

Indice:

- Página-1 PORTADA.
- Página-2 Situación de la SCB.
- Página-3-4 Colaborando con la SCB.
- Página-5-7-7 Burdeos-Bilbo.
- Página-8-9 Luchón-Baiona.



1-7-2014 Salidas fuera de temporada hasta el 31 de agosto.

“VOY A PASAR POR LA VIDA UNA SOLA VEZ. POR ESO, CUALQUIER COSA BUENA QUE YO PUEDA HACER, O ALGUNA AMABILIDAD QUE PUEDA HACER A UN SER HUMANO, DEBO HACERLO AHORA, PORQUE NO PASARÉ DE NUEVO POR AQUÍ”.

Teresa de Calcuta



15-9-2014 Charla alimentación del deportista.



28-9-2014 Ccmpeonato Social CONTRARRELOJ EN ALUKIZ



5-10-2014 Ccmpeonato Social CRO-NOESCALADA AL VIVERO



La Castro-Castro 5-4-2014

Próximos

eventos:

30 y 31-5-2014 Pancarta que se llevó a “LA TITANICA”

100 Sociedad Ciclista Bilbaína

Más de 100 años dedicados al ciclismo.



La más veterana desde 1904

Todo un orgullo para running decathlon Capitol poder decir que nuestro compañero Gontzal Bilbao ha sido tercero en el cto de Bizkaia de 5000, en 15;37. Enhorabuena!!!!



SEDE SOCIAL:

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

☎ 94-4238411

✉ e-Mail: correo@scbilbaina.com



Situación

Hace casi cinco años que mi compromiso con la SCB como Presidente, significaba un reto para poder superar la gestión de los anteriores Presidentes con sus Juntas Directivas, y aunque mi experiencia de muchos años en la SCB, me daba cierta ventaja para saber como elegir a las personas que me acompañaran en este periodo, hoy debo reconocer que fue un acierto contar con ellos, la gran mayoría de la actual Junta Directiva ha cumplido con las expectativas (se ha trabajado mucho en seguir potenciando una Sociedad abierta a todas las posibilidades de practicar ciclismo) .

Este año se van cumpliendo los objetivos con creces, estamos en primera línea como organizadores-colaboradores de eventos a nivel nacional e internacional, con una credibilidad a nivel institucional que esperamos vaya creciendo para los retos de los próximos años.

También en cuanto a la situación social de nuestra sede, hemos de comentar que después de los intentos de cambio de local Social y ante la coyuntura actual, se ha optado por rehabilitar la parte que nos quedaba del actual local con el fin de darle los cometidos que requiere la marcha de la SCB. (estamos en ello, comentar y agradecer desde estas líneas a los socios que se han implicado en esta obra para evitar costes importantes a nuestras arcas). En una primera fase durante el 2014 se habilitará una nueva sala de pequeño museo-histórico de la SCB, combinándolo con sala de estar, algún sofá mesas de estudio y televisión con conexión a un ordenador, Internet para visualizar los datos digitales-históricos, así como darle para el socio un lugar de estancia acogedora para poder ver pruebas ciclistas y acontecimientos deportivos de su interés, también pensando en los más jóvenes con algunas actividades propias de la edad.

No obstante este nuevo uso del local se hará publico a los socios cuando este concluido al 100% la actual reforma. (debemos recordar que el uso del local social está limitado por su horario hasta las 21,00h., mediante control del alumbrado por reloj),

ESTANCIA MÁXIMA DE 10-15 PERSONAS Y SOLO DURANTE LAS 12,00h. HASTA LAS 21,00h.)

Solo me queda animaros para que sigáis colaborando como mejor sepáis con la Sociedad Ciclista Bilbaína, dando también vuestras opiniones o mandando artículos para publicar en este Boletín

Pedro Vázquez (Presidente)

actual SCB





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.

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.

