

48001-BILBAO

☎ 94-4238411

✉ e-Mail: correo@scbilaina.com

🌐 <http://www.scbilbaina.com/>

El virus de la prisa es una epidemia mundial.
“Si lo has contraído, trata de curarte”.



PROXIMOS EVENTOS:

**ASAMBLEA GENERAL
ORDINARIA**

2 de febrero de 2013 - 17,30h.
en el Local Social

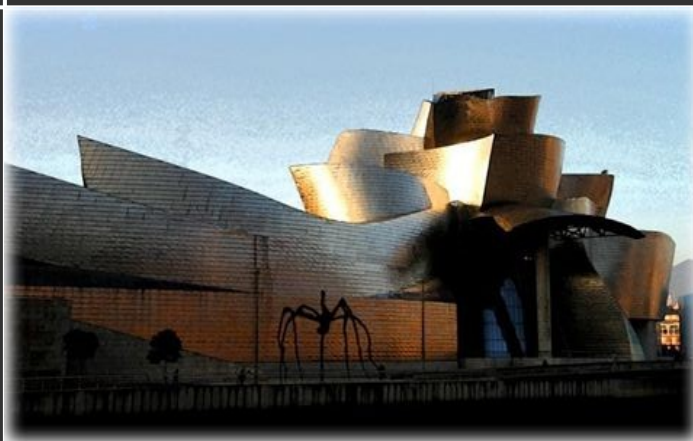
*Comienzan las
excursiones oficiales*

3 febrero 2012, 9,00h
Monumento de Oteiza

**EN AÑO 2013
QUEBRANTAHUESOS**

por nuestra cuenta SCB,
en el mes de Junio,

(lo notificaremos con tiempo)





Situación

actual SCB

(Temas pendientes)



23-12-2012,
Marcha "homenaje
a Iñaki Lejarreta"

Estando agonizando la temporada-2012, teníamos pendiente algunas cosillas que queríamos solventar antes de encarar la del 2013, entre ellas se tomo la decisión de un cambio de diseño de nuestra ropa, para darle un aire más actual y a la vez ha propiciado el cambio de proveedor debido a que se ajustaba más al sentir de la mayoría de los socios y un ajuste de precios dentro de lo razonable. Convenio de colaboración con Decathlon para marchas especiales y eventos que organice la SCBilbaína o viceversa, tuvimos una reunión con el responsable de la Sección de Ciclismo y Director de la Tienda en Bilbao el día 13-12-2012.



Como consecuencia de dicha reunión, establecimos unas pautas de colaboración que estamos estudiando ambos, comprometiéndose ellos a enviarnos un dossier y a la vez nosotros las actividades que organizamos y futuras para el 2013. ¿ya veremos?.

Desde estas líneas, una vez más lamentar la muerte de otro ciclista recientemente (Iñaki Lejarreta), que aunque era un ciclista de ámbito público, no deja de afectarnos a todos los que practicamos este deporte y que se nos hace duro pensar que cada vez es más difícil hacerlo.

También los ciclistas debemos de hacer un propósito de enmienda y corregir actuaciones imprudentes, que conllevan riesgos inútiles.

Mientras no veamos que lo principal es una cuestión de educación y respeto a los derechos de todos de circular sin provocar riesgos innecesarios, vemos difícil la solución. También debemos exigir a las autoridades que competa que estén más vigilantes en el cumplimiento de las normas de circulación (para todos).

Comentar que para la próxima temporada tenemos pensado organizar una Quebrantahuesos a nuestra medida, debido a las dificultades que hay para inscribirse en la marcha oficial. Os informaremos a través de correo y por medio de la hoja de Excursiones-2013 (oficiales) la fecha de la misma.

Saludos. Pedro Vázquez-Presidente



Colaborando con la S.C. Bilbaina

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.

