

¿Existe la noche entre semana en Bilbao?

Recorrido nocturno por la ciudad

TRIATLÓN BILBAO

Os contamos
cómo fue

INDIGNADOS

La rebelión pacifista
y solidaria

ENTREVISTA A:

JOSE ÁNGEL PEREDA:

**“El altruismo como
afición”**

Kamisetak

Trabajamos sólo
con primeras marcas

EL MEJOR PRECIO
DESDE UNA UNIDAD

ESTAMPAMOS CAMISETAS
DEL ATHLETIC



CAMISETAS
Y PAÑUELOS
a todo
COLOR

- CAMISETAS
- POLOS
- CAMISAS
- PAÑUELOS
- BRAGAS
- MONOS
- CALZONCILLOS
- COJINES
- ETC.

- Blancos
- Negros
- De color

SISTEMAS DE IMPRESIÓN

SERIGRAFÍA
ESTAMPACIÓN
TRANSFER
VINILOS

presentando
esta HOJA

EL DESCUENTO NO ES APLICABLE A LOS PRESUPUESTOS

5%
dto.

CUADRILLAS
DESPEDIDAS
FIESTAS

Disponemos de 4 sistemas distintos y diversa maquinaria para estampar tus camisetas, pañuelos de fiestas, gorras, delantales, baberos, cojines, alfombrillas, puzzles, etc.

Fuimos pioneros en la personalización de camisetas hace 20 años, y seguimos siendo una referencia en calidad, rapidez y precios bajos.

TIENDA:

Caserío Landaburu, 2 - 48004 - Bilbao
• Tel. y Fax: 944 735 472 •

Colaboran...

Janire Murga
Arantza Garcés
Abigail Ruíz
Maribé Balparda
Jezabel Sendino
Iván R. Fréire
Arantza García
Tahorí
Sonia Velasco
Manu Sudupe
Victorino Diéguez
Katrin Gutiérrez
Aitor Morales
Jose Ramón González

EDITA: VDG
IMPRIME: CEISAN S.L.
Depósito Legal: BI-1887/2011

Nota:

Nuestro especial agradecimiento a "Poisson Estudio", autores del diseño de nuestro **logotipo** y otras aportaciones en el diseño de nuestra revista.

e
d
i
t
o
r
i
a



en las salidas al monte, etc. Somos muy sociales y allí a donde vamos se nos reconoce fácilmente pues procuramos "ganar bien" para poder gastar, somos desprendidos y siempre damos la nota.

¿Por qué somos así?

Ignoro si se trata del clima, de la influencia de los 7 montes que rodean nuestra ciudad*, de la influencia de todas las culturas con las que hemos tenido contacto históricamente, o de un don divino... Pero somos distintos y nos gusta vanagloriamos de ello.

Con esta publicación, cuya vocación es de salida mensual, intentaremos conocernos y damos a conocer mejor. Mostraremos a nuestros héroes anónimos, a personajes peculiares, trozos de nuestra ciudad, de nuestro carácter, de nuestras aspiraciones y, como no, de nuestros esfuerzos por convertirnos en una ciudad cosmopolita.

Desde estas líneas de presentación os animamos a que consideréis esta publicación como propia, como una herramienta colectiva, que nos enviéis vuestras propuestas, escritos, denuncias, colaboraciones, etc. Queremos una revista de Bilbao para los bilbainos y visitantes.

Victorino Diéguez (Director)

direccion@ciudaddebilbao.com

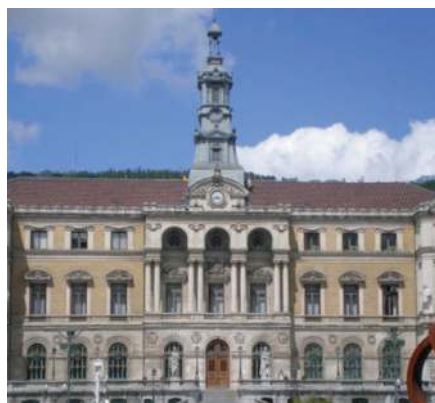
* A los 5 primeros lectores que envíen a nuestro e-mail de redacción el nombre correcto de los 7 montes que rodean Bilbao, les regalaremos una camiseta con el logo de la revista.

¿Qué tiene de especial Bilbao, cual es su magia que a todos encanta?

Bilbao tiene de especial a los bilbainos y bilbaínas con su carácter particular, su manera de entender la vida, sus ganas de vivir cada momento como si fuera el último.

Nos gusta la buena vida y por ende el trabajo y las cosas bien hechas. No entendemos lo uno sin lo otro. Pero nos gusta esa buena vida de forma compartida: en la calle, en los bares,

Ciudad de Bilbao pretende ser una revista plural, en la que se recogen opiniones y formas de pensar de diversa índole. En este sentido Ciudad De Bilbao y sus editores se responsabilizan de las opiniones que firman, siendo responsables de cada una de las demás sus respectivos autores,.



Sumario 3

Editorial

Entrevista: Jose Ángel Pereda 5

"El altruismo como afición"

Relatos: Mientras Bilbao Dormía 8

Por Manu Sudupe

¿Sabías que? 9

Curiosidades sobre el Iphone

Rincones de Bilbao 10

Te contamos la historia de Bilbao

'Indignaos' 13

La rebelión pacífica y solidaria

Mapamundi 15

Las extravagantes historias que pasan en el mundo

Me gusta 16

Hoy el Bar Eme y el Bar Okela

Reportaje: Existe el ocio entre semana en Bilbao? 17

Música 21



Crónica: Triatlón Bilbao 24

Jezabel Sendino nos cuenta su experiencia en el Triatlón de Bilbao

Cocina y Sexo 25

Humor 26

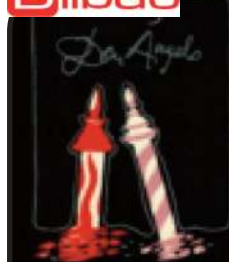
Horóscopo 28

Desde Bilbao a New York 30

¿Siempre has querido viajar a Nueva York? Hoy te lo ponemos fácil

¡Quéjate! 32

Colaboradores 33



Don Angelo

**C/ Rodriguez Arias, nº 19
BILBAO
Tfno.: 94 421 93 00**



- **COMIDA ITALIANA**
- **COMIDA TRADICIONAL VASCA**
- **AMPLIA Y VARIADA BODEGA**

www.restaurantedonangelo.com



FOTOS Y TEXTO:
Victorino Diéguez

El último acto en el que le vi fue en la fiesta de aniversario del Ein Prosit de los hermanos Thate, cómo no, presentando el evento. Semanas antes coincidimos en el Hotel Abba Park de Bilbao, en la presentación de la 9ª edición del torneo infantil Daniel Ruiz Bazán que también es presentado por él desde hace

muchos años. Y más atrás fue en el homenaje que las peñas ofrecieron en el Hotel Ercilla a Joseba Etxeberria. Y así en multitud de actos más, siempre presentando, dinamizando, organizando... Y siempre por amor al arte, como por amor al arte también lleva años como delegado de categorías inferiores del Athletic. En un mundo tan interesado en el que vivimos, donde difícilmente encontramos a

personas altruistas, capaces de poner a disposición de los demás sus artes, conocimientos y experiencias sin pedir algo a cambio, o al menos esperar, encontrar a personajes como José Ángel Pereda es alentador. Y siendo alentador, creemos que debe ser objeto de divulgación y propuesto como ejemplo. Todavía existen personas a imitar, capaces de hacer aportaciones sociales sin cobrar por ello.

José Ángel Pereda es un hombre alegre, extrovertido, jovial, amigo de la gente y en especial de sus amigos. Es incapaz de decir que no cuando alguien le pide prestada su experiencia y buen humor para presentar algún acto en Bilbao. Y además se nota que disfruta con ello, y siempre de forma altruista, sin recibir a cambio más que la satisfacción de su trabajo bien hecho.

¿Tú en que trabajas?

“Bueno es algo complejo, digamos que en una empresa de informes financieros y comerciales”

¿Casado, con hijos?

“Tengo dos niñas”, dice sonriendo y mirando a su hija Alaitz, que nos acompaña durante la entrevista.

¿Edad?

Duda un poco, y sonriendo dice. “Bueno..., 51 años”

El encuentro transcurre en una mesa de terraza de un conocido bar de la Plaza Nueva, en el Casco viejo bilbaíno. José Ángel todavía luce su pase VIP colgado al cuello, pues le hemos sacado del Triatlón que continúa celebrándose en el entorno de la Ría, mientras hablamos con él.

“El fútbol es una de mis aficiones más importantes”

¿Dónde estudiaste y qué?

“Estudí en Sodupe hasta 4º de bachillerato, y después he hecho cantidad de cursos profesionales sin los cuales a lo mejor ahora estaría en la cola del paro...”

¿Cuáles son tus aficiones?

“Bueno, hay una que es muy importante: el fútbol”

¿Cuándo te acercaste al fútbol más allá que como aficionado? “Hombre vamos a ver... Si empezamos a contar yo estuve jugando desde los 15 años hasta los 28, luego seguí un par de años como directivo en el Sodupe 3ª división, y luego, bueno tuve la posibilidad de entrar en el Athletic como delegado de una manera amateur y ahí estoy...”

Bueno, tu eres delegado del Athletic, de Lezama, de Campo o qué...

“No, no, no... para nada... El Athletic tiene su delegado de campo que es un profesional, tiene su delegado del primer equipo

que también es una persona profesional, y luego los que estamos en Lezama somos delegados de las categorías inferiores y luego...”

Entonces, sois delegados de Lezama...

“Sí, sí, de las categorías inferiores de Lezama... y realmente ahí lo que hacemos es acompañar al equipo y hacer las funciones que hace un delegado de fútbol, sin más...”

¿Cuál es tu actividad en Lezama con las categorías inferiores?

“Bueno yo coordino a los delegados,

tengo que llevar el control de todos y al mismo tiempo...”

¿Cuál es la actividad de un delegado?

“Bueno, un delegado, tiene que acompañar al equipo, tiene que entregar las fichas, tiene que estar un poco pendiente del árbitro y etc., etc. Es el que representa a la entidad cuando va a jugar... da igual que sea



astenagusia.com



¿Quieres formar parte de la guía exclusiva de locales en www.astenagusia.com?

Llámanos e informaté 667 40 16 46

La Web donde encontrarás toda la información sobre la Aste Nagusia 2011

“Todo lo que haces requiere un sacrificio”

un alevín que de primera división...”

José Angel de diario viste elegante, va de traje, corbata, zapatos lustrosos... va hecho un pincel, en buena medida debido a su trabajo habitual, lo que a sus amigos nos facilita la

José Angel de diario viste elegante, va de traje, corbata, zapatos lustrosos... va hecho un pincel, en buena medida debido a su trabajo habitual, lo que a sus amigos nos facilita la broma y la pulla sobre lo bien pagado que está por el Athletic...

broma y la pulla sobre lo bien pagado que está por el Athletic...

