

## Indice:

**Página-1 PORTADA.**  
**Página-2 Situación de la SCB.**  
**Página-3-4 Colaborando con la SCB.**  
**Página-5 Renacimiento de una idea**  
**Página-6 BICI-TECNO.**  
**Página-7 Consigna reirse.**  
**Página-8 Datos de interés.**

# proximos EVENTOS:

## ELECCIONES A JUNTA DIRECTIVA-2015

Cumpliendo con el mandato de nuestros Estatutos y tras el desarrollo de la Asamblea General Ordinaria del día 31-1-2015, se convocan elecciones a Junta Directiva. Plazo de presentación de listas desde el día 1-2-2015, hasta el día 1-3-2015 (listas con 11 miembros por candidatura).

En caso de haber más de una lista se convocara Asamblea General Extraordinaria para el día 4-4-2015, para proceder a la votación de las mismas. Si solo existe una lista, la misma será proclamada como nueva Junta Directiva, dando conocimiento a los socios.

## La Bilbao-Bilbao 17-3-2015



Como todos los años quedamos en la Estación de Sarrito a las 8,00h., para hacer grupeta SCB



## Brevet de 200kms. (1) 28-3-2015 a Galizano



## Recorridos en nuestra página WEB

## Brevet de 200kms. (2) 11-4-2015 a Pobes-Salinas de Añana

Presentación del equipo de Duatlón-Triatlón-2015 de la SCB. Con motivo de la celebración de nuestra Asamblea General Ordinaria, se aprovechó para hacer la presentación del nuevo equipo de estas modalidades, con el patrocinio del **Hotel Villa de Bilbao** y **Senkirol**. Colaboran también **Roger equipaciones deportivas**, **GPSCars** y **Bicicletas Bizkaia**.

El equipo actualmente está compuesto por 13 deportistas, alguno de ellos con experiencia en este tipo de pruebas y puestos relevantes.

**SUERTE PARA ESTA TEMPORADA.** Habrá que ir animarles a las pruebas que participen, que esperemos sean muchas y haciendo equipo.

e-Mail: [correo@scbilbaina.com](mailto:correo@scbilbaina.com)

SEDE SOCIAL:

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

94-4238411



## Situación actual SCB

Celebrada la Asamblea General Ordinaria el pasado día 31-1-2015 y después del desarrollo de la misma solo nos queda añadir que debido a la transformación que está experimentando esta sociedad decana, hemos recibido felicitaciones por el nuevo rumbo que está tomando la misma.

En este año 2015 se ha dado un paso más hacia delante y ya es realidad la puesta en marcha del equipo de competición de DUATLON-TRIATLON como consecuencia del apoyo que estamos teniendo de varias entidades como son el: NH Colección Hotel Villa de Bilbao, Senkirol (Medicina Deportiva), GPCar y la colaboración de Roger Equitaciones Deportivas, Bicicletas Bizkaia, a todos ellos agradecerles desde estas líneas su aportación.

Comentar también que el crecimiento en número de socios cada año va a más, fruto todo ello del trabajo que se está haciendo por parte de una importante masa social muy implicada en que esta sociedad ciclista siga haciendo historia.

Por acuerdo de la Asamblea bajo la recomendación de la Junta Directiva se ha decidido dar un uso a nuestro local social con más actividad que en los últimos tiempos se ha dado.

El nuevo salón se dedicará a las Charlas, Biblioteca tanto en papel como digital de consulta para los socios, uso de la TV conectada a un ordenador, etc.

La palabra Txoko queda eliminada del uso de la cocina y comedor, con una reserva del mismo muy racional como habíamos comentado anteriormente y un horario máximo de uso hasta las 20,00h. y por no más de 20 personas y un solo grupo. (Se recuerda que a las 21,00h. por control de reloj la luz-iluminación queda suspendida hasta el día siguiente.