(nuevo): Asimismo que sirva para anunciar compra-venta de bicis y material. Dada la situación coyuntural también ofrecemos este Boletín (como medio entre los socios) para ofrecer trabajo o buscarlo, que mejor que entre nosotros podamos echarnos una manita. **ANIMO** que podemos hacer mucho entre todos.

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

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

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



Un amigo ciclista nos manda este anuncio para que se difunda entre los socios:

Excelente miel de montaña cosechada y envasada por el propio apicultor esta recolectada en el momento óptimo de maduración a una altitud de entre 1200-1500 metros, en la provincia de Sorja Sierra Cebollera.

Tiene una coloración casi negra con el paso del tiempo toma un color mas claro, el sabor es fuerte con un toque ligeramente amargo pero muy agradable no se pone dura (cristalizado) lo mas que hace es espesar un poco, en forma de crema.

Tenemos existencias en la SCB, o pedir directamente al apicultor: Javier GARCIA
jagasierte@gmail.com



VENDO cuadro

VENDO bici

ETC.



Colaborando con la S.C. Bilbaina

OFEZCO TRABAJO de:

NECESTIO TRABAJO de:

Espacio reservado para tí

Espacio reservado para ti

Espacio reservado para ti

Espacio reservado para ti

BTT Crónica

2012-2013



SALUDO:

Empieza una nueva temporada de bicicleta de montaña para cambiar de estilo y así de paso visitar lugares más rurales y naturales, que da otra dimensión a la práctica de la bicicleta con escenarios diferentes ya sean en el ámbito del entrenamiento como en el social referido a la camaradería que conlleva esta disciplina de las dos ruedas. Os convido a todos para participar en las salidas dominicales y pasar de diferente manera las mañanas de domingo, eso si un poco más sucios que de costumbre pero sin más. Un saludo para todos.

CRONICA:

Con la ya clásica excursión por las pistas del monte Artxanda más concretamente en la zona del Vivero, se inicia la temporada y como no la lluvia aunque no persistente nos acompaña para así dar más realce y poner a prueba las habilidades del personal.

Hacemos los recorridos ya conocidos con alguna variante incluso trialeras no muy técnicas pero si divertidas. Un poco de barro los típicos charcos la gravilla que no falte todo transcurre sin mayores problemas ni percances que destacar.

Como no, el avituallamiento que no falte y en el bar junto a los frontones hacemos la parada con el 80% del recorrido ya realizado. Con una chimenea a pleno rendimiento y un buen café o caldito, vamos haciendo balance de lo realizado comentando tal o cual cosa que se a sucedido en un momento determinado, y que no todos nos hemos percatado de ello. Reanudamos la marcha y cuesta un poco volver a reiniciar pero el terreno nos es favorable y prácticamente lo que queda es bajar. Lógicamente la velocidad es mayor y cambia la técnica haciéndose más comprometido en el sentido de que a más velocidad más riesgo con lo que conlleva más tensión y subidas de adrenalina. Derrapes, charcos más profundos de lo habitual ligeras salidas de pista vamos un poco de alegría para el cuerpo. Todo ha ido bien y ya esperamos la siguiente para seguir disfrutando del BTT en toda su expresión. Quedáis invitados. Nos vemos.

Jesús Arenas

Javi "blue"



Bilboko Txirrindulari Elkartea
Pagasari



15-7-2012: "Tras un entrenamiento previo intenso durante más de 6 meses he realizado mi objetivo de este año, un triatlón distancia Ironman, es decir, 3,8 km nadando, 180 km en bici de ruta y un maratón de carrera pedestre.

Estoy muy contento al haber cumplido mi objetivo por tres razones: finalizar, no lesionarme y quitar el miedo al maratón después del último que fue un infierno y me lesioné el tibial.

Doy gracias a la SCB por haberme permitido coger la forma en cuanto al sector de bici y espero que este próximo año 2013 sea igual de divertido que el presente."



