

Indice:

- Página-1 PORTADA.
- Página-2 Situación de la SCB.
- Página-3 y 4 Colaborando con la SCB.
- Página-5 Crónica DUATHLON.
- Página-6 Los socios escriben.
- Página-7-8-9 Recuerdos del viejo ciclismo.
- Página-10 Consejos prácticos
- Página-11 Pruebas ciclistas
- Página-12 Consigna reirse
- Página-13 Datos de interés



No camines delante de mí, puede que no te siga.
 No camines detrás de mí, puede que no te guíe.
 Camina junto a mí y sé mi amigo

(a plíquese en la SCB)

“Llega el verano”,
 en el paréntesis,
 haber si mejoramos
 y en Setiembre
 creamos
 “cuadri-amigos”



Quebrantahuesos SCB 29-6-2013 (Jaca)

Después de muchos “quebrantacabezas” para organizarla, al final nos vimos recompensados con una marcha estupenda, tanto en alojamiento, comidas, la propia ruta con un día estupendo, buen avituallamiento-asistencia en marcha, sin incidentes reseñables y un ambientillo como es habitual en la SCB (según Lino) formando “gruputas”. Fdo. 22 amigos



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

48001-BILBAO

☎ 94-4238411

✉ e-Mail: correo@scbilbaina.com

🌐 Web: <http://www.scbilbaina.com/>



Situación actual SCB

Avanzamos, "que no es poco"



Como veis hemos dado otro paso adelante con el diseño del Boletín actual, con un diseño más moderno, esperando siga cumpliendo con las expectativas de interesaros lo que os contamos desde el mismo.



"El solitario"



Por otra parte cabe destacar como información para animar a los soci@s que lo deseen, que ya tenemos funcionando la cocina de nuestra sociedad con una reglamentación adecuada para las circunstancias actuales.



La soledad del campeón

También y después de una campaña de publicidad, tenemos equipo de Duathlon y Triathlon, de momento con cinco integrantes que ya compiten con la ropa de la Sociedad.

Las Brevets celebradas tuvieron una participación importante, aunque pasadas por agua como es habitual.

La marcha a Barindano, como siempre también pasadita por agua aunque fuimos 21 15 en bicicleta y 6 rajados en autobús.

Y por último las chicas se van animando a formar parte de nuestra Sociedad, de hecho ya visten con ropa de la SCB adaptada a ellas. POCO a POCO.



Este anda solo



Ni uno Solo+

CAMPAÑA DE SEGURIDAD VIAL PARA CICLISTAS



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, 9-3º 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 20% menos que la
tarifa normal.**

**Osasuna Eskuz y
Estudios Biomecánicos
IFR, colaboran para dar-
te un servicio más com-
pleto y de calidad.**



Iñaki Palacios

SISTEMA RETUL

(Captura del movimiento en 3D que permite el análisis 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.**

Huertas de la Villa, 9-3º D 48007-BILBAO

Tlf.: 679 811 765

estudiosbiomecnicos.ifr@gmail.com



Ni uno solo +
CAMPAÑA DE SEGURIDAD VIAL PARA CICLISTAS



Colaborando con la S.C. Bilbaína

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/>

Busco trabajo de

Ofrezco trabajo

Espacio reservado para tí

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.

Tenemos existencias en la SCB, o pedir directamente al apicultor:

Javier GARCIA

jagasiете@gmail.com



Espacio reservado para tí



Duathlon de Gernika



Ya lucen los colores oficiales de la scb en Duathlon. En Gernika (6-4-2013). [Álvaro González Santillán](#) 38º y [Gontzal Bilbao](#) 41º con una participación de mas de 200 inscritos. Javi Fernández que es como de casa 17º Zorionak; Carlos Bilbao

Ya estamos de vuelta después de sufrir un rato por Gernika y eso que el tiempo nos ha medio respetado. Mucho nivel en la salida con mas de 200 inscritos, de hecho tengo el orgullo de haber corrido contra el campeón del mundo de duathlon 2012, aunque como se suele decir, ni le he visto jajaja. Lo mejor es que ya con este mes de entrenos a pie vuelvo a tener sensaciones, que no es poco, ahora solo falta mejorar algo el ritmo, que hoy no ha estado nada mal, pero aun queda. Al final puesto 38º, con Gontzal 41º y Javi, que no nos quiere esperar, 17º. En un par de semanas más y mejor. La foto antes de correr con los nuevos monos de la [Sociedad Ciclista Bilbaína Scb](#). Gracias!
Álvaro González



