



CALENDARIO CICLOTURISTA

2022 *ko*

ZIKLOTURISTA EGUTEGIA

PUNTA GALEA

TXIRRINDULARI ELKARTEA

C./ Illeta, 10 (bajo) 48991 GETXO (Bizkaia)

Tel/Fax: 94 430 76 31

e-mail: puntagalea@puntagalea.com

www.puntagalea.com

I

Frakhi Bijouterie

TISSOT



CARTIER

BERTINA

RAYMOND WEIL
PARIS

BULOVA

MONT
BLANC



Frakhi

BI

- DKNY

- FOSSIL

- LUXENTER

- UNO DE 50

- MISS SIXTY

- CICLON

- MAREA

- SWATCH

- PANDORA

- TOMMY HILFIGER

Plaza Villamonte 3, ALGORTA

94 430 23 45

Telsetxe 1, ALGORTA

94 460 27 41

2022

URTARRILA/ENERO

1 2
3 4 5 6 7 8 9
10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23
24/31 25 26 27 28 29 30

OTSAILA/FEBRERO

1 2 3 4 5 6
7 8 9 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27
28

MARTXOA/MARZO

1 2 3 4 5 6
7 8 9 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27
28 29 30 31

APIRILA/ABRIL

1 2 3
4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30

MAIATZA/MAYO

1
2 3 4 5 6 7 8
9 10 11 12 13 14 15
16 17 18 19 20 21 22
23/30 24/31 25 26 27 28 29

EKAINA/JUNIO

1 2 3 4 5
6 7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30

UZTAILA/JULIO

1 2 3
4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30 31

ABUZTUA/AGOSTO

1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30 31

IRAILA/SEPTIEMBRE

1 2 3 4
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30

URRIA/OCTUBRE

1 2
3 4 5 6 7 8 9
10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23
24/31 25 26 27 28 29 30

AZAROA/NOVIEMBRE

1 2 3 4 5 6
7 8 9 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27
28 29 30

ABENDUA/DICIEMBRE

1 2 3 4
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30 31



TEMPORADA 2022

Salida desde el Parking FADURA

Día	Enero	HORA DE SALIDA: 9:30h.	Urtarrila	Km
D2	Asua-Unbe-Plentzia-Andraka-Mungia	Gatika	Lauroeta-Loiu-Asua-La Avanzada	65
J6	Urduliz-Mungia-Meaka	Mirador	Aretxabalagane-Astoreka-Mungia-Urduliz	72
S8	Asua-Lezama Erletxe Zornotza-Lemoa-	Erletxe-Asua-La Avanzada		70
D9	Urduliz-Laukiz-Gatika-Mungia	Larrauri	Meñaka-Soietxe-Gamiz-Mungia-Plentzia-Barrika	60
S15	La Avanzada-Astrabudua-Desierto-Asua	Erletxe	Astoreka-Gamiz-Soietxe-Mungia	70
D16	Mungia-Gamiz/Fika	Astoreka	Morga-Gerekiz-Mungia	73
S22	Sopela-Unbe-Loiu-Derio-Mungia	Larrauri	Meñaka-Soietxe-Gamiz-Mungia	75
D23	Urduliz-Gorliz(Eoski)-Armintza-Bilabaso	Maruri	Billela-Gatika-Laukiz-Urduliz-Unbe-Akarlanda-Leioa	57
S29	Sopela-Barrika-Plentzia-Armintza	Jata gane	Bakio-Meñaka-Mungia	72
D30	Asua-Erletxe-Usansolo	Lemoa	Zornotza-Erletxe-Derio-Asua-La Avanzada	75

