

1 Boletín Informativo 4º Trimestre de 2013 (año 4 número 14)

Indice:

- Página-1 PORTADA.
- Página-2 Situación de la SCB.
- Página-3-4 Colaborando con la SCB.
- Página-5 Ciclogastroturismo.
- Página-6 COMIDA Social 2013.
- Página-7 Consejos prácticos.
- Página-8 Datos de interés.

Dejando huella



¡ hola 2014 !
ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA
1 febrero 2014
17,30horas
Sábado

LEY DE LAS UNIDADES DE MEDIDA

Si está escrito "Tamaño único", es porque no le sirve a nadie.

Nutrición Deportiva (enlace de interés)
<http://www.soycomocomo.es/nutricion-deportiva/causas-y-remedios-contra-la-fatiga/>

DESAPARICIUS
 (Iñaki "El Malo")

AÑO 2014, se celebrarán Elecciones a Junta Directiva con calendario Electoral que se comentará en la Asamblea del día 1-2-2014.

Nuevas normas uso del local social:
 Con el fin de controlar el uso de la cocina y comedor social, **"SOLO SE PODRA UTILIZAR PARA COMIDAS"**, con estancia máxima hasta las 20,00h. (acuerdo Junta Directiva del 4-12-2013)



SEDE SOCIAL:
 C/ Colón de Larreategui, 5-1º Izda
 48001-BILBAO
 ☎ 94-4238411
 e-Mail: correo@scbilbaina.com



2 Boletín Informativo 4º Trimestre de 2013 (año 4 número 14)

Situación actual SCB

Va a comenzar la temporada-2014, bastante calentita, afilando los retos en el año que la SCB cumple su **110 aniversario de su fundación**.

Tenemos como siempre elaborado el calendario oficial de los domingos y sábados, con algunos cambios importantes en los diferentes Cptos. Sociales.

Además este año haremos la **Luchón-Baiona, Dorleta**, y marcha al **Asón-La Gandara** con comida y regreso en autobús, **ESTA MARCHA SE CELEBRARÁ COMO CONMEMORACIÓN DEL 110 ANIVERSARIO DE LA SOCIEDAD CICLISTA BILBAÍNA (podrán asistir a la comida acompañantes que cogerán el autobús a las 11,00h en la puerta de la sede social)**.

Colaboramos activamente con la última etapa (Donosti-Bilbao) de **La Burdeos-Bilbao** a celebrar el 8-9-10 de Mayo-2014, con llegada en Deusto bajos del Puente Euskalduna y recibiremos a los 160 cicloturistas con un pequeño ágape, ducha en el Polideportivo y visita turística por los rincones más importante de nuestra ciudad. Esta marcha está patrocinada por la **Euskal-Etxea de Burdeos, Sociedad Ciclista ASPTI Bordeaux, Región de Aquitania**; colaboran el **Ayuntamiento de Bilbao, Gobierno Vasco, BBK, S.C. Urgozo y Sociedad Ciclista Bilbaína**.

Como novedad más reseñable, comentamos que un sábado de últimos de Septiembre 2014, resucitaremos: **“LA JESÚS LOROÑO”**, con el recorrido clásico de los últimos años, en colaboración con **INNEVENTO Sports**, sociedad que se dedica a organizar eventos en la zona norte como el **Triatlón de Bilbao**, etc. Os iremos informando, sobre la marcha.

Que aproveche.

Pedro Vázquez (Presidente)

¿YA ESTÁN SALIENDO?, “NO ME DEJAN COMENZAR LA TEMPORADA REALIZADA”





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.**

INNEVENTO Comunicación en vivo

Gran Vía, 81-6ª planta dpto. 4
48011-BILBAO
TLF.: 944355140

**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

estudiosbiomecanicos.ifr@gmail.com



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/>

Proveedor oficial de la ropa de
la Sociedad Ciclista Bilbaína



Pol. Ind. Torrelarragoiti Calle Centro 17 Parcela 7-B
48170 ZAMUDIO-BIZKAIA
email: roger-sport@roger-sport.com

Ofrezco trabajo

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
jagasiete@gmail.com



NIVEL 3 GIMNASIOS

Calidad de Vida

Oferta para socios de la



SOC. CICLISTA
BILBAINA

**VEN A PROBAR
DURANTE 1 MES
GRATIS**

Y si te inscribes, Condiciones Especiales.



www.niveltres.com

Bilbao



N3 INDAUTXU
Simón Bolívar, 13 - 48010 Bilbao
Tlf: 944 41 60 99

Ciclogastroturismo

VIAJE A JAVEA-MOREIRA-CALPE ALTEA-DENIA

En este mes de octubre hemos aprovechado para darnos un garveo por el mediterraneo, haciendo algo diferente a las sufridas marchas, randonees, pruebas de alta resistencia, etc. Con el fin de ver la bicicleta desde otro prisma diferente, combinándola con gastronomía, turismo y relax (relativo).

Alquilamos una pequeña furgoneta por 200€ los cinco días, sin limite de kms. (no es necesario gastarse muchos €).

CRÓNICA DIA 30-9-2013, viaje a Javea comimos en Cariñena, llegamos a Javea nos situamos en el Bungalow (guai), Y cena en el paseo de la playa de Javea, restaurante Italiano y copita en un Disco-Bar "gorgos", hasta las 24,00h.

CRÓNICA DIA 1-10-2013, recorrido programado a Xalo 84 Kms. 9,00h salida, a los 7 Kms. "puntilloso Tony" rompe la cubierta de atrás, desastre, vuelta para atrás a Javea para reparar y poner cubierta nueva. lo que tuvo que oír. Acortamos recorrido debido al tiempo perdido y calor, pero al final nos salen los 84 kms. previstos por un recorrido más liviano. Bañito en la piscina y cervesita para quitar el calor y ponernos guapos. Comida en el Mezquida "arroz abunda" muy bien regado con vino blanco "LAUDUM" de la tierra. Siesta y vuelta por playa de Javea, cenita en el bungalow y copita. Mañana será otro día.

