

1

Boletín 3º Trimestre de 2014 (año 4 número 17)

Indice:

- Página-1 PORTADA.
- Página-2 Situación de la SCB.
- Página-3-4 Colaborando con la SCB.
- Página-5-6 Brevet crónica.
- Página-7 Social-Contrarreloj.
- Página-8-9 Consejos prácticos.
- Página-10 Consigna reirse.
- Página-11 Datos de interés.



PROX

COMIDA SOCIAL el
15-11-2014



10 noviembre 2014—20,00h.

CHARLA: Mecánica de la Bicicleta ,
como salir de un apuro en ca-
rretera y Técnica para andar
bien en bicicleta.

Mecánica de la Bicicleta
(técnica para circular en carretera)
organizada por la S.C. Bilbaína
10 noviembre 2014
(lunes)
20,00horas
Sede Social: C/ Colón de Larreategui, 5-1º Izd.
48001-BILBAO
☎ 94-4238411
correo@sobilbaina.com
Por: Francisco Gómez, Jonatan Gonzalez y Alberto Carcedo
Mecánicos de Bicicletas Bizkaia
http://www.bicicletasbizkaia.com/
CHARLA DECLARARADA COMO "MUY INTERESANTE"
Mantenimiento básico de la bicicleta,
1º ¿Como salir de un apuro?.
2º ¿Cuándo? Limpiar y engrasar la cadena, como empalmar la cadena.
3º Regulación cambio trasero; regulando los frenos.
4º Mantenimiento del buje y núcleo de la rueda.
5º NEUMÁTICOS: PRESIONES Y MARCAJES.
6º REPARAR UN PINCHAZO.
¿Como se debe andar en bicicleta?
(está invitada, cualquier persona a la que le guste el deporte en general)

1-11-2014
SALIDAS BTT

EVENTOS:

YA ESTÁ DIS-
PONIBLE LA
LOTERIA DE
NAVIDAD DE
LA SCB

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

Puedes colaborar con la SCB,
vendiendo algún talonario.

22-12-2014
Ya está a la venta
Nº:88799
Sociedad Ciclista Bilbaína
Participaciones de 5 €
4€ se juegan y 1€ de donativo
C/ Colón de Larreategui, 5-1º Izd.
48001 BILBAO
☎ 94-4238411
correo@sobilbaina.com
www.sobilbaina.com

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



situación actual SCB

A veces no es fácil dedicar unas palabras para situar la actividad de una sociedad ciclista como la nuestra, pero si tengo el orgullo de contar con unos colaboradores tanto en el aspecto deportivo como el humano y de disponibilidad para echar una mano en que nuestra sociedad crezca, de lo más enriquecedor.

Desde estas líneas quiero agradecer en nombre de toda la Junta Directiva y de muchos socios que nos lo han transmitido, a nuestros compañeros **Jesús Arenas y Juan Luis Hermoso**, que gracias a ellos dos contamos con un local social hoy día de lo más acogedor y con grandes posibilidades de darle un uso variado, que poco a poco y cuando nuestras arcas muy justas nos lo permitan cumplir con la idea de ir creciendo como sociedad.

También comentar que en la recta final de la temporada tendremos acontecimientos de relevancia como son los CPTOS. SOCIALES, salidas en BTT, CHARLAS DE MECANICA Y TÉCNICA DE LA BICICLETA, EXPERIENCIAS DEL CICLISMO PROFESIONAL, etc. **COMIDA SOCIAL CON INVITACIÓN A ASISTIR A TODOS LOS SOCIOS**, con motivo del 110 ANIVERSARIO DE LA FUNDACIÓN DE LA SCB. (Se celebrará en el Hotel Villa de Bilbao).

Hemos de destacar que el equipo de Duathlon-Decathlon va tomando poco a poco forma y para el 2015 seguro que podremos inscribirnos como equipo dentro de la SCB.