¿Cobras por ello?

“No, no, nosotros somos amateurs... pero bueno, no sólo nosotros, ¿eh? Eso en todos los Clubs...”

¿Es un cargo técnico, un cargo político...?

“No, no, ni técnico ni político... el delegado de un equipo de fútbol es un cargo técnico, pero no entendido desde el punto de vista de que sea alguien que dirija técnicamente al equipo... y sin em-



bargo cumple una función que en el fútbol es vital... Curiosamente en un banquillo de categorías inferiores puede que no haya un entrenador, pero tiene que haber un delegado. El delegado es el que representa a ese equipo en ese momento. Pertenece al cuerpo técnico pero dentro de esa labor... Por ejemplo, un cadete del Sodupe va a un partido sin entrenador pero con delegado y puede

“Siempre estoy metido en mil salsas”

jugar, si es a la inversa no se puede hacer”.

¿Requiere sacrificio?

“Hombre, sacrificio requiere todo aquello que haces... Si no tienes muchas ganas de levantarte un sábado a la mañana, te tienes que levantar... y la familia a veces también te dice que de qué vas, ¿no?... pero como se suele decir sarna con gusto no pica...”

“Empecé ayudando en el ciclismo y en las fiestas de Sodupe y llevo 12 años dirigiendo el Torneo Internacional de Dani”



¿Qué otras actividades desarrollas de forma regular?

“Bueno... jejeje, de vez en cuando trabajo jajaja, y de vez en cuando también me tomo una cerveza (pero eso no se puede poner, ¿eh? jajajaja...) No a ver, yo lo que pasa es que siempre he estado metido en mil salsas... Por ejemplo en Sodupe siempre que he podido echar una mano... con el tema del ciclismo, he estado metido en las fiestas en su momento, llevo desde hace 12 años dirigiendo el Torneo Internacional de Dani que es una cosa totalmente diferente... Hay otra cosa que me gusta mucho y que llevo mil años haciendo y que en Bilbao ya me conocen mucho, que es presentar actos... me enseñó un gran amigo mío, que se llama Ramón García, y también hago spinning por las mañanas, jajaja... Pero lo de presentar actos empecé con Ramón García... y evidentemente se nota quién era mejor, pues Ramón García ahora gana mucha pasta con ello y yo no, o sea qué... La verdad es que curiosamente él me enseñó lo poco que sé...”

¿Por qué estás en todas las salsas?

“Porque me invitan, te puedo asegurar que nunca me he presentado a un lugar sin que me inviten...”

Pero si te invitan es porque te conocen... “También, también... al final una salsa te lleva a otra, y esa a otra... empiezas echando una mano a amigos a presentar actos y así te van conociendo...”

También se podría decir que te llaman porque eres extrovertido, te relacionas fácilmente...

“Sí, bueno, extrovertido si que soy, y me gusta la gente, el trato con la gente... Soy una persona que eso que dicen de ser relaciones públicas, relacionarte, hablar con la gente me encanta, me lo paso bien con la gente...”

Bueno, tu por Sodupe, para dormir nada más ¿no?

“No, no, no... yo allí tengo mi cuadrilla... a dormir si voy... Sodupe es mi pueblo y estoy bastante... Lo que pasa es que como os conocí a vosotros en Bilbao, me habéis liado bastante. Yo me quedaba mucho menos en Bilbao hace años... pero, os he conocido a vosotros, ahí el problema...”

¿Has pensado alguna vez en dejar todas estas actividades y dedicarte sólo a tu actividad profesional?

“Yo dedicarme a mi trabajo, me dedico, porque al final va a parecer que no curro... Evidentemente, si no me dedicase a mi trabajo, ya me habrían echado... Y respondiéndote, pues sí, hay veces evidentemente que estás cansado, que te dices cómo puedo estar metido en tanto fregado y encima tener que ir a trabajar... pero que conste que el trabajo es lo primero...”

¿Quieres añadir algo para acabar?

“Pues bueno, sin más, que me lo paso muy bien haciendo lo que hago, que no le pido nada a nadie, y evidentemente si estoy en estos sitios, es porque me gusta y con la gente con la que ando me lo paso genial... Ahí está el pregonero (Isidro Elezgarai), Enrique y Alfonso-Thate... estáis vosotros en García Rivero, me lo paso con todos vosotros de maravilla... porque si no, no lo haría. Sin más.”

TALLER PC

¡Los mejores productos de informática a un precio inmejorable!

Tienda Virtual

Tel. 902 05 06 87

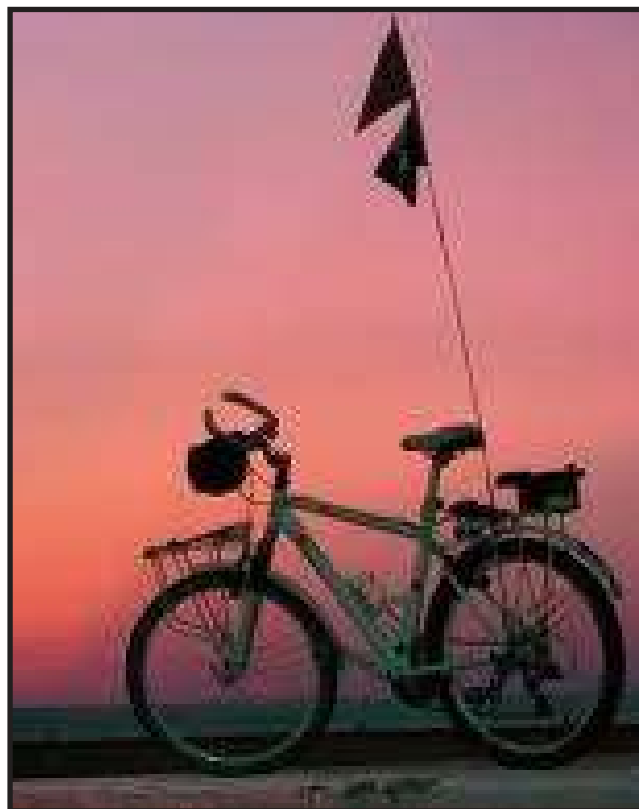
www.tallerpc.net

MIENTRAS BILBAO DORMÍA...

Itziar aterrizó en Bilbao con dos maletas, el iPod, una bicicleta de paseo retro y un nivel de inglés envidiable. Eso es todo lo que se trajo de Londres después de haber pasado los últimos tres años compartiendo un minúsculo apartamento en Clapham Common con dos chicas italianas. En las maletas llevaba todo lo que consideraba digno de acompañarla en la que iba a ser la siguiente etapa de su vida. El iPod classic de 160GB era un gadget indispensable para una melómana como ella. Y la bicicleta color púrpura con sillín de cuero de los años sesenta, cesta de mimbre y enormes ruedas, se la había comprado por solo cincuenta libras a una divertida pareja de hippies que tenía un puesto en el mercadillo de Portobello Road. Sobra decir que para traer la bicicleta en avión desde Stanssted hasta Loiu, tuvo que pagar un recargo que superaba en bastante la cantidad que había desembolsado en Notting Hill por la bicicleta. Aún así, era tan bonita, que le mereció la pena.

Tras terminar el Master de Periodismo Multimedia, el divorcio de sus padres y la posterior muerte de su abuela le sirvieron

como excusa perfecta para anunciar a su familia y amigas que su próximo destino sería Londres. Y aquella decisión que les había parecido precipitada a todos menos a ella, ocasionó daños colaterales. Se llamaba Alberto, era alto, guapo, buen estudiante, mejor persona y además deportista. Lo tenía todo. Todo, excepto lo que Itziar quería. El día en que ella le dijo que se iba, Alberto no llegó a digerir (si es que existe alguna manera de digerir algo así) las palabras que salían de los labios de la que hasta entonces había sido su novia. No entendía nada. En los posteriores meses de desesperación por el amor perdido, Alberto llegó a la conclusión de que el vinilo edición limitada del London Calling de The Clash que le había regalado un año antes, había sido una nefasta influencia para Itziar y, sin duda, había propiciado su marcha. Así que su historia de amor de cuatro años terminó con ella yéndose a Londres para escapar de la rutina mientras



Texto: Manu Sudupe

él se quedaba en Bilbao, cargándose en Piccadilly Circus, en la Union Jack, en la Reina de Inglaterra, en los autobuses rojos de dos pisos y, por supuesto, en The Clash.

Días después de que una parte de Itziar fuese recibida en el aeropuerto de Loiu por su ama, sus dos hermanos, su aitite e incluso por su aita acompañado de una novia anaobregonesa que se había echado no hacía ni tres meses, decidió que había llegado el momento de traer a Bilbao a aquella mitad de sí misma que, de alguna manera, se-

guía en Londres. Necesitaba volver a conectar con Bilbao. Tenía que aparcar en su memoria los tres últimos años que había pasado fuera porque, de no hacerlo, cabía la posibilidad de que acabara convirtiéndose en una extraña en su propia tierra. Así que esa misma noche, agarró su bici, el iPod y salió de la casa de su ama dispuesta a recorrer las calles mientras Bilbao dormía. Como banda sonora para su paseo nocturno, eligió la versión de Hyperballad que habían hecho The Twilight Singers. Puso la canción en modo repeat, respiro profundamente y montó en su preciosa bicicleta púrpura.

Itziar pedaleó por el Campo Volantín, cruzó el puente del Ayuntamiento, subió en dirección contraria por Buenos Aires, atravesó la Plaza Circular y tras coger la Gran Vía giró en el Corte Inglés para adentrarse en Urquijo. Inconscientemente, o no, se dirigía a casa de su ex y, para cuando estaba a la altura de Correos, justo antes de llegar al portal de Alberto, sus labios ya dibujaban una sonrisa perfecta rememorando momentos vívidos.

Pero aquella maravillosa sonrisa desapareció repentinamente de su cara cuando, al frenar justo frente al portal, vislumbró en la penumbra del interior la inconfundible silueta de Alberto entrelazada con la de una chica. Una oleada de mala leche se apoderó del cuerpo de Itziar y por su cabeza pasaron mil y un maneras de torturar hasta la muerte a aquella zorra barata. Pero no habían transcurrido ni treinta segundos de celos desmedidos cuando le invadió una segunda oleada, esta vez de buenrollismo budista. Recordó que el Karma funcionaba así, y ahora era a ella a quien le tocaba cagarse en todo. En aquel mismo momento se dio cuenta de que había vuelto a conectar con Bilbao. Y además, esta vez, del todo.

¿Sabías que...?

En Apple se han dado cuenta de que los usuarios tienden a sujetar el iPhone siempre de la misma manera y que hay rumores que aseguran que los problemas de cobertura se deben a que sujeta-



mos nuestro teléfono de forma incorrecta. Por ello han patentado un sistema que reconoce al usuario por la forma de sujetar el dispositivo, ahí es nada, en otras palabras, que nuestro dedo no necesite buscar el botón sino que sea el propio botón el que, gracias a esta nueva patente, se deslice hasta situarse debajo del dedo del usuario. La factoría de la manzana siempre sorprendiéndonos.

