

AÑO 3, NÚMERO 11



Koldo Gorostizaga

SEDE SOCIAL:

C/ Colón de Larreategui, 5-1º izda

48001-BILBAO

☎ 94-4238411

✉ e-Mail: correo@scbilbaina.com

🌐 Web: <http://www.scbilbaina.com/>

Si hay belleza en el carácter, habrá armonía en el hogar.

Si hay armonía en el hogar, habrá orden en la nación.

Si hay orden en la nación, habrá paz en el mundo. (Confucio)

Proximos EVENTOS:

-BREVET de 200 kms.

21-4-2013 7,30horas

-BREVET de 300kms.

4-5-2013 6,00horas

Marcha a Barindano

18-5-2013

8,00h. En local social

Marcha a Dorleta

2-6-2013 a las 8,00h

Salida conjunta con S.C.Ariz,
S.C. El Funi y S.C. Barakaldesa

Iruña-Iruña

15 junio 2013

Quebrantahuesos

29 y 30 junio-2013



1ª SALIDA OFICIAL 2013
(3-2-2013)



Situación actual SCB

Celebrada la Asamblea Ordinaria-2013, con una **asistencia muy buena de soci@os (75)** y expuesto todo lo realizado en el 2012 y lo que tenemos proyectado para el 2013, quedó patente que el rumbo que está tomando la SCB en los últimos años es bajo nuestro punto de vista el correcto, esto se justifica por la participación no solo en la asamblea, si no la presencia de cada vez más socios en la excursiones, eventos especiales, etc. Cabe destacar que se está **incrementando sobre todo en socios "jóvenes"**, lo cual nos indica que se está haciendo una sociedad atractiva para todo tipo de cicloturistas. Nos sigue quedando pendiente lo de atraer a más féminas, pero con esto ya contábamos, no es fácil crear un grupo numeroso, será una gotera "paciencia", de todas formas para las chicas que tenemos y futuras nos estamos planteando a parte de las campañas de publicidad elaborar ropa adecuada para ellas, incluso captar a alguna de ellas para que nos acompañe en la Junta Directiva.



Virginia Berasategui

En otro orden de cosas comentar que esta temporada estrenaremos nueva vestimenta oficial de la SCB, esperemos haber acertado con el nuevo diseño. También y para evitar unas existencias e inversión fuera de lo normal, **los pedidos de ropa se harán sobre las necesidades reales de la misma**, según demanda de los socios, informando con tiempo suficiente para que **nos envíen su pedido y talla cada uno personalizada**, para el socio que desee comprar ropa de la SCB.

En el actual local social se hará una pequeña reforma para optimizar zonas del mismo mal aprovechadas y abrir de nuevo la posibilidad de que el socio pueda reunirse con amigos, familia, etc. con una utilidad controlada en cuanto a horario y uso de cocina domestica, (solo podrá reservarse para esta actividad **comidas y meriendas**, con un límite de **hasta las 22,00horas y un solo grupo, por día**) informaremos con más detalles.

Quiero agradecer desde estas líneas a todos mis compañeros de Junta Directiva y socios su participación y ayuda en cada cosa que se hace, propone, etc.

PODEMOS HACER MUCHAS COSAS JUNTOS

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.

(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.

Quiromasajista

Osteopatía

Salud en el Deporte (Alex Vázquez)

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

Tif.: 94-4462382 ó 655-725053

E-Mail: alvaor77@gmail.com

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



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/>

**Oferta a los socios,
un 20% menos que la
tarifa normal.**

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 Soria 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.

VENDO CUADRO

COMPRO BICI

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





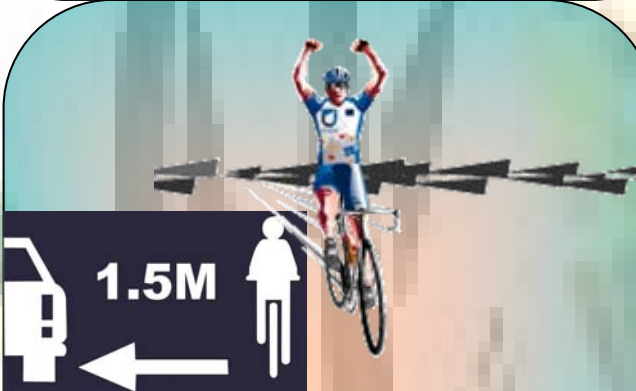
Colaborando con la S.C. Bilbaina

Ofrezco trabajo

Busco trabajo de

Espacio reservado para tí

Espacio reservado para tí



Espacio reservado para tí

Ni uno Solo+
CAMPAÑA DE SEGURIDAD VIAL PARA CICLISTAS

La SCB, participa en la
campaña de Seguridad Vial
para Ciclistas

Bilbao Bilbao



También en los “fogones”

