

# Ciclosfera

*más bicis, mejores ciudades*



Uno de los nuestros  
**Elena Anaya**

**5 CICLISTAS,  
5 CIUDADES**

**BEBÉS EN BICI**



# avantum.



BICICLETAS CLÁSICAS

[www.avantum.es](http://www.avantum.es)





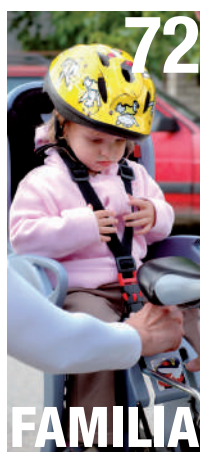
SIN PRISA  
18



BICIUDAD 54



UNO  
DE LOS  
NUESTROS



72

FAMILIA



ESCAPARATE

28

38



BAZAR 66

QUIÉNES SOMOS Y QUÉ PENSAMOS 04 / MOMENTOS 06 / MUNDOBICI 12 / INFOGRAFÍA 16  
DÓNDE ENCONTRARNOS 36 / BICIUDAD VITORIA GASTEIZ 48 / TÚ MISMO 52 / SALUD 62  
CICLOCHIC 64 / LIBROS 76 / MÚSICA 80

Y muchos más contenidos, actualizados a diario, en nuestra web: [www.ciclosfera.com](http://www.ciclosfera.com)



## **INSCRIPCIÓN ABIERTA:**

Campeonato Nacional Brompton 02/06/2012, La Adrada, Ávila  
[www.karacolbikfestival.es](http://www.karacolbikfestival.es)

Campeonato Mundial Brompton, 19/08/2012, Oxford, Inglaterra  
[www.brompton.co.uk](http://www.brompton.co.uk)



BROMPTON



Bike Tech SL tel .932 138 000

# Biclosfera

**Director:** Rafa Virdiella  
rafa@biclosfera.com

**Redactor jefe:** Dani Cabezas  
dani@biclosfera.com

**Director creativo:** Raúl Marco  
raul@biclosfera.com

**Director de arte:** Sabrina Salardi  
sabrina@biclosfera.com

**Responsable web:** Rudy Walchholz  
rudy@biclosfera.com

**Textos:** Michael Bluejay, María Fernández, Rafa Zamora, Hernán Ferreirós, José Ángel Calvarro, Isabel Ramis, María Hernández.

**Fotos:** Ferdinand Vykoukal, Rubén Vega, Jorge Castilla, Leo Spinetto, Lino Escuris, mateo, Rafael Tovar, Rafa Zamora, Roman Zlotogora, Naiel Ibarrola.

**Ilustraciones:** María Gil, María Eugenia de Luis.

**Publicidad:** Luis Marín  
915 193 413  
luis@biclosfera.com

© **Ciclosfera**

© **Edita:** Ediciones Undergraf, S.L.  
Sebastián Elcano, 30-32.  
28012 Madrid

**Diseño:** Undergraf S.L.

**Imprime:** Imgraf S. L.

**Depósito Legal:** M-7809-2012

Síguenos en   



## María Gil

Es diseñadora gráfica e ilustradora. Creadora incansable y ciclista tenaz, no se separa de su flamante bicicleta plegable, con la que se mueve a sus anchas por las calles de Madrid, donde desafía al tráfico a diario. Lleva o truene.



## Rafa Zamora

Profesor de filosofía y fotógrafo a tiempo parcial, se mueve por la ciudad a dos ruedas desde que tiene uso de razón, y ya desde entonces se dedicaba a arreglar las bicicletas a medio Madrid. Por eso es nuestro especialista en mecánica.



## José Ángel Calvarro

Fisioterapeuta, osteópata y master en alto rendimiento deportivo, Calvarro resuelve las dudas de los lectores desde las páginas de la revista y arregla la musculatura a todo el que se quiera pasar por su consulta. Y, siempre, sin perder la sonrisa.



## Hernán Ferreirós

Guionista y periodista argentino especializado en cultura, escribió para *Página 12*, *Clarín*, *El País*, *Rolling Stone*, *Los Inrockuptibles* y muchos otros. Ganó el premio Argentores al mejor guión de humor por Guinzburg & Kids. Se define como "bicisexual".



## Isabel Ramis

Ha pasado la mayor parte de sus 28 años sobre una bici: por eso, y para reivindicarla como medio de transporte, lanzó mueveteenbicis.com. Su objetivo es "conseguir que Madrid sea una ciudad de bicis", y puedes seguirla en @yayel en Twitter.



## María Fernández

Nació en Madrid, estudió en Barcelona y el amor ha terminado llevándola hasta cerca de San Sebastián. Es joven, aunque no tanto como parece en la fotografía: tiene una preciosa hija de tres años y, cuando la vida se lo permite, ama dar largos paseos en bicicleta.



## Rubén Vega

Cogió su primera cámara con 15 años, cuando estudiaba en Seattle, y ya no se separó de ella. Trabaja para algunas de las más prestigiosas cabeceras de este país como retratista y fotógrafo de moda. Alquila bici cuando viaja, y aunque vive en las afueras de Madrid se reconoce como "más de campo que de ciudad". Puedes encontrar su trabajo en [www.rubenvega.com](http://www.rubenvega.com).

# Un placer necesario

El camino ha sido intenso, y lo que era una idea descabellada ha acabado convirtiéndose en una realidad. Por eso es justo empezar dando las gracias a todos los que han aportado su granito (o montaña) de arena para conseguir que Ciclosfera exista: los colaboradores que nos dieron sus fotos o textos, los anunciantes que apostaron por nosotros, cualquiera que aportara sugerencias y todos los que tuvieron que soportarnos y animarnos durante unos meses en los que apenas pudimos pensar en otra cosa que no fuera sacar la revista.

¿Por qué nace, ahora, Ciclosfera? Porque, pese a los gritos de alarma y las lágrimas por la crisis, apostamos por ir en bicicleta y sacar una revista en papel. Porque las dos cosas, bicicletas y revistas, nos hacen sentirnos más libres e informados, inconformistas y útiles. Porque queremos ofrecer información de interés, recomendaciones prácticas y un lugar común para los ciclistas urbanos, y creímos que esta sería la mejor manera de hacerlo.