¿Y que...?

¿Serán el iPhone y el calor incompatibles?

Según Apple el calentamiento y las marcas traseras de los iPhone 3Gs se deben al verano, si, si, al verano, no a ningún problema interno de estos. Es decir, si lo usas en la playa es normal que este ca-



liente, bastante lógico. También algunos usuarios se quejan de que la capa Olefóbica que recubre la pantalla del iPhone 3Gs para evitar manchas se desprende con su uso constante, como por ejemplo en el juego fishing, será que engancha. Y hablando de juegos y verano, en Unboring, empresa aragonesa que lleva tiempo desarrollando juegos para iPhone y Facebook, han desarrollado un novedoso pasatiempo: un refresco de colores, Blupt!, Una bebida que refresca a los bubbys, simpáticos personajes que están hartos de tener el mismo color por el calor.

RINCONES DE BILBAO

“Paseo por nuestra arquitectura”(1)

Fotos y Texto:
Abigail Ruíz

Los que viven en Bilbao, y sobre todo, a los que les gusta ir a pie y recorrer sus calles de vez en cuando, pueden observar la cantidad de edificios históricos que tiene la ciudad.

Para ser Bilbao un “botxito”, cuenta con varias construcciones con solera y ambiente, como decía la canción, y no le falta razón a la serenata, ya que algunas datan del siglo XIV. Como si de un recorrido turístico se tratase, tomaremos como punto inicial la calle Bidebarrieta en el Casco Viejo, donde está la biblioteca que lleva el mismo nombre. Construida en 1890 es sitio de reunión para muchos estudiantes, sobre todo en épocas de exámenes. El edificio estuvo cerrado durante cinco años debido a los desperfectos que las inundaciones de 1983 provocaron.

Siguiendo por la parte vieja se encuentra el Palacio de Jhon o

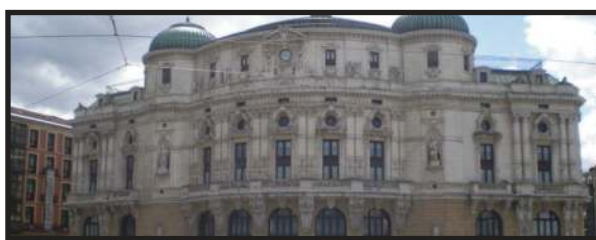
La Bolsa, cuya fachada más vistosa es la que se puede ver desde la calle Pelota.

Junto a la Ría asoma el mercado de la Ribera. Sus orígenes se remontan al siglo XIV, pero no es hasta el año 1929 cuando se construye el edificio al que ahora acuden muchos bilbaínos a hacer sus compras. Cuenta con tres plantas en las que se vende todo tipo de comida. La Ribera tiene una superficie de 10.000 m², lo que le convierte en el mercado cubierto más grande de Europa. No muy lejos, siguiendo por la orilla de la Ría, concretamente en el Arenal, se encuentra el Teatro Arriaga, obra de Joaquín Rucoba. Desde 1834 hasta 1886 conocido como el Teatro de la Villa. El 31 de Mayo de 1890 a las ocho de la tarde se inauguró con la obra llamada La Gioconda de Amilcare Ponchielli. El teatro tiene el mismo nombre que la plaza donde se encuentra, en



Biblioteca Pública de Bidebarrieta

honor a Juan Crisóstomo de Arriaga, compositor bilbaíno. El edificio permaneció intacto 25 años pero en diciembre de 1914 un incendio lo destruyó. En 1919 se reinauguró con el espectáculo Don Carlo de Giuseppe Verdi, pero volvió a cerrarse en 1978 cuando pasó a manos del Ayuntamiento. No fue hasta el 5 de diciembre de 1986 cuando se reabrió dando paso a la etapa que hoy conocemos, testigo de grandes espectáculos y obras de gran importancia.



Teatro Arriaga

Cruzando el parque del Arenal, se llega al puente del Ayuntamiento, inaugurado el 17 de Abril de 1892 después de 9 años de obras. Cabe destacar de éste impresionante edificio la escalinata que lleva a la puerta principal, lugar de espera y quedada muy tradicional de los habitantes de la Villa. Cuenta con tres plantas, en la segunda sobresale el balcón principal y en la tercera, bajo el reloj, está Don Diego López de Haro. A su derecha el General Gardoqui y a su izquierda el Almirante Recalde. Del interior mencionar también el Salón árabe, lugar de celebración de bodas de muchos bilbaínos.



Mercado de la Ribera



- Tu copa bien elaborada
- Tu copa tranquila de la tarde-noche

Sir Winston Churchill

c/ Sabino Arana, 1 (esquina Plza. Sagrado Corazón)

www.sirwinstonchurchill.es

944 277 873



Ayuntamiento de Bilbao

Atravesando la Ría por el puente del Ayuntamiento se llega a la Gran Vía. Llama la atención un porche de entrada al edificio de la Diputación, inaugurado el 31 de Julio de 1900 festividad de San Ignacio de Loyola. En su fachada destaca una balconada testigo de acontecimientos de carácter público. Dentro impresiona la escalera de mármol blanco, y subiendo, la cúpula de alrededor de 30 metros. En sus salones alberga más de 60 obras de arte. Esto es sólo una pequeña parte de las construcciones que guardan historia, pero...¿os animáis a descubrir los que faltan?



EL TRES
Alda. Urquijo, 30 (Galerías Urquijo)

- Celebración de eventos
- Cumpleaños
- Despedidas
- Te alquilamos la sala

670 507 617

“La rebelión pacífica y solidaria”

Texto:

Maribé Balparda

Por todos es conocida la revolución previa a las elecciones municipales y autonómicas de este año. Todo comienza el 15 de Mayo, se produce una convocatoria masiva a través de mensajes de texto de móviles y de las redes sociales, para que se materialice en una acampada masiva en la Puerta del Sol de Madrid. Esta iniciativa se va perpetuando en el tiempo, y se le da el nombre de Movimiento 15 de Mayo (15-M), causa que se va extendiendo por todo el territorio nacional con repercusión a nivel internacional.

El origen es el malestar por la falsa democracia, el mismo José Luis Sampedro lo dijo en 1.994 y afirma que hoy en día nada ha cambiado. Sampedro asegura que “la gente está manipulada”. Lo justifica al explicar que “no hay pensamiento reflexivo de la gente porque no estamos educados para pensar, no hay pensamiento propio, critico frente a unas elecciones, reaccionamos de manera visceral; además todo está manipulado por el poder existente que hoy día es el económico, dominado por los medios de información (televisión, prensa) sin pararnos a pensar lo que nos ocul-



‘Indignados’ en el Arriaga

José Luis Sampedro:

“Podéis enderezar el cambio, pero una manifestación no da el cambio, las batallas hay que darlas por el simple hecho de darlas, nos ratifican perdamos o ganemos”

tan.” La base de estas concentraciones parece ser el panfleto ¡Indignaos!, de Hessel, cuyo título original es “Indignez-Vous!”. Puntualizar también que días después de su inicio los acampados se bautizaron como “los indignados” de la Puerta del Sol. Este grupo está constituido por una mezcla de ciudadanos, entre los que se encuentran jóvenes que no son partidarios de ningún político y esto les hace plantearse un futuro incierto.

Las causas de “los indignados” españoles son más que económicas. Estas protestas comenzaron poco antes de las elecciones autonómicas y municipales y continuaron durante días. La denuncia contra un sistema electoral injusto, la Ley de D’Hont, que beneficia a las dos grandes fuerzas políticas y a los nacionalismos y penaliza a los pequeños partidos. Hay un paro del 45% entre jóvenes de

18 a 25 años. Después de la derrota del Partido Socialista Obrero Español (PSOE) en las elecciones, “los indignados” decidieron quedarse en principio, por lo menos hasta el 29 de Mayo, día que eligieron para conocer las impresiones de la ciudadanía. Sin embargo no se llegó a un acuerdo en la asamblea convocada para este día.

A nivel mundial hay una absoluta solidaridad con este movimiento, con lo que ya se califica como la “spanish revolution”. Al igual que los medios de comunicación que hacen eco del movimiento y lo apoyan como por ejemplo The Washington Post o incluso el tabloide norteamericano The New York Times, que fue el creador del grupo juvenil democracia real ya, inspirado en los movimientos prodemocráticos en el mundo árabe.

Las pretensiones de “los indignados” se



'Indignados' en el Arriaga

establecieron 15 días después cuando se reivindicaban los ocho puntos que se pretenden para “una democracia real”:

- Eliminación de los privilegios de la clase política.
- Medidas para acabar con el desempleo.
- Derecho a la vivienda.

- Servicios públicos de calidad.
- Control de las entidades bancarias.
- Fiscalidad.
- Democracia participativa.
- Reducción del gasto militar.

Eduardo Punset les animaría a “los indignados” de Oviedo, con la siguiente

frase: “vosotros estáis iniciando una ruta nueva, emulando la ruta de la seda entre Roma y Oriente, no paréis, estáis creando una nueva civilización, una nueva manera de pensar”.

En Bilbao se están convocando concentraciones y asambleas a través de las redes sociales frente al Teatro Arriaga, con gran afluencia de personas día a día. Se expresan ideas y pensamientos sobre deseos de cambiar la ley electoral, defensa del decrecimiento económico del libro “Reacciona” de José Luis Sampedro, la banca ética, como cambiar el sistema político, una llamada a ser ciudadanos y no simplemente consumidores, entre otros.

“Si no se para por la razón, se para por la catástrofe”, con esta reflexión es con la que tenemos que caminar en la nueva ruta que comenzamos.



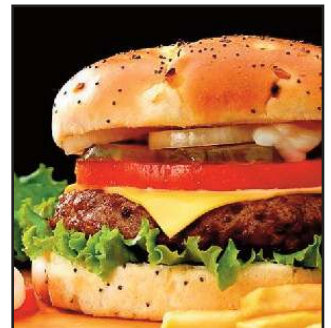
Se imaginan vivir en un pueblo donde no se oigan gritos ni alboroto de niños pero, ¿si ladridos? Pues en Firhall (Escocia) es una norma de convivencia, dicen que para vivir en un ambiente tranquilo, eso sí, les dejan venir de visita pero con unos horarios establecidos. La verdad es que la noticia es un tanto rara, pero tiene un por qué, a parte de no haber criaturas, tampoco hay adultos menores de 45 años.



Qué pasa con las parejas españolas? Sale un dato curioso, el 60% de los españoles miran el móvil de su enamorado/a. ¿Desconfianza o celos? Está claro que una de estas dos cosas tiene que ser. El porcentaje es bastante elevado, así que... ¡Estad tentos a vuestro móvil!