Como todos los años, quedamos en Sarriko; este año y para sorpresa de la mayoría hemos ido casi-todos juntos hasta el Avituallamiento en Derio, nos dividimos los inscritos y los “potros” y como siempre a la hora de parar para el avituallamiento hubo división de opiniones hasta Olabarra “Jon que tortillas más ricas pone su Sra.” no encontramos sitio, la próxima vez haber si hacemos caso a los hermanos “Tejedores” y paramos en Munguia donde siempre, porque se nos hizo muy largo el ansiado café en vaso y el pincho. Sin que sirva de acto rencoroso a Carlos y algunos adeptos más les hemos abierto Expediente Disciplinario en el que se observa sanción sin empleo y sueldo “por un día” y la paga del mes de Julio no la cobrarán. Algunos (pocos) quedamos para comer en la SCB, (Jesús se sacrifico y nos preparó una gran comida, te tendremos en cuenta para el próximo año para que repitas sacrificio) para ir haciendo poco a poco una costumbre después de la Bilbao-Bilbao en nuestro Local Social e ir incrementándose los adeptos al buen llantar-bebercio. ¡Ah! y Marta estrenó bici de carretera, esta adaptándose a ella, pero hay que temerla por sus cualidades innatas y el buen maestro que tiene para las grandes marchas. ¿Qué nos coja confesados para el próximo año?



FOTOS en Sarriko antes de la salida



Y en la llegada.....

LOS SOCIOS ESCRIBEN

(aventuras ciclistas)

Koldo Gorostizaga (SCB)

Ciclo Cross de Muskiz



La modalidad del ciclocross, es una carrera de fuerza, potencia y habilidad: Por los obstáculos, barro, escaleras, arenales, duras bajadas y no olvidemos la dureza de la climatología, aún así produce grandes satisfacciones.

por Koldo Gorostizaga

La exigencia en el ciclocross

El ciclocross es una modalidad del ciclismo que exige una intensidad de esfuerzo muy elevada, demandas técnicas especiales y una capacidad especial en el ciclista que no desea dejar de pedalear durante el invierno.

Quizá la prueba de ciclocross sea una de las pruebas ciclistas que menos duración tienen, incluso menos que su modalidad más parecida, el mountain-bike (rally). Esta “breve” duración como deporte de resistencia hace que la intensidad sea muy elevada y casi equiparable en esfuerzo fisiológico al realizado en una contrareloj de ruta. Estas apreciaciones podrían reflejarse en valores de aproximadamente el 90% de frecuencia cardíaca máxima o esfuerzos sostenidos por encima del umbral anaeróbico durante la prueba.

Por tanto, el entrenamiento del ciclocross debe ir encaminado a poder rendir en zonas metabólicas aeróbicas intensas e incluso en situaciones de mucha demanda de fuerza en poco tiempo.

Si alguna imagen inconfundible tiene el ciclocross, es la de combinar la carrera a pie y el ciclismo en circuitos con diversas dificultades: cuestas no ciclables, sorteo de obstáculos a pie, barro...pero no deberíamos dejar de pensar que el ciclocross es principalmente ciclismo. Reglamentariamente estos segmentos no pueden exceder de un pequeño porcentaje y por tanto tienen menor importancia. Lo que sí que debemos tener presente es que esas dificultades siempre requieren de una gran intensidad y a veces el ciclista debe vencerlas con la bici como sobrecarga añadida.

Juan Manuel González (entrenador de ciclismo)

NOTA: cualquier soci@ que lo desee puede mandar sus crónicas aventureras y fotos de las mismas. (se publicará en el próximo Boletín Trimestral) **Admitimos sugerencias sobre temas.**

C
i
c
l
o

C
r
o
s
s





Equipo:

organizado por la S.C. Bilbaina

Duathlon, Triathlon

Contactos: (Carlos)

615-760858

662-279177 (Pedro)

¿Por qué la S.C. Bilbaina se ha planteado crear un equipo de DUATHLON TRIATHLON ?