La bicicleta es una alternativa real. Es barata, saludable, segura y limpia: por eso, y por muchas cosas más, es su momento. Mientras muchos hablan de recortes y sacrificios, la bicicleta nos parece una forma de dar y de tomar, disfrutar, ser saludable y eficaz compartiendo. En días de mensajes y vehículos sin alma la bicicleta nos permite ser más humanos, hacer nuestra ciudad más humana. El ciclismo urbano es lógico. Necesario. Un placer: cuidémoslo y disfrutémoslo aquí entre todos.



## La portada

Elena Anaya es actriz y ciclista urbana, y desde el principio estuvo dispuesta a ayudarnos. Por eso una mañana de viernes, soleada pero fría, se reunió con el fotógrafo Rubén Vega y Ciclosfera para hacer el reportaje que podéis ver en las páginas interiores. La sesión fue un placer. Elena no sólo tuvo la paciencia de contestar a nuestras preguntas: también dio una y mil vueltas con su bicicleta para las fotografías. Salieron tantas, y tan buenas, que hasta nos hubieran dado para unas cuantas portadas más...

Qué pensamos



Ilustración: María Gil



## DE CONCIERTO

## DOS MEJOR QUE UNA

Si existen motos con dos ruedas delanteras, ¿por qué no aplicar el mismo sistema a una bici? Eso fue lo que pensaron en Noomad, una revolucionaria bicicleta con patente española que llega a las tiendas esta primavera. “Es una bicicleta eminentemente urbana”, cuenta Antonio Guerra, director de desarrollo de la empresa. “Sirve para llevar desde un trolley a la cesta de la compra, el casco o un niño, y puede llevar en su parte delantera hasta 25 kilos de peso”. Las ventajas de contar con una tercera rueda son varias: “fundamentalmente, se gana en seguridad” cuenta Guerra. “Es más maniobrable y estable, también en condiciones de lluvia, y la frenada,

al tener dos ruedas delanteras, es muy superior: hemos calculado que se necesita un 40% menos de espacio para frenar que en los modelos habituales de bicicleta”. Una máquina “muy apropiada para ciclistas no especialmente hábiles o que sufran alguna pequeña minusvalía” que cuenta con una palanca que, al ser accionada, mantiene la bicicleta estable en posición vertical. Se puede elegir con ruedas de 18 o 20 pulgadas, y existe la posibilidad tanto de adquirir el sistema por separado para acoplarlo a cualquier bicicleta (a un precio ajustado, a partir de 398 euros) como de comprar la bicicleta entera.

[www.noomadbike.com](http://www.noomadbike.com)

Manu Chao tocó el 17 de marzo en Lima, Perú. ¿Que qué tiene que ver eso con Ciclosfera? Mucho: Ciclolima, un proyecto del ayuntamiento de la ciudad que fomenta el uso de la bicicleta, organizó la campaña “Al concierto en bici”, que animaba a la gente a acudir al recital en este medio de transporte. Para conseguirlo, la organización facilitó una zona de aparcamiento exclusivo, donde las bicis eran cuidadas durante todo el concierto y eran recogidas, al finalizar el mismo, presentando el DNI. ¿Funcionó? Sin problemas, y una buena cantidad de melómanos se ahorraron, al terminar la actuación de Chao, el colapso circulatorio que sí vivieron todos los que acudieron en coche.

Twitter: @ciclolima y #Alconciertoenbici



## TRICICLOS PARA ADULTOS

Ya puedes llevar a tus hijos al cole en bici. A tus hijos y a todos sus amigos. Hasta ocho niños entran en este Bicibus de paseo. La empresa sevillana Sebici se ha especializado en este tipo de encargos y pueden transformar tu bicicleta en un triciclo que sirve para casi todo: ecotaxi, triciclo de reparto, triciclo publicitario... o un bicibus como el de la foto.

¿Lo mejor? Sebici fabrica todas sus bicicletas de manera artesanal adaptándose a tus necesidades y te permiten elegir desde el diseño hasta los materiales utilizados.

[www.triciclos-sevilla.jimdo.com](http://www.triciclos-sevilla.jimdo.com)



# URBAN AMBLUES



Bujes HBT30 con carcasa de aluminio 6061 anodizado, eje de chromoly y rodamientos sellados. Para ser usados con 32 o 36 radios.

El buje posterior correspondiente es para fixed/freewheel y ambos están disponibles en 5 colores.



Alta calidad en los engranajes "freewheel", disponibles en 1/8" y 3/32" y con versiones de 16 a 22 dientes.



Platos y bielas a juego con los mismos colores.

Atención al cliente: Spinola & Pérez + 34 619 702 946

**STURMEY**  
**ARCHER**  
EST. 1902



Fotos: Lino Escuris

## FIXIES A LA CARRERA

El 22 de marzo tuvo lugar en Boadilla del Monte (Madrid) la segunda prueba del Madfix Madrid Open, carrera para bicicletas de piñón fijo organizada por la tienda Madfix, de Malasaña. Allí se juntó una nutrida representación de la comunidad fixie para animar a los 46 participantes. En total, 30 km de una carrera trepidante en la que Emilio José Plaza se hizo con la primera posición. El éxito de la convocatoria vuelve a poner de manifiesto el buen estado de salud de un movimiento con cada vez más adeptos. "Esta es la primera prueba de estas características que se realiza en España", cuenta Miguel Caravaca, uno de los organizadores. "Son muy habituales las llamadas *alleycats*, carreras ilegales organizadas por la ciudad, con tráfico, semáforos... Pero en esta ocasión fue un circuito urbano cerrado, con todos los permisos pertinentes del Ayuntamiento". La de Boadilla es la segunda de un total de tres carreras (la primera tuvo lugar en otoño en la Casa de Campo) que culminarán en la tercera y definitiva, que se celebrará a comienzos de verano. Para no perder detalle, la página de Facebook de Madfix.

[www.madfix.es](http://www.madfix.es)

WATERPROOF.  
USB RECHARGEABLE.  
BRIGHT.  
BIKE LIGHTS.

knog.  
**Blinder**



# PASO ATRÁS EN SALAMANCA

El Ayuntamiento de Salamanca prohibirá el uso de bicicletas por las céntricas calles Toro y Zamora, ya que "el importante tránsito de peatones por estas dos vías hace incompatible su uso con otros medios de transporte". Según el alcalde, la medida se compensará con un Plan de Movilidad que pretende incrementar la longitud de carriles bici de los 20 kilómetros actuales a unos 50.