Raul Cisneros, escribe: Joder menudas máquinas estáis hechos, y a Javier tmb claro x cierto valdría mucho ficharle con los 3 seríamos im-parables y tengo un amiguette que me eché el miércoles en la Arboleda que tmb está finito y anda bastante en bici

haber si se anima felicidades a los 3



Los socios escriben: (aventuras ciclistas)

C
o
m
o
s
e
h
a
c
e
u
n
a
B
r
e
v
e
t

20-4-2013 BREVET DE 200 KMS.:

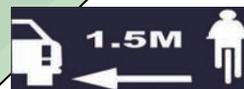
Bilbao-Galizano-Bilbao 54 participantes

Hola de nuevo a todos(as) los aficionados a las marchas de larga distancia conocidas como "BREVETS" en donde la práctica del ciclismo se mezcla y convive diversas facetas, en donde se pueden apreciar las capacidades físicas y psíquicas del pedaleante. A título personal os diré que me resulta una terapia francamente buena y que lo primero que valoro (en positivo) es la convivencia con los afines en la jornada o jornadas a cubrir por esas carreteras que nos conducen a destinos variopintos. Os invito una vez más a conocerlas y romper falsos temores a no estar en la condición de rodar estas distancias, que una vez concluidas da satisfacción y moral para ir pensando en nuevos proyectos más ambiciosos o sea de más recorrido. Gracias por vuestra participación y buena ruta.

Con un tiempo espléndido y una participación de lujo, aproximadamente 50 pedaleantes de los cuales 30 eran inscritos y el resto de libre participación, comenzaba el 20 de abril la temporada de los aficionados(as) a las rutas de gran kilometraje. Era espectacular poder ver como la barquilla del puente Bizkaia era tomada en su totalidad por entusiastas pedaleantes con sus respectivas cabalgaduras ya dispuestos a cruzar la ría del Nervión. Una vez en la otra margen de la ría se recorrían las calles de Portugalete y Santurce y así poco a poco ir haciendo camino. Como dije el buen tiempo nos acompaña toda la jornada haciendo agradable la práctica del ciclismo. Los kilómetros van pasando y lo que al principio era un pelotón compacto, se va disgregando y da a lugar a formarse grupetas de más o menos unidades en las que cada uno encuentra su sitio. No hay percances que reseñar y las grupetas avanzan hacia la meta (ficticia) para dar por concluida la jornada. Un saludo para todos y hasta la próxima ruta. Javi "blue"



La barquilla del Puente Colgante a tope



Los socios escriben: (aventuras ciclistas)

Como se hace una Brevet

BREVET DE 300 KMS. A BERBERANA

Hola compañeros de fatiga, que es lo que al final de la jornada se siente aunque con gran satisfacción pese a las penurias diversas que a lo largo de la ruta se van aconteciendo. Otro día de buen tiempo pero algo frío en sus comienzos y con gran participación, 31 inscritos mas algunos extras acompañantes acogidos con buen agrado. Como digo en las horas tempranas del día y ganada la meseta, la temperatura era de 1,5º que a una velocidad de 25kmh supone aproximadamente -3º más niebla. Los comentarios eran todos en la misma dirección cuando nos íbamos reagrupando en el primer control: "QUE FRÍO". Ya después de la reconstituyente ingesta y con el calor recuperado poco a poco se iba saliendo en grupos para dar cuenta del resto de la jornada. El tiempo mejoraba claramente y el ánimo de igual manera, cosa importante sobre todo para aquellos que afrontan por primera vez reto de este tipo. Me consta que los hubo y terminaron satisfechos. En los últimos kilómetros el viento (ese enemigo) se dejó notar y con la fatiga acumulada a uno se le vienen a la cabeza pensamientos en forma de maldiciones y más. De todas formas con colaboración se lleva mejor aunque siempre hay quien va más justo, y que a la postre es el que más sufre. Concluida la ruta se comenta entre los integrantes del grupo aspectos de la jornada. Se pregunta por los compañeros que han llegado y por los que no lo han hecho aún. Una vez más otro reto cumplido y ya pensando en el siguiente. Animo a todos y que no decaiga. Gracias y hasta pronto.
Javi Martínez 4-5-2013



Ni uno Solo 
CAMPAÑA DE SEGURIDAD VIAL PARA CICLISTAS

Recuerdos del viejo ciclismo

LAS ASOMBROSAS AVENTURAS DE VICENTE BLANCO "EL COJO", EL METALÚRGICO QUE CORRIÓ EL TOUR



¿Quién fue Vicente Blanco "El Cojo"?, el primer ciclista nacido en el Estado Español que corrió el Tour de Francia, en 1910? Su curiosa leyenda, moralizante fábula del triunfo de la voluntad de un sencillo muchachote bilbaíno, currela en varios empleos y aquejado de una discapacidad en los dos pies, que llegó a ganarse la vida en varios deportes destacando especialmente en el ciclismo, es una incompleta y un tanto desordenada miscelánea de anécdotas, donde falta bastante información, hecho que ha dado lugar muchas veces a la fabulación sobre el personaje. Este era Vicente Blanco, "El Cojo" (1884-1957)