Saludos, Pedro Vázquez (Presidente)





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

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



Brevet 300 (por Alberto Diez)

El día 17 sábado a las 06:00h. comenzó la marcha de 300km. Bilbao-Bilbao pasando por Peña Angulo, Villarcayo, Espinosa, Quincoces, Pedrosa y vuelta por Peña Angulo, Artzeniega hasta Bilbao. Salimos unos 50 participantes, 30 inscritos, el tiempo acompañó aunque hasta que no comenzamos a subir Peña Angulo el frío iba haciendo mella, hasta este punto circulábamos todos juntos y ya al comienzo del puerto cada uno se iba acoplando al grupo con el ritmo que necesitaba. Hasta llegar a Espinosa alla por el kilómetro 187, la marcha transcurrió a buen ritmo. El día era caluroso pero no en exceso, a partir de aquí y en el resto del recorrido el viento, típico de esa zona, empezó hacer mella en la gente y empezaron a abrirse diferencias entre los que participábamos, y con esa incómoda compañía llegamos a Bilbao con medias diferentes desde 29km/h hasta 25km/h. no hubo incidentes cosa de agradecer y todo transcurrió con normalidad y ambiente deportivo.

Este es el resumen por el que transcurrió el 300, zonas que todos conocemos y que hemos sufrido tanto por la orografía como la climatología, pero hoy quiero hablar de las Brevet, y sus participantes, espero os guste.

¿Cómo se llega a hacer tu primera Brevet? Siempre hay un compañero de macha que es el que te invita a hacer esa primera Brevet. En mi caso fue una Bilbao-Donostia-Bilbao, toda una experiencia, días antes no podía creer que sería capaz de hacerlo, nevioso, como la preparo, que tengo que llevar de comida, etc... , Coincidió con gente muy veterana a la que miraba con admiración por las gestas que contaban de ellos, Carlos Concejo, Villalba, Tomas Amezaga, etc... La acabé, pasando mi peor momento en la subida de Areitio, la parada en el alto fue todo un aluvión de consejos, cosas que tenía que hacer y tomar para llegar hasta Bilbao, creo que seguí todas y ahora que lo estoy recordando sigue siendo práctica habitual la de dar consejos sin mucho conocimiento.



De esta primera llevó a una segunda, tercera,....., hasta llegar al punto en el que nos encontramos, aunque creo que he encontrado mi límite. Las Brevet te van enganando poco a poco, por el reto de hacerlas y de saber que todavía hay una más larga, ¿seré capaz de acabarla?

Pero, ¿cómo veo al autentico Randoneur? Por lo general la media de edad es alta de 45 años en adelante, no es un ciclista tipo y su preocupación no es tener la mejor bicicleta sino la más dura, conienzudo y previsor, siempre te sorprenderá con un repuesto o prenda necesaria con la que tú no contabas y cuando piensas que lo has dejado atrás, le ves acercarse a su marcha constante y sin variar mientras estas descansando para recobrar fuerzas. Es gente poco habladora y lo poco que hablan es para contarte lo que hicieron o alguna aventura que tuvieron. He de reconocer que pedalear a su lado no es fácil ya que tienen un aspecto infatigable y da la impresión que les estorbas pero pasado un tiempo y al coincidir en diferentes marchas empieza la cordialidad, el reconocerse y las cosas empezaban a cambiar, son capaces de hasta contar un chiste o compartir un bocadillo. No tienen espíritu competitivo, pero sí el de llegar al reto que se han propuesto. Estas personas son gente que admiro.

Hoy en día las Brevet van adquiriendo más popularidad y la participación va siendo más deportiva y aquel randoneur de siempre empieza a escasear o se reserva para retos mayores.

Los participantes de las Brevet, van variando según el kilometraje que tengan, donde podemos encontrar los diferentes tipos: los de Gran Fondo, los de Fondo, los de medio Fondo y los que participan por primera vez. Cuando se participa por primera vez por lo general lo haces en una Brevet de 200km. Desde el primer momento la consigna es guardar, siempre me he preguntado que significa guardar; “tu no gastes guarda”. Aparecen tres tipos diferenciados de participantes; los que lo hacen como preparación para otras pruebas y tienen un espíritu competitivo y pocas veces superaran esta distancia, los que lo hacen como una experiencia más pero no repetirán ya que pasar más de 3 o 4 horas sobre la bicicleta no les gusta y los que deciden probar con el ánimo de que según como acaben repetirán otras distancias y cuando así lo hacen llega su primer 300, una distancia de las más difíciles para mí.

