

1

Boletín 1º Trimestre de 2014 (año 4 número 15)

## Índice:

Página-1 PORTADA.  
Página-2 Situación de la SCB.  
Página-3-4 Colaborando con la SCB.  
Página-5 Experiencia-2004.  
Página-6-7 Duathlon y Ciclo-Cross.  
Página-8 Consejos prácticos.  
Página-9 Consigna reirse.  
Página-10 Datos de interés (Bilbao-Bilbao).

# Próximos eventos



**BURDEOS-BILBAO** los  
días 7-8-9 y 10  
de mayo de 2014

## MARCHA A LA GANDARA-LA SIA

día 24 mayo de 2014

Ducha, comida y autobús de regreso.

Fecha **LÍMITE** apuntarse hasta el 15 de  
mayo. (40€/persona con todo, NO socio 50€)



LA TITANICA 31-5-2014 (invitación-homenaje a SCB, por  
ser la Sociedad Ciclista más antigua del Estado)

Más información en: [www.latitanica.com](http://www.latitanica.com)

MARCHA A DORLETA, día 1 junio 2014



IRUÑA-IRUÑA, día 7 junio 2014



GORLIZ 1-1-2014

"Cuando advierta que para producir necesita obtener autorización de quienes no producen nada; cuando compruebe que el dinero fluye hacia quienes trafican no con bienes, sino con favores; cuando perciba que muchos se hacen ricos por el soborno y por influencias y no por el trabajo, y que las leyes no lo protegen contra ellos, sino que, por el contrario, son ellos los que están protegidos contra usted; cuando repare en que la corrupción es recompensada y la honradez se convierte en un autosacrificio, entonces podrá afirmar, sin temor a equivocarse, que su sociedad está condenada."

**AYN RAND (1950)**

LOROÑO (SCB), día 21 junio 2014

la jesús loroño

LUCHON-BAIONA, días 28-29 y 30  
junio 2014



SEDE SOCIAL:

C/ Colón de Larreategui, 5-1º Izda 48001-BILBAO

☎ 94-4238411

✉ e-Mail: correo@scbilbaina.com



## S.C.B.

Estamos locos o qué. Después de la Asamblea del día anterior en la que se dio cuenta de la marcha de nuestra Sociedad Ciclista, con las novedades importantes para el año 2014, en la que se participa directamente en la Organización y participación de una marcha Internacional, como es la Burdeos-Bilbao y la resurrección de la Jesús Loroño; la asistencia (masiva) a la primera excursión oficial del día 2-2-2014 a GORLIZ, **solo nos queda decir que esto pita.**

También tenemos algunas cosas que mejorar y muy importantes, como es la gestión de nuestro Local Social, que nos trae de cabeza últimamente, con un uso no adecuado por la problemática que tenemos de convivencia con la comunidad de vecinos, esperamos que con nuevas medidas esto se solucione.

No obstante debemos resaltar que en el año 2013, hemos tenido 20 altas de nuevos socios y esto influye en el crecimiento de asistencia a las salidas de Sábados y Domingos, amen de que se ha creado un grupo de "jubilatadas-currelas a turnos-añadidos" durante los días de labor y va creando poso en los cicloturistas que se nos unen, aunque no sean de la Sociedad; a los cuales invitamos a que se asocien.

.../...

En la ropa se ha mejorado la calidad, aunque un poco más cara, pero fue la apuesta que hicimos, iremos aquilatando los precios con el proveedor.

La gestión económica es la que siempre nos preocupa, cada vez son más importantes los gastos de funcionamiento con desfase importantes en los gastos de comunidad de vecinos y los propios de nuestra SEDE SOCIAL.

A petición de algunos soci@s se está pensando en crear un pequeño grupo para ir con los más novatos a una velocidad más llevadera para los principiantes, menos kms. y recorridos más suaves. Saldríamos juntos con la excursión normal de los domingos, aunque a un ritmo más modesto, para que la gente que opte por esta fórmula poco a poco vaya adquiriendo un nivel mínimo hasta poder ir con el resto de la Excursión Dominical.