## ARTE Y CIUDAD SALUDABLE

¿Una galería de arte llena de bicis? ¿Fanáticos de fixies y plegables compartiendo experiencias comunes? ¿Nos hemos vuelto todos locos? No: *El arte de ir en bicicleta* reunió, el pasado 22 de marzo, a distintas culturas y mundos pero una única pasión: el ciclismo urbano. Como explica el artista plástico Maxò Rennella, dueño de la galería y organizador del evento, "la idea era reunir tres o cuatro disciplinas que no suelen reunirse. Comparten el uso de la bicicleta como medio de transporte y una forma de vida parecida pero, a

veces, se contemplan como rivales en la ciudad". Dicho y hecho: las fixies de Barcelona Bikes, una edición especial de la plegable Brompton, modelos de descenso Mondraker y algún que otro velocípedo clásico compartieron, durante tres horas y media, este bonito espacio del Borne. No solo eso: vídeos, ilustraciones de Flavita Banana y Bernat Casanova y la música de varios Dj's remataron una noche muy especial para los casi 400 ciclistas urbanos presentes que, además, desfilaron por el photocall de la entrada mostrando

su rostro, bici y estilo. "La idea nació", dice Rennella, "porque quería dar a conocer este espacio entre los ciclistas urbanos, pero también para demostrar que las dos ruedas son una forma de arte y de vida. La gente que va en bici sabe lo que es disfrutar y sentir el aire: en Argentina creían que iba en bicicleta por ser pobre, pero aquí se dan cuenta de que soy un tipo serio que, además, vive mejor yendo en bici".

[www.galeriamaxo.com](http://www.galeriamaxo.com). y [www.facebook.com/GaleriaMaxo](https://www.facebook.com/GaleriaMaxo)

## UN CARRIL Y DOS PUEBLOS SEVILLANOS

La Junta de Andalucía aprobó la construcción de un carril bici, paralelo a la carretera A-8077, que permitirá la comunicación en bicicleta entre los municipios sevillanos de Valencina de la Concepción y Castilleja de Guzmán. El carril tendrá una longitud de 1,1 kilómetros y una anchura de 3,5 metros.



## MULTADO POR LLEVAR A SUS HIJAS EN BICI

El caso de Oliver Green, un británico de 26 años que reside en Madrid desde hace 14, es uno de los más esperpénticos que se recuerdan. También uno de los más ilustrativos de lo atrasados que estamos en materia de movilidad en muchos rincones de nuestro país. Firme defensor del uso urbano de la bicicleta, Oliver lleva cada día a sus hijas al colegio de Pozuelo de Alarcón en una bicicleta fabricada en Alemania. El pasado mes de marzo, tras dejar a las niñas, dos policías le pararon para multarle. "Iban vestidos de paisano y en un coche camuflado", cuenta a Ciclosfera. "Me decían que la bici no está homologada y que no se puede llevar a dos menores". Le pidieron incluso "la ficha técnica del vehículo", un documento que ni siquiera existe. La normativa Art. 12.1 del RGC dice que en una bicicleta está permitido llevar un menor de 7 años. "Mi bici esta hecha para llevar a varios niños (dos en el parte de atrás e incluso otro delante), por lo cual no está contemplada en esa normativa", cuenta Oliver. Ahora espera, cargado de indignación, una multa cuya cuantía aún no conoce. Pero sea cual sea, lo tiene claro: seguirá llevando a sus hijas en bicicleta. "Quiero enseñarlas que hay otra forma de ir al colegio y que no es necesario ir en un coche a todas partes".

[pozueloconpedales.blogspot.com](http://pozueloconpedales.blogspot.com)



## TRAJE, CORBATA, TU BROMPTON Y A CORRER

Los días 1,2 y 3 de junio tienes una cita y se llama Karakol Bike Festival. Este evento se celebrará en el Valle del Tiétar (La Adrada), a sólo una hora de Madrid. Durante esos tres días se organizarán diferentes actividades relacionadas con el mundo de la bicicleta: cursos, exposiciones, pruebas deportivas... ¿Nuestra favorita? La carrera Brompton.

Se trata de un campeonato nacional que recorrerá 12 km de ruta urbana por las calles de La Adrada. Todos los participantes -hombres y mujeres- vestirán obligatoriamente chaqueta americana, camisa y corbata. Se admitirá el uso de

pantalón corto pero en ningún caso se permitirá ropa deportiva.

Habrà cuatro clasificaciones para los premiados: general, femenina, por equipos y premios adicionales (a los mejor vestidos y al veterano de la carrera).

El 1,2 y 3 de junio serán tres días dedicados en exclusiva al mundo de la bicicleta en el Valle de Tiétar y los amantes de los pedales no os podéis perder esta primera edición del Karakol Bike Festival.

[www.karakolbikefestival.es](http://www.karakolbikefestival.es)



# ARTE, RESTAURACIÓN Y NEGOCIO

por Rafa Vidiella

Cada día, unas 300 personas visitan 'Reciclon', uno de los primeros y más populares blogs en España de restauración de bicicletas. Fundado en 2009 y desde hace poco también tienda, el blog tiene detrás a Jordi Bartoll, su creador, responsable y único trabajador de la empresa.

Nacido en 1962 en Barcelona, Bartoll recuerda sus veranos infantiles subido en una BH plegable por Sant Cugat. Nunca en Barcelona, hasta que en 1985 su hermano volvió de un viaje por Europa con una máxima: "Hay que moverse en bicicleta". A su hermano se la robaron el primer día, pero

Jordi tuvo más suerte: conservó otra BH (de paseo, negra y con tres marchas) el tiempo suficiente como para subir cada día el Tibidabo, cruzar Balmes jugándose la vida y, ya trabajando, visitar clientes con chaqueta, corbata... y bici. "Al verme, alucinaban", explica, "pero yo estaba encantado".



### Un autodidacta

Empezó a trabajar como ilustrador, se mudó de Barcelona a Sant Cugat, se casó y aparcó la bicicleta entre semana. Pero su curiosidad le llevó a hacer en 2005 sus primeros experimentos. “No conseguía encontrar la bicicleta que quería”, asegura, “porque en las tiendas no tenían lo que buscaba. ¿Que quería un manillar de paseo bonito? Me daban un palo recto y horroroso”.

Encontró en Internet Velo Orange, y empezó a comprarles productos. Cuando le llegaban, Bartoll se iba a montarlos al garaje de sus padres en Sant Just Desvern y se pasaba horas hablándole de sillines, pedales y componentes a su mujer.