Día	Febrero	HORA DE SALIDA: 9:30h.	Otsaila	Km
S5	Sopela-Barrika-Gorliz(Eroski)-Armintza Jata gane Bakio-Meñaka- Mungia			67
D6	Mungia-Fruiz-Rigoitia Eliza Gernika-Gerekiz- Mungia			82
S12	Mungia-Gamiz-Astoreka Gerekiz Gernika-Rigoitia- Mungia			87
D13	Sopela-Unbe-Loiu Derio Mungia-Larrauri-Meñaka-Soietxe-Gamiz- Mungia			68
S19	Barrika-Plentzia-Armintza Jata gane Bakio-Meñaka- Mungia			72
D20	Leioa-Akarlanda-Loiu-Derio-Mungia Larrauri Sollube-Markaida-Butroi- Urduliz			75
S26	Sopela-Unbe-Loiu Derio Mungia-Larrauri-Meñaka-Soietxe-Gamiz- Mungia			75
D27	Leioa-Akarlanda-Asua-Larrabetzu Astoreka Gerekiz-Gernika-Rigoitia-Andraka- Urduliz			87

Día

Marzo

HORA DE SALIDA: 9:00h.

Martxoa

Km

**PRESENTACION EQUIPOS EN FADURA - TALDEAK
AURKEZPENA FADURAN**

S5	Portugaleta-(bidegorri) Muskiz Saltacaballo Las Muñecas-Sopuerta-Muskiz(bideg.)- Portugaleta	70
D6	Mungia-Rigoitia-Metxika Ermita Forua-Bermio-Bakio-Jata-Maruri	94
S12	Astrabudua-Bilbo-Miraballes Zollo Artea-Lemoa-El Vivero-Fátima-Lutxana- Desierto	98
D13	Sopela-Unbe-Gatika-Maruri-Billabaso Des. Armintza Armintza-Gorliz-Barrika- Sopela	60
S19	Plentzia-Gorliz (Eroski)-Armintza Jata San Pelaio-Bermeo-Sollube- Mungia	85
D20	Zierbena-Sopuerta Beci Gueñes-Umaran-Galdames-Zierbena	70
S26	Laukiz-Loiu-Derio-Mungia-Gamiz Soietxe Meñaka-Markaida-Maruri- Urduliz	72
D27	Erletxe-Zornotza-La Pilastra Euba Muniketagane-Zugaztieta-Gerekiz- Mungia	92

Día	Abril	HORA DE SALIDA: 9:00h.	Apirila	Km
S2	Santurtzi-Zierbena-Muskiz Sopuerta Asturias-La Arboleda-Trapagaran- Portugalete			65
D3	Sopela-Urduliz-Plentzia-Lemoiz Fruiz Meaka-Morga-Gerekiz- Mungia			80
S9	Leioa-Akarlanda-Loiu-Derio-Mungia Larrauri Sollube-Markaida-Butroi- Urduliz			80
D10	Astrabudua-Bilbo-Miraballes-Zeberio Artea Areatza-Lamindao-Dima- Erltxe			100
J14	Leioa-Akarlanda-Asua-Larrabetzu Gerekiz Gernika-Rigoitia-Andraka- Urduliz			87
V15	Zierbena-Muskiz-Sopuerta Bezi Gueñes-Umaran-Galdames- Zierbena			70
S16	Leioa-Asua--Santo-Domingo-Miraballes Zeberio Artea-Lemoa-Lezama- La Kadena			90
D17	Mungia-Larrauri Bakio Bermeo-Gernika-Gerekiz- Mungia			100
L18	Astrabudua-Bilbo-Miraballes Zollo Artea-Lemoa-El Vivero-Fátima- Lutxana			98
S23	Urduliz-Plentzia-Andraka-Mungia Sollube Bermeo-Bakio-Larrauri-Maruri- Butroi			83
D24	Zierbena-Muskiz-Sopuerta Artzetales Bezi-Sopuerta-Muskiz- Zierbena			72

S30

35 KLASIKA PUNTA GALEA
PUNTA GALEAKO 35. KLASIKA

Día

Mayo

HORA DE SALIDA: 8:30h.