Debido a la necesidad de dar cobijo en un equipo propio, a socios que practican por su Cuenta ambas modalidades y a aquellos otros que se quieran adherir, Subvencionándoles en la medida de nuestras posibilidades, nos hemos decidido crear una nueva sección de Duathlon-Triathlon.

Os esperamos
Anima zaitez!

S.C. Bilbaina Duathlon-Triathlon

Con el patrocinio de:

ROGER

EQUIPACIONES DEPORTIVAS

¿Dónde encontramos?, Los lunes de 18,00h. a las 21,00h. en:

Sociedad Ciclista Bilbaina

Colón de Larreategui, 5-1º izda.

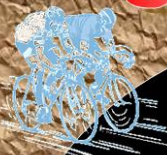
Tifo.: 94-4238411

e-mail: correo@scbilbaina.com

Web: www.scbilbaina.com



¡Vive el cicloturismo con la S.C. Bilbaina!



Masaje-Osteopatía Biomecánica

Te ofrecemos una Sociedad experimentada basada en nuestros 109 años de existencia. calendario de salidas (sábados y domingos), Organización de Marchas especiales, ropa y local propios, etc. Al darte de alta con nosotros como socio, **te regalamos un maillot; botellín; consulta osteopatía o masaje; consulta estudio biomecánica.**

¿Dónde encontramos?

Los lunes de 19,00h. a 21,00h. en:

Sociedad Ciclista Bilbaina

Colón de Larreategui, 5-1º izda.

Tifo.: 94-4238411

e-mail: correo@scbilbaina.com

Web: www.scbilbaina.com



crecer

Proyecto Sociedad

organizado por la S.C. Bilbaina

cicloturismo femenino

Contactos:

jamarlo@hotmail.es

660-557442 (Javi)

pevasa@gmail.com

662-279177 (Pedro)

La razón es muy sencilla. Deseamos crecer como Sociedad al servicio de esa importante parte de los ciudadanos que, por cultura y tradición, ha estado más relegada del deporte de ocio, en este caso el cicloturismo. Bien es verdad, y gracias a que la mujer ha evolucionado en todos los deportes de una forma increíble, que ya vemos cada vez más féminas por las carreteras, pero muchas menos de lo que ellas y todos deseáramos. Por eso estamos ofreciendo nuestra colaboración, nuestra experiencia, infraestructura y contactos de más de 100 años de existencia para la creación de un grupo femenino y que a las bilbainas y vizcainas se las vea por todas las carreteras haciendo bicicleta, en marchas de la propia S.C. Bilbaina, marchas nacionales e internacionales. Con nuestra iniciativa, ayudaremos también a aliviar los apuros del comienzo en esta modalidad de deporte-ocio para la mujer.

¿Por qué la S.C. Bilbaina se ha planteado crear un grupo de cicloturismo femenino?



¿Dónde encontramos?, Los lunes de 18,00h. a 21,00h. en:

Sociedad Ciclista Bilbaina

Colón de Larreategui, 5-1º izda.

Tifo.: 94-4238411

e-mail: correo@scbilbaina.com

Web: www.scbilbaina.com

Utilidad de la Cocina-Comedor

Desde 20€

Reserva

Desde Abril de 2013, hemos puesto de nuevo para los socios el uso de la Cocina-Comedor. (nuevo equipamiento)

Uso controlado de una sola reserva por día (20 personas máximo) y hasta las 22,00h. (control horario de alumbrado)

Llave codificada para el acceso a la cocina. (hay que pedirla)

Reservas los lunes de 19,00h. hasta las 21,30h.

Por teléfono o e-mail a Alberto García: 665 727 225

redalberto@hotmail.com



Recuerdos del viejo ciclismo



Velocípedos (1870)

En Gran Bretaña esta máquina se conoció como el 'quebrantahuesos', a causa de sus vibraciones cuando circulaba sobre carreteras pedregosas o en calles adoquinadas.

En 1869, en Gran Bretaña se introdujeron neumáticos de goma maciza montados en el acero, y el vehículo fue el primero en ser patentado con el nombre moderno de bicicleta.

En 1873, James Starley, un inventor inglés, produjo la primera máquina con casi todas las características de la famosa bicicleta común o de rueda alta. La rueda delantera de la máquina de Starley era tres veces más grande que la de atrás

El 7 de enero de 1887, el norteamericano Thomas Stevens realiza el primer viaje en bicicleta alrededor del mundo. Partió de San Francisco y regresó a la misma ciudad después de pedalear durante más de tres años.