Buen comienzo de temporada, gracias por vuestro apoyo.  
Saludos, Pedro Vázquez (Presidente)

31-1-2015 Hotel Villa de Bilbao





## 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  
Tif.: 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**

### 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.**

Tif.: 679 811 765  
[estudiosbiomecanicos.ifr@gmail.com](mailto: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 socios de la Sociedad Ciclista Bilbaína; y 25% equipo Duatlón-Triatlón.**



## Colaborando con la S.C. Bilbaína



**CICLISTA, MEDICO DEPORTIVO Y ENTRENADOR**  
 Colon de Larreategui, N° 26, 4º A.  
 48009 BILBAO Bizkaia.  
 Tel.: 656 78 26 86  
 E-mail: info@senkirol.com  
 Web: http://www.senkirol.com/



**NH COLLECTION**  
 VILLA DE BILBAO



CHAPA, PINTURA Y MECÁNICA ESPECIALIDAD EN BANCADA

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



**N3 INDAUTXU**

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

# Renacimiento de una idea y proyecto



## Proyecto: "Bilbao-Burdeos 2016"



**VRGOZO**  
Zikloturista Alkartea



- 1º Reunión del día 27-11-2014 en Donosti y compromiso SI/NO
- 2º Posible financiación organismos nacionales/internacionales
- 3º Colaboradores
- 4º Nombramiento comité organizador (propuesta 3-6 personas)
- 5º Elección del "logo de la marcha" (propuestas)
- 6º Fecha de celebración (marcha) y Calendario del proyecto
- 7º Experiencia 2014 a tener en cuenta
- 8º Plan financiero (borrador) y ficha inscripción (borrador)



Elección del "logo de la marcha"  
(propuesta1)



organiza: **S.C. Bilbaína**

C/ Colón de Larreategi, 5-1º izda.  
48001 BILBAO  
☎ 94-4238411

E-mail: [correo@scbilbaina.com](mailto:correo@scbilbaina.com) Web: [www.scbilbaina.com](http://www.scbilbaina.com)



Después de la reunión mantenida en Donosti en Noviembre de 2014, en las Jornadas Europeas del Deporte y por acuerdo de la Junta Directiva se pone en marcha la comisión organizadora para el 2016 de la Bilbao-Burdeos; a primeros del mes de Febrero de 2015 se celebrará la primera reunión con la S.C.URGOZO de Amorebieta para crear con ellos el comité que tire par adelante con este proyecto-evento.

En la reunión de Donosti comentada anteriormente a parte de contar nuestra experiencia como ejemplo de organización, con las ponentes de Burdeos, se nos dieron unas pautas a seguir con los programas de financiación de la Unión Europea del proyecto Erasmus para la organización de eventos deportivos con carácter internacional y por nuestra parte solicitar las subvenciones de la Euroregión Aquitania-Euskadi, Gobierno Vasco y entidades locales.

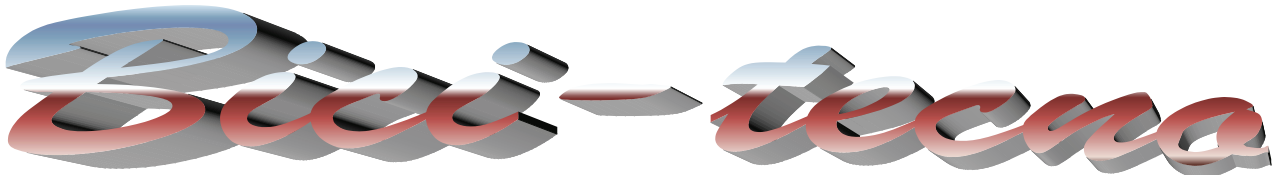
En caso de tener el apoyo de dichas instituciones se podrá hacer realidad este evento Deportivo-Cultural.

Esperamos conseguirlo y si es así contar con la ayuda de nuestra masa social para echar una manita.

## Los marcos de titanio para bicicleta impresos en 3D, todo un reclamo

La afición al **ciclismo tradicional o de montaña** ha calado hondo en la relación de estos deportes con la tecnología. Hemos visto ya [conceptos futuristas como Levitation](#), [airbags para protegernos](#) de caídas e incluso ingenios para convertir cualquier bicicleta normal [en una bicicleta eléctrica](#).