Un camionero de Nueva Zelanda puede contar gracias a sus amigos, el accidente que sufrió. Aparte de la gravedad del accidente, la extrabagancia de este nos ha llamado la atención. Steven McCommack cayó entre la cabina del conductor y el remolque, con tan mala suerte, que la boquilla de la manguera que transportaba le rasgó el pompis. Empezó a entrar aire comprimido y el hombre se infló como si de un globo se tratase. Los amigos le ayudaron y le salió todo el aire que en su cuerpo había entrado, el cual separó los músculos de la grasa.

La comida rápida nos trae por la calle de la amargura. ¿Quién, de vez en cuando, no tiene antojo de una hamburguesa?. Don Gorske aparte de ser el mejor cliente de Mac Donald's, tiene el record de haberse comido 25.000 hamburguesas Big Macs en 39 años. Empezó a los 17 años y dice que no va a dejar de comerlas.



94 402 96 76

• **MENÚS ESPECIALES**

• **CELEBRACION DE EVENTOS**

¡visítanos!



Paseo Urgoiti, 30 • 48048 ARRIGORRIAGA

ME GUSTA: EL BAR EME

No se puede hablar de Bilbao sin hacer mención a uno de los Restaurantes con más tradición.



Esther Morales Ara

Emeterio Arnaez inició este negocio situado en General Concha nº 5 en 1.959, dando nombre al mismo, y en 1.973 amplió con el restaurante. Le sucedieron sus hijas Esther, Charo y Pili. Tomó relevo su nieto Txomin Morales con la fiel ayuda de M^a José Vilela durante 41 años, que dejó el testigo a la cuarta generación, sus hijos Esther, Oscar y Borja. Su éxito es fruto indudable de su trato agradable y sus exquisitas recetas secretas, entre las que destacan sus triángulos, torres y el caviar de la casa, además de otras muchas banderillas tanto frías como calientes, y su variada Carta y menú del día. Consecuencia de su elaboración con ingredientes de



Bar Eme

excelente calidad, sus mezclas misteriosas de sabores que intentan desde los principios de la historia ser imitadas inútilmente, para rematar con el pan hecho diariamente en sus propios hornos.

El encanto de este lugar es que sus clientes hoy día pueden recordar con los bisnietos de Emeterio, las charlas de este con sus bisabuelos.

¡Nos vemos en el EME!

www.baremebilbao.com

C/ General Concha, 5

ME GUSTA: EL BAR OKELA

Bilbao se precia de la tradición del famoso poteo, algo tan natural para nosotros, y a su vez tan sorprendente para todos aquellos de fuera cuando se nos visita. Los grupos de amigos se reúnen eligiendo como punto de encuentro para sus rondas de potes y pintxos, los bares de distintas zonas de Bilbao, que se establecen



Bar Okela

por costumbre a lo largo de los años.

¿Dónde quedamos?. Esta es una de las preguntas que más suenan los fines de semana. Una de las zonas más famosas, antiguas y habituales de los bilbaínos generación tras generación, es García Rivero. Uno de los lugares de parada obligada en esta calle, es el Bar Okela que abre sus puertas al público en 1.983, cuyos propietarios Marian y Txema, nos reciben con su trato agradable. El Okela es el punto de encuentro de seguidores y amantes del Athletic donde está presente el equipo de la Catedral por todos sus rincones. Tal como le gusta definir a Txema su bar, “el Okela es un bar muy futbolero”. Además nos ofrece un amplio abanico de pintxos acompañados por excelentes caldos, entre los que podemos destacar los txakolis y los verdejos, entre otros.



Bar Okela

www.barokela.com

c/ Maestro García Rivero, 8

¿EXISTE EL OCIO DE NOCHE ENTRE SEMANA EN BILBAO?

Texto: Bittor
Fotos: Abi

Se hacen muchas campañas al cabo del año por parte de nuestras instituciones, para atraer visitantes a nuestra ciudad. Y la verdad, aparte de nuestra simpatía natural y forma de vivir, que tanto sorprende y gusta a esas visitas, en los últimos años nos hemos ido dotando de elementos atractivos como el Guggenheim, remodelación de la ciudad, y de un ocio diurno que satisface a los foráneos.

Sin embargo, si alguna vez sales por la noche entre semana, o la noche te sorprende por el Centro de Bilbao, te encontrarás parejas o pequeños grupos de visitantes que te preguntarán donde poder tomar una copa, escuchar música o bailar. La mayoría de los bilbaínos seguramente no podría orientarles, y los más avezados sólo podrán nombrar quizás, un par de locales. Ante la duda, cámara en una mano, y boli en la otra, tras un par de cafés bien cargados nos echamos a la noche de Bilbao sendos martes a ver qué nos encontrábamos.



LA RONERIA DE URQUIJO, C/Alda. Urquijo, 69

Nos hablaron del nuevo Pachá, allá lejos, pero para ir sin coche y no habiendo metro, pues eso... muy lejos. Nos quedamos más cerca, cerca de una estación de metro y tras su último viaje del día, sobre las 11.00 de la noche, aparecimos casi al final de Alda. Urquijo, donde encontramos dos locales abiertos, muy bien decorados y en los que ponen unas copas espectaculares por lo bien puestas. Uno era La Casa del Bandido y justo enfrente de éste una pequeña y sin nombre "Ronería". Quizás el local más pequeño de Bilbao, y sin embargo en el que más gente encontraríamos durante esa noche.

En la "Ronería" nos encontramos con Sergio, propietario de ambos locales y charlamos con él. De entrada, y como curiosidad nos comenta que en ese pequeño espacio hay más de 500 botellas de ron diferentes en la exposición. Abren todos los días de la semana ambos locales, pero el domingo sólo si hay partido. Su hora de cierre entre semana es en torno a la 1,30 de la madrugada. La mayoría de clientela esos días es gente habitual de Bilbao, y

luego gente que ha venido a la ciudad por trabajo. Los turistas no suelen llegar hasta allí. Sobre si merece la pena abrir hasta esas horas, Sergio nos dice. "Es nuestro trabajo y es el servicio que damos. Si hay clientela, hay que darles servicio". Le preguntamos también



LA CASA DEL BANDIDO, C/Alda. Urquijo, 84

cual sería la situación ideal para abrir a gusto por las noches, y nos responde que: "Es complicado. Más apoyos... Cuidar más la calidad. Por contra hay locales en Bilbao que tendrían que estar subvencionados por el trato y la calidad de su servicio... Hay que tener cuidado, lo mismo que en el pasado mucha gente de los pueblos dejó estos, para salir por Bilbao que estaba a tiro de piedra, ahora a tiro de piedra están otras ciudades, por ejemplo en breve con el TAV, Madrid a 2 horas..."

Nuestra última pregunta es sobre quien o quienes son los culpa-



CORTO MALTES, C/Mª Díaz de Haro, 20

bles de que la noche bilbaína haya decaído tanto: "Es algo coyuntural, la culpa es de todos, ahora de lo que se trata es de buscar soluciones"

A la vuelta de La Casa del Bandido, bajando escasos metros por María Díaz de Haro está El Corto Maltés, local de las mismas características que los anteriores: ambiente cálido, local bien de-

corado, copas bien puestas y de horarios parecidos a los anteriores. Un poco más a desmano, en Sabino Arana, casi con la Pza. del Sagrado Corazón, está el Sir Winston Churchill, excelente local decorado en madera al estilo de las antiguas wiskerías, y donde se preparan las copas también con esmero. No obstante, al quedar un poco lejos, decidimos irnos hacia el centro de la ciudad, en los alrededores de Moyua.

Allí nos encontramos con el Bar Bilbost, en Elcano, 15, otro clásico, que también abre todos los días de la semana excepto domingos y festivos.

Según la gente que haya entre semana, sobre las 2.00, echa el cierre.

Le preguntamos a Jenny, la camarera que nos atiende, sobre el promedio de gente que tiene estos días y nos responde que sobre 30 personas, y que normalmente son personas que repiten el fin de semana. Turistas también, pero pocos.

Casi a unos 100 metros, tras el Hotel Carlton, está el Bluesville, el



BILBOST, C/Elcano, 15

lado de la Gran Vía de Bilbao.

Ahora nos vamos al otro lado de la misma, a los alrededores de la calle Mazarredo.

El primer local que visitamos en la nueva zona es un bar pequeño, pero también decorado con esmero. Se llama Residence y está en la calle Barraincua nº 1, esquina con Heros. Es el único en el que nos han helado la copa con una máquina antes de servirla, también, muy bien elaborada. Su propietario, Manu nos dice que abre de lunes a sábado y que cierra sobre la 1.00. Su promedio por la

noche entre semana, está en las 20 personas y se reparten a partes iguales entre gente de Bilbao y de fuera. Sobre el motivo por el cual la noche de Bilbao decae, tiene claro que se debe a las políticas restrictivas por un lado, y a que no se ponen medios para fomentar un ocio nocturno tranquilo. Sobre todo si cada vez hay menos a donde ir. La falta de dinero, junto a la falta de sensibilidad para con los hosteleros de noche, por parte de la administración, rematan la faena. Todos los esfuerzos son para potenciar la hostelería de día, los restaurantes y bares de pinchos. Se apoya a los Pachá, y a los de casa se les deja de lado.

Nos despedimos del Residence tras haber tomado una buena copa y charlado afablemente con Manu. A unos 100 metros, está uno de los locales más emblemáticos de Bilbao: La Otxoa. Es el único que entre semana tiene seguridad en la puerta. Entramos y nos encontramos con unas 20 personas, entre la barra y la pista



BLUESVILLE, C/Telesforo Aranzadi, 1

local más grande que hemos visitado esta noche. Decorado como un castillo de duendes, resulta acogedor, y la música animada. Hablamos con Arantxa y David los dos camareros que nos atienden.

El local se abre de martes a sábados y se cierra entre semana sobre las 4.00 de la mañana.

El promedio de personas que tienen esta en 20-30 clientes, y muchos repiten la visita varios días entre semana y fines de semana. Se nota mayor afluencia de gente cuando hay algún Congreso o Feria en Bilbao. La mayoría de clientes son de Bilbao y visitantes de la península, turistas extranjeros pocos.

Buscamos en su opinión culpables de la decaída noche de Bilbao y nos responden que son varias las causas: las restricciones administrativas, el paro, la crisis... la gente que consumiría, al día siguiente tiene que madrugar y no salen entre semana...

Todos los locales que hemos visitado hasta ahora estaban a un



RESIDENCE, C/Barraincua, 1

de baile. Nos sorprende que siendo un martes y la 1.00 de la mañana, se encuentre en el local José Antonio "La Otxoa", como siempre animando la sala.

