



Albiste buletina • Boletín Informativo

U.D. LA MERCED K.B.

Apdo. Correos 424 - 48080 Bilbao • Tel. 659 13 43 50
E-mail: club@udlamerced.com • www.udlamerced.com

Número 27 Zenbakia

Febrero 2008 Otsaila

EDITORIALA/EDITORIAL

Una vez finalizada la primera vuelta es momento de realizar un balance de la trayectoria de nuestros equipos.

Sin llegar a dar todo lo que la plantilla lleva dentro, nuestro equipo **REGIONAL** nos hace ser optimistas cara a la segunda vuelta, los últimos resultados les avalan.

En plena lucha por los puestos cimeros se encuentran nuestros **JUVENILES**, su trabajo nos hace ver con optimismo el resto de temporada.

En categoría cadete tenemos dos situaciones diferentes:

- Alde batetik **KADETE-A** igoerako postuetan borroketan dago, une honetan bi taldeen arteko kontua izanik. Lanean eta lehian honelako gogoekin jarraitzen badute ez dugu zalantzarik lortuko dutena.
- El **KADETE-B**, es un grupo digno de elogio, trabajan, asisten a los entrenamientos y siguen luchando a pesar de que los resultados no les sonríen, pero han de saber que cuentan con todo nuestro apoyo.

SEGI AURRERA!

Difícil la temporada de nuestro equipo **INFANTIL**, luchando en una categoría difícil, el objetivo ha de ser el de afrontar

tanto los partidos como los entrenamientos con ganas, ilusión y trabajo, si esto es así todos nos sentiremos orgullosos sean cuales sean los resultados.

ARTXANDA-INFANTIL, ez da espero zitekeen mailara iritis, batez ere esperientzia falta dela eta, baina beraiengan konfiantza handia jarrita daukagu hurrengo denboraldiari begira. Nuestros equipos **ALEVINES** están cubriendo las esperanzas en ellos depositadas, El **ALEVIN-A**, esta compitiendo de tú a tú con equipos de la talla del Athletic, Danok, Santutxu... y llevando un campeonato muy meritorio. **ALEVIN-B** esta logrando esta temporada los resultados que ya se le preveían la temporada anterior y nuestro alevín de primer año **LUIS BRIÑAS** van a más a lo largo de la temporada.

Azpimarratzekoa da ere SD MORAZAK antolaturiko Gabonetako III TXAPELKETAN lortu dugun izugarriko emaitza, lehenengo lau postuetatik hiru lortuz: KIMU-A: TXAPELDUNA, KIMU-B: HIRUGARRENA ETA LUIS BRIÑAS: LAUGARRENA.

ZUENA DA ETORKIZUNA.

Eta era berezi batean aipatu behar dugu gure emakumezko taldeak egiten ari diren kanpaina. Horren berri aparteko atal batean emango dizuegu.

CHICAS-NESKAK

¿Quieres jugar al fútbol y no sabes donde?

Futboleant jokatzen zabilaz?. Lasai, orain.

U.D. LA MERCED K.B.

Te ofrece ahora la oportunidad de hacerlo. Para ello basta con ponerte en contacto por medio de nuestro e-mail o teléfono del club

Si no sabes en que categoría estas, la siguiente clasificación te ayudará:

U.D. LA MERCED K.B.-k Aukera bikaina eskaitzen dizu.

Horretarako kontaktuan jarri zaitetz e-mail edo klub-eko telefonarekin bidez.

Adineko zein kategoriarik zagozkion ez baldin badakizu, azter ezazu ondoko hau.

FEMENINO JUVENIL-CADETE:

Nacidas en: **1.990-91-92-93-94**

GAZTE - KADETEAK:

1.989-90-91-92-93 urteetan jaioak

INFANTILES: nacidas en **1.995 y 1.996**

HAURRAK: **1.995** eta **1.996** urteetan jaioak

ALEVINES: nacidas en **1.997 y 1.998**

KIMUAK: **1.997** eta **1.998** urteetan jaioak

Tel: 659134350 E-mail: club@udlamerced.com

Alevín B. Luis Briñas-La Merced



Saunier Duval

Saunier Duval

climatización

NUESTRO FUTBOL FEMENINO

Dada la importancia que esta tomando nuestro fútbol femenino, en esta revista le vamos a dedicar un apartado específico, con noticias e informaciones.