Media maratón nocturna 20-10-2012



Excursión a Alen 9-9-2012, cerca de una clínica por si la cerveza le sienta mal a alguien



Los nuevos billetes de 0 euros entrarán en circulación el 23 de Febrero de 2013. En principio se van a usar para el pago de las nóminas de los empleados públicos. Se está analizando si se pagará también con ellos a los pensionistas...





organizada por la S.C. Bilbaína

Primeros Auxilios ante un accidente



3 diciembre 2012
(lunes 19,30h.)

por: Alex González Bada y Jon Briz Sáenz
Médicos en Anestesia y Reanimación.

TEMARIO de la CHARLA:

1º Reanimación cardiopulmonar básica en casos de parada cardiaca.

2º Manejo de los desfibriladores automáticos.
instalados en lugares públicos (aeropuertos, teatros, cines,
estadios de fútbol,...)

3º Medidas de atención inmediata en casos de accidente en carretera (traumatismos,
quemados, personas inconscientes, medidas de seguridad,...)

Dirigida a cualquier persona que desee aprender cómo prestar ayuda en casos de accidente o paradas cardíacas, y a aquellas personas que hayan acudido a charlas de este tipo y quieran recordar estos fundamentos.



En la Sede Social: C/ Colón de Larreategui, 5-1º izda
48001 BILBAO ☎ 94-4238411



Charla muy interesante, aunque lamentando la poca asistencia por parte de los socios. No obstante resultó muy instructiva tanto para los que ya teníamos conocimientos de esta materia para recordar y repasar conceptos, como para los que no tenían ninguna noción de los mismos.

Tanto Jon como Alex los ponentes de la Charla, se prestaron para en un futuro, repetirla en fechas más acordes con la temporada.

Además para preparar otra sobre alimentación del ciclista, sobre todo en vísperas de pruebas duras y gran fondo y después de la misma.

Nos dejaron el reportaje completo sobre la charla; si alguien está interesado en cogerlo estamos a su disposición.

Gracias a Jon y Alex

10-12-2012

Recuerdos del viejo ciclismo-1

El próximo director de la ronda gala, Christian Prudhomme, ensalza la figura del ciclista conquense y confía en que la nueva generación siga su ejemplo y ataque a Armstrong como él hizo con Merckx

18-02-05

El Tour añora a Luis Ocaña

J. GÓMEZ PEÑA BILBAO

Hay derrotas que tienen plaza fija en la historia del Tour. Cuando a Christian Prudhomme, el futuro sustituto de Jean Marie Leblanc al frente del Tour, le pidieron ayer una opinión sobre la presencia de Armstrong en la próxima edición de la ronda gala, le pasó el polvo a un recuerdo de su infancia: «Para ganarle a Armstrong hay que hacer locuras a la manera de Luis Ocaña». Sus palabras retroceden a julio de 1971. Prudhomme, luego famoso presentador de televisión, era un crío. El paisaje de aquella infancia lo formaban dos nombres: Eddy Merckx, el 'canibal' que todo lo ganaba. Y Luis Ocaña, 'el español' en Francia y 'el francés' en España, un tipo sin patria, con bandera

pirata, capaz por fin de asaltar el trono del campeón belga. A su manera, excesiva como su biografía, poniendo la vida en cada apuesta. Lo que ayer dijo Prudhomme es que ya no quedan ciclistas así.

Aquel 8 de julio de 1971, el Tour recorría 134 kilómetros entre Grenoble y la cima de Orcières-Merlette. Merckx lo era todo; Ocaña, el espíritu de un látigo, un insumiso, alguien que le sostenía la mirada al tirano. Fuente, otro campeón trágico, había incendiado la etapa. Ocaña escuchó un coro de lamentos en torno a Merckx. El belga no iba. A por él. Desde el inicio. A todo o nada, pedaleando sobre el borde. Se fue con Zoetemelk, Agostinho y Van Impe, y a todos dejó en el alto de Noyer, cuando aún faltaban 60 kilómetros hasta la meta. Solo. Otro loco, otro escalador tronado de esos que colecciona el ciclismo español. Eso y algo más. En la cima sacó casi nueve minutos a Merckx. Ese día, Ocaña se convirtió en una huella en la historia del ciclismo. Su lema, 'hágase la guerra', tuvo efecto. El belga declaró: «Nunca nadie me hizo sufrir tantos».