Equipos a los que perteneció:

Sociedad Ciclista Bilbaína (1906-1907) donde se formó como ciclista.
Federación Atlética Vizcaína (1908-1911)
Club Deportivo de Bilbao (1912-1913)

Un superhéroe en Deusto

El barrio bilbaíno de Deusto vio nacer a Vicente Blanco (se desconoce su segundo apellido). Como un personaje de Charles Dickens comenzó a trabajar en su adolescencia para huir de la pobreza. El sector naval fue el primero que conoció cuando con 13 o 14 años comenzó a trabajar de pinche de cocina en un Barco. Más tarde ejercería de palero en embarcaciones, cometido que le proporcionó un físico fornido al tiempo que, cual marino nacido de la pluma de Joseph Conrad, conocía mundo y se quedaba prendado de las bicicletas que veía en los puertos, vehículo que tiene oportunidad de probar cada vez que pisa tierra firme. Eran los primeros años del siglo XX, Vicente aún no era El Cojo y aún no tenía 20 años.

Fue precisamente en 1904, cuando nuestro protagonista tenía 20 años, cuando el destino le brindó a Vicente una oportunidad al principio con máscara de desgracia, y que le permitió entre otras cosas utilizar la bicicleta como una auténtica prolongación de sí mismo, ni más ni menos. Vicente entró a trabajar aquel año en la siderúrgica, La Basconia, en Basauri, Bizkaia, ya que se había cansado de la errante vida en la mar. Tras una aparatosa caída desde el último piso de una construcción al poco tiempo de comenzar a trabajar como metalúrgico, de la que salió ileso, sufrió un escalofriante accidente laboral al seccionarse literalmente el pie izquierdo desde el talón hasta los dedos, al entrarle una barra de metal incandescente en el pie. Los músculos quedaron seccionados, con su pie agujereado, pero él siguió trabajando pasado un tiempo de recuperación. Unos dos años más tarde, Vicente Blanco se encuentra en otra empresa vizcaína del metal, la Euskalduna, donde sufre otro desagradable accidente en el pie derecho, el cual perdería todos los dedos de dicho pié. A partir de ese momento, fue conocido como El Cojo y tuvo que abandonar Euskalduna por incapacidad para aquel trabajo. Con dos pies prácticamente inútiles, el muchacho tenía dificultades obvias para desplazarse o pasear, por lo que empezó a usar el vehículo con el alcanzaría la gloria, la bicicleta. Estos acontecimientos que cambiaron para bien y para mal la condición física de Vicente, parecen sacados del origen de algún superhéroe del cómic.

El sportman cojo del muelle

Vicente "El Cojo", con 22 años era pese a su desgracia un chaval animoso que decidió practicar deporte para superar su discapacidad. Bilbao, a finales de la década de 1900, era una de las localidades de España más avanzadas en esta cosa que habían traído los ingleses hacía unos años y que era el Sport. Ya tenía el mejor equipo de Football de la península del momento, el Athletic Club, y en la capital vizcaína y alrededores se practicaba con fruición -además de deportes autóctonos como pelota, remo, o juegos rurales- cosas como el golf, boxeo, la gimnasia, la natación, el atletismo y las carreras de bicicletas, el ciclismo. Este último sport, era más de franceses que de ingleses, pero una sociedad anglófila como era la bilbaína a principios del XX no hacía ningún asco a un deporte que comenzaba atraer a numerosos jóvenes, entre ellos a Vicente. Sobre su primera bicicleta en propiedad, la cual comenzó a usar una vez abandonase el sector siderúrgico, hay diferentes versiones: se dice que la halló en un basurero, abandonada y desvencijada, y que la reparó él mismo con mimo y esmero, como un Gepetto convirtiendo un pedazo de madera en Pinocho; pero también se cuenta que la compró de segunda mano (también desvencijada y oxidada) a una trapería y que estuvo varios meses intentándola reparar. Sea como fuere, ambas versiones coinciden en que la destartada bici carecía de neumáticos, y que a falta de medios económicos para comprarlos, Vicente colocó unas cuerdas gruesas de amarrar barcos.