ATHLETIC FEMENINO

Recientemente se nos ha informado por parte del Athletic Club del deseo de incorporar a los entrenamientos y con la finalidad de trabajar en un grupo de tecnificación las jugadoras de nuestro equipo cadete-juvenil ALAZNE GOMEZ y JONE GUARROTXENA. Les deseamos toda la suerte que se merecen, calidad y ganas les sobran para progresar en este mundo del fútbol.

SELECCIONES VIZCAINAS

Jon Zelaia, entrenador de las diferentes selecciones vizcainas esta contando en sus diversas convocatorias con un amplio grupo de jugadoras tanto del equipo de 1ª territorial como del equipo juvenil-cadete, las convocadas han sido JONE GUARROTXENA, ALAZNE GOMEZ, ALAZNE FERNANDEZ, ANIA CASTRILLO, NEKANE SARDON Y MIRIAN ANGULO para las categorías inferiores e IRANTZU CASTRILLO, AINHOA VICENTE y EDURNE SOLAGUREN para las senior. Esto indica que se nos va teniendo en cuenta dentro del fútbol femenino.

Enhorabuena tanto a las jugadoras como a sus técnicos.



1ª TERRITORIAL

De histórica se puede considerar la primera vuelta de nuestro equipo. No ha perdido ni uno solo de los partidos que ha disputado, logrando en el último partido de la primera vuelta ganar a domicilio al todopoderoso líder BIZKERRE de forma clara y contundente, pasando a liderar la clasificación al escribir estas líneas. La calidad, ganas e ilusión que ponen tanto en partidos como en entrenamientos nos hacen ser optimistas cara al futuro. Estamos seguros que vais a ir a por todas.

Enhorabuena a todas y a sus entrenadores Dani y Ekain que son parte importante de estos éxitos.



JUVENIL-CADETE

Excelente la primera fase de la liga de nuestro equipo, clasificándose para la segunda en el grupo de las mejores. Mejor aún el comienzo de ésta, encontrándose luchando de tú a tú con todos los equipos. Y todo ello a pesar de la juventud y cortedad de la plantilla.

Pase lo que pase de aquí a final de liga, enhorabuena a todas las jugadoras y a sus entrenadores Juanxu y Pinti por el gran trabajo que están haciendo.





San Roque ARCHANDA

 RESTAURANTE

 Avda. San Roque, 2 • Archanda Bilbao Vizcaya

 Tfno.: 94 445 28 03 • Fax: 94 445 28 03



Carrocerías Riojanas

 MECÁNICA • CHAPA

 PINTURA • SECADO AL HORNO

 Jesús Galindez, 8 • 48004 BILBAO

 Teléfono: 94 412 71 04



SANTUTXU

 CONSTRUCCION

 Y DECORACION



 Ctra. Bilbao-Galdakao, 8 • 48450 Etxebarri-Bizkaia

 Tel. 94 449 42 02 • Fax: 94 449 92 44



MONTY

 Heros, 16 • 48009 Bilbao

 Tel. 94 423 63 36



 POR MUCHO QUE MIRE Y REMIRE EN GRANDES Y PEQUEÑAS SUPERFICIES

LOS MEJORES PRECIOS EN CÁMARAS DIGITALES

FOTO PÁRAMO DIGITAL

 Alda. Dr. Areilza 17

 48011-Bilbao



EIN PROSIT BILBAO

 Variedad de cervezas Paulaner

 Plato del día

 Menú Infantil

 Especialidad de comida alemana

 Plz. del Ensanche, 7 • 48001 BILBAO • Tel. 94 424 13 11



El Meson

 Menú del día a 6'90€

 Menús a 15 y 25€

 CAZUELITAS Y TODO TIPO DE PLATOS

 Avda. Julián Gayarre 3-B (Trasera BBK)

 Tel.: 94 411 00 47 • 48004 BILBAO (Txurdinaga)



