

Si eres de Bilbao y quieres considerarte cicloturista, has tenido que participar alguna vez en la Bilbao Bilbao

Es por ello que, desde la Sociedad Ciclista Bilbaína (SCB), queremos poner en marcha el programa **“La Mujer y la SCB en la BB”**

¿A quién va dirigido?

A todas las **mujeres** a las que les gustaría participar en la Bilbao Bilbao y que:

- Quieren llevar a cabo una preparación que les asegure la consecución del **reto**
- Prefieren, bien por seguridad bien por diversión, hacer esta preparación contando con la **compañía de un grupo**
- Aprecian el contar con un **apoyo extra** que, además del proporcionado por la organización, les haga la marcha más **confortable y segura**

¿En qué consiste?

En la realización de un **Programa de Preparación y Participación** a realizar entre el **20 de Enero y el 11 de Marzo** que permita conocer, preparar y participar en la marcha, contando siempre con el apoyo y la ayuda de la SCB.

La Preparación

- Una **sesión de información y consejos** acerca de cualquier aspecto de interés: el programa en sí mismo, el material, la preparación física, la Bilbao Bilbao, la SCB a celebrar **el martes 16 de Enero a las 19:00h en los locales de la SCB** (Avenida del Ferrocarril 5, Bajo)
- **Dos salidas iniciales (*)** para conocer el **recorrido de la Bilbao Bilbao** y para que las participantes se conozcan entre sí y conozcan a los socios y socias de la SCB que les servirán de apoyo
- **Cinco salidas (*)** durante los siguientes cinco fines de semana previos a la prueba para que las participantes puedan **ir mejorando** su forma física y acostumbrarse a circular en grupo y con el tráfico habitual en esos días por otros recorridos
- Las primeras salidas se realizarán a las **9:00** desde el **local de la SCB**, que estará abierto desde las 8:30 por si hay que realizar alguna inscripción de última hora, revisar algún elemento del material, etc.
- El resto de las salidas se harán los sábados desde la rotonda **del puente de Euskalduna** y los domingos desde el monumento de Oteiza frente al **Ayuntamiento**.
- Cada una de las participantes en el programa podrá realizar las salidas que mejor se ajusten a su disponibilidad: **sábados y/o domingos**

(*) Las Salidas

- Se realizarán con **tráfico abierto** y respetando escrupulosamente las **normas de tráfico y seguridad vial**
- Se formarán todos los grupos que sean necesarios para garantizar la seguridad y que el ritmo de la marcha es adecuado en función de los **diferentes niveles**
- Cada una de las participantes podrá acudir con **uno o dos acompañantes**, mayores de 16 años, siendo cada uno de ellos responsable de su conducta y seguridad

- En cada grupo habrá uno o varios **socios y socias de la SCB** para marcar el ritmo, ayudar en caso de avería, mantenerse en contacto con el resto, etc.
- Cada participante deberá ser responsable e **ir equipado** para cualquier eventualidad (frío, lluvia, pinchazo, móvil, dinero,...)

Calendario

Fecha	Recorrido	Km	Salida
20 Ene	Bi-Plentzia-Andraka-Unbe-Asua-Lutxana-Bi	54	9:00 - SCB
21 Ene	Bi-Asua-Zamudio-Artebakarra-Gerekiz-Morga-Bi	77	9:00 - SCB
27 Ene	Bi-Asua-Zamudio-Artebakarra-Gerekiz-Morga-Bi	77	9:00 - SCB
28 Ene	Bi-Plentzia-Andraka-Unbe-Asua-Lutxana-Bi	54	9:00 - SCB
3 Feb	Bi-Derio- Mungia-Larrauri-Maruri-Gorliz-Unbe-Bi	75	9:00 - Eusk
4 Feb	Bi-Güeñes-Venta del Sol-Balmaseda-La Herrera-Bi	64	9:00 - Ayto
10 Feb	Bi-Trápaga-Muskiz-Sopuerta-Balmaseda-Bi	74	9:00 - Eusk
11 Feb	Bi-Erletxes-Larrabetzu-Mungia-Gorliz-Unbe-UPV-Bi	73	9:00 - Ayto
17 Feb	Bi-Sodupe-Sopuerta-Bezi-Zalla-Gordexola-Bi	78	9:00 - Eusk
18 Feb	Bi- Loiu-Mungia-Bakio-Gorliz-Laukiz-Unbe-Lutxana-Bi	82	9:00 - Ayto
24 Feb	Bi-Loiu-Lauro-Laukiz-Armintza-Gorliz-Unbe-Bi	73	9:00 - Eusk
25 Feb	Bi- Zaratamo-Zeberio-Artea-Bedia-Vivero-Enekuri-Bi	75	9:00 - Ayto
3 Mar	Bi-Güeñes-Balmaseda-Artziniega-Sodupe-Bi	78	9:00 - Eusk
4 Mar	Bi- Venta del Sol-Balmaseda-Zalla-Rigadas-Güeñ- Bi	82	9:00 - Ayto

La Bilbao-Bilbao

- La inscripción en la Bilbao-Bilbao será responsabilidad **de cada una**.
- El **local de la SCB** estará a disposición de las participantes desde las 7:00 hasta las 8:00, y desde las 13:00 hasta las 15:00 del día de la prueba para poder dejar cualquier objeto a material
- Durante la marcha, se formarán grupos atendiendo a los **diferentes niveles** y objetivos, contando todos ellos con alguna persona de la SCB como **apoyo**

Información e Inscripción en el Programa

- A través del correo electrónico correo@scbilbaina.com o teléfono **688 710 676**, indicando el nombre, teléfono y dirección de correo
- La inscripción y participación en el programa es **gratuita**
- Para facilitar la comunicación previa y el contacto durante la realización del Programa, cada participante autorizará a la SCB a incluirla en un grupo de **WhatsApp** hasta la finalización del mismo (18 de Marzo de 2018 a las 15:00h)
- El martes **19 de Diciembre a las 19:00h en los locales de la SCB** (Avenida del Ferrocarril 5, Bajo-Bilbao) tendrá lugar una **sesión informativa**