El 31 de mayo de 1889 nació oficialmente el ciclismo de competición; los hermanos Olivier , asociados de la fábrica de Michaux , organizaron una carrera en el parque de Saint Cloud de París con 1200 m de recorrido en la que tomaron parte 7 ciclistas . A partir de entonces comenzó la fiebre del ciclismo . En el aspecto técnico se investigaba a marchas forzadas para encontrar nuevas soluciones . La velocidad se convirtió en una obsesión . Las michaulinas eran demasiado lentas ya que en cada vuelta completa de los pedales recorrían 3.14 metros . Con lógica , los fabricantes aumentaron los diámetros de las ruedas delanteras llegándose a construir ruedas motrices de 3 m de diámetro . Todo ello fue en detrimento de la seguridad , del equilibrio y del peso llegando algunos modelos a pesar 40 Kg . Los fabricantes tendieron a homogeneizar sus máquinas. **Las descomunales ruedas delanteras se redujeron a un diámetro de 1,2 metros y las traseras a 40 centímetros .** Las modificaciones y mejoras en los años siguientes incluyeron el cojinete de bolas y el neumático. .Estos inventos, junto con el uso de tubos de acero soldados y los asientos de muelles, llevaron a la bicicleta a la cumbre de su desarrollo. Sin embargo, la vibración excesiva y la inestabilidad de la bicicleta de rueda alta obligó a los inventores a esforzarse por reducir la altura de la bicicleta.



AÑO 1855: El francés Michaux diseña una nueva concepción de la bicicleta al introducir pedales en la rueda anterior que en aquella época era mucho mas grande que la rueda trasera.

Consejos prácticos



En muchas tiendas de bicicletas asesoran lo siguiente:

NUNCA chorro a presión en llantas, bujes, horquilla, amortiguador, pedaliar, etc.

Penetra el agua y te cargarás la bici.

Máximo manguera tipo jardín.

Engrasa la cadena con aceite fluído, si le pones grasa harás un engrudo con el polvo.

Engrasa de vez en cuando cables de cambio y freno

Limpia si quieres con papel de cocina o similar retenes de horquilla y luego engrasa.

La gasolina reseca las juntas aunque desengrase bien.

Y aunque te parezca una chorrada, muchos bikers experimentados con bicis de 5000€ limpian la misma con champú (Barato tipo Día o Carrefour)

Cómprate un cepillo para limpiar cadena, platos y piñones. (Los hay específicos con forma de cono en DECATHLON por ejemplo).

Mientras más la cuides más suave irá todo y más durará.

Yo la limpio con un trapo (bayeta) húmedo y luego la seco con otro (trapos de sábanas, camisetas viejas, etc.), posteriormente la engraso y vuelvo a pasarla un trapo seco.

limpiarla

biciclista



Pruebas ciclistas



en próximas fechas

CICLOTURISMO

- 07/04/2013 TROFEO FRANCISCO SANZ ALCOBENDAS MADRID
- 14/04/2013 MARCHA CICLOTURISTA SIERRA DE LA PILA MURCIA
- 14/04/2013 CASTRO – CASTRO CASTRO URDIALES
- 20/04/2013 MARCHA CICLOTURISTA VILLA DE ALCORISA ALCORISA TERUEL
- 21/04/2013 ERANDIO - ERANDIO (LA SEGURA) ERANDIO
- 27/04/2013 MARCHA CICLOTURISTA GUAD AL XENIL Huetor Vega GRANADA
- 27/04/2013 MALLORCA-312 PLAYA DE MURO BALEARES
- 04/05/2013 MARCHA CICLOTURISTA VALLE DE AYORA-COFRENTES AYORA VALENCIA
- 05/05/2013 VILLA DE GIJÓN GIJÓN
- 11/05/2013 MARCHA CICLOTURISTA LAS GRULLAS DAROCA ZARAGOZA
- 12/05/2013 TERRA DE REMENCES SANT ESTEVE D'EN BAS GIRONA
- 12/05/2013 SIERRA NORTE VALDEMANCO MADRID
- 18/05/2013 LAGOS COVADONGA CANGAS DE ONÍS ASTURIAS
- 19/05/2013 X TERRA DE L'AIGUA - DIARI SPORT RIELLS I VIABREA GIRONA
- 19/05/2013 MARCHA FEDERICO MARTÍN BAHAMONTES ERMUA BIZKAIA
- 24/05/2013 CIMAS DE GREDOS LA ADRADA ÁVILA
- 24/05/2013 PUERTOS DE RIBAGORZA, PIRINEOS 200 GRAUS HUESCA
- 25/05/2013 LA SAMU SANCHEZ ENKARTOUR´2011 BALMASEDA BIZKAIA
- 25/05/2013 SIERRAS DE MORATALLA MORATALLA MURCIA
- 26/05/2013 CICLOTURISTA PAMPLONA PAMPLONA NAVARRA
- 26/05/2013 MARCHA CICLOTURISTA AGUANTA CERROS MONTILLA CÓRDOBA
- 26/05/2013 MARCHA CICLOTURISTA ALBERTO CONTADOR VALLADOLID VALLADOLID
- 30/05/2013 RUTA DE LA RECONQUISTA OVIEDO ASTURIAS
- 01/06/2013 MARCHA ÍÑIGO CUESTA VILLARCAYO BURGOS
- 01/06/2013 PRUEBA CICLOTURISTA VITORIA VITORIA ÁLAVA