Comentar también que dado el auge que está cogiendo la SCB, nos han pedido los Boletines y memorias antiguas desde la Biblioteca de Bidebarrieta; así como datos de estudiantes de periodismo sobre la integración de la mujer en el ciclismo, con entrevistas tanto a "chicas" como a "chicos".

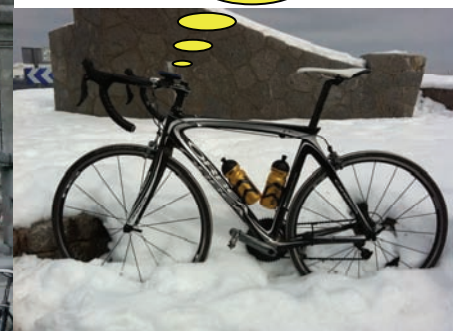
Pedro Vázquez (Presidente)

## Situación actual

Estoy congelada



Record de asistencia 64+ los añadidos de camino





## 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](mailto: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 darte un servicio más completo 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 fuer-  
za 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](mailto:estudiosbiomecanicos.ifr@gmail.com)

Tu anuncio, aquí

**INNEVENTO** Comunicación en vivo  
Gran Vía, 81-6ª planta dpto. 4 48011-BILBAO TLF.: 944355140



## 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](mailto:info@senkirol.com)

Web: <http://www.senkirol.com/>

### VENDO BICICLETA

Cuadro de aluminio, del artesano Argentino Felipe Privitera, talla 52  
Horquilla de carbono, llantas de carbono Privitera, grupo campagnolo Chorux, casete nuevo 10 velocidades (13-26) Catalina (39-52), eje pedalier y cadena nuevos. Regalo ruedas Progress y casete 10 velocidades (13-29) **CHOLLO 1.200€**  
interesados llamar al Tlf.:

**670-441609**



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](mailto:jagasiete@gmail.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](mailto:roger-sport@roger-sport.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](http://www.niveltres.com)

Bilbainos en

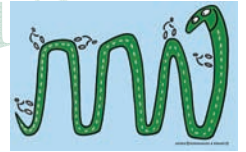


N3 INDAUTXU

Simón Bolívar, 13 · 48010 Bilbao

Tlf: 944 41 60 99

## Experiencia de un Experiencia de un



Esto es lo que me escribió Tom, el californiano sobre la Loroño del 2004. Te lo traduzco después. Está súper ilusionado con poder hacerla este año otra vez.

Traducción: Javi:

# Californiano

Me gustaría hacer la Loroño (versión no oficial) otra vez. Como seguro que recuerdas, la primera vez que nos conocimos fue en la Jesús Loroño no oficial en 2004 después de haber intercambiado algunos emails unos meses. Tengo grandes recuerdos de ese día. Fue mi primera salida en bici en Europa y mi primera salida con europeos, que fue, aunque suene ahora divertido, algo intimidante. Recuerdo cada minuto de aquel día como si fuera ayer, desde que quedé con Mark al amanecer en el Guggenheim, hasta cómo íbamos en bici por Durango para encontrarnos contigo y los demás, rodando con vosotros y cuando regresé con Mark a Bilbao antes que vosotros. De todos aquellos recuerdos de ese día el mejor para mí es cuando al de poco de empezar hubo un corte en el grupo. Tú y algunos otros de otro club local fuisteis en el primer grupo, y Mark y yo, junto a los demás de la SCB nos quedamos en el segundo. Cuando cogisteis unos centenares de metros de ventaja, e iba aumentando porque nadie del grupo organizaba la caza, miré a Mark y le pregunté si deberíamos ir a por vosotros. Me dijo que estaba fuera de forma, pero que me seguiría si yo iba. Así que agaché la cabeza y pisé a fondo a 37-38 km/h y llevé al grupo hasta el tuyo. El mejor momento fue después de cogeros cuando **Roki** (supongo que quiere decir Roke) se puso a mi lado y me regaló una amplia sonrisa mientras hacía el gesto de ok levantando su pulgar. Todavía puedo ver la cara de **Roki** en mi mente como si fuera ayer. Yo estaba en el cielo y supe que el resto del día sería estupendo. Estoy deseando hacer otra vez esa ruta contigo y con la SCB, y esta vez haciendo el recorrido entero, incluyendo Urkiola, que no lo pude subir aquella vez (por suerte esta vez no tendré una boda la misma tarde para acabar rendido porque tras 100 millas me fui a la cama a las 3 de la mañana). Definitivamente manténme al día sobre los planes que tengáis. Tom.