Al acabar un 300, te das cuenta si vas a continuar en la aventura de las Brevets, en muchas ocasiones no es por no poder sino el cansancio de las muchas horas sobre la bicicleta, con toda seguridad este es el segundo punto que hay que superar para ser un participante de Brevets, el primero es tener claro que todo está en tu mente.

A partir de aquí en las Brevets se incluye la noche, un factor también determinante. La “noche” que miedo, recuerdo aquella primera nocturna cuando salía de casa y me despedía mi mujer no dando crédito a lo veía pensando dos cosas; una y” después de esto que vendrá” y otra “tengo un problema en casa”, en las dos acertó.

Una vez superadas las noches, el agobio de las horas sobre la bicicleta y el saber que todo esta en tu mente, te conviertes en ese personaje llamado Randoneur al que puedes encontrar por cualquier carretera a cualquier hora del día o la noche haciendo kilómetros con el único interés de pedalear para lograr hacer en algún momento su gran reto.

Quiero felicitar a las que acabaron su primer 300, quizás alguno repita en otra ocasión o continúe con más retos todos lo hicieron bien, pero en especial quiero dedicar esta crónica a Marta, por su esfuerzo por acabar. ZORIONAK



BREVET DE 400KMS -Zaragoza 12-7-2014



CICLOBREVET

CLASIFICACIONE



2014-09-28

Campeonato Social CRI

Circuito de Laukiz 10,5km

Nombre	Apellido	Tiem.
Joseba	BARRÓN	17' 02"
Gontzal	BILBAO	17' 57"
Jaime	BELANDIA	17' 58"
Rodrigo	CORRAL	17' 59"
Javi	MARTÍNEZ -BLU-	18' 08"
Alberto	GARCÍA	18' 18"
Koldo	GOROSTIZAGA	18' 29"
Iván	ALDAY	18' 31"
Ander	SEGOVIA	18' 32"
Rubén	BARRERO	18' 33"
Txema	OLEAGA	18' 52"
Carlos	MARLASCA	18' 58"
Iñaki	LÓPEZ -MED-	19' 01"
Patxi	BOCOS	19' 13"
Jon	UNDABARRENA	19' 16"
Ernesto	ESTEBAN	19' 17"
Jon	URBINA	19' 27"
Edgar	BARBEITO	19' 39"
Lino	PADILLA	19' 41"
Santi	MUÑIZ	19' 42"
Carlos	GIL	19' 49"
Jesús	ESTEBAN	19' 57"
Íñigo	GARCÍA	20' 19"
Juan Luis	HERMOSO	20' 20"
Alex	VÁZQUEZ	20' 20"
Pedro	CAMINO	20' 22"
José Luis	CASADO	20' 36"
Paco	PLAZA	20' 53"
Alberto	DÍEZ	20' 53"
Iñaki	LÓPEZ	21' 28"
Antonio	CHAPARRO	21' 35"
Roke	ZUGAZAGA	21' 38"

¿Como deben circular los ciclistas?

Raquel Ballesteros

Redactora ocasional para páginas web, soy periodista con voluntad de avanzar en el mundo del guión, empujando por el televisivo o radiofónico. Me interesa el mundo del audiovisual y el reportaje pero, ante todo, la música.

La Ley de Tráfico contiene un **reglamento que rige el tránsito de las bicicletas** por la vía pública y que a menudo es muy desconocido. Por ejemplo, los ciclistas, al circular por una vía interurbana, deben hacerlo pegados al lado derecho de la misma en caso de no contar con arcén. Además, el ciclista debe ser consciente de que **es un ocupante más de la carretera** y que, como tal, tiene que cumplir una serie de normas. A efectos legales, **la bicicleta es un vehículo más**, con las mismas obligaciones que un coche o que una moto. Sigue leyendo para saber más.