Restaurante Metropoli

Menú del Día

Pinchos variados

 Iturrubide, 113 • Tel. 94 433 91 00

 48006 BILBAO



CHARCUTERIAS

 Especialidad

Mohan

 en Ibéricos

 Cosme Echevarrieta, 2 • Tfno. y Fax: 94 423 29 35

 Buenos Aires, 12 • Tfno.: 94 423 50 10

 Gordoniz, 45 • Tfno.: 94 410 54 29

HOY HABLAMOS CON... JULI EREÑOZAGA: AMAMA

Nos encontramos en el descanso de un partido cualquiera de los tantos que se juegan todos los fines de semana en Artxanda y nos acercamos a charlar un rato con Juli Ereñozaga, mas conocida como "amama" mientras comemos algún pincho y tomamos un vinito. Juli colabora con su hija Mari Jose en la cocina, para sacar adelante nuestro querido "ambigú". Nos atiende con la mejor de sus sonrisas mientras se toma su café con leche haciendo un poco de memoria de todos los años que lleva en Bilbao.



- Es que ya llevo 36 años en Bilbao. Claro, mis padres siempre decían que había que seguir al marido y por eso marché de Bermeo y me vine a Santutxu. Ahora bien, todavía lo echo en falta. Pero ya sabes te casas y haces tu vida aquí. Tengo en Bilbao las dos hijas y los tres nietos. Pero de vez en cuando ya me acerco por allí.

Se le nota cierta nostalgia y orgullo cuando habla de Bermeo

- Cuando jugaba La Merced en Bermeo siempre me preguntaban que a quién iba a animar. Yo siempre decía "A quién va a ser, al Bermeo" Pero luego, sobre todo si jugaban los nietos pues querías que ganase La Merced" Pero no creas que me gusta mucho el deporte.

Es que luego me dan mucha pena los que pierden. No puedo evitarlo.

Y entre La Merced y el Moraza

- No, en esto considero a los dos como equipos nuestros. Hombre, igual como los nietos han estado en La Merced le tienes un cariño especial, pero los dos son nuestros equipos.

Vamos que por ahí no te pillamos en falso. Y bueno ¿cómo te tratan?

- La verdad es que no me puedo quejar. Hombre se aprovechan un poquito de mi y me hacen trabajar, sobre todo Rafa (nos lo dice con una sonrisa y mirando hacia donde el se encuentra).

Y como no podía ser menos la respuesta de Rafa no se hizo esperar "Cuidado con lo que dices que bajas andando"...

¿Y la directiva?

- Bien, muy bien, aunque algunos, verdad Kiko, ya me toman el pelo de vez en cuando ...

Y así entre bromas y risas nos despedimos de Juli una persona muy querida para todos los que componemos este club y le dejamos que vaya a la cocina a preparar esos deliciosos bocadillos a los que nos tienen acostumbrados.

RINCÓN TÉCNICO

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA (III)

KIROLAN ARITZEKO GOMENDIO DIETETIKOAK (III)

JON ANDER IRUSTA (FISIOTERAPEUTA DEPORTIVO)

IMPORTANTE:

El **desayuno** debe realizarse como mínimo 2 horas antes del inicio del partido.

En el caso de la **comida** debe pasar como mínimo 3 horas.

La **hidratación** es muy importante: previo al ejercicio, durante el mismo, y al finalizar, para recuperar lo perdido, agua es mejor que nada, pero las bebidas deportivas son superiores en la mayoría de estudios realizados en el fútbol.

Podemos añadir a 1l. de agua (0,5grs. de sal de mesa) y con ello, recuperamos el sodio que perdemos con el sudor, que es el que tiene más efecto en estimular la rehidratación.

Lo más aconsejable es beber 600 ml. de líquido de 1-2 horas antes del ejercicio; 15 minutos antes de la actividad otros 300-400 ml. y tomar 90-180 ml. durante los eventos que duran más de 30 minutos. Debemos de recordar que unas pérdidas que rondan el 2%, pueden disminuir el rendimiento físico-deportivo hasta un 20%.