CRÓNICA DIA 2-10-2013, recorrido a Altea, pasando por Calpe y Moraira "vaya pueblo más chulé", 82 kms. mucho tráfico y poco respeto a los ciclistas, llegamos a Javea bañito en la piscina, y a comer a Casita Paco a la salida Javea, cervesita y FIDE-WUA, con vino blanco "FRUTO NOBLE" de la tierra. Siesta y por la tarde a Benidorm, no hay más que paseantes "frente juventudes" el ambiente empieza más tarde no nos cuadra el horario y vuelta para Javea merienda cena en bungalow y tertulia hasta las 2 de la mañana, la alemana de al lado nos llama la atención bocinazos de Pepelu y risas de los otros dos, en fin a la cama.

CRÓNICA DIA 3-10-2013, Recorrido a Gandía por Denia 104 kms. Hemos quedado con Angel Vitória amiguete de trabajo que vive em Gandía, nos espera cerca de Oliva, Nos lleva a ver su Club y nos hace unos regalillos, nos tiene que pagar el café, una vez más el "tesoreto Tony" se le há olvidado el escote, de vuelta robamos mandarinas para aguantar el tirón hasta Javea a relevo "cochinerero", pero nos quedan fuerzas para picarnos no nos dejan descolgados "somos de Bilbao". Comida por los pelos a 15,00h. En el Club de Tenis, paella muy rica. La noche cenamos en el bungalow con un compañero de trabajo de Tony "Goyo" copita charla amena y a dormir mañana regreso a Bilbo.

DIA 4-10-2013, Paramos em Barracas a comer um jamoncito muy rico de camino a Bilbo hasta el próximo.



Crónica

COMIDA

Como todos los años celebramos la comida anual de fin de temporada el día 16 de noviembre con una asistencia de 40 socios en el Restaurante Marinela de Alda. San Mamés, buen menú y amigable charla con las consabidas copas después de la comida..

Se aprovechó para contar las batallitas de la temporada y los retos del 2014 con muchos “yo voy hacer”, “yo voy a ir”, etc. Ya sabemos por fantasmadas que no quede,



2013

SOCIAL

Consejos prácticos:

CATEGORÍAS DE BICICLETAS

Las bicis pueden clasificarse generalmente en cinco categorías, según el uso para el cual estén concebidas; bicis de carretera, bicis todo terreno (MTB), bicis confort, Cross y bicis para niños. Aunque estas categorías coincidan parcialmente, cada tipo de bicicleta está diseñado para ofrecer un rendimiento óptimo en condiciones específicas.

La bici de carretera (Fig. 1), está diseñada para la velocidad y carreras en carretera. Su manillar inclinado proporciona al corredor una buena posición en subidas o en sprint, y una posición aerodinámica a gran velocidad. Sus cubiertas de alta presión reducen la resistencia al rodamiento. Ojo: no está diseñada para rodar en terrenos irregulares. El cuadro y los componentes son demasiado ligeros para soportar los choques del todo-terreno.



Las bicis todo-terreno o MTB (Fig.2) están diseñadas para ofrecer más control y resistir mejor a una utilización en terreno irregular. Pero no son indestructibles. Sus cubiertas anchas absorben los choques y proporcionan más agarre. Una amplia gama de velocidades, en general 24 o más, permite afrontar prácticamente todas las situaciones. Ciertos modelos vienen equipados con sistemas de suspensión. Ojo: las cubiertas anchas de una MTB ofrecen más resistencia al rodamiento, y es menos aerodinámica.



Las bicis Confort (Fig.3) son muy polivalentes. Confortables y de mucho rendimiento para largas distancias en carretera, vienen totalmente equipadas con focos, porta-equipajes, etc... y son perfectas para ir al trabajo o recorrer pequeños caminos por el campo.

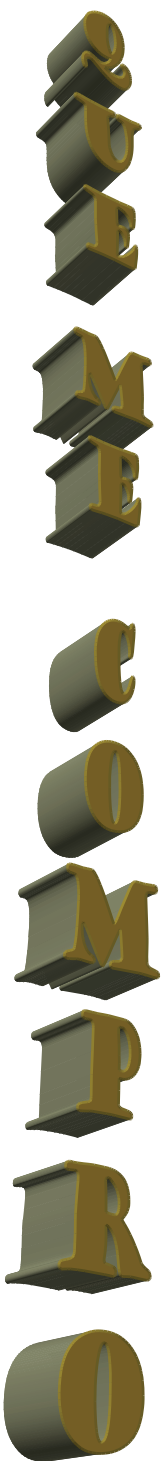


La bici de Cross (Fig.4), también llamada de trekking, es una máquina polivalente que conviene tanto para andar por carretera, vías ciclables o en todo-terreno moderado.

Pero no es tan rápida como una bici de carretera, y no está hecha para soportar un todo-terreno intensivo como una MTB.



Las bicis de niño (Fig.5), están especialmente diseñadas pensando en la seguridad y en la fuerza de los niños.



Datos de Interes:



BURDEOS-BILBAO 2014

8, 9 y 10 de mayo de 2014

El que este interesado en hacerla tiene que rellenar el Boletín y enviarla en este mes de Enero a la Sociedad para tramitarlo a Burdeos, la inscripción son 145€; aparte el transporte de Bilbao a Burdeos, que se gestionará posteriormente.

El Boletín de inscripción está en la página web oficial de la Sociedad.



Bocata panceta en Igorre

Ser felices

Yo salgo en bici...,

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