

Indice:

Página-1 PORTADA.
Página-2 Situación de la SCB.
Página-3-4 Noticias Duatlon-Triatlon.
Página-5 Crónicas BTT.
Página-6 Escribir sobre Brevets.
Página-7 Excursiones y Charla Alimta.
Página-8 Cpto. de Montaña

En este número comenzamos con una edición bimensual o lo que surja, que será menos consistente en contenido, pero más actual en cuanto a comunicación de eventos y escrito de lo acontecido, esperemos ir mejorando la comunicación con todos vosotros.

Queremos destacar a los colaboradores y patrocinadores de

eventos y equipo de Duatlon y Triatlon que gracias a ellos esta Sociedad Ciclista se va haciendo más grande cada día.

próximos EV ENJOS:

13- mayo de 2015, BURDEOS-SETE.

16-mayo de 2015, BREVET de 300Kms.

23-mayo de 2015, BREVET de 400Kms.

30-mayo de 2015, MARCHA a FRIAS.

6 y 7 de junio de 2015, BREVET de 600Kms.



SEDE SOCIAL:

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

☎ 94-4238411

✉ e-Mail: correo@scbilbaina.com

Este Boletín se distribuye entre 280 socios, 65 Sociedades Ciclistas, 20 tiendas de Bicicletas y las Federaciones Regionales de Ciclismo.

Situación actual

SCB

Bilbao, a 16 de marzo de 2015

Como hace tiempo os he ido anunciando mi propósito es dejar de ser Presidente de la SCBilbaína, entendiendo que yo personalmente he cumplido con un ciclo que pienso que ha sido para todos interesante.

He estado esperando hasta agotar el plazo de convocatoria para presentar candidaturas y en vista de no existir ninguna mi decisión es firme, por lo que os pido respetéis mi deseo de DIMISIÓN COMO PRESIDENTE DE LA SOCIEDAD CICLISTA BILBAINA.

Creo conveniente deciros que seguiré representando a la SCBilbaína, en mis compromisos adquiridos a largo plazo como es parte de la comisión organizadora de la Bilbao-Burdeos 2016, o algún otro cometido que consideréis oportuno proponerme.

También pienso que es necesario cambiar a las personas, con otras ideas o forma de hacer las cosas.

Agradezco a toda la Junta Directiva y demás socios vuestro apoyo.

Pedro Vázquez

Bilbao, 30 de marzo de 2015

Reunión celebrada a las 19:00 en el día de la fecha con el siguiente orden del día:

1º DIMISIÓN DEL PRESIDENTE

El actual presidente de la Junta Directiva de la Sociedad Ciclista Bilbaína Pedro Vázquez hace entrega de la carta en la que presenta la dimisión irrevocable de su cargo, la cual es aceptada por unanimidad por el resto de componentes de la Junta Directiva.

Cesan también en sus cargos como vocales Roke Zugazaga y Txusma San Cristóbal

2º NOMBRAMIENTO NUEVOS CARGOS

Cumpliendo con los estatutos de la S.C.B. el actual Vicepresidente Javier Martínez Loya asume el cargo de Presidente del Club, y procede a establecer un nuevo organigrama de la Directiva, quedando éste de la siguiente forma:

Presidente: Javier Martínez Loya

Vicepresidente: Carlos Bilbao

Tesorero: Jon Tejedor

Secretario: Santiago Muñiz (Boletín Informativo).

Vocales: Jaime Belandía (lotería y Campeonato Social), Ander Segovia (relaciones con patrocinadores del equipo Triatlón y Master y Cto. Montaña), Jesús Arenas (audiovisuales), Xabier de la Cotera (equipajes), Fernando Rojo (Brevets y marchas fuera de las dominicales), Alberto García (Intendencia e Informática) y Pedro Vázquez (marchas internacionales y Boletín Informativo).



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.**

Noticias Duatlon-Triatlon

Los colores del recién formado equipo de Duatlon de la SC Bilbaina han estado presentes en varias carreras del calendario vasco. Las pruebas de Sopelana, Ermua, Mungia, Basauri, Amorebieta y Barakaldo han sido las elegidas hasta el momento. Se debutó en Sopelana en un día desapacible donde los haya con frío, lluvia, viento... con lo que bastante tuvieron los componentes que allí estuvieron –Ernesto, Raúl, Ivan y Edgar- con acabar la carrera, sin duda la más dura de las celebradas en cuanto a condiciones climatológicas.

