

6 MARZO 2010

# SCHWINN CYCLING TOUR BILBAO 09

## INFORMACION GENERAL

### LECTURES

**Lugar:** Arena Fitness Club  
**Día:** 6 de Marzo  
**Dirección:** Las Mercedes, 21  
48930 Las Arena GETXO



**Teléfono:** 94 480 22 50

**Web:** [www.arenafitnessclub.es](http://www.arenafitnessclub.es)

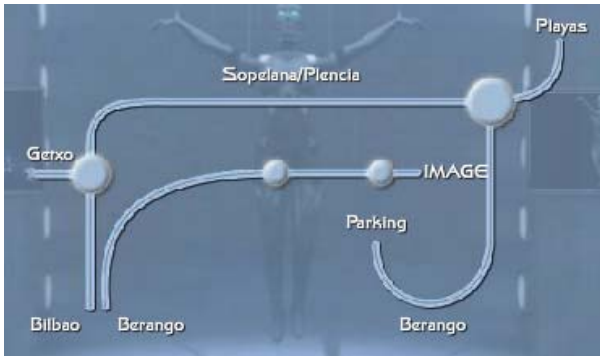
### **Horario:**

10.00 h – 11.30 h    LECTURE A: SUPLEMENTACIÓN EN EL DEPORTE. Ponente: Antonio Serrano (Profesor de Culturismo y Nutrición Deportiva. Especialista en Suplementación en el deporte de alto rendimiento)

12.00 h – 13.30 h.    LECTURE B: HIDRATACIÓN EN EL DEPORTE. Ponente: Rubén Osorio (Instructor Nivel Oro. Personal Trainer)

## MARATON

**Lugar:** THE IMAGE club  
**Día:** 6 de Marzo  
**Dirección:** Carretera Plencia  
BERANGO



**Web:** [www.theimageclub.com.es](http://www.theimageclub.com.es)

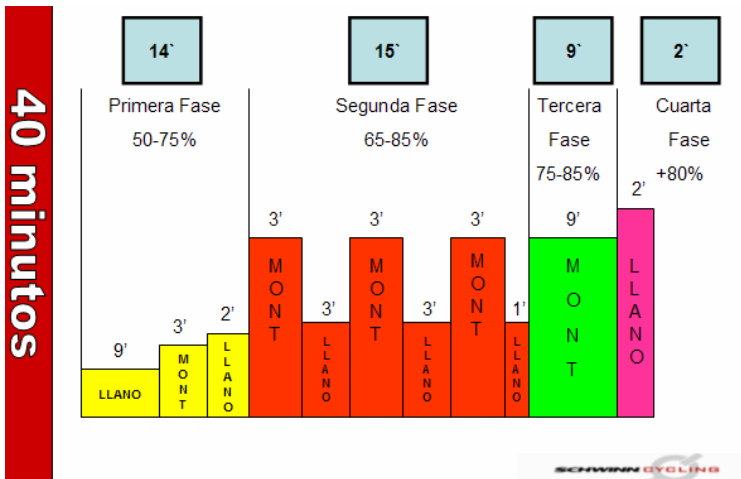
### **Horario:**

16.00 h – 20.00 h

**Presenters:**

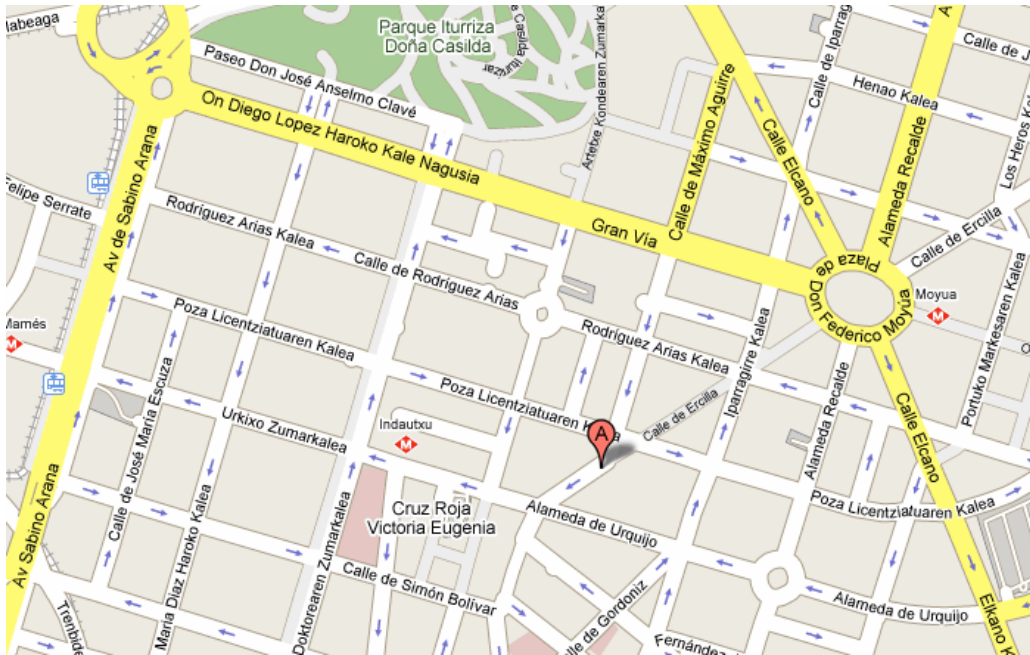
Jesus Gallego (Master Instructor)  
Manuel Cascajo (Instructor Nivel Oro)  
Arnau Canet (Master Instructor)  
Vicente Palones (Instructor Nivel Oro)  
Eva Kupkova (Master Instructor Republica Checa)  
Paco Prieto (Master Instructor)

