

Indice:

- Página-1 PORTADA.
- Página-2 Situación de la SCB.
- Página-3 y 4 Colaborando con la SCB.
- Página-5-6-7-8 Crónica MGM 1200 Kms. en 90 horas.
- Página-9-10 Los socios escriben. ALPES Tour France 2013
- Página-11 Consejos prácticos
- Página-12 Consigna reirse
- Página-13 Datos de interés



LEY DE LAS FILAS

La fila de al lado siempre va más rápido.

Apéndice único:

No vale la pena cambiarse de fila. La otra es siempre más rápida.

JOSEBA SARASOLA, socio recuperado para la SCB, se reencuentra a sí mismo y con el cicloturismo **AQUÍ SU EXPERIENCIA PERSONAL:**

<http://sarasolatxirrindularia.blogspot.com.es>

TODOS LOS LUNES LA PUEDES RECOGER DESDE LAS 19,00h. HASTA LAS 21,00h.



Lotería de Navidad

Ya está a la venta

Nº: 06098

Sociedad Ciclista Bilbaína
Participaciones de 5 €
4€ se juegan y 1€ de donativo



Bilbao-Xerez 991 Kms.

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



Vamos recojiendo los frutos del trabajo hecho en los últimos tiempos en el apartado de crear grupos diferentes del cicloturismo, como es el duathlon-triathlon y participar en carreras de competición. Para el 2014 intentaremos dar un paso más con la posible formación de un equipo de cadetes, que

nos han propuesto. (según encontremos financiación para este proyecto). Además de retomar alguna Marcha Cicloturista importante y recuperar el prestigio de antaño, perdido por las dificultades existentes en el tema del tráfico. Veremos como encajamos estos dos retos.

El día 22-9-2013 se celebró el Cpto.Social de Contrarreloj en Laukiz, con una participación de 27 cicloturistas de la SCB, siendo este el resultado del mismo:

Campeonato Social Carretera-CRI- 2013-09-22 (Laukiz 10,5km):

Nombre	Apellido	Tiem.	Nombre	Apellido	Tiem.
Joseba	Barrón	17' 16"	Jesús	Arenas	19' 53"
Íñigo	Tejedor	17' 23"	Fernando	Rojo	19' 53"
Rodrigo	Corral	18' 18"	Jon	Urbina	19' 57"
Jaime	Belandia	18' 19"	Máximo	Sánchez	20' 03"
Javi	Martínez -Blu-	18' 37"	Juan Luis	Hermoso	20' 11"
Ricardo	Álvarez	18' 41"	Kepa	Peña	20' 15"
Koldo	Gorostizaga	18' 43"	Íñigo	García	20' 24"
Iván	Alday	18' 56"	Roke	Zugazaga	20' 26"
Ander	Segovia	18' 57"	José Luis	Casado	20' 30"
Txema	Oleaga	18' 58"	Alberto	Díez	20' 37"
Raúl	Cisneros	19' 03"	Carlos	Bilbao	21' 04"
Alex	Vázquez	19' 25"	Jesús	Esteban	21' 04"
Jon	Undabarrena	19' 31"	Santi	Muñiz	21' 58"
			Atilano	González	22' 34"



NOTA: La subida al vivero del día 6-10-2013, quedó anulada por lluvia.

Se comentará como queda el Cpto. de Montaña-2013



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





MGM. 1200 km. en 85 horas

La Madrid-Gijón-Madrid.

(MGM)

Reto conseguido, 1.228 kilómetros en 85 horas, 55 horas de bicicleta, 21 horas en paradas y 9h de descanso, una media de 23.9 k/h.

En esta línea y media se puede resumir, pero hora a hora daría para una gran historia de todo lo vivido. Esta 3ª Superbrevet Internacional 2013, para gran parte de los participantes es acabar y para unos pocos es un paso más para alcanzar otros retos de más altura.

Todo comienza un Lunes de merienda en la Sociedad, allá por el mes noviembre quedando seis breveteros : Jose Luis Casado, Javi Martínez ,Alberto Díez, Fernando Rojo, J.Miguel Urbina y Manu en llevarla a cabo. Fuimos haciendo todas las Brevet y necesarias para participar y el día 19 de Agosto nos presentamos en la salida en la localidad de Algete en buena forma con moral, ilusión y un punto de locura. En la salida nos encontramos sobre 230 participantes, llegando a finalizar sobre 190 unos retirados por cansancio y otros por caídas o averías, pero no por eso les restó merito a su aventura hasta allá donde llegaron.