# Crónica-2004

la Jesús Loroño

## Duathlon-Triathlon 2013

### Duatlon de Basauri (10/03/2013)

Debut representando a la Bilbaína de Álvaro González y Gontzal Bilbao. Mas de 100 participantes en la salida, con un recorrido de 5 kms. a pie, 25 en Bici y 2,5 otra vez corriendo. En el primer sector a pie, Gontzal muestra su fortaleza y regulando alcanza la transición en el top-10, mientras Álvaro pasa mas retrasado mostrando su falta de rodaje a pie. En el sector bici, ocurre al revés y mientras Gontzal pierde alguna posición-un pinchazo también tuvo algo de culpa-, Álvaro hace uno de los mejores puestos en este sector. Por la transición, Gontzal 20º y Álvaro 25º. Gontzal sale como una moto en el último sector, lo que le vale acabar en el puesto 15, mientras Álvaro tarda más de la cuenta en la transición debido a unos calambres inoportunos y realiza un último sector agónico, pero mostrando raza consigue alcanzar la meta en el puesto 36º

### Segundo duatlon: Oñati (16/03/2013)

Uno de esos en los que dicen que el nivel que hay es del bueno, (281 inscritos), y de muchos lugares diferentes: cántabros, franceses... Por delante un circuito de unos 10 km bastante bueno para correr, 40 km muy duros en bici, en el que se subía Deskarga y Udana y después otros 5 km a pie. Se repite la historia de Basauri, pero esta vez Álvaro, ya más entrenado a pie, no pierde tanto tiempo y empieza a dar muestras que en lo sucesivo va a estar en los puestos cabeceros. Al final Gontzal 48º, bajando de los 35 minutos en los 10 kms. y Álvaro 75º

### Duatlon Zornotza (24/03/2013)

Mas de 200 inscritos y 10 kms. a pie, 40 en bici (Autzagane y Muniketaz) y otros 5 a pie. Aquí Gontzal, medio lesionado se decide a acompañar a Álvaro en el sector a pie para ayudarle a mantener un buen ritmo cosa que consiguen llegando a la transición hacia el puesto 80. Allí Álvaro aprovecha su potencial y hace un sector en bici impresionante, que le acerca a los 25 primeros, pero tiene que hacer el recorrido en solitario, lo que le pesó al final y tuvo que verse obligado a abandonar en el último sector a pie. Gontzal por su parte se mantiene relajado en el pelotón a la espera de la transición y a pesar de no quedar forzar se encuentra bien y realiza el 17º puesto en este sector que le lleva al puesto 51º final.

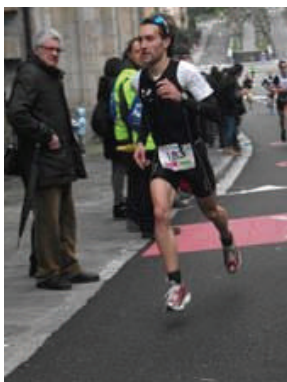
### Duatlon Gernika (06/04/2013)

Por fin llegan los monos de la SCB y que mejor para su estreno que hacerlo en uno de los duatlones de mas nivel, con la categoría internacional. Cerca de 300 participantes y 5, 30 y 2,5 kms. por delante. Nuevamente usan la misma táctica ya que la lesión de Gontzal no le impide rendir al 100% y hacen juntos el primer sector a pie, pero con la mejoría de Álvaro en este terreno, llegan mejor colocados a la transición a la bicicleta. De nuevo allí Álvaro se suelta y alcanza al grupo cabecero. En el último sector, Álvaro pierde alguna posición entrando el 39º y Gontzal el 41º.