Maiatza

Km

CONTRA RELOJ EQUIPOS EN URDULIZ
TALDEKO ERLOJUAREN KONTRA URDULIZEN

CADETES BIZKAIA
KADETES BIZKAIA

D1	Urduliz-Plentzia-Armintza-Jata Bakio Bermeo-Sollube- Mungia	85
S7	Asua-Larrabetzu-Gerekiz-Gernika Mundaka Sollube- Markaida-Andraka-Gatzarriñe- Larrabasterra	98
D8	Leioa-Akarlanda-Asua-Erletxe-Astoreka Soietxe Rigoitia- Gernika-Gerekiz- Mungia	100
S14	Barrika-Plentzia-Gorliz (Eros.)-Armintza Desv. verted. Jata (282 m)-Bakio-Bermeo-Sollube- Mungia	85
D15	Santurtzi-Zierbena-Muskiz Sopuerta La Asturiana-La Arboleda-Trapagaran- Portugalete	60
S21	Erletxe-Lemoa-Dima Alto de Dima Otxandio-Barazar- Lemoa-El Vivero-Fátima- Lutxana	121
D22	Mungia-Gerekiz-Gernika Arratzu Marmiz-Mendieta- Gernika-Gerekiz- Mungia	102
S28	Asua-Erletxe-Durango-Goiuria Oiz Urrutxua-Ajuria- Zugaztieta-Gerekiz- Mungia	115
D29	Portugalete-Muskiz (bidegorri) Mercadillo Galdames-El Arenao-Muskiz-Zierbena- Santurtzi	70

Día	Junio	HORA DE SALIDA: 8:30h.	Ekaina	Km
S4	Asua-Larrabetzu-Fika-Soietxe-Meñaka		Sollube Bakio-Arminza-Gorliz-Urduliz-Gatzarriñe-Getxo	98
D5	(7,30 h)	Erletxe-Lemoa-Dima Alto de Dima Legutio-Landa-Agurain-Opakua-Contrasta-Los Arcos		150
S11	Zierbena-Muskiz-Gueñes		Sodupe Artziniega-Balmaseda-Sopuerta-Muskiz-Santurtzi	107
D12	Muskiz-Sopuerta-Artzentaes		Villaverde Karrantza-La Escrita-Sopuerta-Muskiz	107
S18	Asua-Santo Domingo-Erletxe-Astoreka		Soietxe Rigoitia-Gernika-Gerekiz-Mungia	95
S18	SALIDA A LOS PIRINEOS PIRINEOETARA IRTEERA			
D19	Mungia-Muxika-Zugaztieta-Ajuria		Urrutxua La Pilastra-Zornotza-El Vivero-Fatima-Erandio	105
S25	Galdames-Gueñes		Sodupe Gordexola-Artziniega-Balmaseda-Zorrotza-Portug.	108
D26	7,30 h	Txirrindulari	Erandio-Bilbo Laudio Orduña-Salinas de Añana-Izarra-Barazar-Igorre	207

Día	Julio	HORA DE SALIDA: 8:30h.	Uztaila	Km
S2	Zierbena-Pobeña-El Haya Saltacaballo La Granja-Guriezo-Villaverde-Sopuerta-(bideg) Portug.			110
D3	7,30 h. Asua-Erletxe-Durango Kanpazar Arrasate-Arlaban-Dorleta-Barazar- Erletxe			153
S9	Butroi -Laukiz-Gamiz Fika-Morga Gerekiz Gernika-Arratzu-Ajangiz-Gernika- Gerekiz			110
D10	Mungia-Gerekiz Gernika Laga-Laida-Gerekiz- Mungia			120
S16	Zierbena-Muskiz-El Haya Saltacaballo Las Muñecas-Sopuerta- Portugalete			78
D17	Asua-Erletxe-Zornotza La Pilastra Muniketagane-Zugaztieta- Gerekiz			95
S23	(7,30 h.) Zierbena-Villaverde-La Escrita Karrantza Arredondo-Ason-La Sia-Espinosa- Portugalete			190
D24	Mungia-Muxika Arratzu Marmiz-Mendieta-Gernika- Gerekiz			102
S30	Zierbena-Muskiz-El Haya Castro El Pontarrón-Guriezo(La Granja)-Castro-El Haya- Muskiz			93