# avantum.

Bicicleta plegable,  
**sin** cadena.



[www.avantum.es](http://www.avantum.es)

“VIVIMOS UNA EDAD DE ORO. CUANDO EMPECÉ, ÉRAMOS TRES. AHORA HAY DECENAS DE BLOGS SOBRE EL TEMA”

“Así nació el blog, en 2009”, recuerda, “fruto de su desesperación. ¿Quieres estar todo el día hablando de bicicletas? Pues haz un blog. Y lo hice: poco a poco, solo, probando cosas”.

Probando cosas empezó a recuperar pegatinas antiguas. Y, aprovechando su experiencia como ilustrador, las empezó a hacer él. La gente, al verlas en el blog, le pidió precio. “Se me encendió la luz: tenía un curro frustrante. Acababa de ser padre. Tenía tiempo. Así que busqué recambios, sillines, timbres, luces, seguí con el blog y monté la tienda. He acabado dejando mi trabajo cutre y ahora me dedico sólo a esto”.

### La edad de oro

Ahora, además de un blog de referencia, tiene multitud de pedidos, acuerdos con Orbea, el Museo de Ciclismo de Menorca y, espera que se cierre pronto, BH. ¿El problema? “Me falta tiempo. Ir al taller, preparar paquetes, encargar planchas o cuero, serigrafiar pegatinas, pintar chasis... Reciclar da mucho trabajo, pero dinero solo para una persona. Y, además, soy muy maniático:



me gusta hacerlo todo yo, y lo puede hacer cualquiera: solo hacen falta manos y cerebro. Cabezonería”.

Los comentarios del blog son positivos, “pero siempre hay alguien que te insulta o algún buitre que te copia cosas o, incluso, compra productos reciclados para revenderlos”. Cree que el reciclaje de bicicletas es una moda, pero también que “vivimos una edad de oro. Cuando empecé éramos tres. Ahora hay decenas de blogs sobre el tema”.

¿Y la bicicleta? ¿Es también una moda? “Un poco”, afirma, “y gracias a la crisis. Pero iniciativas como Bicing ayudan. Yo no las usaría nunca, son horrosas, pero me parece genial que se usen. ¿El problema de la bicicleta en España? Que no hay normas claras. Que algunos lugares, como Valencia, viven una ofensiva anticiclista. Que, siendo víctimas, nos echen la culpa de todo”. 📍

[www.reciclane.com](http://www.reciclane.com)  
[reciclane.blogspot.com](http://reciclane.blogspot.com)



# BICICLETAS SEBICI

TODO TIPO DE TRICICLOS PARA ADULTOS

955 02 19 20

[www.triciclos-sevilla.jimdo.com](http://www.triciclos-sevilla.jimdo.com)

## NUEVO ESTABICICLO

- Chasis principal de acero de alta calidad, chasis de aluminio opcional disponible para pedidos especiales
- Cuerpo fabricado en aluminio con la tecnología de soldadura TIG
- Grandes frenos de disco hidráulicos



FABRICAMOS TODO TIPO DE TRICICLOS  
A SU GUSTO Y MEDIDA

ÚNICOS FABRICANTES  
NACIONALES DE TRICICLOS  
PARA ADULTOS Y ECOTAXIS

### Díganos lo que quiere y se lo fabricamos

Los modelos presentados son para que usted elija qué tipo de triciclo se adapta a sus necesidades. Sobre estos modelos le fabricamos lo que necesite. También nos puede ofrecer su propio proyecto.



**Bicicletas  
Sebici**



Glorieta de Viriato, 5. Montequinto (SEVILLA)  
Tels: 955 02 19 20 / 622 273 961  
E-mail: [triciclos.sevilla@hotmail.com](mailto:triciclos.sevilla@hotmail.com)  
[www.triciclos-sevilla.jimdo.com](http://www.triciclos-sevilla.jimdo.com)



Foto: mateo (flickr.com/eme\_minuscula)

# LECCIONES DE SEGURIDAD

No basta con seguir las normas: para muchos conductores, tú y tu bici sois invisibles. Por eso debes adelantarte siempre a los hechos, avisar de tus maniobras y conseguir (con tu ropa, luces o una buena bocina) que tu presencia esté clara para los demás. Si eres cuidadoso, la calle es tuya: podrás rodar toda tu vida por ella sin sufrir ningún accidente.

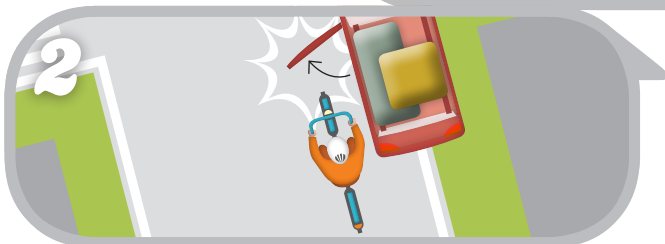
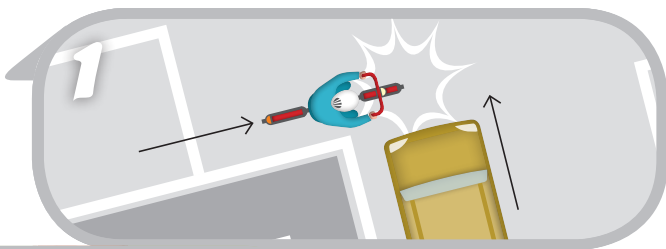
por Michael Bluejay

Ilustración: María Eugenia de Luis

## 8 FORMAS DE NO SER ATROPELLADO

### 1 A la derecha

Un coche viene por la derecha y te lleva por delante: lleva siempre luces y una bocina potente. Establece contacto visual con el conductor. Grita si es necesario. Y ve por el centro de tu carril.

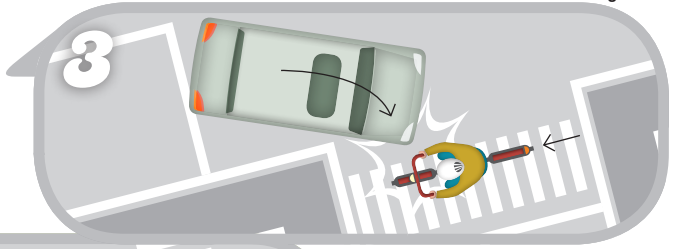


### 2 La puerta

Se abre de manera inesperada una puerta del lado izquierdo de un coche aparcado. ¿Lo mejor? Ir por el centro de tu carril y no pegado a los coches.