Instrucciones

Si no existe una vía habilitada expresamente para ellos –un carril bici, por ejemplo- los ciclistas deben **ajustarse a las características de la carretera** por la que circulan. Si van por vía urbana, deberán hacerlo pegándose lo máximo posible a la derecha de la calzada, a una distancia tal que puedan ser adelantados con facilidad sin estar tan pegados al borde de la carretera como para que su propia marcha corra peligro. La misma premisa se exige en una **vía interurbana**, con la diferencia de que en estos casos es obligatorio circular por el arcén en caso de haberlo.

Por otra parte, los ciclistas podrán circular por autovía solo si son **mayores de 14 años, lo hacen por el arcén y no existe prohibición** expresa al respecto. El incumplimiento de esta última norma conllevará una multa de 200 euros.

Por otro lado, si el ciclista circula por una **vía transitada por peatones** en la que no puede guardar una distancia mínima de un metro con respecto a los mismos, deberá bajarse de su bicicleta y continuar a pie.

En cuanto a luces, la norma para los ciclistas es la misma que para el resto de conductores: deberán llevar sus **bicicletas correctamente iluminadas** si circulan por la noche, durante el ocaso y la salida del sol, en vías urbanas e interurbanas insuficientemente iluminadas o por pasos inferiores o túneles.

También es obligatorio que el ciclista lleva puesta un prenda reflectante debidamente homologada. Tanto él como su bicicleta deben ser identificables a una distancia de 150 metros.

Las luces y elementos reflectantes con los que deberá contar una bicicleta son:

- Una luz de posición blanca en la parte delantera.
- Una luz de posición roja en la parte trasera.
- Un catadióptrico rojo en la parte trasera que no sea triangular.

No circular con las luces correspondientes puede acarrear el pago de una **multa de 80 euros**, y hacerlo **sin el chaleco** reflectante correspondiente, con una **sanción de 200 euros**.

Los ciclistas están obligados a llevar puesto un **casco debidamente homologado** cuando circulen por vías interurbanas, al igual que sus pasajeros (niños menores de siete años que viajen sentados en una silla igualmente homologada). Esta norma sí guarda, sin embargo, **ciertas excepciones**, ya que el ciclista no tendrá que llevar el casco puesto en rampas ascendentes, en condiciones de extremo calor o por decisión de su médico (deberá estar debidamente acreditada). Incumplir esta exigencia supone una **falta sancionable con 200 euros**.

Docentes

Prácticos

Como norma general **no se pueden llevar pasajeros en una bicicleta**. Sí es posible, **sin embargo**, viajar acompañado de un menor de siete años siempre y cuando éste vaya sentado en un sillín debidamente homologado y correctamente instalado en la bici y siempre y cuando el conductor de la misma sea mayor de edad.

No está permitido circular en bicicleta **utilizando** el teléfono móvil o haciendo uso de uno o varios auriculares. El incumplimiento de esta norma conlleva el pago de una multa de 200 euros.

Al circular, el ciclista está obligado a señalar todas sus maniobras para así hacerlas constar con suficiente antelación al resto de ocupantes de la vía. Si quiere **girar a la derecha**, deberá hacerlo constar levantando su brazo derecho dejando la palma de la mano mirando hacia abajo. También puede señalar este giro levantando el brazo izquierdo y doblándolo hacia arriba.

Si se quiere un **giro hacia la izquierda**, deberá indicarlo utilizando los brazos a la inversa. Hay que tener en cuenta una serie de consideraciones. Si el giro a la izquierda se va a efectuar en una vía de doble sentido en la que está permitido este tipo de maniobras, el ciclista deberá efectuarlo pegándose lo máximo posible al eje central de la calzada. Si por el contrario el giro se va a efectuar en una vía interurbana en la que no existe un carril habilitado para ello, deberá abandonar la calzada colocándose a la derecha de la misma para empezar el giro desde ahí.

Por otra parte, si lo que se va a señalar es una **parada brusca**, habrá que hacerlo levantando y bajando rápidamente cualquiera de los dos brazos.