### Duatlon Bilbao (27/04/2013)

Aquí ya solo compete Álvaro, - la rodilla de Gontzal dijo basta- y ya mostró el nivel que tiene. Mejorada la adaptación a la carrera y con un nivel altísimo en la bici (que demostraría meses mas tarde compitiendo en elites) alcanzó la meta en 21ª posición.

**ULTIMA HORA:** ya contamos con cinco participantes en esta modalidad, lo cual si se mantiene y aumenta el numero de socios, para el próximo año formaremos equipo con licencia.





**A favor de Maialen ALUSTIZA en el Velodromo de Fadura (15-3-2014):** La Sociedad Ciclista Bilbaína estuvo representada por cinco de sus componentes, participando en este evento, rodaron muy bien hasta que la mala fortuna provocó una caída entre dos de nuestros componentes con alguna pequeña consecuencia, pero a pesar de todo disfrutaron de lo que es rodar en pista que tiene un componente técnico muy importante.



Maialen tiene una enfermedad de estas raras, que es imposible hasta pronunciar (esperemos haber contribuido a que la supere)



Alex, Fernando, Edgar, Jon y Patxi

Ciclo

LEZAMA, campeonato de Euskadi 29/12/2013, puesto 11, Koldo Gorostizaga , nuestro representante en el circuito de Ciclo-Cross .  
Agradecemos desde estas líneas la dedicación de Koldo, a esta modalidad que requiere una pericia y dominio de la bicicleta como en ninguna otra especialidad. (hay que dedicar muchas horas para poder este a un nivel mínimo de competición).

2013-2014

Cross

Esta es una muestra más junto con el Duatlón de la gente tan estupenda con la que cuenta la Sociedad Ciclista Bilbaína y que la representan dignamente por donde compiten.  
Dentro de nuestro modesto presupuesto seguiremos apoyándoles, por lo menos en alguna prenda deportiva o similar,; esperemos vayan creciendo con nuevas incorporaciones en ambas modalidades.



## Consejos prácticos:

### Reparación de un pinchazo.

Deshincha completamente la cámara de aire.  
Desmonta la rueda de tu bicicleta

Mediante un desmontable, haz pasar por encima de la llanta uno de los talones de la cubierta, sobre toda la circunferencia, empezando por el lado opuesto a la válvula.

Suelta la contratuerca de la válvula (si se da el caso) y empuja la válvula para extraerla de llanta. Retira la cámara de aire de la rueda. Inspecciona detenidamente el interior y el exterior de la cubierta para encontrar la causa del pinchazo y quitarla. Repara la cámara de aire o utiliza una nueva.

Vuelve a montar la cámara de aire. Introduce la válvula en el agujero de la llanta, y coloca la cámara de aire delicadamente en plaza dentro de la cubierta. Infla un poco la cámara, y con los pulgares, empuja el talón de la cubierta por encima de la llanta, partiendo de la llanta y progresando simultáneamente por ambos lados.

Ten cuidado de no pinzar la cámara entre la llanta y el talón de la cubierta. Controla que la cubierta esté en su sitio en la llanta, por ambos lados, y que la cámara de aire no está enganchada.

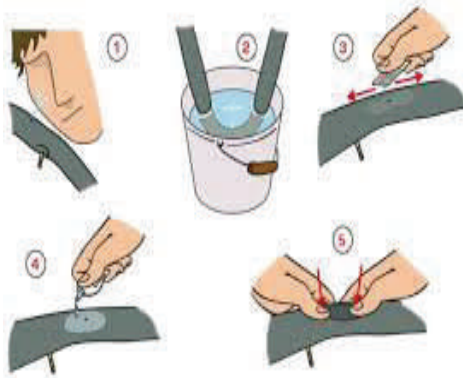
Empuja la válvula dentro de la cubierta para comprobar que su base no está enganchada bajo los talones de las cubiertas.

Hincha lentamente la cubierta con la presión recomendada, controlando que los talones de la cubierta se mantienen en sus sitio. Vuelve a atornillar el tapón de la válvula. (si se da el caso).