No pudimos conseguir un chofer para el coche de apoyo por lo que tuvimos que llevar lo necesario en bolsa durante la duración de la prueba, en mi caso lo necesario consistía en dos equipaciones, manguitos, perneras, tres pares de calcetines, dos pares de guantes, gafas, chaleco reflectante, chancletas, traje de baño, un niqui, saco de dormir (mini), cremas varias, comida y repuestos en caso de avería, todo ordenado dentro de una bolsa que llevaba en una parrilla con un peso aproximado de entre dos y tres kilos. En un principio al no estar acostumbrado a transportar nada me asusté de lo inseguro que me encontraba al pedalear pero enseguida me acostumbré.

Llegando a Algete después de 1.230 km completados en 85 horas, durmiendo ni 10 horas en cuatro noches. Una



Crónica

MGM, 1200 km^s en 90 horas

Salían 50 participantes en tandas de 15 minutos, nosotros salimos en la última tanda a las 09.45 horas, nos mantuvimos en

el grupo hasta llegar al primer control en Atienza, kilómetro 107, a partir de aquí comenzamos a viajar solos y a poner el ritmo que más nos convenía llegando Ayllon, donde nos espera un grupo de jóvenes que nos animaban y guiaban hasta el lugar del control, kilómetro 163, un rato de descanso y recuperación y a continuar mala carretera y pinchazo de Jose Luis, mientras reparábamos se nos unió un grupo de giputxis con los que habíamos coincidido en otras marchas, empezaba a amanecer y llegando a Aranda de Duero a Javi se le cae la bolsa que transportaba originando que Manu se cayera teniendo que retirarse por rotura leve de clavícula en Tortoles cuarto control, kilómetro 243. También en la salida de Aranda de Duero Jose Luis tuvo una caída pero sin consecuencias.

A la salida de Tortoles nos unimos con un grupo de Italianos que llevaban una buena marcha llegando con ellos a Fromista quinto control, kilómetro 319, avituallamiento descanso y vuelta a pedalear, empezamos a sufrir el calor y rectas inacabables y ya anocheciendo llegamos a Cistierna sexto control, kilómetro 434. Tocaba descanso ducha, cena y a dormir. Habíamos completado la primera etapa de las tres que teníamos previstas hacer, el tiempo que habíamos pensado en realizar era superior al esperado nos obliga a descansar menos tiempo. Esta primera etapa de 434 Kilómetros, no fue fácil frío por la noche, mucho calor durante el día, recorrido sinuoso, mayormente ascendente con un paisaje monótono que no ayudaba mucho, pero estábamos contentos por lo conseguido hasta ese momento. Durante la cena fuimos conociendo a otros participantes que nos contaban sus experiencias, de cómo se encontraban, sus planes, tácticas y nos daban consejos sobre qué hacer y cómo planificar el resto de recorrido que nos quedaba.

Después de unas tres horas de sueño el que pudo dormir, nos preparamos para iniciar la segunda etapa Cistierna-Gijón-Cistierna, en ese momento aparece Julián Sanz que estaba de vuelta, unos saludos y algo asombrados nos llevaba una ventaja de 356 kilómetros, iba hacer récord y tenía previsto acabar en poco más de 50 horas.

Comenzamos a pedalear de noche sobre las tres de la madrugada una luna llena impresionante, frío, y con las piernas duras sin encontrar postura, es como cuando paramos en una salida y reanudamos la marcha pero a lo vestía, poco a poco entramos en calor con las primeras rampas para llegar a Riaño,

Fernando Rojo celebrando la llegada a Algete



MGM, 1200 km^s en 90 horas

de noche es espectacular el paisaje que bordea el pantano una pena que no pudimos verlo de día, la vuelta también fue de noche. Llegamos al Puerto del Pontón a 1250 metros de altura e iniciamos un descenso hasta Cangas de Onís muy largo 47 kilómetros en la bajada pincha y rompe un radio Fernando, gracias a la habilidad de Urbina consigue hacer un centrado que nos permite repararlo y poder continuar y llegar a Cangas de Onís, séptimo control, kilómetro 533, breve parada y a ritmo de piano, piano, llegamos a Gijón, octavo control, kilómetro 612.