Prudhomme recuerda bien aquel día, sobre todo ahora que ya nadie se la juega por un 'quizás', que nadie se pregunta en alto: «¿Y si Armstrong tiene hoy un día como Merckx en Orcières-Merlette?». Reclama el eco de Ocaña, del exceso, del campeón que mezclaba el orgullo y la soledad; de un nuevo miembro de la familia que luego formaron Chiappucci o Pantani.

Para el aficionado galo, además, Ocaña personifica al ciclista caído. Un personaje al que perjudica el éxito. Las victorias y también las derrotas alimentan su leyenda. Un día después de ganar en Orcières-Merlette, el conquense sufrió la ira de Merckx. El belga sentía siempre la necesidad de arremeter contra algo, una pancarta, o alguien, un rival. Y Ocaña era el reto. Le atacó desde la salida. Voló hacia la meta de Marsella; tanto que llegó con dos



MITOS. Ocaña, a la derecha, charla con Merckx durante una etapa de la Vuelta a España. / EL CORREO

minutos sobre el español y casi dos horas de adelanto sobre el horario previsto. Había duelo.

La caída y el grito

El 12 de julio, entre Revel y Luchon, Ocaña cayó. Cuatro días después de convertirse en el ídolo de la resistencia a Merckx, se transformó en un mito doliente, en héroe, mártir. El belga, descosido, seguía encadenando ataques. Ocaña, fiero, se mantenía al lado, con la chepa afilada por el maillot del Bic. La afición latía. En las rampas de Menté, el cielo anunció el apocalipsis. Pasó de radiante a cubrirse de pizarra. La tormenta sacudió el descenso, la arcilla inutilizó los frenos. Merckx y Ocaña se deslizaron en una curva. Arriba. A dúo. El belga partió, pero al conquense se le clavó encima el cuerpo de Zoetemelk, que llegaba desequilibrado. Ahí se quedó el eje fotográfico de la etapa, en ese grito, ese llanto del ciclista

echado sobre el barro, partido sobre su maillot de líder. Un lamento estimado como un cuadro de El Greco. Trágico.

Ocaña, tirado allí, permanece en la memoria de varias generaciones. Aquel Tour, el de la tercera victoria de Merckx, fue también el de la derrota de Ocaña, de un naufragio que con seis años huyó con su padre de la pobreza que rodeaba los campos de olivos de Priego, de la Castilla de posguerra, y le siguió hasta los alrededores de Paul. Niño emigrante en un país con un idioma que no conocía. Sin escuela. Una infancia llena de remaches, destinada a acabar como ebanista en un taller. Y así hubiera sido si un día, al ver una bicicleta roja apoyada sobre un muro, no se hubiera atrevido a 'pedirla prestada'. Atreverse era su estilo. Luego, a saltos, de apuesta en apuesta, se hizo ciclista apoyado por íconos del ciclismo galo como Magne o Geminiani.

Más tarde llegaron el Tour'71, el que perdió, y el del 73, el que ganó. También sus gestas y sus caídas. El terremoto de su vida. Siempre a cien. Viviendo en un arranque. Como el que en 1994, cuando estaba rodeado por la enfermedad y las deudas, le hizo pegarse un tiro en su finca de Caupenne d'Armagnac. Sangre derramada entre sus viñas.