Ahora, no obstante, son las impresoras 3D las que quieren contribuir al desarrollo del ciclismo. **Renishaw**, un empresa especializada en procesos de fabricación, se ha unido con el fabricante de bicicletas **Empire Cycles** para desarrollar la bicicleta de montaña MX-6 Evo, que dispone de un cuadro de titanio de una sola pieza impreso en 3D.



El proceso de fabricación fue complejo y se llevó a cabo con una máquina especial con un potente láser que iba fabricando las **capas a base de polvo de aleación de titanio** que una vez superpuestas iban formando las diversas partes del cuadro.

El resultado **es un cuadro de 1,4 kg que pesa un 33% menos que el modelo de aluminio** que los responsables de Empire Cycles ya tenían en una bicicleta idéntica pero fabricada con ese material. Además la resistencia de este cuadro es seis veces superior a lo que establece el estándar EN 14766 para estas bicicletas de montaña.

Este tipo de procesos abaratarían la fabricación de estos cuadros porque **no se desperdicia material**, y además se pueden construir todo tipo de diseños de cuadros con una única máquina como la utilizada por Renishaw. Más información | [Renishaw](#)

***Javier Pastor*** [Google+](#) [@javipas](#)  
**Editor senior en Xataka– año 2014**

## buen humor & Consigna: omciɹəñɔqmoɹ

### LEY DE LA GRAVEDAD

Si consigues mantener la cabeza cuando a tu alrededor todos la están perdiendo, probablemente no estés al tanto de la gravedad de la situación.



La bacanal. Michel-Ange Houasse (1680-1730).

*“Los malos hombres viven para comer y beber, pero los buenos comen y beben para vivir.”*  
Sócrates (470-399 a.c.).

RESUELTO EL PROBLEMA: COMO ESTOY PREOCUPADO POR LA ESTETICA MÍA Y DE MIS AMIGOS OS ENVIÓ LA SOLUCIÓN.

Ya se porque estoy engordando!!!!!! Es el Shampoo! Hoy me di cuenta que la botella dice "para dar cuerpo y volumen"!

Desde hoy comienzo a bañarme con los productos del lavaplatos, que dice "disuelve la grasa hasta la mas difícil"



En qué se parecen una "boda" y un divorcio"?  
- En que en la boda todo es arroz y en el divorcio todo es paella".

Un marido a su mujer:  
¡¡¡jajajajaja!!!!. ¿Viendo un canal de cocina? ¡Si no sabes cocinar!  
Ella, con cara seria responde:  
Tu ves Porno y no digo nada.

## 17ª Bordeaux-Sète 2015 Canal du Midi - 4 días

**Cargar las bicis y maletas** **PLAN:** martes 12 mayo **BUS: BILBAO ==> BURDEOS (340 kms)**

Salida de 13:00 a 14:00 desde SCB/Sabin Etxea

**RAFABUSAK (23 plazas)** Cargar las bicis y maletas

"Paradas / noche previstas para la formula 4 días para los ciclistas con asistencia de la organización."

**Miércoles 13 08:00 Salida BURDEOS ==> Villeneuve sur Lot: 140 kms. 1er Control y Avituallamiento en Allemans du Drop, Km 85 de 11:30 a 14:30**

**Jueves 14 Villeneuve sur Lot ==> Lavour: 130 kms (270 acumulado) 2º Control y Avituallamiento en Montbeton, Km 78 de 11:30 a 14:30 (218 acuml.)**

**Viernes 15 Lavour ==> Carcassonne: 120 kms (390 acumulado) 3er Control y Avituallamiento en Revel, Km 56 de 11:00 a 14:30 (326 acuml.)**

**Sábado 16 Carcassonne ==> Sète: 140 kms (530 total) 4º Control y Avituallamiento en Murviel lès Béziers, Km 77 de 11:00 a 14:30 (467 cuml.)**

**Control facultativo en Sète -Mont St Clair- Km 528 de 13:00 a 16:00  
Control llegada en Sète Km 535 de 13:00 a Fin 17:00**

**Domingo 17 BUS: Sète ==> Bilbao (665 kms) 08:00 llegada 17:00 apróx.**



## "os esperamos"

Ser felices

Yo salgo en bici...,

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