“EL COJO”, Continuación

En aquella época, la minusvalía no impidió a nuestro protagonista abandonar la actividad laboral y se empleó como pescador de angulas y como botero transbordador de personas, en el bilbaíno muelle de Olaveaga. Se dice que Vicente montó en aquel bote un minigaraje donde reparó su bicicleta, que se había convertido en la sustituta de sus maltrechos pies. No obstante, aquellos empleos no daban económicamente para mucho. Vicente se entrenaba a diario en su bicicleta y se había convertido en un sportman contumaz, capos incluso de correr a pata a gran velocidad a pesar de su cojera de dos piernas, y de nadar a gran velocidad. Por entonces ya había deportistas “profesionales”, que vivían de las ganancias en apuestas, aunque fuese esta actividad deportiva profesional poco más que una loca aventura propia de jóvenes tarambanas, puesto que para la mayor parte de los deportistas de principios del S. XX el deporte debía de ser Amateur. El Cojo, pese a todo, quiso ser deportista profesional, el era un aventurero, un joven y humilde obrero que buscaba ganarse la vida como fuese, y si era realizando su actividad favorita, el deporte, mejor que mejor.

Sea como fuere, antes de decantarse definitivamente por las carreras ciclistas, Vicente probó suerte con la natación y fue campeón de alguna que otra competición. Siguiendo su vocación marina bogó en regatas de bateles y según las crónicas también quedó campeón. Nos e sabe si es del todo cierto, pero pese a su brutal cojera compitió en carreras pedestres, quedando una vez subcampeón y ya con al condición de federado, gracias a la Federación Atlética Vizcaína, el organismo que en la década 1900 agrupaba prácticamente a todos los deportes existentes, sin distinción. Al parecer, incluso hizo pinitos boxísticos, aunque no se sabe si esto fue cierto o no. En todo caso, su triunfo con la bicicleta aún no había llegado.

El ciclista que “volvió de la muerte”

Los triunfos de El Cojo en las carreras pedestres debieron dejar boquiabiertos a los mandatarios de la Federación Atlética Vizcaína (FAV), que no se explicaban como aquel “semi inválido” podía correr tanto, ser tan resistente y pedalear con tanto ahínco aquel simulacro de bicicleta que se había agenciado. Posiblemente fuese hacia 1906, con 22 años, cuando solicitó a la FAV federarse y participar en carreras “a pie” y ciclistas que al Federación organizaba. Al principio, no se tomaban en serio a aquel joven que aparentemente se movía con dificultad, pero cuentan que era capaz de ejecutar acrobáticos bailes con los que quiso demostrar a los directivos de la FAV que no era ningún inútil. A estos les cayó simpático aquel muchacho extrovertido y muy “echao p´alante” (al mas puro estilo bilbaíno), y tras federarle le propusieron apuntarse a las carreras pedestres (que abandonaría pronto) y ciclistas que se celebraban en Bilbao. Compitió en ciclismo por vez primera en una prueba en el viejo velódromo improvisado de la bilbaína Plaza Elíptica, pero con su cabra con neumáticos de cuerda no fue muy lejos que digamos, como fácil es suponerse. Tampoco disponía de equipación adecuada y al no tener pantalón corto, quiso competir en calzoncillos.

Al año siguiente, la FVA le procuró una bicicleta de verdad y corrió por primera vez el Campeonato de España de ciclismo que se celebró en Bilbao, quedando décimo. El Cojo empezaba a mostrar sus aptitudes. Con 125 pesetas que ganó por quedar tercero en una carrera en Vitoria, Vicente organizó una boda por todo lo alto con su novia y se retiró del ciclismo durante un breve periodo de tiempo durante aquel 1907. No se dejaba ver y corrieron todo tipo de rumores sobre su estado de salud, hasta el punto de decirse que había muerto, fruto de sus excesos juerguistas y alcohólicos (no se sabe a ciencia cierto si fueron en realidad de tanta magnitud).



Vicente con la bici en una prueba ciclista

Vicente fue cuarto en el campeonato de Bizkaia de 1907 y segundo en el de 1908. Aquel año ganó su primera prueba, una carrera en pista en Bilbao de un día. La FAV le envía al campeonato de España en pista en Gijón y se proclama campeón, pese a que un día antes le atacó una diarrea fruto de una pantagruélica jamada de chuletas. Ya por entonces Vicente contaba con una bici de la marca Armor, una de las mejores de la época. Varios triunfos en 1909 consolidan a Vicente Blanco como el mejor ciclista español de la época (también fue campeón de España en pista). El cojo, torpe para andar, volaba sobre su Armor y dejaba a todo el mundo con al boca abierta. Ese mismo año vuelve a ser campeón de España, esta vez en Valencia. El periodista Manuel Aranaz Castellanos dedica elogios al joven ciclista vizcaíno y se convierte en su principal valedor. Vicente comienza 1910 con triunfos (la Irún-Pamplona- Irún, el más sonado) y comienza a plantearse un reto que ningún otro ciclista de la península ibérica había llevado a cabo: **correr el Tour de Francia.**