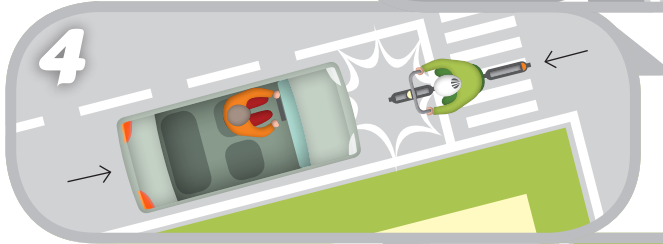
### 3 En el paso de cebra

Es uno de los atropellos más frecuentes, pero es fácil evitarlo: lleva luces potentes y ropa luminosa. No te fíes: mira bien hacia todos lados. Y, lo mejor, no vayas sobre la bici en un paso de cebra, o hazlo a muy poca velocidad.



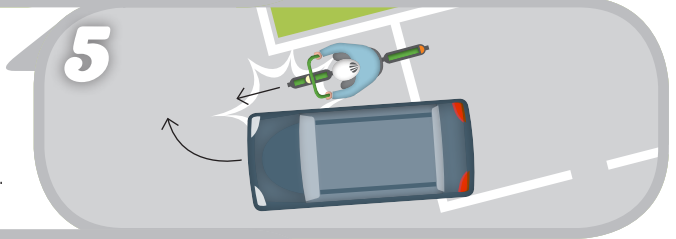
### 4 Por ir en dirección contraria

Muchos lo hacen en calles de sentido único y poco transitadas, pero puede aparecer un coche aparcado o por una calle perpendicular que girará sin verte. No vayas en sentido contrario.



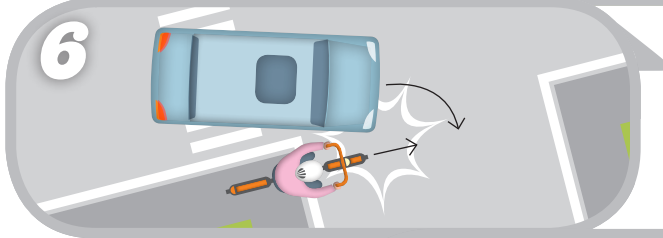
### 5 En el semáforo

Un coche en paralelo a tu izquierda: ambos arrancáis a la vez y él gira a la derecha sin mirar. Intenta ponerte delante de él y sal rápido. Establece contacto visual mientras estéis parados. No adelantes por la derecha.



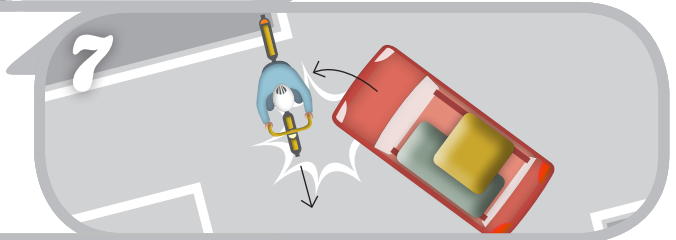
### 6 El giro a la derecha

Vas por la acera o por un carril bici y el vehículo que circula en paralelo a tu izquierda gira a la derecha. No vayas por la acera. Mira hacia ambos lados en los cruces. Lleva un retrovisor.



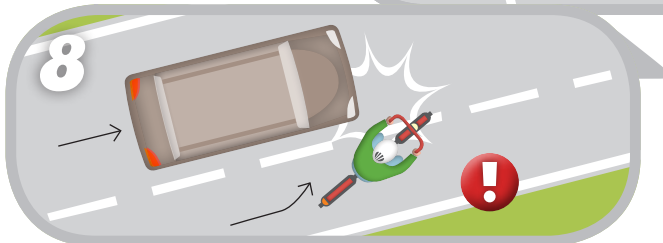
### 7 Por tu izquierda

El vehículo que viene de frente gira hacia su izquierda sin verte. Lleva luces potentes, ropa reflectante, no adelantes por la derecha y no vayas por la acera.



### 8 El imprevisto

Un bache, un animal, lo que sea, te impiden seguir recto: nunca te echas a la izquierda sin mirar. Mira siempre la calzada unos metros por delante, saca el brazo izquierdo y échate con cuidado a la izquierda. Lleva retrovisor.



# SÍ, SE PUEDE

**Cinco ciudades:** Madrid, Barcelona, Sevilla, Valencia y San Sebastián. Cinco ciclistas urbanos comparten su día a día con Ciclosfera.

por Dani Cabezas

Es lunes. Como cada mañana, Esteban sale a la calle con su bicicleta. Al igual que muchos sevillanos, este músico de 32 años, integrante de la banda The Baltic Sea, es firme partidario de las dos ruedas. “Es el medio de transporte perfecto; no pierdes el tiempo que se te va aparcando si te mueves en coche, y vas mucho más deprimido que andando”.

La siempre soleada Sevilla hace la travesía mucho más placentera. El clima, unido a la ausencia casi total de cuestas, convierte a la ciudad andaluza en una de las más idóneas para moverse en bici. No en vano, la capital hispalense es una de las ciudades españolas que más decididamente han apostado por su uso en los últimos años: se ha puesto en marcha un servicio público de alquiler, Sevici, se han construido 120 km de

vías ciclistas y se ha impulsado una ordenanza municipal en la que la bicicleta tiene un papel protagonista. Incluso la prestigiosa web de viajes Lonely Planet le dedicó recientemente un reportaje en el que la calificaba de ciudad verde, limpia y respirable, y en el que se hacía eco de la buena acogida por parte de los sevillanos del medio de transporte más ecológico que existe. Pero no todo es de color de rosa, y queda mucho por hacer a golpe de pedal. “No hay tradición ciclista en Sevilla”, apunta Esteban. “Existe una absoluta falta de respeto por parte de los conductores, y aún es fácil encontrarse con situaciones en las que no somos capaces de ponernos de acuerdo y compartir el espacio con sentido común. Pero estamos mejorando”.