«Para ganar a Merckx hay que atacarle siempre». Eso decía Ocaña. Su herencia. Siempre un paso adelante. Ésa es la huella que añora el próximo director del Tour. Prudhomme citó ayer a Valverde y Cunego como los designados para «ese golpe de delirio». Dos ciclistas nuevos, ganadores. Como Mayo, otro indómito, otro alérgico al bozal como Ocaña. ¿Quién se atreve a lanzar una pregunta contra Armstrong? Acertar la respuesta supone la gloria. Equivocarse, caerse, es la derrota, pero así también se entra en la memoria del ciclismo.



CAÍDA en el col de Menté.

Prudhomme confía en Valverde o Cunego para ese «golpe de delirio»

Recuerdos del viejo ciclismo-2



Fernando Escartín



Imagen de una subida a Arrate con Eibar al fondo.



Un ciclista bajando por las escaleras de Elgetakale, rodeadas de ruinas por efecto de la guerra.

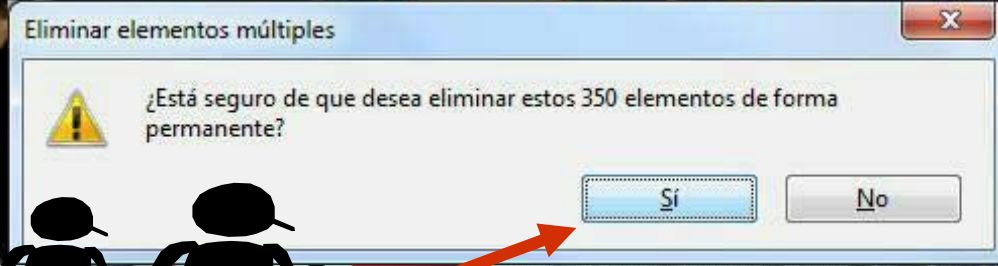
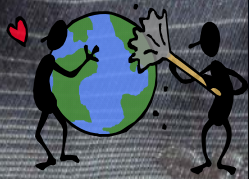


Una prueba de ciclo-cross en los cincuenta pasando por la entonces virgen zona de Amaña y atravesándolo



Consigna: Reirse

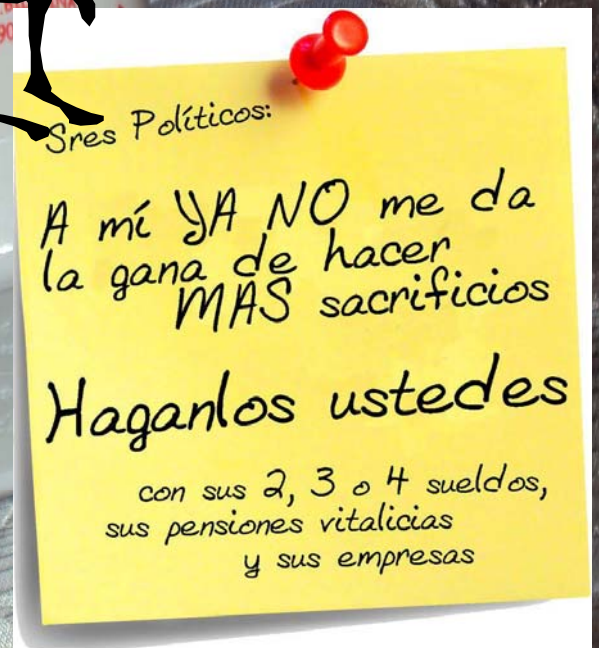
Cooperaré para limpiar el mundo de impresentables.



Para evitar que empezamos a engrosar las temidas listas del desempleo.



GRATIS CON TU PROXIMA FACTURA DE LA LUZ





Siempre nos quedarán estos gestos



Comida Social 10-11-2012



Ser felices y comer con los colegas



Yo salgo en bici...



Sociedad Ciclista Bilbaína
Colón de Larreategui, 5-1º izda.
48001-BILBAO
Tlf.: y Fax: 94-4238411
E-mail: correo@scbilbaina.com
Web: www.scbilbaina.com

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