En este punto de control la atención para con nosotros fue máxima, ducha, masaje, comida y reparación de la rueda de Fernando, los auxiliares que allí estaban no nos dejaban hacer nada, que descansáramos, estábamos tan cómodos que nos costó ponernos en marcha, coincidimos con bastante gente que había decidido abandonar, unos por agotamiento y otros porque tenían claro que no llegarían a los controles a tiempo, y los encontrarían cerrados.



Y comenzamos a desandar lo andado, con seguridad a todos nos llega a la mente lo que nos espera comenzamos a buen ritmo el tiempo nos empieza agobiar, no andábamos muy sobrados, con esa preocupación llegamos de nuevo a Cangas de Onís noveno control, kilómetro 701, y después de un breve descanso nos disponemos a iniciar la subida del puerto del Pontón 47 kilómetros de subida unas tres horas de pedaleo, me pareció que no acababa nunca menos mal que no es de mucha dureza y que el paisaje ya dentro de los Picos de Europa ayudaban en el esfuerzo, pero lo que se hizo eterno fueron los 35 kilómetros que quedaban desde el Pontón hasta Cistierna y eso que eran en bajada la mayoría. Por fin Cistierna décimo control, kilómetro 799, fin de la segunda etapa prevista tocaba dormir algo

después de una ducha reparadora con algo de cena.

Esta segunda etapa el itinerario nos favorecía, más parecido a lo que estamos acostumbrados un sube y baja no muy duro temperatura más fresca y paisaje más acogedor

El comienzo de la tercera etapa prevista se hizo dura habíamos dormido unas dos horas y para colmo a Javi le dio el momento PRO y puso una marcha de salida dominical, y todo se complicó después de desayunar porque Javi siguió su momento PRO y no paró hasta llegar a Fromista undécimo control, kilómetro 914, en este tramo recuperamos mucho tiempo, descanso algo de comida y vuelta al pedaleo estábamos engorilados y manteníamos un buen ritmo, según Urbina demasiado deprisa, íbamos cogiendo poco a poco a gente que se unía a nosotros pero que en muchos casos no podían mantener nuestro ritmo.



MGM, 1200 km. en 90 horas

Llegamos a Tortoles doceavo control, kilómetro 990, rompo el pedal teniendo que desviarme hasta Aranda de Duero a una tienda de bicis para hacer el cambio de pedales y calas, este parón nos desanima y el trayecto hasta Ayllon se nos hace eterno mala carretera sube baja, pero me quedo con una puesta de sol increíble, en Ayllon treceavo control, kilómetro 1071, el recibimiento es fantástico por la gente que allí estaba, con gritos, aplausos y ánimos, esta aptitud hace que en lugar de continuar hasta el final nos quedemos a dormir y dejar para el día siguiente los 162 kilómetros restantes.

Reanudamos la marcha después de dormir tres horas, por temor a que íbamos muy justos al siguiente control que estaba a unos 45 kilómetros ni desayunamos y estos kilómetros si que fueron autentico PRO por un recorrido con subidas duras, no podía explicarme cómo era posible que anduviéramos tan rápido después de 1000 kilómetros, llegamos con tiempo suficiente Atienza, decimocuarto control, kilómetro 1126, y como el tiempo ya no era lo importante nos dimos un homenaje de desayuno, reencuentro con gente y muchos saludos todos estábamos contentos lo íbamos a conseguir.

Vuelta a pedalear por un recorrido duro en el que me acordé constantemente del desayuno, llegamos a Cogolludo control sorpresa sellar y continuar, el recorrido se iba haciendo más duro y al vernos tan cerca del final hacia que aumentara la dureza pero sobre las 11 horas del día 23 después de tres días de la salida llegábamos al final entrábamos en el Polideportivo de Algete entre aplausos de los que allí estaban. Algete decimoquinto control, kilómetro 1228.



Fotos, abrazos y lágrimas RETO CONSEGUIDO. (Alberto Díez)

Los socios escriben: (Alpes - Tour de France 2013)

Bueno, pues aquí os pongo algunas notas sobre el viaje a los Alpes que hicimos la semana pasada algunos de la Sociedad Ciclista Bilbaina.

Salimos el sábado 13 de julio en dos furgonetas con destino a Orange (Francia), un pueblo cerca de Bédoin, localidad en la que comienza la ascensión al Mont Ventoux.