Tlf.: 679 811 765
estudiosbiomecanicos.ifr@gmail.com



c/ Rafaela Ybarra nº 31 48014 Deusto

Tfno.: 946 072 433 / 678 092 355 / 676 464 685

Horario: Lunes a Viernes de 9:30 a 13:30 y de 16:00 a 20:00 y Sábados de 09:30 a 13:30. * Durante los meses de verano en

Deusto abrimos desde las 07:00 de la mañana.

revisión de 20 puntos. Se trata de una revisión en la que **por 25 euros** dejamos la bicicleta completamente ajustada, pudiendo llegar a recogerse la bicicleta el mismo día de depósito.

10% de descuento a los clientes que sean socios de la Sociedad Ciclista Bilbaína.



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/

TÚ ANUNCIO
AQUÍ

TÚ ANUNCIO
AQUÍ

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



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

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

Bizkaia



N3 INDAUTXU

Simón Bolívar, 13 · 48010 Bilbao
Tlf: 944 41 60 99

BURDEOS- BILBAO 2014

El Pasado 8 de Mayo dio comienzo la primera Burdeos –Bilbao organizada por la Euskal Etxea de Burdeos, ayudada, por diferentes estamentos y sociedades ciclistas, tanto francesas como vascas. Con una participación de unos 180 ciclistas y una movilización diaria de más de veinte personas que ayudaban en las tareas de organización.



La marcha constaba de tres Etapas; Burdeos-Lyon de unos 160 km., Lyon -Donostia de 130 km. y Donostia- Bilbao de 130 km.

Han sido tres etapas totalmente diferentes tanto en su recorrido como en el paisaje, en la que hemos pedaleado por terreno llano, como fue la primera etapa recorriendo Las Landas con un paisaje monótono llegando a ser cansino, una segunda etapa variada con repechos, tramos de costa que animaban la vista y un puerto al final “Jaizkibel” y una tercera etapa rompepiernas con unos paisajes costeros difícilmente superable. Del recorrido todos disfrutamos cada uno con su ritmo, pero el espíritu de la marcha era disfrutar de tres días conociendo diferente lugares y de una convivencia entre personas con una misma afición “la bicicleta”.

Por suerte todo ha transcurrido con normalidad y sin incidentes, acompañados por una climatología perfecta para andar en bicicleta. La participación ha sido igualmente variada desde perfectos ciclistas, auténticos cicloturistas, en su totalidad franceses, y gente con alforjas, que posteriormente supe que la vuelta la harían también en bicicleta.

De esta primera edición de la Burdeos – Bilbao, lo más destacable para mí ha sido el acierto con el recorrido; Burdeos, una ciudad que recomiendo visitar, los camping repartidos por las Landas, también hay que conocer, la costa desde San Juan de Luz hasta Hendaia, lugar donde comienzan los Pirineos, que decir de Ondarribia, Donostia, y el recorrido costero por Zarauz, Getaria, Deba, Motriko, Ondarroa, Lekeitio y la vuelta al interior por Gernika, Mujika, Larrabetzu y el gran final en Bilbao donde las lágrimas a más de uno le brotaron.

Mis compañeros de aventura; como siempre en estas ocasiones sale lo mejor de las personas, donde todos se preocupan de todos, algunos viejos compañeros y otros jóvenes que prometen. El buen humor y la típica frase “más despacio que se queda.....” han sido una constatación y si ha habido algún roce finalizaba alrededor de una mesa llena de cervezas. Que daño ha hecho Indurain con el comentario” después de la carrera tomo una cerveza y....”.

Para aquellos que en esta ocasión no hayan podido disfrutar de esta Burdeos-Bilbao, tendrá continuidad y se organizará cada dos años, estad atentos para la próxima.

Para finalizar felicitar a todos mis compañeros de la Sociedad Ciclista Bilbaína con su participación en la ayuda a los participantes, estoy orgulloso de todos vosotros por vuestra disposición y buen trabajo,

GRACIAS. Alberto DIEZ



¿Qué hace una chica como tú en un sitio como éste?

La carrera “Burdeos-Bilbao” desde los ojos de una novata.