Le preguntamos lo mismo que a todos los demás, y nos dice que abre todos los días de la semana hasta las 4.00 de la mañana y que de promedio entre semana pasan por el local, a la noche entre 100 y 200 personas, lo que es un récord tal como están las cosas. Sobre todo es gente de fuera, dice que la gente de Bilbao, ahora salen poco. Sobre si merece la pena abrir por la noche entre se-

ALQUILER Y VENTA CARPAS Y HAIMAS

PORTÁTILES • FÁCILES DE MONTAR

Ideales para montar en verano

Idóneas para “zona de fumadores”



**PRECIOS “DE CRISIS” TANTO EN VENTA
COMO EN ALQUILER**

**EL PRECIO DE ALQUILER DIARIO
ES SIMILAR AL COSTE DE UNA CERVEZA**



OPCIONAL

- Lonas efecto cristalera o cerradas.
- Pies de hierro o clavijas
- Bolsa de transporte con ruedas.
- Se puede personalizar la lona con su logo.
- Tamaños: 3x3 mts., 4,5x3 mts., 6x3 mts.

www.carpasyhaimas.com

info@carpasyhaimas.com

618 52 97 97



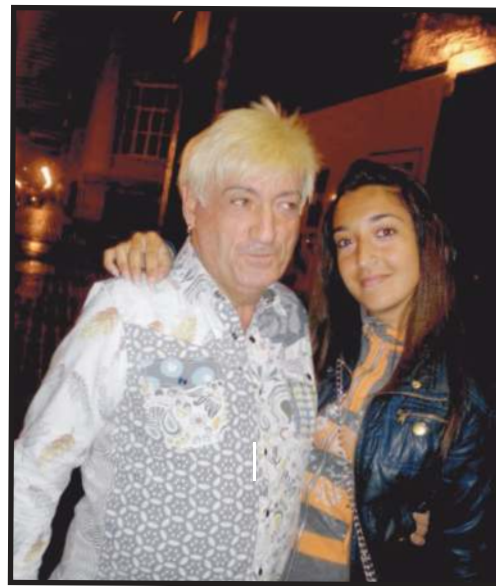
EL GALEON, C/Alda. Mazarredo, 25

mana, José Antonio cree que hay que hacer el esfuerzo y mantenerlo intentando recuperar el Bilbao de antes. La situación ideal para abrir a gusto por las noches, es que saliese todo el mundo... ¿Y la culpa de este Bilbao nocturno tan pobre? “Vamos a echar la culpa a la crisis...” —nos dice. ¿Sólo? —volvemos a preguntar... “No. Pero vamos a ser diplomáticos.”

Enfilamos ahora Mazarredo por la parte más cercana al Guggenheim en dirección a Albía, y el primer local que nos encontramos abierto es “El Divino Cielo”. Por la cristalera vemos al camarero sólo en la barra, y en la puerta media docena de clientes fumando. Más adelante también está abierto El Galeón y dentro media docena de personas. La decoración interior es también temática, como en el caso del Bluesville. En este caso el interior de un viejo galeón. Sobre la pista de baile una gigantesca “rosa

de los vientos”. En la barra dos camareros y nos atiende Aitor, a quién le hacemos las preguntas de rigor. Abren todos los días hasta las 4,30 de la mañana, y entre semana de noche, pasan por el local entre 150 y 200 personas. Generalmente mucho turista y gente que está en Bilbao por congresos, ferias, etc. Sería una situación ideal para abrir por las noches de la semana que hubiera celebraciones de cumpleaños, despedidas, cenas... Ve como culpable de la situación de decadencia de la noche bilbaína la prohibición del tabaco, la restricción de horarios... Nos comenta que en el consumo no se ha notado la crisis hasta ahora.

Nos marchamos del Galeón, y más adelante vemos también abierto el Mystic. No obstante, es tarde y estamos cansados, así que decidimos retirarnos.



LA OTXOA, C/Heros, 9

Seguramente hay más locales de los que abren por la noche entre semana, y no los conocemos. Seguramente más gente como la que hemos entrevistado estos días intentan con mucho esfuerzo cubrir ese hueco nocturno, ese servicio que cada vez más la ciudad reclama. No puedes pedir que vengan turistas a Bilbao, y a las 10.00 de la noche mandarlos a la cama.

Si algo queda claro y patente en las conversaciones que hemos tenido es que los locales nocturnos se rigen por normativas obsoletas, de otra época, y que han hecho mucho daño al ocio de noche en nuestra ciudad. Con restricciones e incomprensión no se construye futuro, no se modernizan ciudades ni se atrae a visitantes. No se nos puede estar poniendo como ejemplo otras ciudades de España, o del mundo para unas cosas, y ocultar que en estos temas son bastante más liberales que las nuestras. Digo a veces de

broma, que en Bilbao el fin de semana empieza el martes, y lo digo de broma pero debería ser cierto.

Nunca he entendido la arbitraria división “en licencias” con la que se clasifica a la hostelería de noche con los consiguientes horarios de cierre impuestos a rajatabla. Se habla de ruido, se justifica con los vecinos, pero dudo mucho que en Londres, Berlín o Madrid los vecinos no duerman porque existen locales nocturnos. Los vecinos no duermen cuando a una hora determinada se echa a la calle, de multitud de locales, a cientos o miles de personas a la vez. Si esas personas salen a la hora en que cada una de ellas lo deseen y se van dispersando poco a poco no hacen ruido. No hay ninguna justificación válida para este desatino, que sólo demuestra el fracaso de unas normas y la necesidad e incompetencia de quienes se niegan a cambiarlas. *B.D.*

... CON LA MÚSICA A OTRA PARTE ...

DECLARACIÓN DE INTENCIONES DE UN CIUDADANO BILBAÍNO

Bueno! Quien me iba a decir a mí cuando conocí a Bittor que acabaría escribiendo en uno de sus proyectos más bien guardados, y mucho más en uno tan fresco, tan grande y tan nuestro; individuo éste de mirada profunda, piel curtida y barriga de aquellos que encuentran en el comer un placer incommensurable, es amigo de sus amigos y partidario de las cosas bien hechas pero sobre todo de las bien acabadas, exigente con lo suyo y lo de los demás, a quien podremos encontrarnos fácilmente en cualquier “garito” diario o nocturno de ésta nuestra ciudad, charlando siempre con una grata sonrisa y a quien he de agradecer que siempre un descuido mío se convertía en una urgencia, hombre de buenas intenciones y a quien deseo mucha felicidad y suerte en este proyecto.

Ciudad de Bilbao (CDC) la revista “de la gente de Bilbao” para los de Bilbao y el extranjero que sostiene en estos momentos es uno de esos proyectos que tenía guardado en el baúl de los recuerdos, y no el de Karina precisamente, según me cuenta este pasado viernes en la terraza del “Azulito” mientras ambos degustamos nuestras respectivas consumiciones. Se supone que en este número “0” he de presentarme a mi mismo y a lo que va a ser esta edición, pero es difícil auto-describirse a uno mismo sin pecar en algo.

Es a mis padres a quienes debo agradecer la persona que soy en estos momentos, un hombre de ideas claras en lo referente a lo que no quiero y no va conmigo, tanto en lo a personas se refiere como a situaciones o injusticias, sonriente, amable y divertido, con un matiz de clown según los que me conocen, amigo de los “que realmente dicen ser mis amigos”, y con un carácter fuerte capaz de soportar los baches que nos depara el destino, tolerante y comprensivo, enemigo de la falsedad, la violencia y la injusticia, y fiel defensor de la teoría de que siempre nos iría mejor si fuéramos capaces de ponernos en el lugar del otro, agradecido con las pequeñas cosas que nos ofrece la vida y con un enorme corazón, me presento así ... Este soy yo, pero sobre todo SOY DE BILBAO, por lo que me gusta llamar a las cosas por su nombre. Al mismo tiempo creativo pues en mi vida siempre ha es-



tado presente el arte la danza y el baile, mi gran pasión, el teatro, la escritura .. pero sobre todo, LA MÚSICA, esa sucesión de notas capaces de hacernos traspasar las barreras del espacio-tiempo y trasladarnos por los sentidos y las emociones de un extremo a otro en fracciones de segundo. Pero siempre con “una sonrisa en la cara y un condón en la cartera”, homenaje esta frase a mis compañeros de la radio de estos más cuatro años, MEGA-RADIO, LOCA fm, y en la actualidad TOP RADIO BANTO, con los que tan buenos momentos he pasado y tanto he aprendido.

Pues bien, en CDC todo lo creativo tiene cabida, hablaremos de música, de cine, de teatro, de tendencias nuevas, ...pero también hablaremos de la gente que rodea a todo esto, de su forma de vida, de cómo y por qué lo hacen, desnudaremos el alma de los que llamamos artistas, veremos sus aspectos más humanos, hablaremos de los que nacen, de los que mueren, del cómo y el por qué de sus creaciones, criticaremos a los que critican, daremos opinión sobre lo que nos plazca siempre desde el estadio deportivo del respeto a las opiniones de los demás, apoyaremos a quienes lo necesiten, y patearemos a todo aquel y aquello que nos traiga algo negativo a nuestras vidas; siempre con un toque de ironía, una de las grandes armas contra la rutina de lo negativo y de aquello que no nos ofrece nada.

Un saludo,

Iban R. Freir

Érase una vez...mi primer triatlón

Por Jezabel Sendino

La verdad es que no recuerdo muy bien cuándo oí hablar por primera vez del “Bilbaotriathlon”...

Vuelvo hacia atrás en el tiempo y la primera imagen que se me viene a la mente es la figura de unos colegas en un bar tomando unas cañas...entre ellos se encuentra la madrina del evento: Virginia Berasategui y una servidora.

Hace muy poquito que conozco a esta Gran Mujer Triatleta, tan poquito como mi corta trayectoria deportiva. Yo creo que es entonces, cuando me adentro en el mundo del Tri, cuando descubro el trabajo de Virginia y me intereso por ella.

Es el interés por este deporte y la casualidad de tener algunas amistades en común, lo que nos lleva a reunirnos junto a unas cañas en la barra de un bar.

Y yo creo que fue el efecto de estas mismas cañas lo que me hizo emprender la intrépida aventura hacia el Bilbaotriathlon.

Pero la pasión necesitaba de un apoyo organizativo, y ahí es donde entra en juego “Innevento”, agencia de eventos que hace un año y medio resalta la necesidad de un evento deportivo en Bilbao Grande, como la ciudad se merece. Pasión, ilusión, trabajo y esfuerzo se unen y nace el BilbaoTriathlon.

Y así, tan liviano como el tónico de una servilleta de bar, quedó sellada mi promesa para con Virginia de que intentaría terminar este 1/2 Ironman...

No sé cómo, pero me convenció! Y al día siguiente aún no muy consciente de lo que había prometido me puse a entrenar como una loca.

Primero debía conseguir una bici, y segundo debía perfeccionar ese recién conocimiento de natación que apenas había cumplido 1 año. Total, que me encuentro a 2 meses de la prueba, sin bici y sin saber apenas nadar. No sé porqué

todos decían que estaba loca, todos menos Virgi.

Ella confiaba en la resistencia adquirida de mi trabajo como monitora de spinning y en la paciencia necesaria para afrontar cualquier tipo de prueba de larga distancia.