La siguiente carrera fue en Ermua (Cto. Bizkaia), aplazada en su día por la nieve, y que en esta ocasión “sólo” fue la lluvia y el frío el que acompañó a los duatletas. En ésta debutaron Gontzal e Iñaki –merecedor del premio a la desgracia pues en todas las pruebas en que ha participado ha sufrido problemas mecánicos con la bicicleta- a los que acompañó Raúl “el Capi” que merece capítulo aparte por su pundonor, entrega y compañerismo. Resultado, primer top-10 y primer trofeo de la temporada para la S.C.B., al lograr Gontzal el 3º puesto en el Cto. De Bizkaia.

Se continuó en Mungia, con la lluvia también presente, con Raúl, Ernesto, Edgar e Ivan y lo más importante, con una nutrida representación de animadores de la S.C. Bilbaina y Basauri en donde se presentó la mayor representación del equipo (6) Raúl, Alberto, Iñaki, Ander, Ernesto y Gontzal alcanzando éste la 7ª posición.

Una vez acabados los duatlones de media distancia nos tocó debutar en el de larga distancia, Amorebieta, con un durísimo sector de bicicleta con doble ascensión a Montecalvo. Edgar, Ander, Ernesto, Raúl y Gontzal fueron los encargados de representarnos y sólo ver las caras de sufrimiento por el esfuerzo en el último sector a pie merecería levantarles un monumento. En meta Gontzal 6º el mejor de los nuestros.

Por fin llegó el sol y la mejor actuación global en el duatlón de Barakaldo. Con la experiencia adquirida con el paso de las carreras se notó la mejora y todos los componentes terminaron en las 60 primeras plazas. Ernesto, Raúl, Ander e Ivan 3º en su categoría fueron los representantes.

Con la temporada de Duatlon a punto de finalizar, con Laredo (25 de abril) y Ribamontan al Monte (16 de mayo) en el punto de mira, ésto no para y ya empieza la de Triatlon - Bermeo al acecho (2 de mayo)- en donde otros comenzaran y otros continuarán su particular desafío. Carlos BILBAO.

Resumen de puestos:

Lugar (clasificados)	Sopelana (152)	Ermua (81)	Mungia (198)	Basauri (128)	Amorebieta (120)	Barakaldo (86)
Raúl	118	63	124	85	93	45
Ernesto	131		136	95	105	55
Edgar	133		135		110	
Ivan	136-9º		161-9º			65-3º
Alberto				53		
Iñaki B.		57 -6º		107		
Gontzal		9		7	6	
Ander				100	Aband.	48

SENKIROL



NH HOTEL VILLA DE BILBAO



GP CARS

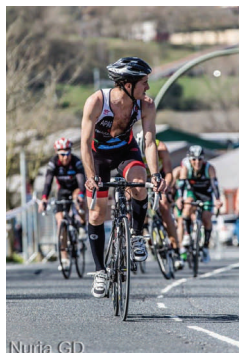


Pol. Ind. Torrelarragoiti, Calle Centro 17 Parcela 7-B
48170 ZAMUDIO-BIZKAIA
email: roger-sport@roger-sport.com

Proveedor oficial
de la ropa de la
Sociedad Ciclista
Bilbaína

fotos Duatlon-Triatlón y Master

Alberto



Ander



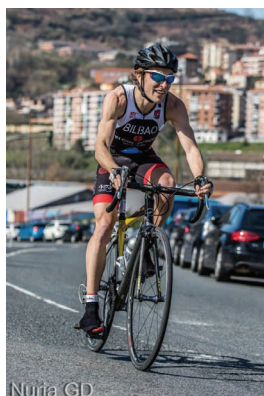
Ernesto



Edgar



Gontzal



Iñaki B.



Ivan



Raúl



Master:

Por su parte, Joseba Barrón inició su temporada como componente del equipo Senkirol de la S.C. Bilbaina en tierras cántabras, con motivo de la Vuelta a Cantabria, también con un tiempo invernal, lo que motivó no tomar la salida en la 2ª etapa, tras acabar en el pelotón la jornada inicial para no comprometer la temporada, cuyos objetivos están aún lejos en el tiempo.