“EXISTE UNA ABSOLUTA FALTA DE RESPETO POR PARTE DE LOS CONDUCTORES”

Sevilla

Foto: Rafael Tovar



## MÁS LIMPIO, MÁS SEGURO

El servicio de alquiler público de bicicletas de Barcelona, Bicing, fue motivo de un estudio del prestigioso British Medical Council. Entre las conclusiones destaca la reducción en la emisión de dióxido de carbono, estimada en 9 millones de kilos. Además, el uso generalizado de Bicing frente al vehículo privado ha provocado un descenso en el número de muertes anuales del 24%.



Madrid

“EMPECÉ PARA HACER UN POCO DE EJERCICIO Y AHORRAR DINERO.”



Foto: Rafa Zamora

AHORA VOY EN BICI A TODAS PARTES"

## La capital: un reto diario

A unos 530 kilómetros de Sevilla, en Madrid, Tita, psicóloga de 29 años, se enfrenta a un reto aún mayor que el de Esteban: sortear el caótico tráfico de una de las capitales europeas que menos han hecho por promover el uso de la bicicleta, más allá del muy publicitado anillo verde, situado a las afueras, y los contados carriles bici del casco urbano. "Madrid es una selva", asegura. "Además de la contaminación asfixiante y las pocas infraestructuras, el volumen de coches puede llegar a ser insostenible". Pero Tita está acostumbrada: "Hace tiempo que le perdí el miedo a circular por sus calles. Empecé porque quería hacer un poco de ejercicio y ahorrar dinero en abonos de transporte, ya que tampoco tengo carné, y ahora voy en bici a todas partes", cuenta.

Como muchos otros ciclistas madrileños, Tita domina a la perfección el arte de planificar sus rutas escogiendo las calles más tranquilas y menos congestionadas. "Al principio sólo me movía por aceras grandes, pero acabas molestando a la gente. Poco a poco empecé a establecer itinerarios por las zonas con menos tráfico". Esa es, quizá, la mejor manera de llegar sano y salvo en una ciudad en la que, por si fuera poco, el desnivel no ayuda. Y es que usar la bici en Madrid implica, a menudo, llegar sudado al destino. Tita es positiva al respecto: "No es para tanto. Las subidas se hacen duras, pero después siempre viene una agradecida cuesta abajo".

## De India a la Malvarrosa

A sus 38 primaveras, Rafa ha recorrido los lugares más remotos de la Tierra. Su trabajo como periodista y fotógrafo le ha llevado a vivir en India, Berlín, Marruecos o Nepal. Y allá donde han pisado sus pies, se ha movido en bicicleta, un medio de transporte que lleva usando desde que era un niño. A su regreso a Valencia, su ciudad natal, se ha encontrado una ciudad cambiada: la bicicleta se está abriendo

camino a pasos agigantados. “La respuesta de la gente al servicio de alquiler de bicicletas, Valenbici, ha superado todas las previsiones del Ayuntamiento”, cuenta entusiasta. “Muchísima gente se ha animado, y hay bicis en cada esquina”. El precio del abono al servicio -17 euros, el más económico de España- ha contribuido a ello de manera decisiva. Pero como en tantos otros lugares, la actitud de los conductores no ayuda. “En Valencia se conduce al

modo africano”, apunta con sorna. “Te hacen pirulas a cada instante”. Por si fuera poco, el Ayuntamiento multa a los ciclistas con entre 200 y 700 euros si les sorprende circulando por la acera, lo que ha levantado una agria polémica entre una comunidad ciclista que lamenta, además, que la puesta en marcha de Valenbici no haya venido acompañada de un incremento de los carriles bici en la ciudad del Turia.

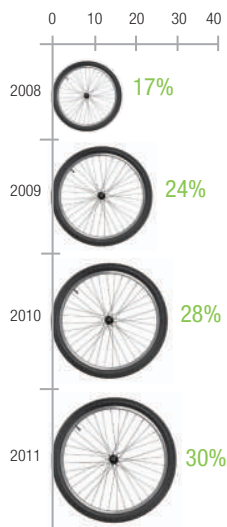


Valencia

Foto: mateo (flickr.com/eme\_minuscula)



## USO DE LA BICICLETA PARA DESPLAZAMIENTOS COTIDIANOS\*



## UN PAÍS LLENO DE BICIS

Según un reciente estudio sobre el uso de la bicicleta publicado por la Dirección General de Tráfico (DGT), nueve de cada diez españoles saben montar en bicicleta. De hecho, tres de cada cuatro (un 73,3%) tiene al menos una en su casa. En concreto, casi uno de cada cinco (un 18,4%) tiene una, un 21,4% tiene dos y un 33,4% tiene tres o más. No hay excusas.



Barcelona

Foto: Harris Hui

### Pedaleando Rambla abajo

Barcelona puede presumir de pionera. Fue la primera en importar un servicio público de alquiler de bicicletas, el muy popular Bicing, en 2007. Juana, profesora de 49 años, activista de ATTAC y ciclista desde hace un cuarto de siglo, comenzó a usarlo desde el principio, pero acabó por desencantarse. “Cuando se puso en marcha, la iniciativa me pareció excelente y durante el primer año me inscribí al programa, pero

cuando lo probé me decepcioné. Primero porque el diseño del bastidor y la anchura del manillar de brazo a brazo no me resultan cómodos y voy con miedo. Después por el estado en el que a veces se encuentran las bicicletas. Y por último porque el sistema a veces falla y parece que te adjudican una bicicleta que después no está operativa”. Hoy, Juana sigue moviéndose a diario por Barcelona, eso sí, con su propia bicicleta. “Poder pasear a la orilla