D31

77 CIRCUITO DE GETXO
GETXOKO 77. ZIRKUITOA

Día	Agosto	HORA DE SALIDA: 8:30h.	Abuztua	Km
S6	Mungia-Muxika-Zugaztieta-Montecalvo	Muniketagane La Pilastra-Zornotza-Lezama-Asua		105
D7	Mungia-Muxika	Gernika Ereño-Nabarniz-Gernika-Gerekiz		114
S13	Erletxe-Lemoa Dima Alto de Oba-Dima-Yurre-Erletxe-Derio			105
D14	Mungia-Arrieta-Jaiko	Rigoitia Gernika-Gerekiz-Plentzia		92
L15	Plentzia-Maruri-Markaida	Sullube Emerando-Jata-Maruri-Butroi		81
S20	Leioa-Asua-Lauroeta-Gamiz-Soietxe	Maruri Bilabaso-Ar-mintza-Urduliz-Akarlanda-Leioa		83
D21	Asua-Erletxe-Lemoa	Zeanuri Barazar-Otxandio-Dima-Erletxe		120
S27	Mungia-Muxika-Gernika	Salida BI 635 Arratzu-Ajan-giz-Gernika-Gerekiz		105
D28	Portugalete-Urioste-Muskiz	Saltacaballo Castro-Ori-ñon-Guriezo-Villaverde-Portugalete		100

SUB 23 EN URDULIZ (EUSKALDUN TROFEOA)

S3	Mungia-Gerekiz Muxika Zugaztieta-Ajuria-Urretxua-Ajangiz-Gerekiz	105
D4	Barrika-Plentzia-Mungia-Gerekiz Morga fuente Aretxabalagane-Astoreka-Gamiz	82
S10	Leioa-Asua-Erletxe Durango Elorrio-Elgeta-Kanpazar-Erletxe	125
D11	Sopela-Unbe-Loiu-Mungia-Soietxe Gerekiz Morga-Botiola-Mungia-Andraka- Urduliz	83
S17	Mungia-Arrieta Paresi Busturia-Bermeo-Bakio-Gorliz-Urduliz	92
D18	Astrabudua-Desierto-Bilbo-Miraballes Zollo Zeberio-Artea- Erletxe	97
S24	Mungia-Gerekiz-Gernika Salida BI 635 Nabarniz-Ereño-Kortezubi-Gernika- Gerekiz	100
D25	Asua-Derio-Artebakarra-Larrauri-Bakio Garbigune Bakio-Bermeo-Gernika- Gerekiz	102

**FIN DE LA TEMPORADA CICLOTURISTA
ZIKLOTURISTA DENBORALDIKO BUKAERA**

Día **Octubre** HORA DE SALIDA: 9:00h. **Urria** Km

**FESTIVAL SOLIDARIO / DIA DEL SOCIO BAZKIDE EGUNA
/ FESTIBAL SOLIDARIOA**

S1	Leioa-Asua-Lezama-Erletxe-Zornotza La Pilastra Munitibar-Gernika- Gerekiz	115
D2	Leioa-Asua-Erletxe-Lemoa Artea Bikotxgane-Orozko- Areta-Basauri-Erletxe	108
S8	Zierbena-La Arena-Pobeña El Haya Muskiz-Sopuerta- Zalla-Gueñes-Galdames- La Arena	85
D9	Mungia-Artebakarra Derio Parque Tecnológico- Larrabetzu-Gerekiz- Mungia	85
M12	Mungia-Larrauri-Bakio Garbigune Bakio-Bermeo-Gernika- Gerekiz- Mungia	100
S15	Mungia-Arrieta-Jaiko Rigoitia Gernika-Gerekiz-Urduliz- Unbe- Berango	85
D16	Mungia-Gernika Arratzu Urrutxua-Ajuria-Zugaztieta- Gerekiz- Mungia	105
S22	Erletxe-Lemoa-Yurre- Dima Dima Alto de Oba-Dima-Yurre- Erletxe-Derio	100
D23	Salida 7:00 h. SUBIDA AL GORBEA GORBEA IGOERA	
D23	Larrabasterra-Unbe-Laukiz-Gatika Fruiz Botiola- Aretxabalagane-Fika- Mungia	65
S29	Urduliz-Laukiz-Gatika-Billela-Bilabaso Desv. BI 3151 Armintza-Gorliz- Urduliz	60
D30	Urduliz-Gorliz(Eroski)-Armintza Jata gane Bakio-Larrauri- Markaida-Maruri- Urduliz	70