No podía evitarlo. Cada vez que me hablaban de ciclismo, me venía a la cabeza la melodía de “Pánico en el Edén”, la música legendaria que acompañaba a los ciclistas en las retransmisiones de TVE. Y es que la Vuelta era mucha Vuelta, y los ciclistas, muy ciclistas, esforzados, sufridos, valientes. Al menos, eso pensaba yo, a mis tiernos ocho añitos.

Así que, cuando desde la Casa Vasca de Burdeos me propusieron echarles una mano con la excursión- tal y como la llamaban ellos- que iba a tener lugar entre Burdeos y Bilbao, no lo dudé. Por supuesto iba a echar una mano, una lengua más bien, ya que mi papel iba a ser el de traductora. Siendo una profesional del lenguaje, tengo que decir que denominar “excursión” a tres etapas de tomo y lomo, con más de cien kilómetros cada una, me parece una auténtica bilbainada. Y lo de “echar una mano”, otro tanto. ¡La de permisos y papeles que hay que solicitar! En los momentos difíciles, pensaba que los ciclistas daban una vuelta a España, pero los organizadores daban muchas...

Primera etapa, Burdeos-León. No nos llevemos las manos a la cabeza, no se trata de un desvío a lo bestia. En Francia, zona de Landas, hay otro León. A las ocho de la mañana, los casi 200 valientes se reúnen en la Plaza Pey Berland de Burdeos, delante de la catedral. Después, 150 kilómetros tranquilos, llanos llanos, escoltados por una interminable hilera de pinos a ambos lados. Los ciclistas, obviamente, comen en *Commensacq*. La organización francesa, que como todos sus compatriotas se toma muy en serio lo de la cocina, prepara a los deportistas unos bocadillos de panceta y salchicha que tiran de espaldas. Hasta 17 mujeres cuento mientras echo sellos en el puesto de control. Mis compañeras me llenan de admiración. Yo aprendí a montar en bici después de los treinta tacos, y fue mi sobrino quien me enseñó.

Una vez en la carretera, nos llega un pequeño susto. Iñaki, del Club Urgozo, ha sufrido una caída, y el pobre tiene que unirse a nosotros en la furgoneta. Por lo que me cuenta su grupo, el accidente ha ocurrido de la forma más tonta, que es como casi siempre suelen pasar los accidentes; mirando a una iglesia ha venido el despiste. Me da mucha rabia, el hombre se lo ha currado ayudándonos en la organización, y ahora que le tocaba disfrutar, va y se nos cae. “El fútbol es así”, se oye mucho por la tele. Pues deberían añadir que el ciclismo también es así, oigan. Pero cobrando bastante menos y trabajando bastante más. Afortunadamente llegamos pronto a nuestro alojamiento en León, unos bungalows en medio de los árboles que invitan a la relajación y al descanso... con permiso de los ciclistas, claro. Si es que, después de los 150 kilómetros que se habían tragado, a algunos todavía les quedaban ganas de meterse en la piscina. Conociendo las ganas de juerga que llevaban, más el hecho de que no tuvieran bañador, presagiaba lo peor. Se lanzaron al agua en calzoncillos. Menos mal.

Segunda etapa, León-San Sebastián. Aquí la cosa se pone más seria. El albergue, final de etapa, se ha construido en medio del monte, por lo que, después de rodar durante 130 kilómetros, hay que comerse algunas rampas del 15 % para llegar. De todas formas, el paisaje se vuelve más variado, y los nombres más familiares: Bayona, San Juan de Luz, Hendaya. El tiempo nos acompaña, pasamos la frontera sin perder el ritmo.

Lo que perdemos es el rumbo. Madre el lío que nos armamos a la entrada de San Sebastián, o como la llamaba en ese momento todo el mundo a causa del cabreo, Donostia. No sé qué narices pasó con las señales, que hasta los de la furgona nos despistamos y tuvimos que tirar hacia atrás. Desde luego, deberíamos habernos imaginado que sucedería una cosa así. Todo el mundo sabe que si alguien en Euskadi menciona las palabras “hoja de ruta”, el resultado es siempre desastroso. Pero bueno, nada mejor para quitar las penas que un buen bañito en la Playa de la Concha. Aunque luego haya que volver a subir la pedazo de cuesta hasta el albergue. Alucino. Yo, hecha polvo sin dar una pedalada, y esta peña nadando en la playa, como si vinieran de darse un paseíto. Con un par.