Hasta la FAV se tragó durante unos días dicha Urban Legend, hasta que en la concentración anual de la Federación, que en 1907 se celebró en el Castillo de Butrón, Vicente resucitó para mayúscula sorpresa de los asistentes cuando apareció sorpresivamente en su bicicleta tocando la flauta al mismo tiempo, cual Dios Pan. **Operación Tour**

En aquel tiempo, el Tour era ya la principal competición ciclista del mundo, pero aún a años luz de su actual status popular, mediático y comercial. Creada en 1903, la Grande Bouclé era la carrera soñada por todos los ciclistas del mundo, con sus más de 4.000 km. y su condición de competición poco más que extrema, repleta de caminos sin asfaltar, baches, calor, sed, lipotimias, alimentación insuficiente. Era prácticamente el Paris-Dakar de la Belle Epoque, aún más bestia. A nuestro protagonista, las dantescas leyendas sobre el Tour le llenaron de coraje y decidió participar en aquel 1910 en al ronda gala. Blanco era ya una celebridad en Bizkaia, el deportista no futbolista más popular, y sus recibimientos tras los campeonatos de España no tenían nada que envidiar a los que por aquel tiempo recibía el Athletic. Es por ello que la aún pequeña familia ciclista vizcaína recibiera con entusiasmo y orgullo el anuncio de Vicente Blanco de correr el Tour, otra cosa era ya que el apoyase económicamente, ya que no había tanto dinero en la institución como para apadrinar la participación de su mejor ciclista en la mejor competición del mundo. Aranaz Castellanos, que había accedido a la presidencia de la FAV solo pudo facilitarle una carta de presentación para Monsieur Desgrange, el organizador del Tour. No hubo ni tan siquiera medio de transporte para viajar a Francia, y Vicente no podía costárselo. Por ello, decidió llegar París, donde comenzaba la carrera, en su bicicleta, con escasas provisiones y muy poco dinero. El Tour había empezado antes para Vicente Blanco.

Por aquel entonces, no existía el sistema de equipos en el Tour tal y como lo conocemos ahora, aunque ya en 1910 los ciclistas que utilizaban una determinada marca de neumáticos eran agrupados en un mismo equipo, apoyado por dicha marca. Los que no tenían esa suerte iban sin equipo; años después ya empezarán a hacerse equipos por países. Vicente en el Tour 1910 pretendía integrarse en algún equipo una vez llegase a París desde Bilbao, si bien la empresa madrileña Continental le había proveído de neumáticos y finalmente le prometiese seis reales por cada kilómetro que corriese en la competición. No solo no era suficiente para todos los gastos del viaje hasta el inicio de la carrera sino que tampoco facilitaba la integración en ningún equipo, ya que Vicente iba a ser el único corredor financiado por la empresa española. Vicente llegó el 2 de julio a París, exhausto, casi sin comer y medio enfermo, aunque con tiempo sobrado para inscribirse, dotarse de una mejor bicicleta (la suya tenía las gomas destrozadas) y conseguir mejores financiadores. Se fue a al fábrica de bicicletas Alcyon, que había proveído a François Faber, el último campeón del Tour. No le ayudaron nada pero allí conoció a Joaquín Rubio, un mecánico español que le proporcionó una bicicleta y el acompañó a inscribirse en la sede del periódico organizador de la ronda, L'Auto. Finalmente, Vicente se inscribió como corredor sin equipo.

Vicente Blanco comenzó la carrera en bastante malas condiciones físicas fruto del penoso viaje hasta Francia. No era de extrañar que no durase nada, concretamente solo tres etapas. Quedó noveno en la primera, que discurría entre París y Roubaix y que ganó el holandés Vanhowaert. Nada mal, si tenemos en cuenta que nuestro protagonista pocos días antes estaba que no se tenía. Disputó la siguiente, que llegó a Metz, pero en el transcurso de la tercera, que concluía en Belfort, completamente exhausto, abandonaría. Años mas tarde declararía: *"Me retiré porque la aventura más peligrosa era marchar en solitario. Las carreteras eran estrechas, y no solamente había que ir sorteando los baches, salvando las piedras que se cruzaban, sino que había que guardarse mucho del polvo que levantaba el corredor de delante, impidiendo ver las cunetas"*. Así terminaba la aventura en Francia del dorsal 55 del Tour 1910, el mejor ciclista de España en un país que aún estaba lejísimos en cuanto a apoyo social al deporte del ciclismo, en comparación con lugares como Francia o los Países Bajos.