Día	Noviembre	HORA DE SALIDA: 9:30h.	Azaroa	Km
M1	Akarlanda-Loiu-Gatika-Gamiz-Morga	Gerekiz	Gernika-Rigoitia-Mungia	93
S5	Asua-Erletxe-El Vivero-Lezama	Larrabetzu	Gererkiz-Meñaka-Larrauri-Markaida-Maruri-Butroi	92
D6	Plentzia-Gorliz (Cementerio)-Armintza	Desvío (vert.)	Jata-Bakio-Larrauri-Markaida-Maruri-Butroi	70
S12	Urduliz-Plentzia(centro)-Lemoiz	Andraka	Mungia-Gatika-Lauroeta-Loiu-Universidad	73
D13	Leioa-Akarlanda-Asua	Larrabetzu	Aretxabalagane-Morga-Gerekiz-Mungia	70
S19	Asua-Enekuri-San. Domingo.-Larrabetzu	Astoreka	Morga-Gerekiz-Meñaka-Markaida-Butroi	95
D20	Mungia-Arrieta-Jaiko	Rigoitia	Gernika-Muxika-Gerekiz-Mungia	83
V25	ASAMBLEA ANUAL CICLOTURISTA 19:00h. ZIKLOTURISTA URTEROKO BATZORDEA			
S26	Butroi-Laukiz-Lauroeta-Loiu	Derio	Artebakarra-Mungia-Andraka-Urduliz	63
D27	Urduliz-Plentzia	Armintza	Bilabaso-Billela-Mungia-Gatika / ALUBIADA 14:30h.	58

Día **Diciembre** HORA DE SALIDA: 9:30h. **Abendua** Km

S3 Asua-Larrabetzu-Aretxabalagane **Gerekiz** Mungia-Urduliz 64

D4 Akarlanda-Unbe-Plentzia-Arminza **Desvio Vert.** Bilabaso-
Billela-Gatika-Laukiz-Unbe-**Berango** 68

M6 Butroi-Mungia **Gamiz** Fika-Lezama-Parque tecn.-Derio-
Loiu-**Universidad** 70

J8 Mungia-Fruiz-Botiola **Morga** Aretxabalagane-Gamiz/Fika-
Mungia-**Gatika** 67

S10 Asua-larrabetzu **Astoreka** Aretxabalagane-Gerekiz-Mungia 70

D11 La Avanzada-Asua-Loiu-Gatika-Gamiz **Soietxe** Meñaka-
Larrauri-Mungia-Plentzia-**Urduliz** 62

S17 Butroi-Laukiz-Loiu **Derio** Mungia-Plentzia-Barrika 71

D18 Leioa-Akarlanda-Asua **Erletze** Lemoa-Zornotza-Erletze-
Asua 79

S24 Mungia-Gamiz-Morga **Gerekiz** Mungia-**Urduliz** 73

S31 Fadura **Soietxe** **DESPEDIDA DEL AÑO** 50

NORMAS GENERALES (Rev. 12/11/2016)

TEMPORADA PUNTUABLE

1ª.-EI CALENDARIO CICLOTURISTA DE LA TEMPORADA, además de ser el referente para la aplicación de las normas generales, es el que marca: la fecha, hora, punto de salida, rojo y final puntuable del recorrido de cada salida.

2ª.- TEMPORADA PUNTUABLE: comprende desde el 1 de enero al 30 de septiembre.

3ª.- PUNTOS: En cada salida se concede un punto en el punto rojo y otro más en el final del recorrido, total dos puntos por salida.

-Organización de eventos de la Sociedad, dos puntos por cada uno a sumar a los de las salidas.

-Por cada fin de semana puntuable solamente: una salida, marcha u organización.

- Se sumarán los puntos hasta un máximo de cuatro, cuando se haga: una salida y una marcha, una salida y una organización, o una marcha y una organización.