Última etapa, Donostia-Bilbao. Si hasta ese momento cada uno había ido un poco por su cuenta, ahora la Ertzaintza nos pide que vayamos agrupados hasta pasar a Bizkaia. Mejor, tenemos tiempo de hablar y mentalizarnos para lo que viene. Yo, no los ciclistas. Sólo de ver el plano me duelen las piernas. El perfil de carretera da auténtico miedo, parece la dentadura de Mike Tyson después de perder una pelea. Eso sí, hay que reconocer que el recorrido escogido por la organización es sencillamente espectacular. La hierba, la espuma de las olas y el rojo de los tejados forman una inmensa ikurriña por donde transita la famosa serpiente multicolor. Zarautz, Zumarra, Ondarroa. Buena tierra y buena gente. Por fin aparece Bilbao delante de nosotros. La villa de hierro recibe a los hombres y mujeres con piernas de acero. Ahí se reúnen todos los locos que nos han ayudado, nosotros humildes novatos, a convertir nuestro sueño en una realidad. Alazne, del ayuntamiento; la Sociedad Bilbaína, con Pedro y sus engorramientos; Urgozo, siempre orgullosos de tener a una mujer, Alasne con “s” como presidente. Si es que lo bueno abunda. Y por el lado francés, Jean-Marc, Jacques, Janine, Claude, David. Por cierto, creo que merecen un agradecimiento especial los ciclistas paisanos que se quedaron esperando a unos compañeros del otro lado de la muga para guiarles hasta la meta. Ni tiempo les dio a los pobres de ducharse antes de que diera su discurso el concejal. Todavía saboreo el purito tan rico que me fumé con uno de ellos mientras esperábamos que los rezagados aparecieran. En el Tour de Francia seguro que no pasan estas cosas. Ellos se lo pierden. Y en vez de premio de la montaña, aquí se lo damos, entre otros, al ciclista más veterano que ha conseguido completar el recorrido. Ocho décadas sobre los hombros, ni más ni menos. Al principio de la prueba su mujer estaba preocupada por si no podía acabar la prueba. No sólo acabó, sino que para celebrar su premio, se puso a bailar con el resto de la tropa. Eso es lo que yo llamo tener piernas y tener corazón.

Ahora, cuando me hablan de ciclismo, me vienen a la cabeza las melodías de las txarangas que nos acompañaban en los avituallamientos. Gracias a esta experiencia he podido comprobar que los ciclistas de a pie se enfrentan a la carretera con igual o más entusiasmo y ganas que los profesionales. Sin embargo, la imagen que tenía de ellos cuando era niña ha cambiado. Es cierto que son esforzados, sufridos y valientes. Pero lo que no me imaginaba es que también fueran tan divertidos y tuvieran tan buen humor. A ver si podemos repetir pronto.

Anaís García



La conspiración Luchon-Bayonne 2014

Si llevas poco tiempo en la sociedad y es año par, alguien te dirá como por casualidad: “¿No te apuntas a la L-B? Animate, lo pasamos muy bien”. Y otro: “Bah, es durita, pero se hace bien. El secreto es ir a tu ritmo...”. Y así todos... El anzuelo ya está echado...

Además, te lo ponen fácil. No tienes que hacer nada. Imanol, el cerebro de la trama, lo tiene todo preparado y mecanizado, Alberto y Marta, desde las furgos, se encargarán de mimarte y de que no te falte de nada. Te dicen lo que tienes que hacer, lo que tienes que llevar, las medidas de las etiquetadas mochilas, todo... Y, claro, tú, incauto, picas... Hasta ves a Erlantz sin casco por primera vez en tu vida. Y sólo lo hace para que te confíes...

Pero tú no eres tonto, y cuando en Luchon ves que algunos que a duras penas llegan puntuales los domingos, esperan tensos a que empiecen a dar los desayunos a las seis, mmm, pues algo te chirria, claro. Pero ya es demasiado tarde.