CICLOTURISMO

- 01/06/2013 MARCHA TOUR DEL JUGUETE COSTA BLANCA IBI ALICANTE
- 01/06/2013 LOS DIEZ MIL DEL SOPLAO CABEZON DE LA SAL CANTABRIA
- 02/06/2013 MARCHA CICLOTURISTA SAKANA BURUNDA ALSASUA NAVARRA
- 02/06/2013 MARCHA CIUDAD DE AVILA AVILA
- 02/06/2013 I MARCHA CICLOTURISTA TALAVERA DE LA REINA TOLEDO
- 02/06/2013 RÍAS DEL MORRAZO CANGAS DE MORRAZO PONTEVEDRA
- 02/06/2013 VUELTA PUERTOS SIERRA CANTABRIA LOGROÑO LA RIOJA
- 02/06/2013 MARCHA CICLOTURISTA BRIDGESTONE BURGOS
- 07/06/2013 MARCHA CICLOTURISTA PAPA LUNA ZARAGOZA
- 08/06/2013 MARCHA MEMORIAL GREGORIO MORENO OÑA BURGOS
- 08/06/2013 DESAFIO VALGRANDE PAJARES ASTURIAS
- 08/06/2013 MARCHA CONCELLO DE VIVEIRO LUGO
- 08/06/2013 MARCHA SIERRA DE GÚDAR Alcalá de la Selva TERUEL
- 08/06/2013 MARCHA DE LA JACETANIA JACAHUESCA
- 09/06/2013 VOLTA A BARCO DE VALDEORRAS ORENSE

Más información en:

<http://www.altimetrias.net/marchas/marchas.asp>

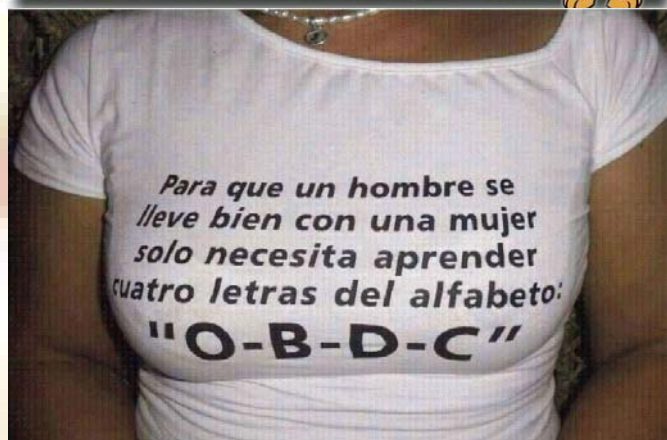
COMPETICIÓN

Informarse en:

<http://www.redciclista.com/calendario>

La **Sociedad Ciclista Bilbaína** es miembro de RED CICLISTA, publicándose las marchas especiales en dicha WEB

Consigna: Reirse





Datos de interés

Nuevo
diseño de
ropa
para la

S.C.
Bilbaína

delantera



B

delantera



B

trasera



trasera

BANDA
REFLECTANTE



Ser felices

Yo salgo en bici...,

con la Sociedad de toda la vida: Sociedad Ciclista Bilbaína



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