- Las marchas externas dentro y fuera de la provincia, puntuarán dos puntos por cada una.

-Al menos el 70% de la puntuación total de la Temporada Puntuable, deberá ser obtenida con las salidas del calendario de la Sociedad.

- Serán puntuables las salidas fuera del calendario que se anuncien en la Sociedad con, por lo menos, un mes de antelación y en las que participen al menos 8 socios.

4ª.- La Comisión se reserva el derecho a otorgar puntos por colaboraciones especiales.

8ª.-El horario para la salida de cicloturistas desde Fadura será el que en cada mes figura en el Calendario Cicloturista de la Temporada.

9ª.- En cada salida se nombrará un capitán de grupo que marcará la marcha hasta el punto rojo, se tomará nota de los que han llegado hasta el mismo y de los que continuarán hasta el punto

final puntuable del recorrido.

-A efectos de puntuación, los grupos que a la fecha de hoy están saliendo entre ¼ y ½ hora antes del horario fijado en el calendario, adaptarán su horario de salida a la circunstancia del párrafo anterior.

CLASIFICACION DE TROFEOS:

Temporada 2022: Trofeo ORO (45 p. 25 €) ; PLATA (36 p. 20 €) ; BRONCE (27 p. 15 €)

PARA OBTENER EL TROFEO ES NECESARIO:

1º.-Ser socio cicloturista y tener abonada la cuota anual.

2º.-Vestir el equipaje de PUNTA GALEA TX. E. en las salidas de su calendario cicloturista y en las marchas externas que con su licencia se inscriban.

INSIGNIA ORO PUNTA GALEA TX. E.

La insignia se concede a los cicloturistas que han conseguido el trofeo oro durante cinco años consecutivos u ocho alternos.

NOTAS

a.-La Comisión de Cicloturismo se reserva el derecho a variar el recorrido y el horario de las salidas.

b.- Los participantes están obligados a respetar las vigentes Normas de Tráfico para cicloturistas, siendo los únicos responsables de las sanciones a que hubiera lugar por parte de las autoridades.

c.- PUNTA GALEA TXIRRINDULARI ELKARTEA no se hace responsable de los accidentes que en el transcurso de las salidas pudiera haber, considerando a los participantes como excursionistas individuales.

d.-El hecho de participar en las salidas de PUNTA GALEA TX. E. supone la aceptación de estas normas generarles.

PUNTA GALEA TX. E.

Comisión Cicloturista

Listado de cicloturistas

NOMBRE	APELLIDO1	APELLIDO2	MOVIL	FIJO
José	Aguilar	Osuna	662 574 260	946 681 505
Juan Carlos	Angós	Fuertes	670 234 233	
Iñigo	Angulo	Antizar	649 243 535	
Juan Ignacio	Aniel-Quiroga	Trujillo	654 097 496	944 914 897
Silverio	Arce	Abascal	605 733 381	944 302 195
José Manuel	Arduengo	Garcia	639 178 318	946 228 371
Unai	Atxalandabaso	López	696 744 593	946 338 557
Jon	Azkargorta	Aretxabala	615 756 067	944 300 785
Pedro Alberto	Barrenetxea	Garcia	653 747 266	946 024 728
Félix	Barroso	Rementeria	688 631 665	944 042 984
Manuel	Bartolomé	Cabrero	607 834 986	944 634 610
José	Basurto	Solagurembeasc	607 991 721	944 606 172
Koldo	Bengoetxea	Zulueta	649 491 050	946 024 712
Iñaki	Bengoetxea	Zulueta	609 459 757	944 308 651
Angel	Bilbao	Bautista	620 980 544	946 772 595
Roberto	Brunet	Gutiérrez	619 236 498	944 306 885
Félix	Camargo	Garcia	646 973 348	946 011 877
Jon	Calleja	Garcia	665 719 894	
Salvador	Cors	Cervero	630 392 420	
Jose M ^a	De Prado	Martinez	696 559 629	946 010 985
Eduardo Luis	Diez	Aguilera	685 755 310	
Ignacio	Dominguez	Barrios	639 752 937	
Pedro Ignacio	Dueñas	Ruano	605 778 919	
Pedro	Ensunza	Lamikiz	676 961 519	944 600 398
Peio	Ensunza	Arrien	676 331 839	946 124 704
Juan María	Erdaide	Legarreta	616 481 031	
Magdaleno	Escobal	Diaz	660 450 237	944 645 306
Iñigo	Escobal	Marcos	661 259 967	
Jose Luis	Esparza	Echeverria	695 705 222	944 307 292
Jose Luis	Estefanía	Montero	656 784 620	
Idoia	Estrella	Cavia	626 311 860	
Francisco	Ezkerra	Letona	676 454 907	944 635 013
Antonio	Fernández	Alonso	639 673 422	946 680 481
Felipe	Fernández	Vázquez	666 209 070	