Se puede **circular en paralelo** siempre y cuando lo hagan de dos en dos y no obstaculicen la marcha normal de otros vehículos, o haya tráfico complicado o condiciones de visibilidad reducida.

Por otro lado, **al adelantar**, deberán guardar una distancia de un metro y medio del vehículo que están rebasando. Esta distancia es la misma que tienen que mantener los coches y motocicletas con respecto a los ciclistas cuando se les adelanta.

El ciclista tiene que **respetar los límites de velocidad fijados** para cada vía, nunca rebasando los 45 km/h, que es la velocidad máxima a la que pueden circular.

Sobrepasar este límite puede ser sancionado por lo que, si bien no es obligatorio, sí que **es recomendable que los ciclistas cuenten con un velocímetro**.

Circular en bicicleta bajo los efectos del alcohol o de otras sustancias psicotrópicas es una falta grave que acarrea el pago de una **multa de 500 euros**.

La tasa máxima de alcohol en sangre que se les permite a los ciclistas es de 0.5 g/l, estando obligados a detenerse y a someterse a la prueba de alcoholemia **en caso de ser requeridos a ello por los cuerpos y fuerzas de seguridad del Estado**. No hacerlo conllevaría el pago de otra multa de 500 euros.

Por muchas infracciones que cometa una persona mientras circula en bicicleta, **nunca se le restarán puntos de su carné de conducir** si lo tiene, ya que no es necesario contar con una licencia de conducción específica para bicicleta, y no van ligadas.

Si deseas leer más artículos parecidos a **cómo deben circular los ciclistas**, te recomendamos que entres en nuestra categoría de [La bicicleta](#).

Consejos

Es muy recomendable disponer de un timbre en el manillar de la bici para avisar de maniobras urgentes a peatones.

Sigue leyendo: <http://deporte.uncomo.com/articulo/como-deben-circular-los-ciclistas-3681.html#ixzz2sFJ0Xn9F>

Consigna:

buen humor y compañerismo



Foto de recuerdo para Marta que se nos va a EEUU, te echaremos de menos
GORDEJUELA
2014



La Aroboleda-Patxi y Erlantz, fueron a comer alubias

que seria sin tí los "lunes"



Datos de interés

triatlón de Getxo.
Ander Segovia



El pasado día 21 de septiembre se celebró en Getxo una de las pruebas del circuito Skoda Triathlon Series y tres componentes habituales del pelotón de la Sociedad Ciclista Bilbaína tomaron parte en él: Ander Segovia (59), Judith De Padro (153) e Iñaki López (212) que terminaron en este orden para un total de 255 participantes. Judith, además terminó tercera en la clasificación femenina. Todo un logro. El día amaneció con muy buena pinta para hacer deporte y efectivamente así

fue e incluso al final de las mas de tres horas que alguno empleo en terminar el calor empezó a apretar. A las nueve y cinco salimos los de la sociedad con nuestro traje de neopreno y nuestros gorros grises que indicaban que tomabamos parte en la distancia olímpica que consiste en nadar 1500 metros, recorrer en bici 40 y terminar corriendo 10. Todo discurrió con normalidad y sin percances. El agua no estaba mal de temperatura aunque alguno mas friolero se quejaba. Dos vueltas a un circuito en el mar enfrente de la playa de Ereaga para completar la natación dieron paso a una carrera por la playa de unos 150 metros para unir la salida del agua con los boxes donde cogíamos la bici. Alguno pedía que deberian haber descontado esta distancia del sector de running porque salir del agua y correr tanta distancia así, sin anestesia, tiene tela. El recorrido lo completamos en unos tiempos que iban desde los 25 minutos de Ander a los algo mas de 32 del resto. Quitarse el neopreno después de nadar es la segunda gran prueba de un triathlon después de ponérselo antes del comienzo. Una vez hecho esto cogimos la bici y a pedalear 40 kilometros por la calles de Getxo en un circuito que podiamos calificar de un poco revirado y ratonero con demasiados bade- nes, tapas de alcantarilla y las famosas "bandas sonoras" que hacían que los triathletas tuvieramos que tener los cinco sentidos puestos en la conduccion sin encontrar en el circuito zonas en las que poder rodar a placer. Un par de cuestas como la que une la playa de Ereaga y el ayuntamiento de Getxo y otra en el bar- rrio de Villamonte hacían que aumentara la dureza del circuito que completamos a unas medias de velocidad que iban desde los 28 a los 32 km/hora. Durante el circuito de bici y el de correr pudimos contar con las palabras de aliento del "capi" Roque que se acerco hasta allí y al que agradecemos sus animos... sobre- todo corriendo que al que esto escribe se le hizo lo mas duro. El circuito para correr era llano a lo largo de la playa de Ereaga, muelle de Arriluce y de Las Arenas. Algunos lo hicie- ron en unos 50 minutos, minuto arriba, minuto abajo y "otros" tardamos una hora... Al llegar te entregaban la pulsera de finisher, que es en realidad el motivo por el que la gente hace estas cosas, jeje, y un refrigerio. Muy conten- tos con la experiencia esperamos repetir el año que viene y ser alguno mas...