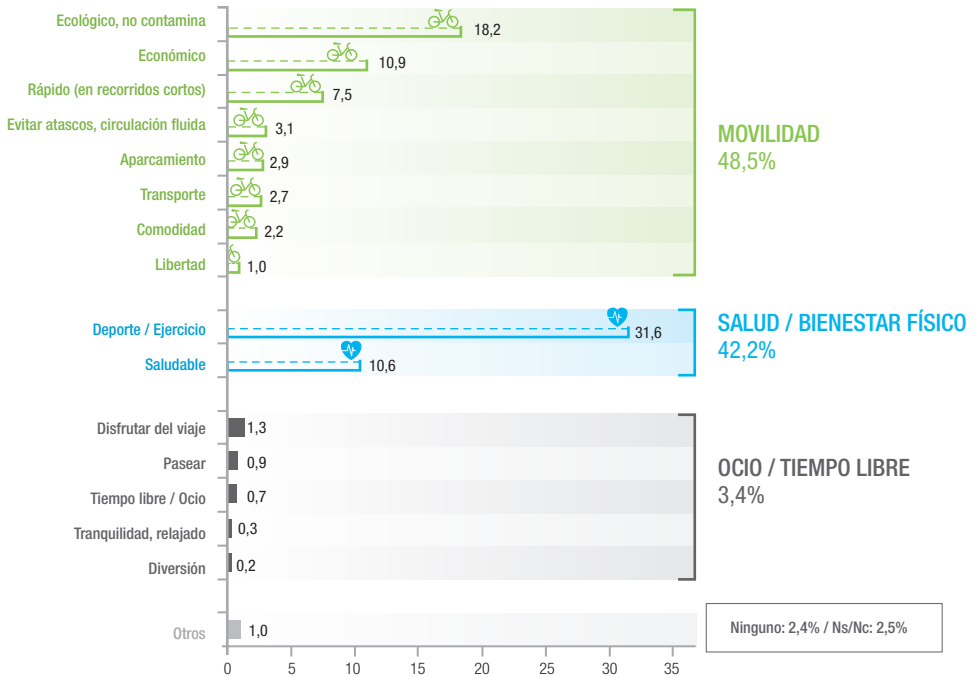
del mar o dentro de un parque es una gran motivación”, apunta. Eso sí, a lo largo de todos estos años no ha faltado algún susto que otro. “Me han robado la bici tres veces, una de ellas el mismo día que la estrenaba, y he tenido varias caídas: una en la Gran Vía provocada por un taxista, que abrió su puerta sin mirar quién venía y ni siquiera se preocupó por mí, y otra que me embistió una moto que

aceleró sin que el semáforo estuviera aún verde”. A pesar de todo, Juana es una entusiasta defensora del uso de la bicicleta en la ciudad. “Es un objeto bellissimo que además sirve como medio de transporte y para hacer ejercicio: aunque estoy a punto de cumplir los 50, parezco más joven gracias a la bicicleta. Y además, pedaleando se te van las penas”.

### En bici por la Concha

A pesar del desnivel de los barrios altos de la ciudad, San Sebastián es, por tamaño y belleza, una delicia para el ciclista. Consientes de ello, cada vez son más los donostiarras que se pasan a las dos ruedas. “En el último año ha habido un gran salto: hemos pasado de 12.000 a 17.000 ciclistas”, cuenta Higinio, maestro jubilado de 62 años y miembro

## ¿CUÁL ES LA PRINCIPAL VENTAJA DE IR EN BICICLETA?\*



\*Fuente: Barómetro anual de la bicicleta en España: DGT + Fundació ECA BUREAU VERITAS. Julio 2011

Born to be wild...



Early Rider, la mejor forma  
de aprender a ir  
en bicicleta



EARLY  RIDER

tel. 932 138 000

de Kalapie, la asociación de ciclistas de la ciudad. Una vez al mes, sus miembros se reúnen con el Ayuntamiento para transmitirles las sugerencias, quejas y reivindicaciones del colectivo ciclista. El objetivo es ambicioso: San Sebastián pretende llegar a 2016, año en que será capital europea de la cultura, con 27.000 ciclistas (ahora mismo hay 10.000 menos). Pero más allá del prometedor futuro, el presente

invita al optimismo: “La ciudad dispone de una red de bidegorris (carriles bici) bastante amplia y segura que te permite recorrerla en poco tiempo”, cuenta Higinio. “Las zonas 30 (donde los coches no pueden superar dicha velocidad) son cada vez más numerosas, disponemos de 6.000 aparcamientos de bicicletas y, sobre todo, hay un deseo por parte de los ciudadanos de seguir utilizando la bicicleta para sus actividades

diarias”. Como tantos otros, Higinio lo tiene claro: la situación económica, más que un problema, es una oportunidad. “En tiempos de crisis la bicicleta debe jugar un papel cada vez más importante”, afirma. Debemos sustituir estilos de vida basados en un consumo excesivo de energías contaminantes por los transporte, que son baratos y no contaminan”. ¿Más ventajas? “Comodidad, libertad, salud... y felicidad”.

## “COMODIDAD, LIBERTAD, SALUD... Y FELICIDAD”



San Sebastián

Foto: Estitxu Cartón

# We take urban seriously

**plusbike**<sup>®</sup>  
cycling trends



**MOBIXY**<sup>®</sup>

Plegables: Louis 16" 3v PVP 995 € | Steve 16" 8v PVP 1.150€

Plegable eléctrico: Youri 16" 3v 5,5Ah | PVP 1.495€



KONINGSLIJKE  
**Gazelle**  
ENERGY

Fuente Pure Inn V24 PVP 1.459€

Fuente Plus Inn V24 PVP 1.689€

**Yepp**<sup>®</sup>

Sillita de niño  
PVP 114,99€



**FirstBIKE**

**BASIL**<sup>®</sup>

Select Single Bag  
PVP 54,34€

manybells

1001terrain



Soporte iPhone PVP 39,99€  
Funda iPad PVP 179,99€

**SUPERNOVA**  
— LIGHTING SYSTEMS —

**PHILIPS**

**helt-pro**  
Light protection

Casco Striker Rib Beige  
PVP 89,95€

**cycloc**

SELLE AN-ATOMICA™

**KRYPTONITE**

NY Lock<sup>®</sup>  
PVP 109,99€

**PINHEAD**<sup>™</sup>

**HIPLÖK**



www.facebook.com/plusbikecyclingtrends | www.plusbike.eu | 93 459 24 86 | hola@plusbike.eu

Escaparate



## ESPIRITU VINTAGE

Fundada en Italia en 1946, Adriatica es sinónimo de calidad en materia de bicicletas de paseo de estética vintage. Su modelo Holland cuenta con un cambio de buje interno Shimano Nexus de 3 velocidades y un diseño excepcional que hará las delicias de los amantes de las bicicletas clásicas.

**Precio:** 399 €

[www.cicliadriatica.it](http://www.cicliadriatica.it)

**FICHA TECNICA: MODELO:**  
Holland **VELOCIDADES:** 3  
**PESO:** 14,9 Kg.  
**TALLA CUADRO :** 46cm  
**COLOR:** blanco / rojo.