Santiago	Fernández	Egiagaray	689 706 432	944 647 361
Karlos	Fernández	Fernández	675 700 733	944 308 241
Iñaki	Galdona	Iturregi	944 609 878	
Ander	Garamendi	Rey	605 748 916	946 021 182
José Antonio	Garcia	Cilleruelo	676 454 907	944 306 925
Pedro Luis	Garcia	Vega	605 779 856	
Jesús Fernando	Garrastazu	Larrabide	656 723 960	944 303 249
Oskar	González	Alonso	677 447 184	
José Antonio	González	Garcia	625 702 591	
Joseba	Gorostola	Iturralde	669 107 065	
Ion Mikel	Guinea	Aspiazu	634 444 339	946 680 398
Jose Ignacio	Hernando	Calderón	688 653 681	944 060 131
Francisco José	Herráez	Marañón	627 938 438	
Mate	Irache	Varona	633 335 321	
Julio	Irisarri	Díaz	609 813 396	944 716 639
Mikel	Lasa	Imaz	653 720 823	
Mikel	Lata	Amezua	637 555 346	
Pablo	Legat	Salvochs	618 864 384	946 766 858
Borja	López	Cardenas	678 342 512	944 308 545
Oscar Fermín	López	Lasheras	944 075 284	605 755 036
Ramón	Luis	Zabalegui	667 789 042	944 010 402
Juan Manuel	Llaguno	Verde	665 712 079	
Alberto	Maestre	Jiménez	609 445 170	944 996 842
Xabier	Mancisidor	Solaberrieta	679 447 706	944 630 747
Borja	Mardaras	González	615 518 160	
Jose Manuel	Marín	Reche	696 406 782	944 307 739
Egoitz	Markaida	Rivero	675 714 839	944 642 105
Jose Luis	Meléndez	Martín	675 006 944	946 023 465
Iñigo	Mentxaka	Musatadi	676 983 043	946 680 387
Daniel	Merladet	Mazorra	655 748 496	
Andrés	Mingo	Mazo	619 374 369	
Jose Luis	Moral	Fernandez	690 819 667	944 303 621
Andoni	Ochandiano	De Prado	616 006 855	
Fco. Javier	Ochandiano	Madaria	684 337 630	946 682 267
Joseba	Olabarrieta	Argintzona	609 425 442	946 018 914
Eduardo	Ortiz de Artiñan.	Arriola	656 791 046	944 030 639