“Poco a poco, me decía, a tu ritmo”. Y mientras, yo sellaba a fuego estas palabras en mi mente.

Volviendo del flash back, las imágenes avanzan a cámara rápida, de repente me encuentro en la Ría enfundada en un neopreno y con el Señor Alcalde a punto de dar la salida.

Afrontada ya la pregunta: ¿qué leches pinto yo aquí? me dispongo a disfrutar del día como nunca. Me tomo la competición como si fuera ya un premio a todo el esfuerzo realizado, a todas las horas de entrenamiento consumidas...

Y suena la bocina! Me cuesta describir el calor de la gente agolpada junto a la barandilla del paseo de Urbitarte. Por Dios! Pero es que no se ve ni una sola baldosa! Y empieza el espectáculo!

Como si fuéramos peces de acuario la gente no deja de mirarnos y de sacarnos fotos. Hace unos años bañarse en la Ría de Bilbao era algo impensable y ahora no sólo son barcos, piraguas lo que la surcan...son 480 nadadores a braza pura! Me agrada pensar que al menos algo de nuestro planeta evoluciona en positivo.

Antes de continuar me gustaría explicar, para los que no conocéis muy

bien este deporte, en qué consiste.

El Triatlón es un deporte que aúna tres disciplinas: natación, ciclismo y carrera a pie, en este mismo orden. Pero así como existen carreras de diferentes distancias, desde las famosas herrikrossas hasta los sufridos maratones, también los triatlones varían dependiendo de las distancias exigidas en cada disciplina y así diferenciamos: un triatlón sprint, de uno olímpico, de larga distancia, un 1/2 Ironman y un Ironman completo. Éste en concreto se trataba de un medio Ironman. Las distancias fueron: 1,9km de natación (aunque al final, por razones topográficas fueron 2,2km), 90km en bici y 21,097km corriendo (media maratón.)

El recorrido en bici es un maravilloso circuito de 45km, en el que subes el Vivero, un puerto de segunda categoría, donde la escalada se hace dura sobre todo en los últimos metros, pero donde los ár-



LA CASA DEL BANDIDO



- Eventos
- Cumpleaños
- Celebraciones
- Copa elaborada
- Ambiente tranquilo
- Buena música

Alda. Urkijo, nº 84 • BILBAO • 944 270699
www.lacasadelbandido.com

boles, generosos, te ofrecen el descanso de su sombra. La bajada por el Ganguren es espectacular y de nuevo la subida por Artxanda, pasando por ese famoso balcón de Bizkaia... las vistas que se observan son el mejor avituallamiento para mente y alma.

He de decir que lo más duro del recorrido en bici para mí no fue ninguna de esas 2 subidas, ni siquiera en su segundo paso. La recta por Galdakao hasta la rotonda de Arletxes fue un horizonte que se antojaba eterno a la vista...

Pero cumplida la segunda vuelta en bici, bajando ya Artxanda, puedo per-

**“ Me tomé la
competición como
si fuera ya un
premio a todo el
esfuerzo
realizado”**

fectamente recordar las ganas que tenía de ponerme “las bailarinas” y echar... a bailar! Jajajaja!

Tenía unas ganas enormes de correr, y eso era buena señal...

Otra vez en el paseo de Uribitarte, la misma gente se agolpaba en filas, animando, gritando: “venga, ya está! No queda nada, campeona!” Algunos incluso te llamaban por tu nombre, pues estaba escrito junto al número de dorsal. Se me ponen los pelos de punta...

La carrera es mi disciplina de origen, la disfruté como nunca...

La media maratón consistía en 3 vueltas y media al circuito de los puentes que van desde el puente Euskalduna hasta el Ayuntamiento, para finalizar con esa media vuelta en la explanada de El



Arenal. Como no podía ser de otra forma, con alfombra roja extendida.

La llegada a meta es imposible recordarla sin que alguna lagrimilla acuda a mis ojos y una sonrisa esboce mi boca, con la mirada perdida, como una boba, recordando ese grito que le di a Virgi desde la bici: “¡PODEMOS!”

Al llegar a meta me enteré de que efectivamente Virginia había ganado, un perfecto triunfo que estoy segura aún está saboreando... “No hay nada como el calor del hogar”.

Entrevista a Virginia Berasategui

¿Cómo nace la idea del “Bilbao Triathlon”?

La familia Berasategui siempre ha defendido la vida del triatlón. Se puede decir que el apellido Berasategui y triatlón van unidos de la mano. Javier Berasategui, cabeza de familia fue el primero en introducir este deporte en nuestro país y en ganar!

Pero la pasión necesitaba de un apoyo organizativo, y ahí es donde entra en juego “Innevento”, agencia de eventos que hace un año y medio resalta la necesidad de un evento deportivo en Bilbao Grande, como la ciudad se merece. Pasión, ilusión, trabajo y esfuerzo se unen y nace el Bilbao Triathlon.

¿Cuál es la principal barrera con la que os habéis encontrado en el camino?

Quizá los sponsors, es difícil apostar a ciegas sobre un evento que aún no se ha realizado y no se conoce su éxito previo.

Lo que más has disfrutado...

El camino a meta, pero el camino hasta el 28 de Mayo. Los training days, ver la motivación y la implicación de la gente con la prueba, la ilusión que todos han puesto en ella...

Lo que cambiarías...

Quizá la ubicación de un único box. Este año hemos contado con 2 puntos para realizar las transiciones. Uno en la explanada del Arenal para realizar el cambio de nadar a la bici, y otro bajo el puente Euskalduna para dejar la bici y comenzar la carrera a pie. Estaría bien que el año que viene se podría colocar un único punto de transiciones y agolpar allí a toda la gente, juntar todos sus ánimos en un único espacio.

A destacar:

El día entero, soleado, pero sin mucho calor... parecía que lo habíamos contratado.



RECETAS A LA BILBAINA

Por Arantza García Alonso

Puesto que casi es seguro que sabéis preparar bien un txuleton, o un besugo al horno, o merluza con kokotxas, (tod@s los bilbaín@s deben saberlo), aquí vamos a ser un poco más prácticos proponiendo recetas de esas sencillitas y rápidas, que nos sacarán del apuro más de una vez. Así pues, pequeños saltamontes, hoy empezaremos con una receta de esas, simple y muy agradecida.

PATATAS CON NATA GRATINADAS

Ingredientes:

- Patatas
- Nata de cocinar
- Ajos
- Queso de gratinar



Preparación:

Para empezar a hacer este plato sencillo y sobre todo rico-rico, se cortan las patatas en láminas de más o menos medio centímetro, recordar que cuanto más gruesas las cortéis más tardarán en hacerse. Después se pican bien 2 dientes de ajo y se pone en el fondo de una fuente de horno untada con aceite de oliva para que luego nos sea más fácil servir en el plato. Se van extendiendo las láminas encima, cubriendo todo el fondo. Cuando el fondo está cubierto las salamos un poco por encima y continuamos con otra capa haciendo lo mismo que con la anterior. No pongáis más de tres capas. Se le echa por encima la nata (200 ml) y se meten al horno precalentado a 180 grados durante 60 minutos. Cuando falten 5 minutos se le echa el queso por encima y se pone a gratinar lo que queda de tiempo.

MÁS ALLÁ DEL SEXO

Consultale a Tahorí



Hola:

Me llamo Beatriz y soy o creo que soy una chica normal, con un trabajo normal y una relación normal.

Al menos eso pensaba yo hasta que conocí a Jose. A primera vista es un hombre que pasaría desapercibido para todas las mujeres en una oficina, pero en cuanto lo conoces te da vida.

Es atento, divertido y distinto a todos. Llevo 4 semanas saliendo con él y ha cambiado mi planteamiento de la vida. Sigo queriendo a mi novio y creo que también a Jose. Pero no me acuesto con él, no es lo que busco.

Mi pareja me da un sexo maravilloso, Jose me alegra en otros aspectos de la vida. Tengo 29 años y no sé qué hacer, no quiero dejar a mi novio ni tampoco a Jose, me da la sensación de estar perdiendo el tiempo y mi vida ¿Qué hago, me estaré volviendo loca?

Respuesta de Tahorí:

Cariño, no te estás volviendo loca. Lo que tendrías que hacer es pensar qué quieres de un hombre. Tienes ya una edad para ser lo suficientemente madura para emprender una etapa nueva con o sin ataduras. Y creo que te estás portando de una manera muy egoísta con ambos.

Quieres las dos partes de esos hombres y te gustaría tenerlos de manera complementaria, pero así vais a sufrir los tres. Confiésate primero con ellos y no seas cobarde. Nadie se merece nada a medias en la vida. Déjales a los dos un tiempo, aclara tu cabeza y tu corazón, y si de verdad quieres a alguno de los dos, tu corazón te lo dirá. No te mientas ni a ti ni a ellos.



¿A DÓNDE SE VAN LOS BESOS?

A dónde se van los besos que no damos,
dónde dormitan los suspiros que se nos escapan,
a dónde van los abrazos vacíos en las madrugadas...
las caricias que soñamos y no damos,
ni recibimos...

Las promesas incumplidas,
los sueños resquebrajados...
¿A dónde van?

A dónde van las lágrimas que por amor liberamos,
las ilusiones que vamos perdiendo,
el brillo de nuestros ojos cuando,
heridos se apagan...

A dónde van nuestros sentimientos derrochados,
el dolor que sentimos,
y que no compartimos...
Nuestro corazón cuando lo perdemos,
¿A dónde van?

A dónde van los amores que naufragan,
sin haber navegado...

La sensibilidad de nuestros sentidos,
la generosidad de nuestros buenos actos,
cuando son públicos,
cuando son secretos y desinteresados...

Lo que sentimos por alguien a quien queremos,
y sin querer nos hace daño...

A dónde se van nuestros silencios cuando gritan,
nuestras miradas intensas y brillantes,
cuando las perdemos...

¿A dónde van?

A dónde va todo lo bueno que tenemos,
cuando nos equivocamos...

A dónde van nuestras buenas intenciones y deseos,
cuando todo lo estropeamos...

A dónde va ese vacío abismal
que sustituye a nuestro corazón,
cuando sin pretenderlo hacemos daño...

¿Dónde se esconde la inocencia,
cuando la extraviamos?

A dónde van las certezas que tenemos,
nuestras seguridades, nuestros anhelos,



cuando se desmoronan, y desaparecen?

A donde va tanta vida pura,
desinteresada y generosa...

Lo mejor de nosotros cuando lo perdemos...
¿A dónde va?

¿Para siempre se pierden estériles,
o hay un rincón secreto donde se refugian,
donde nos esperan y nos redimen?

¿Cómo se puede perder para siempre lo más humano,
lo más generoso que tenemos,
lo que nos hace dignos,
eternos, humanos...

Decidme...

¿Dónde está ese rincón secreto del alma,
con todo aquello que perdemos
y ya nunca recuperamos?