Nadie te dice que en el Peyresourde el viento y los gravillons se empeñarán en tirarte. Pero por ahí no te pillan a ti, que bajas y subes a la misma velocidad.

En el Aspin apuestan fuerte. Te mandan a Juanlu, amistoso y sonriente, que se pone a tu lado con un ritmo suave y tranquilo. Siempre lo hace así. Luego, imperceptible y constantemente, va aumentando la marcha mientras charla para distraerte. Cuidado con él. Que se vaya, que tú ya lo conoces...

En el Tourmalet, hasta los otros corredores aflojan para que creas que vas bien, que hasta puedes guardar un poquito. ¡Pobre incauto! En la Mongie te tienen preparado un viento imposible, que yo creo que les costará una pasta. No importa, no reparan en gastos para hacerte sufrir.

Y en el Soulor, mientras tú disfrutas de los 20km más largos del mundo, te pierdes lo más interesante, el nuevo milagro de Lourdes: cómo Iñaki, tras dejar ingresado a Ángel en el hospital, recorre el pueblo descalzo, con la ropa hecha jirones, plagado de apósitos y hematomas, cómo entra en una farmacia, luego en un bar y consigue volver con dos bocatas, una cerveza y un alijo de analgésicos ¡¡sin que lo detengan!!

Luego te preparan un espejismo: el circo de Litor y tú solo, allí, disfrutando del momento. Una gozada. Y te vas engancho. Y ahí está el Aubisque, ...no, todavía no., casi, ..igual ahí,..no, tampoco,...., puf, ahí, menos mal.

Y te han dicho que hasta el hotel quedan todavía no sé cuántos km. Lo que nadie te dice es que Oloron es como el sol, que se va desplazando hacia el oeste a medida que avanza la tarde. Y que el viento pega de cara. Y que el diluvio te espera.

Como llegas solo, te lías por el centro del pueblo preguntando por el hotel. Y cuando lo encuentras, ves que la marcha pasaba por la misma puerta. Ellos ya lo saben, por supuesto, pero nunca te lo dirán...



En una cosa no te engañan. El segundo día es fácil, como una salida a Plentzia (sic),... para ellos. Porque los ves pedalear alegremente en cada repecho mientras tú sufres intentando no descolgarte. Y te esperan para hacerte lo mismo en el siguiente repecho, y en el siguiente, hasta que alguien, piadosamente, te declara, por fin, irreparable. Y a partir de ese momento te arrastras tranquilo y te vas dando cuenta de cómo son tus compañeros, éstos que te van pasando con saludos alegres, aúpa Juanillo y así, y que se alejan riendo como las hienas que son.

Pero bueno, hasta el dolor se acaba y ya en la meta, la experta organización te ha preparado dos juegos muy divertidos.

El primero, en las duchas. Tú, como yo, siempre te habrás preguntado cómo meter un pelotón ciclista en un vestuario de 3x3m. Pues allí lo ves. He de confesar que, en los buenos tiempos, participé en algunas orgías bastante menos promiscuas...

Y el segundo, el juego de la panceta. Seguro que has visto algún video en National Geographic. Sí, esos de animales. Tú vas poniendo ciclistas hambrientos a un lado de la mesa hasta que tienes 20 o 30. Entonces les echas 4 o 5 bocadillitos de panceta y..., es un espectáculo. Sólo si has sido monje shaolin o has ido a mi colegio consigues alimentarte en semejante jungla.

En fin, yo te aviso, aunque dudo mucho que estas líneas vean algún día la luz. Se las tengo que mandar al Presidente y es fácil imaginar que él será el Sr. X. Porque el tío está en todo...

Así que supongo que a ti también te pillarán.

Es más, dentro de año y medio, yo seré ya uno de los suyos y me acercaré a ti y te diré: "Vendrás a la L-B, ¿no? Siempre lo pasamos fenomenal. Pssi, es un poco durita, pero eso para ti, está chupado..."

Juan Ozcariz



Ser felices

Yo salgo en bici...,



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