Carlos BILBAO

A los Socios y familiares se les aplica un 10% de descuento en cualquier trabajo de mecánica y carrocería

RECOGIDA Y ENTREGA A DOMICILIO



CHAPA, PINTURA Y MECÁNICA, MULTIMARCA

Realizamos trabajos de:

- Mecánica
- Electricidad
- Chapa y pintura horno
- Neumáticos
- Lunas
- Vehículo sustitución
- Pre ITV

Ribera de Axpa, 11
Edif. B - local 1
48950 ERANDIO Bizkaia

Tfños: 94 612 23 93 - 699 279 056
gpcars@gpcars.es

web: www.gpcars.es

PRE-ITV GRATUITA

Revisamos tu vehículo a fondo para que pases la ITV sin problemas ni penalizaciones

Crónicas BTT

Un año mas damos inicio a la temporada de btt, tras la finalización de la temporada de excursiones de carretera. Bien es verdad que solo unos pocos audaces y amantes de esta disciplina ,nos lanzamos a los caminos a veces embarrados siempre bacheados, pero no exentos de bellos paisajes.

Hay reencuentros con compañeros amantes de esta disciplina. Argaleio, mandoya, peñas blancas, vía verde traslaviña-Galdames, son algunas de las salidas, como no nombrar nuestro querido pagasarri abordado por diferentes vertientes. A este monte precisamente al que hacemos nuestra entrada del año btt. Brindamos con cava por la nueva temporada e immortalizamos el momento para el recuerdo. Pero también pisamos la nieve dando un tope exótico y a la vez técnico, ya que es a la dificultad de lo que es la btt, se suma este fenómeno dando un toque de belleza extra.

Realmente es mucha la satisfacción cuando llegamos al alto dejamos nuestras monturas y comentamos avatares. Las vistas suelen ser fabulosas, este momento de recuperar fuerzas, seguido llega la bajada siempre técnica a veces peligrosa y algo estresante.

No vamos a ocultar que las caídas forman parte de esta disciplina. Son mas bien desequilibrios en subidas muy técnicas y duras sin consecuencias, pero también alguna hay en el descenso que pueden acarrear alguna consecuencia mas delicada. Cambien comentar la buena comunión con montañeros que suelen animar dándose cuenta el esfuerzo que requiere la btt.



Javier MARTINEZ

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



BREVETS de 200Kms.

CRONICA DE UN 200

El pasado Sábado día 28 de Marzo se inició la temporada de Brevet organizada por la Sociedad Ciclista Bilbaina en un año importante para los Randonneurs, con la celebración de la Paris-Brest-Paris el próximo mes de Agosto.

Esta primera Brevet de 200 kilómetros, comenzó a las 07:30h del día 28-3-2015 con una participación de 42 Randonneur inscritos, y un número de amigos que aprovecharon las buenas condiciones climáticas, después de una semana de lluvia, para pasar un día de ciclismo. El recorrido transcurrió desde Bilbao hasta Galizano (Cantabria) y vuelta hasta Bilbao pasando por las Encartaciones. Es un recorrido conocido por la mayoría que coinciden en la dureza del recorrido, aunque cada año se hacen mejores tiempos.

En esta ocasión y ante la previsión de un buen día, algunos optaron por quitar los guardabarros e incluso algunos dejaron los impermeables en casa, pero a la altura de Islares el tiempo cambió y nos acompañó una fina y constante lluvia que se mantuvo hasta pasada media mañana, en la que el sol hacia su aparición, secando la ropa y calentando los cuerpos.

Por suerte no hubo caídas ni daños que lamentar, aunque los pinchazos en esa ocasión fueron numerosos, incluso alguno repitió.

No se la hora de llegada de los primeros participantes pero pienso que no más allá de las 15:00h. La gente pese a las inclemencias del tiempo hace lo posible por estar en forma y se nota la diferencia entre unos y otros, por mi parte la media que hice superó los 24 km/h,

llegando a Bilbao sobre las 16:55h, un

total de 9:25h incluidas paradas.

En esta ocasión puedo estar contento con el tiempo marcado, pero sobre todo con acabar sin lesionarme físicamente, no llevaba preparación alguna, como sabéis sufrí el robo de mis bicicletas y hasta el día anterior no tuve una preparada. Por suerte los entrenamientos en gimnasio de bici, hicieron su trabajo, y la compañía de mi buen compañero y amigo Javi Martínez hicieron el resto, también quiero agradecer la paciencia de Alberto García teniendo que aguantar mi agonía en los repechos y subidas.