Si ves que el pinchazo es difícil de localizar mete la cámara en un recipiente con agua y las burbujas te indican el punto exacto del pinchazo.



# "pinchazo"





## Consigna: Reirse



¡Por si alguno piensa que este año va a cambiar el tema!

- Hola Marta, te llamo para entregarte la luna.
- Ohhh!! Qué cosas más bonitas me dices!!
- A ver, me explico, que soy Joseba, de Carglass....

Si aún no has encontrado la persona de tu vida...  
¡disfruta con la que tienes a mano!



“Un amigo siempre viene a tiempo, los demás cuando tienen tiempo”

### DICCIONARIO DEL BANCO:

**CLIENTE-** Persona normal y agradable, que después de abrir una cuenta se convierte en 'Mosca Cojonera'.

**CLIENTE POTENCIAL-** Cliente a quien pagamos el desayuno.

**AUXILIAR-** Licenciado en Ciencias Económicas o Derecho, con diversos Masters, amplio conocimiento de otras disciplinas y materias, con dominio de lenguas, que se contrata en los Bancos para archivar papeles.

### CREE SU CONTRASEÑA

- zanahoria
- LO SENTIMOS, SU CONTRASEÑA DEBE CONTENER MÁS DE DIEZ CARACTERES
- zanahoriagrandísima
- LO SENTIMOS, SU CONTRASEÑA DEBE CONTENER AL MENOS UNA CIFRA
- 1zanahoriagrandísima
- LO SENTIMOS, SU CONTRASEÑA NO PUEDE CONTENER ACENTOS
- 50putaszanahoriasgrandes
- LOS SENTIMOS, SU CONTRASEÑA DEBE CONTENER AL MENOS UNA MAYÚSCULA
- 50PUTASzanahoriasgrandes
- LO SENTIMOS, SU CONTRASEÑA NO PUEDE CONTENER MÁS DE DOS MAYÚSCULAS CONSECUTIVAS
- ¡50PutasZanahoriasGrandesQueTeVoyaMeterPorElCuloSiNoMeDasInmediatamenteUnAcceso!
- LO SENTIMOS, SU CONTRASEÑA NO PUEDE CONTENER EXCLAMACIONES
- AhoraSiQueVoyalrDirectamenteaBuscarteyTeVoyaMeterLas50ZanahoriasGigantesPorElCulo

## Datos de Interés:

## La Bilbao-Bilbao



Ángel Rosello, rodeado de su familia.

**«Esta es una marcha muy bonita y con una organización perfecta»**

**Ángel Rosello Sociedad Ciclista Bilbaína**

Nada más completar los 115 kilómetros, recibió la mayor recompensa que podía esperar: el calor de su familia. Su mujer Soraya, sus hijos June y Aritz y su sobrino Keren esperaban a Ángel Rosello metros después de la línea de meta. «Estoy muy contento

de haber acabado de los primeros. He salido al principio, para no pillar mucho jaleo, porque al final se acaba juntando mucha gente».

Con el maillot de la Sociedad Ciclista Bilbaína, que este año cumple 110 años, completó por tercera vez la prueba.

«Es una marca y tiene una oferta. Hasta el momento hemos ido luego ya a varias, para ir con otros años. En el que mejor. Como todos,

Como todos los años quedamos en la estación de Sarriko, para intentar ir todos juntos; este año parece que lo hemos conseguido hasta Unbe fuimos un montón juntos a pesar que se salió escalonadamente desde las 7,50 hasta las 8,00h.

Resulta que el último socio que se nos ha unido ha sido protagonista casi absoluto de este evento, nuestro amigo Ángel y de paso nos ha dado una publicidad añadida a la propia S.C.B.

A partir de ahora te dejaremos ganar en todas las pruebas, aunque según las malas lenguas no necesitas que nadie te regale nada, te vamos a llamar "ANGEL-MOTO"

Felicidades a ti y a tu familia desde esta Sociedad.



**Ser felices**

**Yo salgo en bici.....**

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



**Ni uno solo**