Txurdinaga
Artabe

fpbilbao.com

Doctor Ornila, s/n Tel 944125712 - Fax 944731359

Matiko 94 446 60 08
Miribilla 94 655 90 16
Zalla 94 639 08 96

Matiko
KiroLak

RESTAURANTE
MARINA

Hnos. Juanma y Txema

Henao, 31 • 48009 BILBAO
Telf.: 94 423 25 40



DECORactiva BARAKALDO
Merindad de Uribe, 7
Tel. 94 437 24 69

DECORactiva
LA COCINA QUE QUIERES



BREVES

Reunión con Ayuntamiento y B. Kirolak

Tal y como se os informó en la página web del club se ha celebrado una reunión de los clubes que utilizamos las instalaciones del Campo de Fútbol de Artxanda con el Concejal Responsable del Área de Educación Juventud y Deporte y Presidente de Bilbao Kirolak, D. Jon Sustatxa y otros responsables municipales.

En ella se ha llegado a una serie de compromisos por parte de dichos responsables municipales. A señalar:

- 1.- Reparar de forma urgente los temas de mantenimiento pendientes, valla y puerta caídas, puertas que no cierran, puesta en marcha de la alarma, agua fría en vestuarios de módulos,...
 - 2.- Compromiso de BILBAO KIROLAK, CONCEJALIA DE EDUCACIÓN JUVENTUD Y DEPORTE, EQUIPO DE GOBIERNO (EB, EAJ-PNV) y ALCALDÍA, de construir durante el 2008 un nuevo edificio de vestuarios y servicios.
- Una vez terminado este edificio, valorar la posibilidad de reforma integral de los actuales.

- 3.- A mantener un contacto fluido y regular con los clubes.

En opinión de la Junta Directiva, valoramos la reunión de cordial y fructífera y quedamos a la espera de que los compromisos se vayan cumpliendo ya que somos los primeros interesados en que las condiciones que día a día tiene que vivir nuestros jugadores y jugadoras sean las mejores posibles. Así mismo adquirimos el compromiso de teneros puntualmente informados del grado de cumplimiento de los acuerdos.

GB Imprenta Comercial
 • Diseño
 • Impresión

Ribera de Zorrozaurre, 15
 48014 Bilbao
 Tel. 94 474 62 62
 gb@gbimpresores.com

impresores

BERISTAIN

iluminación lámparas

Santa María, 12 48005 BILBAO
 Tfno./Fax: 94 415 12 95

BEGOÑAZPI IKASTOLA

www.begonazpi.org

MERCEDOKU

	9				3			7
	6			4		3		
		1	7			4		9
	2				4			8
	7			5	8		1	
6			1				5	
9		6			2	7		
		3		7			4	
8			6				9	

JOKUAREN ARAUAK

1. Ezin da 1etik 9rako zenbakirik errepikatu zutabe berean
2. Ezin da 1etik 9rako zenbakirik errepikatu lerro berean
3. Ezin da 1etik 9rako zenbakirik errepikatu 3 x 3 gelaxken barruan.

Alevines Begoñazpi-La Merced



S.L. GONIO

NOVIA SALCEDO, 23 Bis
 TELFS.: 94 464 85 91 / 94 463 51 00
 FAX: 94 464 16 16
 48930 LAS ARENAS - VIZCAYA
 E-mail: gonioisl@telefonos.es

GONZALO INTERNACIONAL DE OPERACIONES, S.L.

CENTRO EXTREMEÑO

Especialidad en:

- Ibéricos
- Bacalao
- Pulpo

Iturrubide, 118 • 48006 BILBAO

BAR

ETXADI

- Pinchos variados
- Servicio esmerado
- Buen ambiente

Zabalbide, 51 • 48006 BILBAO

Pescaderías JUANTXU

PESCADOS FRESCOS Y CONGELADOS

Txomin Garat, 13 • 48004 Bilbao
 Teléfono 94 411 07 78

GARAIZAR

Reserva de Caza

Jesús Galindez, 10
 Telf: 94 473 32 25 • GARAIZAR • BILBO

RESTAURANTE ANTON

- BODAS
- BANQUETES
- COMUNIONES
- COMIDAS DE EMPRESA

Artxanda
 48015 BILBAO
 Tel.: 94 445 92 03
 Tel. y Fax: 94 445 50 59
 www.restaurantanton.com
 e-mail: anton@restaurantanton.com