Las últimas pedaladas del Cojo

Vicente no volvió a correr el Tour, pero siguió como ciclista hasta 1916, con 32 años. Siguió cosechando triunfos hasta 1912, como campeonatos vasco navarros o pruebas de un día, además de ser tercero en la primera Volta a Catalunya en 1912. Seguía siendo juerguista y glotón, pero siempre un ser humanamente excepcional. Tras su retirada se dedicó al transporte de mercancías. No se sabe muy bien, pero después se metió en otros negocios los cuales resultaron ruinosos y le terminaron por llevar a al pobreza. Su fecha de fallecimiento esta datada el 24 de mayo de 1957 en Bilbao, aunque esto se ha podido certificar hasta hace relativamente poco. Muy poco se sabe de la actividad de Vicente Blanco en los últimos años de su vida. Un juguete roto más, que murió olvidado y en la miseria.

Vicente Blanco, "El Cojo", atleta legendario, personaje extraño y contradictorio, el primer gran deportista de la historia que hoy daríamos en llamar paralímpico. Ejemplo de lucha y de voluntad cuya crónica de modo alguno debe olvidarse

Palmares: 1908 Cpto. de España en Ruta
1909 Cpto. de España en Ruta, Bilbao-Erletxeta-Bilbao, Somorrostro, Irún-Pamplona-Irún más 2 etapas.

1910 Donostia-Tolosa-Donostia, Somorrostro, Ortuella
Campeonato de la Federación Atlética Vizcaína.
1911 Areatza, Campeonato Vasconavarro (Copa Comet), Carrera Alcyon.
Vitoria
1912 Las Arenas-Plentzia-Las Arenas, Eibar, Deusto (Inauguración Locales del Club Deportivo), Mondragón-Arrasate (San Juan).

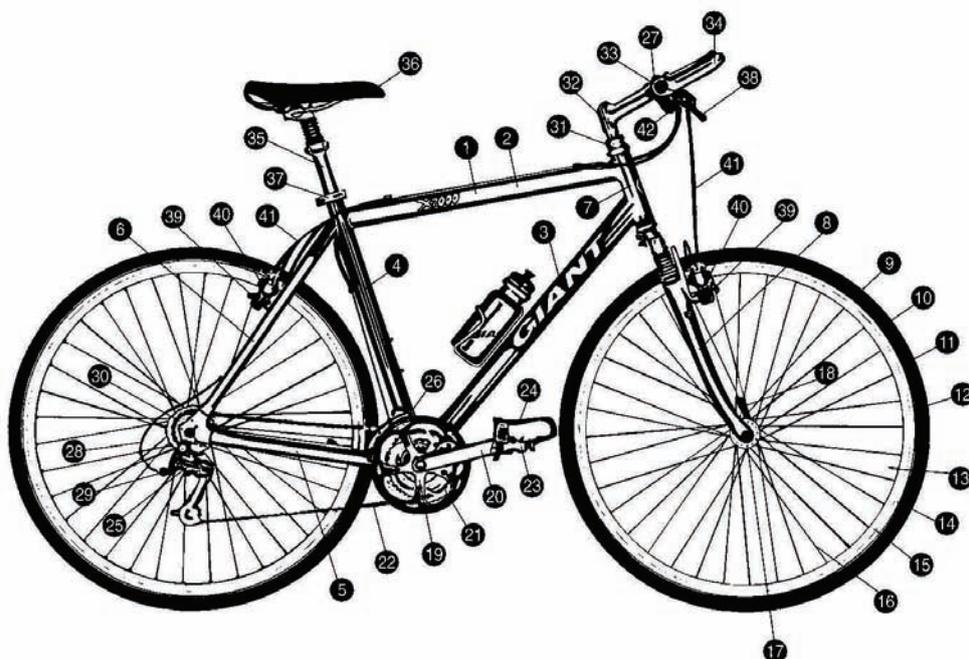


En el Tour de 1910

Consejos prácticos

Aunque andes en bici desde siempre, una puesta al día de tus conocimientos puede ser útil. La tecnología de la bicicleta a evolucionado enormemente en los últimos años, para mejorar mucho más su rendimiento. Este comentario te ayudará a aprovechar totalmente las cualidades de tu bici. Para ello, es importante entender bien las características de tu bici, y la forma de utilizarla.