**Formato:** 6 laps (vueltas) a un mismo circuito según siguiente esquema.



## ALOJAMIENTO

**Lugar:** Hotel\*\*\*\* Ercilla  
**Día:** 5/6 de Marzo  
**Dirección:** Ercilla 37  
48011 BILBAO



**Teléfono.** 94 470 57 00

**Web:** [www.hotelercilla.es](http://www.hotelercilla.es)

## CENA

**Lugar:** Hotel\*\*\*\* Ercilla  
**Día:** 6 de Marzo CENA  
**Hora:** 22.30 horas  
**Dirección:** Ercilla 37  
48011 BILBAO

**Menú:**

*Aperitivo de la Casa*  
*Ensalada de pasta*  
*Entrecot de buey a la parrilla con salsa de queso y piquillos asados*  
*Canutillos de Bilbao con chocolate caliente*  
*Café y Bebidas*

## **PREGUNTAS MÁS FRECUENTES**

- **¿Si me apunto a la maratón tengo que hacer todas las vueltas sin bajarme de la bici?**

No, el evento siguiendo el programa Schwinn Cycling está abierto a todas las personas independientemente de su sexo, edad o condición física dando alternativas. Se trata de juntarnos todos los amig@s, conocidos y practicantes de este deporte para entre tod@s hacerlo aun más impresionante haciendo de este día un reto personal para poder superarnos.

Si en algún momento, te sientes cansad@ o necesitas bajar para estirar un poco o tomar algo, no hay problema! Te esperamos arriba.

- **¿Tenemos que llevar comida y bebida?**

No hace falta. Tenemos todo dispuesto para que no te falte, ni bebida, ni comida energetica, ni fruta, etc. Durante todo el evento. Además no tienes por qué bajarte ya que habrá un grupo de personas esperando poder ayudarte con lo que necesites.

- **¿Cual será el formato del evento?**

Unico grupo, que rueda dando seis vueltas a un mismo circuito. Cada vuelta la dará un instructor diferente con música diferente. La intensidad será variable en cada vuelta para facilitar la llegada hasta la meta cuatro horas después.

- **Soy Instructor Schwinn Cycling. ¿Cuántos crédito puedo obtener?**

Para obtener los dos creditos oficiales para incorporar a tu cartilla debes participar en las dos lecturas y el maratón. Esto es lo que se indica desde Alemania para obtener créditos en evento oficiales de un día.

- **¿A qué hora tengo que estar en The Image Club?**

Piensa que el evento comienza a las 16.00 horas, así que teniendo en cuenta que el grupo de participantes es grande, las inscripciones se abriran a las 15.15 horas para el reparto de la bolsa obsequio y la confirmación de la participación.

- **¿Y cuando acabe qué?**

Una vez finalizado el evento, si has acudido en tu propio vehículo, nos veremos directamente en la cena que no te puedes perder a partir de las 22.30h.

Si has venido en autobus, éste recogerá en torno a las 20.15 horas a los participantes que se alojen en el Ercilla.

- **No soy instructor, pero estoy interesado en las *lectures* del sabado a la mañana ¿Podría inscribirme?**

Claro, está abierto a tod@s! Creemos que es muy interesante para deportistas que sin dedicarse profesionalmente a la docencia deportiva para su propio entrenamiento les sea util. Sólo tienes que inscribirte.

Para favorecer la calidad de los cursos, las plazas máximas por lecture serán de 35 personas en riguroso orden de inscripción.

Verás que te sale un poquitín más caro que a los Instructores de Schwinn Cycling ya que procuramos incentivar la formación de todos nuestros instructores.

- **Tengo dudas de si inscribirme o no, ¿Qué me aconsejais?**

Inscríbete, disfruta con nosotros, pásalo bien haciendo lo que más te gusta y seguro que no te arrepentirás!!!!

- **¿Mas dudas?**

Dirigite a [sctbilbao@hotmail.com](mailto:sctbilbao@hotmail.com).

**TE ESPERAMOS**