triatlón de Getxo.
Iñaki López



El pasado día 21 de septiembre se celebró en Getxo una de las pruebas del circuito Skoda Triathlon Series y tres componentes habituales del pelotón de la Sociedad Ciclista Bilbaína tomaron parte en él: Ander Segovia (59), Judith De Padro (153) e Iñaki López (212) que terminaron en este orden para un total de 255 participantes. Judith, además terminó tercera en la clasificación femenina. Todo un logro. El día amaneció con muy buena pinta para hacer deporte y efectivamente así fue e incluso al final de las mas de tres horas que alguno empleo en terminar el calor empezó a apretar. A las nueve y cinco salimos los de la sociedad con nuestro traje de neopreno y nuestros gorros grises que indicaban que tomabamos parte en la distancia olímpica que consiste en nadar 1500 metros, recorrer en bici 40 y terminar corriendo 10. Todo discurrió con normalidad y sin percances. El agua no estaba mal de temperatura aunque alguno mas friolero se quejaba. Dos vueltas a un circuito en el mar enfrente de la playa de Ereaga para completar la natación dieron paso a una carrera por la playa de unos 150 metros para unir la salida del agua con los boxes donde cogíamos la bici. Alguno pedía que deberian haber descontado esta distancia del sector de running porque salir del agua y correr tanta distancia así, sin anestesia, tiene tela. El recorrido lo completamos en unos tiempos que iban desde los 25 minutos de Ander a los algo mas de 32 del resto. Quitarse el neopreno después de nadar es la segunda gran prueba de un triathlon después de ponérselo antes del comienzo. Una vez hecho esto cogimos la bici y a pedalear 40 kilometros por la calles de Getxo en un circuito que podiamos calificar de un poco revirado y ratonero con demasiados bade- nes, tapas de alcantarilla y las famosas "bandas sonoras" que hacían que los triathletas tuvieramos que tener los cinco sentidos puestos en la conduccion sin encontrar en el circuito zonas en las que poder rodar a placer. Un par de cuestas como la que une la playa de Ereaga y el ayuntamiento de Getxo y otra en el bar- rrio de Villamonte hacían que aumentara la dureza del circuito que completamos a unas medias de velocidad que iban desde los 28 a los 32 km/hora. Durante el circuito de bici y el de correr pudimos contar con las palabras de aliento del "capi" Roque que se acerco hasta allí y al que agradecemos sus animos... sobre- todo corriendo que al que esto escribe se le hizo lo mas duro. El circuito para correr era llano a lo largo de la playa de Ereaga, muelle de Arriluce y de Las Arenas. Algunos lo hicie- ron en unos 50 minutos, minuto arriba, minuto abajo y "otros" tardamos una hora... Al llegar te entregaban la pulsera de finisher, que es en realidad el motivo por el que la gente hace estas cosas, jeje, y un refrigerio. Muy conten- tos con la experiencia esperamos repetir el año que viene y ser alguno mas...



Yo salgo en bi-

con la Sociedad de toda la vida:
Sociedad Ciclista Bilbaína

Ser felices