(aunque el despiece es de una bici híbrida, básicamente todas se componen de los mismos elementos)



Nombre de las piezas

- 1 cuadro
- 2 tubo superior
- 3 tubo diagonal
- 4 tubo de sillín
- 5 vainas
- 6 tirantes
- 7 tubo de dirección
- 8 horquilla
- 9 rueda
- 10 cubierta
- 11 banda de rodadura
- 12 flanco
- 13 válvula
- 14 cámara de aire
- 15 llanta
- 16 radios
- 17 buje
- 18 cierre rápido
- 19 caja pedalier
- 20 biela

Nombre de las piezas

- 21 platos
- 22 cadena
- 23 pedal
- 24 cala-pié / correa
- 25 cambio trasero
- 26 desviador delantero
- 27 mando de desviador
- 28 cable de cambio
- 29 regulador de cambio
- 30 rueda libre / piñones / cassette
- 31 juego de dirección
- 32 potencia
- 33 manillar
- 34 acople de manillar
- 35 tija de sillín
- 36 sillín
- 37 cierre de sillín
- 38 mando de freno
- 39 freno
- 40 zapata de freno
- 41 cable de freno
- 42 regulador de freno





Sociedad Ciclista Bilbaína



11

Boletín Informativo 2º Trimestre de 2013 (año 3 número 12)

en próximas fechas

CICLOTURISMO

más información en: <http://www.altimetrias.net/marchas/marchas.asp>

03/07/2013	MARCHA PIRINEO COAST TO COAST	SAN SEBASTIAN	GIPUZKOA
06/07/2013	SIERRA NEVADA LIMITE	GRANADA	GRANADA
06/07/2013	PAX AVANT	ISABA	NAVARRA
06/07/2013	ROAD WARRIORS ANCARES	VILLAFRANCA DEL BIERZO	LEÓN
07/07/2013	VOLTA ALS PORTS DE ANDORRA	ANDORRA LA VELLA	ANDORRA
07/07/2013	CLASICA ALVARO PINO	PONTEAREAS	PONTEVEDRA
07/07/2013	M.C. VILLA DE MEQUINENZA	MEQUINENZA	ZARAGOZA
14/07/2013	MEMORIAL HERNANDEZ UBEDA	ÁVILA	ÁVILA
14/07/2013	VUELTA A LA RIOJA	LOGROÑO	LA RIOJA
14/07/2013	MARCHA CICLOTURISTA PEDRO HERRERO	MORALZARZAL	MADRID
20/07/2013	IBERICA COAST TO COAST AVEIRO-PUERTO SAGUNTO	AVEIRO (PORTUGAL)	VALENCIA
20/07/2013	LA MIGUEL INDURAIN	VILLAVA	NAVARRA
21/07/2013	MARCHA LAGUNAS DE NEILA	QUINTANAR DE LA SIERRA	BURGOS
21/07/2013	I CICLOTURISTA C. C. SPORT TOMELLOSO. HOMENAJE A PACO CEREZO	TOMELLOSO	TOLEDO
21/07/2013	MARCHA LA ROBLA	La Robla	LEÓN
28/07/2013	MARCHA UXAMA	BURGO DE OSMA	SORIA
28/07/2013	JUANMA GARATE	IRUN	GIPUZKOA
04/08/2013	MARCHA CICLOTURISTA CARLOS SASTRE	EL BARRACO	ÁVILA
11/08/2013	MARCHA CICLOTURISTA ARRIBES DEL DUERO	VITIGUDINO	SALAMANCA
18/08/2013	LA PEDRO DELGADO	SEGOVIA	SEGOVIA
18/08/2013	FERROLTERA-CASTELO DE SAN FELIPE	FERROL	A CORUÑA
18/08/2013	CIUDAD DE MONTIJO	VEGAS BAJAS	CÁCERES
25/08/2013	MEMORIAL SANTIAGO DIEZ	LERMA	BURGOS
25/08/2013	MARCHA CONCELLO DE RIBADEO	RIBADEO	LUGO
29/08/2013	I MARCHA ANDALUCIA COAST TO COAST	VEJER DE LA FRONTERA	CÁDIZ
01/09/2013	MARCHA DE LA ENCINA	PONFERRADA	LEÓN
01/09/2013	MARXA TERRA DE COMTES- PREPIRENAICA	RIPOLL	GIRONA
07/09/2013	LA LARRA-LARRAU	ISABA	NAVARRA
08/09/2013	KLASIKA ZIKLOTURISTA LEGAZPI	LEGAZPI	GIPUZKOA
08/09/2013	SALOU PATJA D'EUROPA	SALOU	TARRAGONA
14/09/2013	LA BLAN	VITORIA-GASTEIZ	ÁLAVA
14/09/2013	MARCHA CICLOTURISTA EL INFIERNO	SANTIPONCE	SEVILLA
14/09/2013	MARXA CICLOTURISTA L'ETAPE BCN-ANDORRA	BARCELONA	BARCELONA
15/09/2013	IV TROFEO AYUNTAMIENTO DE MONTIEL	MONTIEL	CIUDAD REAL
15/09/2013	CLÁSICA LOS PUERTOS ESMERALDA	NAVA	ASTURIAS
15/09/2013	VILA DE PINEDA DE MAR	PINEDA DE MAR	BARCELONA