En este tipo de marchas te encuentras con gente muy sufridora, es como ver una retransmisión de una carrera ciclista, solo vemos y hablamos de los primeros olvidándonos del resto, incluso de los equipos

ProTour solo sabemos los nombres de, voy a ser valiente, 15 ciclistas y seremos capaces de distinguir a 20, cuando el número superan los 120, a parte los equipos inferiores de los que no sabemos nada. En esta ocasión me voy a acordar de Javi Ortego compañero de fatigas y horas de pedaleo que debido a su estado físico decidió plantearse la Brevet sólo y a su ritmo con lo que ello conlleva: desánimo, aburrimiento, soledad, dolor, hambre etc.... Va por ti CAMPEON!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! y un saludo para todos aquellos que aunque quisimos no pudimos estar en esta ocasión más adelante.

La próxima cita para mí será el 300 y espero encontrarme en mejores condiciones

Un saludo.

Alberto DIEZ.



**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

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.



Tif.: 679 811 765

estudiosbiomecanicos.ifr@gmail.com

EXCURSIONES 2015

Después de un inicio de temporada lluvioso las últimas excursiones se han realizado sin problema. La participación sigue siendo muy alta, salvo la excursión a Balmaseda por Ro debido a la coincidencia con la semana santa.

El ambiente sigue siendo bueno y con caras nuevas últimamente. El ritmo de las excursiones sigue siendo asequible a todos hasta la parada de control, luego la vuelta ya sabemos que unos tienen prisa y van a FUEGO y otros a su ritmo. Lo cual también es bueno para no entorpecer el tráfico debido a que a esas horas hay más que de salida.

Las salidas de los sábados como siempre pocos kms. pero a "MACHACA" el último.....

En la última excursión tuvimos la caída de Iñaki Barazar, (salía la segunda vez con la SCB) que esperemos se recupere pronto y este con nosotros. Animo

Alex VÁZQUEZ



Charla nutrición:

Lunes 23 de marzo – 19:30

Impartido por el Dr. de la UPV Alberto Santolaria, con una asistencia de 35 personas. La cual resultó muy interesante y esclarecedora de algunos errores que cometemos a la hora de alimentarnos, en la vida diaria y las consecuencias más importantes para los que hacemos un deporte como el ciclismo.

(Hay catálogo de productos en la SCB, se mandará a todos los socios por e-mail)

Si se consigue hacer un pedido de varios socios tendremos un buen descuento. ANIMO

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 más claro, el sabor es fuerte con un toque ligeramente amargo pero muy agradable no se pone dura (cristalizado) lo más 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



CONFERENCIA:

NUTRICIÓN Y EJERCICIO FÍSICO



MEJORA TU ESTADO DE FORMA
por Alberto Santolaria
Dr. en Biología



Cpto. de Montaña 2015

CAT	APELLIDO_1	NOMBRE_	MORGA			LAS MUÑECAS			CLASIFICACIÓN	
			Pos. G	Pos. Cat.	Puntos	Pos. G	Pos. Cat.	Puntos	TOTAL PUNTOS	GENERAL
A	BOCOS	PATXI	9	1	10				10	1
A	URRUTIA	ANDER				10	1	10	10	2
B	CORRAL	RODRIGO	4	2	8	7	2	8	18	1
B	ROSILLO	ANGEL	5	3	6	8	3	6	12	2
B	TEJEDOR	IÑIGO	1	1	10				10	3
C	MARLASCA	CARLOS	2	1	10	2	1	10	20	1
C	SEGOVIA	ANDER	3	2	8	3	2	8	16	2
C	GIL	CARLOS	10	5	2	4	3	6	8	3
D	OLEAGA	TXEMA	6	1	10	6	2	8	18	1
D	BELANDIA	JAIME				1	1	10	10	2
D	ROJO	FERNANDO	11	2	8	20	7	0	8	3
E	ALVAREZ	JESUS	12	1	10	19	2	8	18	1
E	CASADO	JOSE LUIS	27	3	6	21	3	6	12	2
E	ESTEBAN	JESUS				11	1	10	10	3
F	DE PRADO	JUDITH	25	1	10	26	1	10	20	1

Hasta el momento así está la clasificación. Las pruebas incluidas en el calendario de 2015 en Febrero (La Encina) y Marzo (Paresi) se suspendieron por estar lloviendo los días de las mismas, y fueron sustituidas por Morgia y Las Muñecas respectivamente.

(por falta de espacio solo se ponen los tres primeros de cada categoría)

Ander SEGOVIA



Ser felices, yo algo en bici.....,

con la Sociedad de toda la vida:
Sociedad Ciclista Bilbaína