Tras unas horas de viaje (con paradita en el monumento al Tour en la autopista de los Pirineos) llegamos sin novedad a Orange, donde nos alojamos en el Hotel Premier Classe, que menos de Primera Clase era de todo, no os lo recomiendo. Cena, paseo y preparamos el plan para el día siguiente.

Domingo 14 de julio. El Tour sube el Mont Ventoux y nosotros lo hicimos unas horas antes que ellos. Me gustó bastante el puerto, pues es diferente a lo que conozco, sobre todo la parte de arriba, la que no tiene casi nada más que piedras. Allí hacía viento a favor y eso hizo que no me pareciera un puerto muy duro.

Tras la subida, nos reagrupamos en Bédoin, fuimos a las furgonetas y avanzamos hacia Bourg D'Oisans, viendo la etapa por la tele en un bar durante el viaje.

Ya en Bourg D'Oisans nos alojamos en el Hotel Oberland, que no es ninguna maravilla pero está bien preparado para ciclistas y está muy cerca del centro del pueblo.

El lunes, día de descanso del Tour, algunos salieron en bici para intentar hacer el recorrido de la Marmotte, mientras otros lo harían desde la Cima del Glandon. Yo conduje hasta allí la furgu y bajé y subí los últimos 7 km del Glandón por el otro lado, muy duro y precioso.

Luego subí los 4 km que hay desde el Glandon hasta la Croix de Fer y regresé a por la furgoneta.

Alcancé al grupo en el Telegraphe, donde hicimos una paradita larga.

Luego, desde Valloire, ya subí en bici el Galibier. Majestuoso puerto, me gustó mucho y me pareció muy duro, incluso sin haber subido el Telegraphe.

Luego bajamos hasta Bourg D'Oisans en un día muy duro para los que hicieron toda esta vuelta en bici.

Al día siguiente hicimos un traslado en las furgos hasta Briançon para subir el Izoard. Sólo dos nos animamos a bajar un par de km para ver la Casse Déserte en la otra vertiente. Un lugar histórico y con una atmósfera especial. Coppi y Bobet están allí contigo.

El miércoles nos animamos a subir el Alpe D'Huez. Algunos dieron la vuelta bajando por el Col de Sarenne. Otros, como empezó a llover, bajamos por el mismo sitio, y otros lo subieron por la tarde.



Ni uno solo 
CAMPAÑA DE SEGURIDAD VIAL PARA CICLISTAS

Los socios escriben: (Alpes - Tour de France 2013)

Es un puerto bonito, pero nada que ver con los otros del entorno.

Al bajar aproveché para ir a explorar un poco la carretera que va desde la Garde (un pueblito que hay al de pocos km de empezar a subir el Alpe) hacia Auris por la Ruta de Auris, una carretera colgada sobre el valle de Bourg D'Oisans que me recordó al Circo de Litor en el Aubisque. Muy bonita y empinada.

Ya al día siguiente, el día de la etapa con doble subida a Alpe D'Huez, y el día en el que justo se cumplían 25 años de la primera vez que fui al Tour (la etapa de Luz Ardiden en 1988 que ganó Lale Cubino), y el día en el que mi hijo Alex cumplía 15 años, subimos de nuevo al Alpe pero por Villard-Reculas, una subida muy bonita que te deja en la subida al Alpe, a unos 5 km de la cima. Justo salimos donde estaba el grueso del pelotón de las decenas de miles de holandeses que invaden cada año esta subida. Bajamos al pueblo a comer y luego ya fuimos a ver la caravana y la primera subida, y el descenso de la Sarenne y la subida final la vimos por la tele, ya que estaba muy interesante.

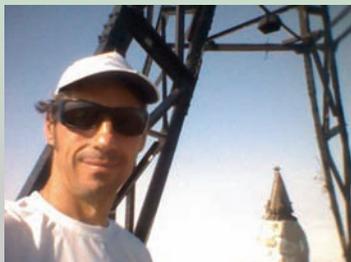
Al día siguiente tuvimos la suerte de que uno de nosotros, Santi, es Juez Árbitro Internacional y el Director del Jurado Técnico del Tour, un valenciano amigo suyo, nos consiguió invitaciones para ver el Village de la salida, que es algo curioso y bonito de ver. Después de ver la salida, cogimos las bicis y unos aprovecharon para subir el Glandon, los que el lunes lo había subido en furgoneta, otros fueron a Les Deux Alpes y al Alpe por el Col de Sarenne, y yo subí el Col de Sarenne para bajar por el Alpe D'Huez. Preciosa la carretera de la Sarenne, y con tramos muy duros.