Consigna: Reirse



J

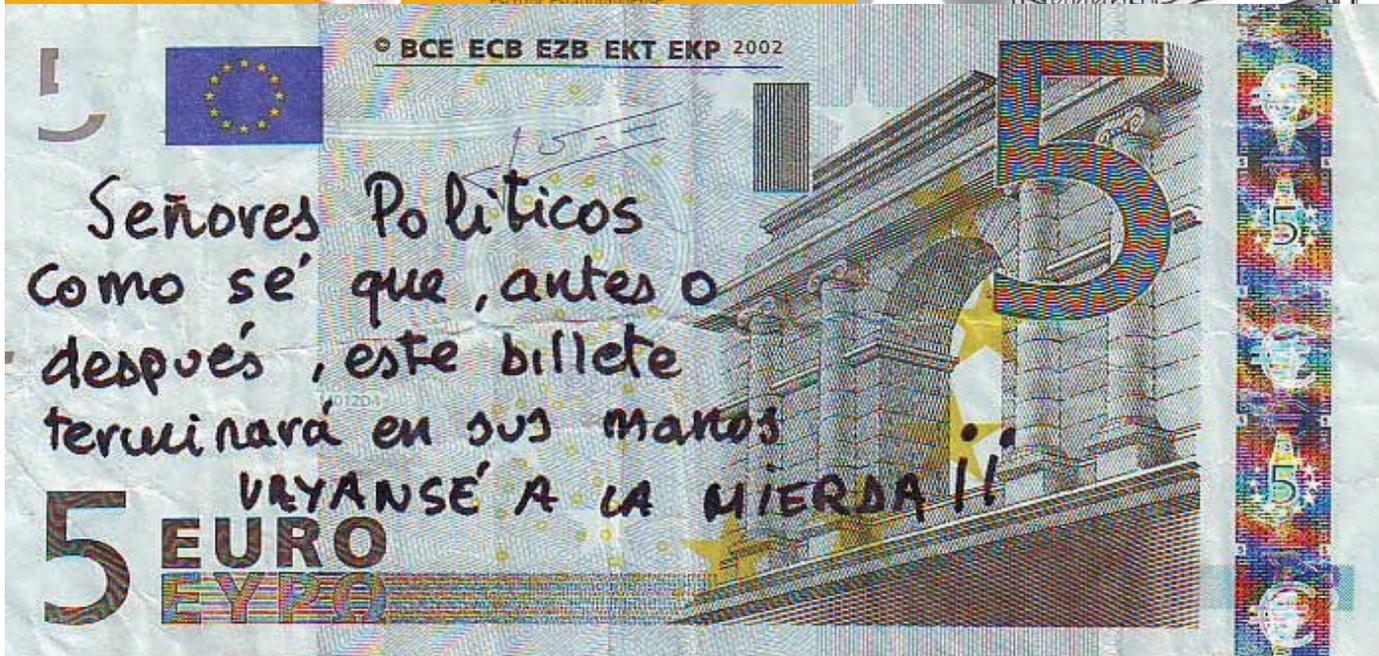
@JotaBaraja



Seguir

Me han dado una invitación de boda con el número de cuenta. Les he domiciliado la luz, el ADSL y el recibo del Canal Plus.

Responder Retwittear Favorito



Datos de Interés



Hace unas semanas nos visitó un amigo ciclista de Valencia al cual invitamos a merendar con nosotros y de paso le regalamos un traje completo de nuestro equipaje, no ha tardado mucho en pasearlo por toda la comunidad de Valencia y alrededores, gracias Angel y recuerda que cuando vayamos por tu tierra nos tienes que presentar a tu peña ciclista. “QUE OS VAMOS A MACHACAR” cariñosamente claro.

Saludos de todos los socios de la SCB

Las chicas se van animando, en la excursión a La Capitana vinieron cinco de ellas y alguna nos dio para el pelo. También han hecho alguna Brevet, Quebrantahuesos, etc.

Soy el más guapo



Ni uno Solo+
CAMPAÑA DE SEGURIDAD VIAL PARA CICLISTAS

Ser felices

Yo salgo en bici...,

con la Sociedad de toda la vida: Sociedad Ciclista Bilbaína



Sociedad Ciclista Bilbaína
www.scbilbaina.com
www.scbilbaina.com
48001-BILBAO
Tlf.: y Fax: 94-4238411