Iñigo	Otaola	Ormaetxea	615 754 894	
Santos	Paunero	Herrero	656 783 692	
Angel	Paz	Alvarez	680 545 949	944 302 059
Luis	Ponce de León	Yebra	946 558 490	
Jose Antonio	Primicia	Orduña	660 985 389	944 647 276
Antonio	Quintana	Loyola	639 052 834	944 646 318
Gerardo	Rega	Mendia	610 453 011	944 458 244
Iñaki	Riaño	Urieta	609 738 437	944 608 739
Luis	Rodrigo	Ibarra	658 716 570	946 024 552
Gotzon Kristian	Rodríguez	Molinuevo	639 196 262	
Jesus	Rodríguez	Roitegui	661 415 243	946 680 391
Antonio	Romero	Loyola	688 631 405	944 638 950
Fernando	Ros	Sanz	608 448 830	944 642 638
Fernando	Rozadilla	Hernández	609 216 911	944 605 127
Jose Raimundo	Rubio	Gutiérrez	678 353 362	944 646 971
Fco. Javier	San José	González	630 580 572	944 300 810
Miguel Angel	Sandoval	Ahedo	645 193 021	946 770 592
Santos	Serrano	Illaraza	685 751 432	
Atenodoro	Soto	Cueva	605 713 980	
Jose Luis	Sustacha	Malagon	691 482 319	946 521 770
Paco	Torres	Herrera	678 121 793	944 306 342
Fernando	Tristán	Ojanguren	649 929 522	
Kepa	Ugarte	Eguskiza	625 701 011	
Enrique	Umaran	Castaños	615 767 217	
Jose Luis	Uria	Atucha	616 306 851	944 600 343
Julian	Uribarri	Bilbao	685 710 269	
Verónica	Uribe	Arce	661 410 018	
Manu	Urretxua	Bidaurrezaga	635 729 963	944 606 753
Javier	Urretxua	Cestona	656 790 655	946 023 331
Andoni		Vigiola	Bartolome	656 781 882
Paulino	Villariño	Llamosas	622 291 430	944 644 684
Rubén	Zabala	Bilbao	689 606 342	944 803 111
Rafael	Zabala	Cantarell	609 402 114	944 316 330
Jon	Zulueta	Arnaez	685 810 676	

Ejercicios de calentamiento

antes y después de practicar **CICLISMO**



5 veces
en cada dirección.



10 veces
en cada dirección.



30 segundos.



3 veces
5 segundos cada vez.



30 segundos
cada lado



30 segundos.



15 segundos
cada lado.



20 segundos.



5 segundos.

aproximadamente 10 minutos



30 segundos.

11

Repetiremos
8, 9 y 10
con la otra pierna.



20 segundos.



30 segundos.



15 segundos
cada pierna.



25 segundos
cada pierna.



30 segundos
cada pierna.



30 segundos.

Porcentajes de Puertos de 1ª



Busturia - OTZAGARIYA.....	10,30%
Luena - ESCUDO.....	10,00%
Eibar - ARRATE.....	10,00%
Bermeo - SOLLUBE.....	9,37%
Mañaria - URKIOLA	9,25%
Elorrio - ELGETA.....	9,16%
Larrauri-SOLLUBE	8,88%
Orduña - ORDUÑA	8,38%
Murgia - NTRA. SRA. DE ORO.....	7,79%
Lanestosa - TORNOS.....	6,75%
Oate - ARANZAZU	6,31%
Zeanuri - BARAZAR.....	6,00%

Porcentajes de Puertos de 2ª



Derio - SANTO DOMINGO.....7,73%

Ea - NATXITUA.....7,37%

Bakio - SAN PELAYO.....7,27%

Azkarri - VIVERO.....7,20%

Zugaztieta - BALCON DE BIZKAIA7,14%

Arriandi - MUNIKETAS.....7,08%

Larrabetzu - ANDRA MARI.....6,97%

Markina - LEKOIZ.....6,85%

Karrantza - UBAL.....6,80%

Elgoibar - AZKARATE.....6,16%

Elorrio - KANPAZAR.....5,86%

A cyclist wearing an orange and blue jersey and a black helmet is riding a road bike. The cyclist is positioned in front of a white car that has the Loiumat logo and name on its side. The background is a solid orange color with faint, repeating text.

Siempre con la base del ciclismo
Loiumat, txirrindularitzarekin bat

  @loiumateriales

 

EXPOSICIÓN Y ALMACÉN DERIO - WWW.LOIUMAT.COM

I

Frakhi Bijouterie

TISSOT



CARTIER

BERTINA

RAYMOND WEISS

MONTBLANC



BULOVA

Plaza Villamonte 3, ALGORTA

94 430 23 45

Frakhi

- DKNY

- FOSSIL

- LUXENTER

- UNO DE 50

- MISS SIXTY

- CICLON

- MAREA

- SWATCH

- PANDORA

- TOMMY HILFIGER

Telsetxe 1, ALGORTA

94 460 27 41