Por la tarde, algunos fuimos al Galibier de nuevo en furgoneta, ya que es un lugar especial. Hacía mucho frío, 6°C y lloviznaba. Así y todo había algún ciclista.

Ya el sábado 20 hicimos el viaje directos desde Bourg D'Oisans hasta Bilbao. En resumen, una semana inolvidable, un viaje fantástico.

Publicado por [Javier Sánchez-Beaskoetxea](#) el [23.7.13](#)

<http://www.agonistic.blogspot.com.es/2013/07/alpes-tour-de-france-2013.html>



Ni uno Solo 
CAMPANA DE SEGURIDAD VIAL PARA CICLISTAS

Consejos prácticos:

Accidentes

Comprueba que no estás herido, y si es necesario, solicita ayuda médica para realizar una cura. Después, controla el estado de tu bicicleta. Comprueba que la transmisión funciona correctamente y que el cambio trasero no desplaza la cadena hacia los radios de la rueda trasera. De regreso a casa, inspecciona cuidadosamente tu bici y comprueba que ninguna pieza esté dañada. Todas las piezas dobladas, rayadas o descoloradas son potencialmente peligrosas y deberían remplazarse.

ADVERTENCIA:

En un accidente, los componentes de la bicicleta pueden verse sometidos a enormes presiones, que se traducen, en un plazo más o menos corto, en una rotura. La fatiga debida a las presiones puede provocar una rotura brutal de la pieza, con consecuencias a veces dramáticas.



ATENCIÓN: Si tienes la menor duda respecto al estado de tu bicicleta o de alguna de sus piezas, llévala a tu tienda habitual para un control en profundidad.

ADVERTENCIA:

Los cuadros de fibra de carbono deben ser minuciosamente inspeccionados para asegurarse que no presentan fisuras capilares o deslaminados. Debido a sus propiedades particulares, la fibra de carbono no se abolla, y los daños menores no son fáciles de detectar.

Los tubos de fibra de carbono están compuestos por numerosas capas de tela de fibras de carbono ensambladas por una resina muy resistente. Un tubo puede estar dañado sin que su comportamiento lo indique. Sin embargo, tras el uso, los tubos dañados pueden seguir debilitándose hasta que el cuadro se llegue a romper.

Para utilizar más tiempo tu cuadro de fibra de carbono con toda seguridad, inspecciónalo regularmente, y pide consejo a tu tienda habitual o a otra persona competente si detectas signos sospechosos.

Todo rastro de fisura capilar o deslaminado puede ser una pista de debilitación de un cuadro que puede romperse y provocar una pérdida de control y una caída. Si observas tales signos, no utilices más tu bicicleta antes de haber pedido consejo a tu tienda habitual.



Datos de Interes:

“ El día 28 de julio Eduardo Fernández, socio de la SCB, volvió a competir en un triatlón distancia Ironman (3,8 km nadando, 180 km en bici de ruta y 42 km corriendo).

Sus intenciones eran esta vez bajar de las 11 h pero fue imposible debido al viento en el sector de la bicicleta, realizando un tiempo de 11 h 20 minutos a menos de 2 horas del ganador.

Los datos técnicos de cada segmento se pueden ver en :

- Swim <http://connect.garmin.com/activity/349856588>
- Bike <http://connect.garmin.com/activity/349856604>
- Maratón <http://connect.garmin.com/activity/349856631>



Rank	Bib	Name	Nat.	Swin	T1	Bike	T2	Run	Total	Dif.	
66	300	FERNANDEZ ORTÍZ, EDUARDO	ESP	1:20:13	(121)	3:36	5:47:24	(49)	2:35	4:05:55 (66)	11:19:43 1:53:55 “



Diseño ropa de invierno de la SCB



RECORDAROS QUE YA SE PUEDE UTILIZAR LA COCINA DE LA SCB



Ser felices

Yo salgo en bici...,

con la Sociedad de toda la vida: Sociedad Ciclista Bilbaína



Sociedad Ciclista Bilbaína
 Club de Vascos de la Bicicleta
 48001-BILBAO
 Tlf.: y Fax: 94-4238411
 E-mail: correo@scbilbaina.com