TUS PREDICCIONES DEL 15 DE JUNIO AL 15 DE JULIO



Aries (23 marzo - 18 abril)

Amor: Atención que se consolidan las relaciones con éxito. Está que se sale.

Trabajo y Dinero: No deje salir tanto sus impulsos, le pierden un poco.

Salud: Con el buen humor que tiene este mes la salud no peligra en absoluto.



Libra (22 septiembre - 22 octubre)

Amor: Nada nuevo, siguen los desencuentros, pero no desespere, no, no.

Trabajo y Dinero: : Los deudores vuelven, acójalos con los brazos abiertos.

Salud: Cuídese de esos nervios que está como para robar panderetas.



Tauro (19 Abril - 19 mayo)

Amor: Irradia magnetismo. Si tiene pareja esta será fortificada, si esta solitari@, una gran conquista le espera, ¡a disfrutar!

Trabajo y Dinero: Está tan creativo que se lo reconocerán con aumento incluido.

Salud: Tendrá que controlar las comilonas, los pintxos y el poteo, tanto exceso...



Escorpio (23 octubre - 20 noviembre)

Amor: Vaya poco a poco que no está en su mejor momento.

Trabajo y Dinero: : Guarde la compostura y no gaste tanto y menos a plazos.

Salud: Nada importante algún dolor de articulaciones, pero nada reseñable.



Géminis (20 mayo - 20 junio)

Amor: Vida de alcoba es sólo suya y de su pareja, no vaya contando.

Trabajo y Dinero: Por fin llega a sus metas que encima serán avaladas, bien, ¿no?

Salud: Como no vaya a algún sitio a relajarse al final el estrés se apoderará de su cuerpo.



Sagitario (21 noviembre - 20 diciembre)

Amor: No sea tan absorbente que ahoga y ojo con los amores ocultos.

Trabajo y Dinero: : Confíe un poco más en sus colegas e invierta lo que tiene guardado.

Salud: "Operación bikini" a tope que anda tarde, ande a desintoxicarse, sin excusas, ¡va!



Cáncer (21 junio - 21 julio)

Amor: Volverá a ser como antes si dialoga con su pareja, no cuesta nada, ¡ande!

Trabajo y Dinero: No cuente sus ideas a toda la oficina, que se las quitan.

Salud: Pequeño catarro a la vista, vaya al médico, ya sabe.



Capricornio (21 diciembre - 19 enero)

Amor: Muérdase un poquito la lengua que le pierden las formas a veces.

Trabajo y Dinero: : Haga lo que de de si y cuídese del dinero por medios no muy claros.

Salud: El exceso en la comida, hincha que no vea. Vida sana.



Leo (22 julio - 21 agosto)

Amor: Tiene que guardar ese león que lleva dentro, paciencia y espere, que todo pasa.

Trabajo y Dinero: Contactará con gente interesante que le beneficiará positivamente.

Salud: Cuídese de los aires acondicionados y no pida tanto hielo en las bebidas.



Piscis (20 enero - 18 febrero)

Amor: Esos cambios de carácter no le benefician nada, ¿qué consigue así?

Trabajo y Dinero: Estudie cada proyecto y no se fie del dinero fácil.

Salud: No deje la dieta que esta es la época para lucirse después.



Virgo (22 Agosto - 21 Septiembre)

Amor: Siga con eso de "en boca cerrada no entran moscas" y dientes, dientes.

Trabajo y Dinero: Al fin le devuelven lo prestado, guárdelo y no lo gaste sin más.

Salud: No trate de cargar con problemas ajenos, ya sabe que le perjudican, suelte lastre.



Acuario (19 febrero - 19 marzo)

Amor: No es tiempo de pensar, escuche al corazón o a la almohada, pero no piense.

Trabajo y Dinero: : Resuelva las indecisiones. Suerte en el azar pero ¡no derroche!

Salud: Tenga precaución y todo ira bien, y no se enfade que luego no rinde...



Afianza

Soluciones y Competitividad al alcance de la mano.

Afianza, gracias a la experiencia en el sector empresarial y asociativo de su equipo de profesionales, ofrece servicios destinados a solventar todo tipo de problemas y gestiones que acarrea la dirección de una entidad tanto unipersonal como pluripersonal.

SERVICIOS JURÍDICOS: Financiero, Fiscalidad, Contencioso, Derecho Administrativo, Banca, Seguros, Mercantil.

GESTIÓN EMPRESARIAL: Gestión Empresarial, Asesoría Laboral, Contabilidad Fiscal, Formación, Subvenciones, etc.

CORREDURIA DE SEGUROS: Confección de seguros a medida.

Afianza
Alda. Mazarredo, 69-6º A
Telf. 902 28 28 27
Fax. 944 35 57 01

www.afianzaservice.es /
informacion@afianzaservice.es

General Yagüe, 10-9ºA
28020 MADRID

Quai de Brazza, 162
33100 BURDEOS

Pta. Alba Iulia, 5-4ºA
APT 40 sector 3 BUCAREST

O' Higgins 940-7º
CONCEPCION/CHILE

DESDE BILBAO A NUEVA YORK

Siempre has querido visitar Nueva York pero te parecía caro? Deja que te demos algunos consejos para viajar *low cost* desde el Botxo hasta la Gran Manzana.

El primer paso para organizar nuestro viaje es encontrar una combinación de vuelos despegando desde Loiu que nos resulten económicos. Una buena herramienta para esto es la página web **www.vuelosbaratos.es**. A través de ella podemos comparar los precios de los buscadores de vuelos más conocidos de internet.

Si eres de los que puede viajar en fechas no vacacionales estas de suerte, ya que el vuelo puede salirte por poco más de 400 euros. Si por el contrario te ves obligado a viajar en fechas más habituales, no desesperes ya que, si reservas con unos meses de antelación puedes encontrar también buenos precios que apenas superan los 500 euros. Las compañías que nos ofrecen los precios más económicos saliendo de Bilbao son principalmente Lufthansa con escala en Munich, Air France con escala en París y Tap Portugal con escala en Lisboa. Es cuestión de ver el horario, la escala y el precio que más se ajuste a nuestros gustos, necesidades, y como no, a nuestro bolsillo.

Una vez tenemos el vuelo, el siguiente paso será encontrar un lugar donde alojarnos. En este aspecto también se puede economizar, no obstante, debido a que escoger alojamiento es algo más personal, planteamos a continuación soluciones para todos los gustos.

Lo primero que uno tiene que saber es que hay zonas significativamente más baratas que otras. Así pues, alojarse en Queens, Brooklyn o la parte baja de Harlem resulta mucho más barato que alojarse en pleno centro de Manhattan. Estas zonas, aunque alejadas del centro, se encuentran bien comunicadas con el metro, siendo este medio de transporte realmente barato. Actualmente, un pase de 7 días con viajes y zonas ilimitadas cuesta 29 dólares, poco más de 20 euros.

Y si de tipos de alojamientos concretos hablamos en Nueva York, aún siendo una ciudad cara, tenemos mucho donde escoger sólo hay que saber buscar. Una opción barata son los albergues o Hostels. Muy cerca de Times Square se encuentra el Big Apple Hostel, su gran ubicación, limpieza y precio económico



hacen que sea necesario reservar con bastante antelación. Dormir en habitación de 4 personas sale a 32 euros la noche por persona, con derecho a usar cocina, algo que también nos puede ayudar a reducir gastos en comidas. **Los Jazz Hostels** junto con los **YMCA** ofrecen alojamiento en varias ubicaciones de Nueva York. Albergues, Bed and Breakfast, pensiones y Guest houses o casas de huéspedes las podéis encontrar en **www.budgetplaces.com**.

Si vais en grupo una buena alternativa suelen ser alquilar un apartamento. En **www.airbnb.com** podéis encontrar multitud de apartamentos con características y ubicaciones diferentes. Y si eres de los que prefiere hotel de los de toda la vida, también los hay a precios razonables y que aún así gozan de buena fama.

Un ejemplo de esto es el **Hotel 17**, cerca de Gramercy Park y de Greenwich Village donde dormir en una habitación triple sale por 39 euros la noche por persona.

Otro aspecto importante a considerar antes de viajar a Nueva York es el seguro médico. Al no existir ningún tipo de cobertura médica en EEUU es necesario pagar por uno y, aunque esperamos no lo vayamos a usar, hay que ser precavidos. On line y hasta unas horas antes de salir de viaje se pueden contratar coberturas básicas en **Worldnomads** o **Columbus**. Un seguro médico básico para una semana te saldrá unos 45 euros.

Si ya tenemos el vuelo, el alojamiento y el seguro que se ajusta a nuestras necesidades, sólo queda disfrutar de la ciudad. Para esto es recomendable que se compre el New York Pass o bien el City Pass, pases que nos pueden ayudar a ahorrar. Ambos son pases que se abonan una sola vez y nos dan derecho a entrar a una serie de atracciones y, si bien la lista de actividades que ofrecen cada uno de estos dos pases es diferente, coinciden en las principales atracciones que todo turista quisiera visitar.

Siguiendo estas pistas y algunas más que podéis encontrar en foros como **www.losviajeros.com** y **www.forodenuueva-york.com** seguro que en pocos días nos vemos en la Gran Manzana.

¡Feliz viaje a tod@s!

Sonia Velasco-





El Dr. Paulo Ubiratan es el director médico del Hospital de Porto Alegre, en Brasil. Este es el extracto de una entrevista en la TV local, donde se le preguntaba sobre temas de alimentación y deporte...

Pregunta: Los ejercicios cardiovasculares prolongan la vida ¿es verdad?

R: El corazón está hecho para latir una cantidad de veces determinadas. No desperdicie esos latidos en ejercicios. Su periodo de vida se gastará, independientemente de su uso. Acelerar su corazón no va a hacer que usted viva más. Eso es como decir que usted puede prolongar la vida de su coche conduciendo más deprisa. ¿Quiere vivir más? Échese la siesta.

P: ¿Debo dejar de comer carnes rojas y comer más frutas y vegetales?

R: Se necesita entender la logística de la eficiencia en alimentación. ¿Qué comen las vacas? Hierba y maíz. ¿Qué es eso? Vegetales. Entonces un filete es el mecanismo más eficaz de colocar vegetales en su sistema. ¿Necesita comer cereales? Pues coma pollo.

P: ¿Debo reducir el consumo de alcohol?

R: De ninguna manera. El vino está hecho de fruta. El brandy es un vino destilado, lo que significa que se elimina el agua de la fruta de modo que usted saque mayor provecho de ella. La cerveza también está hecha de cereales. No limite demasiado su consumo.

P: ¿Cuales son las ventajas de un programa regular de ejercicios?

R: Mi filosofía es: si no tiene dolor, no haga nada. Está usted bien.

P: ¿Los fritos son perjudiciales?

R: Hoy en día la comida se fríe en aceite vegetal. La verdad es que quedan impregnadas de aceite vegetal. ¿Como puede ser que más vegetales añadidos sean perjudiciales para usted?

P: ¿La gimnasia ayuda a reducir la obesidad?

R: Absolutamente no. Ejercitar un músculo lo único que hace es aumentar el tamaño del músculo.

P: ¿El chocolate hace daño?

R: Es cacao. Otro vegetal. Es un alimento bueno para ser feliz. La vida no debe ser un viaje para la tumba, con la intención de llegar sano y salvo, con un cuerpo atractivo y bien preservado. Lo mejor es emprender el camino, con una cerveza en la mano y un bocadillo en la otra. **El mejor final es haber tenido mucho sexo y un cuerpo completamente gastado, totalmente usado, gritando: mereció la pena, qué viaje tan extraordinario...**

P: ¿Algún consejo más que nos pueda dar?

R: Si andar mucho fuera saludable, los carteros serían inmortales. Las ballenas se pasan nadando todo el día, solo comen pescado y solo beben agua. Sin embargo están gordas. Las liebres corren, saltan y no paran, pero no pasan de 15 años de vida. La tortugas no corren y no hacen nada, pero viven 450 años.

¡Quejate!

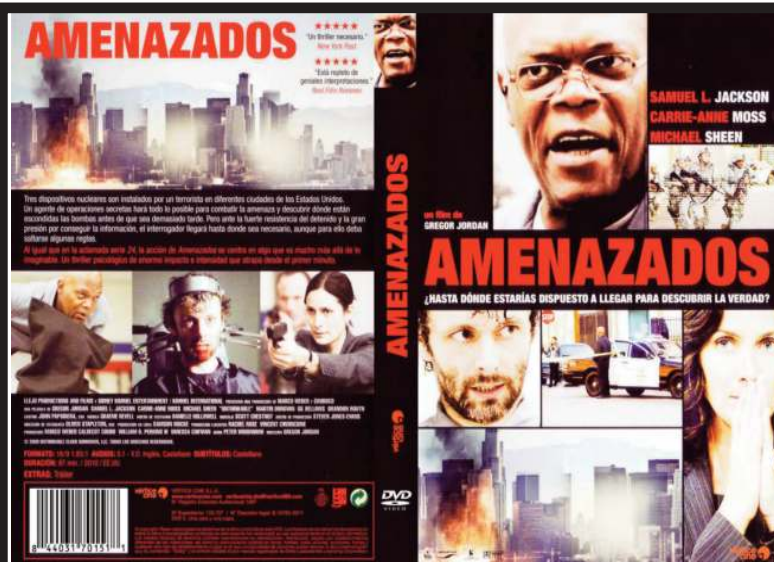
¿Tienes algo que denunciar? Esta es tu oportunidad. Mándanos tu carta a colaboraciones@ciudaddebilbao.com y la verás publicada

Empezaré por decir que, aunque esto es una queja, me encanta Bilbao, mi ciudad, la ciudad que he visto cambiar a lo largo de los años, ha pasado por tantos “colores” diferentes que si me llego a marchar una larga temporada, quizá no la hubiese reconocido al volver. Desde el gris hasta lo colorida y futurista que parece ahora, normal que al visitante le encante.

Mi queja es que si tan europeos somos y tanto nos gusta presumir a los de aquí, que si Bilbao, que si el botxito, que tal y cual, ¿porqué todavía no se arreglan cosas tan simples como los socavones en las aceras? Por favor, esas aceras con esas baldosas inconfundibles que sólo son nuestras y de nadie más, con lo que presumimos de suelo que lo tenemos hasta de tarta y chocolate, tendríamos que tener siempre alguien vigilando cualquier irregularidad del suelo. Ahora con todo el paro que hay más de uno lo agradece, y ya no sólo porque “hace feo” al visitante, si no porque, que yo sepa, en Bilbao el clima es bastante húmedo y hoy quizá no llueve pero mañana seguro y al llover el agua se mete debajo de la baldosa

mal pegada, despegada en su totalidad o a medias, y claro, ahora en verano el genero femenino solemos llevar sandalias sin medias, faldas cortas, etc... Que menos mal que no tenemos unas sandalias de Manolo Blanik porque al pisar dicha baldosa el agua cuan geiser salta hacia arriba, nos pone perdidas las sandalias de un agua negruzca que jamás se quita. Nos moja las piernas que no es nada agradable, esta helada, y si llevas pantalón blanco ya puedes aliarte con la chica del futuro porque no hay forma de quitar la mancha. Los caballeros lo tienen igual aunque ellos sin sandalia de tacón. Fabulosa baldosa que destroza los tacones de mi calzado, ¿por qué? Con lo que yo te quiero. Zapato que compro de tacón al ponerlo para pasear por mi bella ciudad, tacón que desaparece, ¿se lo come? No gano para tapas de tacones, es preciosa nuestra baldosa pero hay que darle de comer otra cosa y no las tapas de los tacones, aunque pensándolo mejor, ¡claro! Se llaman tapas, no había caído, otra costumbre arraigadísima en la ciudad, pero eso es otro tema.

Ely García, *Bilbao*



CINE-DVD

TÍTULO ORIGINAL Unthinkable
OTROS TÍTULOS Inconcebible / El Día del Juicio Final / Amenazados
DIRECCIÓN Gregor Jordan
REPARTO Samuel L. Jackson, Michael Sheen, Brandon Routh, Carrie-Anne Moss, Gil Bellows, Stephen Root, Martin Donovan, Neca Zadegan, Yara Shahidi, Sasha Roiz
AÑO 2010
PAÍS Estados Unidos
PRODUCTORA ChubbCo Film / Senator Entertainment Co / Lleju Productions
GÉNERO Thriller

SINÓPSIS

Thriller psicológico que gira en torno al interrogador por parte de agente del FBI a un sospechoso de terrorismo para que les confiese la ubicación de tres conjuntos de armas nucleares preparadas para detonar en los EE.UU.

Extraordinaria película que pone sobre el tapete si el fin justifica los medios, en este caso la tortura extrema para obtener información. Y si lo justifica, quien debe decidirlo y cual es el límite. Ahora mismo está en los videoclubs.





CONTINUARA...

LA FOTO DE ABAJO

es un detalle de un local que se anuncia en las páginas de este número.

¿Sabes cual es? Si es así presentate en el local, deja tu nombre y teléfono y llévate una magnífica estación metereológica.

Sólo hay una, y es para el primero que llegue. Buena suerte.




Hermann Thate
El Label del Ensanche.

Restaurante Alemán "Ein Prosit Bilbao"

Ein Bier wie Bayern  *Ein Bier wie Bayern*

LÖWENBRÄU
ORIGINAL

Suc. de Alfonso Thate

BIER RESTAURANT

Plaza del Ensanche, 7 • 48009 Bilbao ☎ 944 24 13 11

**APOYA
TU REVISTA.
CONTRATA
PUBLICIDAD**

diseño gráfico y web *para seres humanos*

 **poisonestudio.com**  Poison Estudio

Ya se han montado en el \$

ha sacado su producto estrella:
Seguros de Vida para Moscas de la Fruta



¿cómo?

- Han posicionado su web en **Google**
- Han hecho un mailing a **5.000** contactos con un **catálogo virtual**.
- Con una **carpeta - tríptico** corporativo

...damos alas e ideas a tu negocio

¿y tú? ¿Qué estás haciendo?

www.poisonestudio.com
mvl. 696 450 879
tlf. **94 656 76 88**
info@poisonestudio.com

goear

- Gaztak,
- Ahumatuak,
- Pintxoak...

GAZTANDEGI
HAUTATUKO ARDOAK

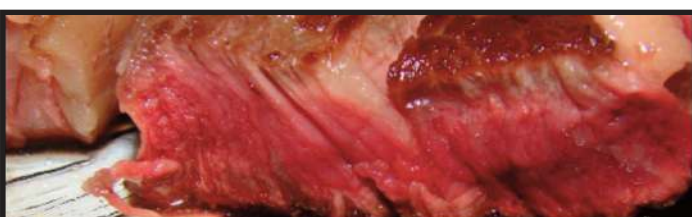
*Especialidad en pinchos de queso
fríos y calientes*

Tablas de quesos
y ahumados.



Maestro García Rivero, 10
48011 BILBO

**PARA EL NÚMERO
DE AGOSTO
RESPETAMOS LOS MISMOS DTOS.
EN PUBLICIDAD QUE PARA EL PRIMER Nº**



Tlf.: 94 442 07 78

Restaurante Zamakolako Errota

c/ Maestro García Rivero, 7

ASTADOR INDUSI

Tlf.: 94 441 71 76



CAFETERÍA-RESTAURANTE

LA RABAGAN

- PINCHOS
- MENÚ DEL DÍA
- COPAS

c/ Maestro García Rivero, 10
BILBAO

DISTRIBUCIÓN DE “CIUDAD DE BILBAO”

Esta revista se distribuye en más de 200 locales de BILBAO. En cada local se pueden encontrar varios ejemplares que, se pueden leer y dejar en el propio local, o llevársela gratuitamente.

Si tienes un bar, comercio, agencia, oficina, etc. y quieres que te dejemos ejemplares, o se han acabado los que tenías, envíanos un email a: **distribucion@ciudaddebilbao.com**, o llámanos por tlf. a: 618 52 97 97 y te llevaremos unos ejemplares.

**“Ciudad de Bilbao”
SE SOSTIENE EXCLUSIVAMENTE
POR LA PUBLICIDAD DE LOS ANUNCIANTES**

¿Quieres anunciarte en estas páginas?

E-MAIL: comercial@ciudaddebilbao.com

Tlf.: 618 52 97 97

EN BREVE TAMBIÉN NOS PODRÁS ENCONTRAR EN:

www.ciudaddebilbao.com

SI QUIERES RECIBIR CADA NUEVO NÚMERO DE **Ciudad de Bilbao** EN TU DOMICILIO, DE FORMA DISCRETA, **y además apoyar a la revista para que siga saliendo** TAMBIÉN PUEDES SUSCRIBIRTE:

Envía este formulario relleno al Apdo. de correos: 7200 - 48080 BILBAO adjuntando un cheque por un importe de 60 € (12 números).

NOMBRE:

APELLIDOS:

DIRECCIÓN:

C.P.:

POBLACIÓN:

E-MAIL:

TELÉFONO:

refor+
IDG

REFORMAS Y DECORACION DE INTERIORES

TODOS LOS GREMIOS
EN UNA SOLA EMPRESA
SIN INTERMEDIARIOS

**Albañilería
Fontanería
Carpintería
Electricidad
Escayola
Pintura**

Nuestra garantía es su satisfacción,
clientes 100% satisfechos.

**Seriedad, limpieza y calidad en
los acabados, son nuestra tarjeta
de visita.**

BILBAO

www.reformasidg.com • contacto@reformasidg.com



NO ME TIRE, PUEDO SERLE DE UTILIDAD EN EL FUTURO.

Tel. 687 593 392



Siempre nos quedará Bilbao