Fotos: Ferdinand Wykoulal

# IMPONENTE Y ASEQUIBLE

**FICHA TECNICA: MODELO:** Vanmoof 3.7 **CUADRO:** aluminio anodizado, con luces Philips integradas. **DOS TALLAS:** 28"/58cm y 26"/49cm. Cambio interno de 7 velocidades y frenos de tambor Shimano. Cubiertas Schwalbe.



Para su nueva serie, Vanmoof se puso un objetivo ambicioso: crear la bicicleta más bonita y cómoda del mercado. Si lo han conseguido o no deberá juzgarlo el usuario, pero lo cierto es que en Vanmoof saben cómo diseñar bicicletas de ensueño. Las luces integradas dan un aire único a una bicicleta que se vende en diferentes configuraciones, con siete marchas o ninguna, frenos roller o de contrapedal y barra adicional para alojar el candado.

Precio: 478 €  
[www.vanmoof.com](http://www.vanmoof.com)

Fotos: Rudy Walchholz

# LA BROMPTON CRECE

**FICHA TÉCNICA:** MODELO: Brompton H type **PESO:** 9 - 12,5 kg. **TIEMPO DE PLEGADO:** 10 - 20 seg **TAMAÑO:** 585mm alto x 545mm largo x 270mm ancho. Hay cuatro modelos de referencia en función del tipo de manillar (H, M, P y S).



La plegable más carismática tiene, para 2012, una nueva opción de manillar: el H. Brompton no ofrecía un nuevo manillar desde hacía siete años, y su principal ventaja respecto a las otras opciones (M, S y P) es una altura algo superior, que hace la postura más cómoda para los ciclistas altos. El aumento de peso es mínimo (100 gramos), permite utilizar las bolsas y fundas de siempre y la bicicleta, por supuesto, conserva los valores que han hecho célebre a Brompton: gran solidez, insuperable plegado e inconfundible diseño.

**Precio:** Desde 845 €  
[www.brompton.co.uk](http://www.brompton.co.uk)

Fotos: Ferdinand Vykoukal



# UNA FIXIE PARA TODOS

**FICHA TÉCNICA: MODELO:** Create 700c **PESO:** aprox 9,5 Kg. **CUADRO:** Acero Hi-Ten. Buje flip-flop fixed/freewheel de 16T y 17T respectivamente. Plato de 44T y bielas de aleación de 165mm. Ruedas de 36 radios con llantas de perfil ancho de 40mm y cubiertas 28C.



Create está decidido a democratizar el universo fixie. Por ello pone al alcance de cualquiera un modelo con una más que razonable relación calidad-precio, ideal para los que se quieran iniciar en el mundillo sin que su bolsillo se resienta demasiado. La Create 2012 incorpora una amplia lista de mejoras respecto a modelos anteriores, fundamentalmente en el sistema de transmisión, pero también en las ruedas, el pedalier o el buje.

Precio: 379 €  
[www.createbikes.com](http://www.createbikes.com)

Fotos: Rudy Walchholz



## DURADERA Y LIMPIA

FICHA TÉCNICA: MODELO:  
Compact VELOCIDADES: 3  
PESO: 14,7 Kg. TAMAÑO  
PLEGADA: 80x55x35 cm  
RUEDA: 20"

La Beixo Compact 3 velocidades es una plegable con cardán. ¿Qué significa eso? Que la transmisión se produce a través de engranajes y un eje, en lugar de una cadena. La Beixo, fabricada en Holanda, promete una transmisión duradera y limpia, con algo más de peso pero con un mantenimiento menor. Cómoda y robusta, es lo suficientemente pequeña para ser transportada pero con el tamaño justo para un agradable paseo.

Precio: 649 €  
[www.beixo.es](http://www.beixo.es)

Fotos: Ferdinand Vykoukal





**FICHA TÉCNICA: MODELO:**  
**CT 01 PESO:** 14,95 kg **TALLAS:**  
 51, 56, 59. Cuadro y horquilla  
 aluminio. Mandos Shimano Deore  
 LX. Frenos Shimano discos hidráu-  
 licos. Sillín Royal Lookin sport gel.  
 Cubiertas Spectra 700x37 con  
 banda reflectante. Llantas Spectra  
 doble pared 36H. Equipada con 2  
 portabultos, inflador, guardabarros  
 y soporte parking.

## ¡VÁMONOS DE VIAJE!



Una bicicleta de trekking. Una bicicleta para largas travesías. Y, desde luego, también una bicicleta para la ciudad. Eso pretende ser la Peugeot CT01, que combina la ligereza que le otorga su cuadro de aluminio con una doble parrilla, delantera y trasera, que le permite una enorme capacidad de carga. Fabricada en Europa, destaca por su equipamiento, versatilidad y manillar de tres alturas.

**Precio:** 1.055 €  
[www.cycles.peugeot.fr](http://www.cycles.peugeot.fr)

Fotos: Ferdinand Vykoukal



**FICHA TECNICA: MODELO:**  
Vitesse D7 **VELOCIDADES:** 7  
**PESO:** 11,8 Kg, sin accesorios.  
**DESARROLLO:** 84-229 cm.  
**TIEMPO DE PLEGADO:** 15 seg  
**TAMAÑO PLEGADA:** 29 x 80 x  
66 cm.



## UN CLÁSICO POPULAR

El año que viene se cumplen 30 años de la fabricación en serie de la primera Dahon plegable. Tres décadas después, estas bicicletas estadounidenses se han convertido en una visión habitual en muchas de las grandes ciudades del mundo. ¿Por qué? La Vitesse D7 responde a esta pregunta: peso inferior a 12 kilos, un tiempo de plegado inferior a 20 segundos, ruedas de 20" y una fiabilidad más que demostrada.

Precio: 449€  
[www.dahon.es](http://www.dahon.es)

Fotos: Ferdinand Vykoulak

# LIGERA Y POLIVALENTE

Escaparate

**FICHA TÉCNICA:** MODELO: FX 7.1 PESO: 12,3 kg. COLORES: Charcoal Metallic CUADRO: Alpha Silver Aluminum HORQUILLA: Acero de alta resistencia con soportes lowrider; punteras CLIX MANILLAR: Bontrager Approved de doble altura, acero, 30 mm de altura POTENCIA: Bontrager Approved, aleación, 15 grados.



Aunque catalogada como bicicleta de fitness, la Trek 7.1 FX juega la baza de la versatilidad. Su aspecto es ligero, ágil y divertido. Sobre ella, uno se encuentra cómodo. Sus ruedas mixtas, además, permiten rodar a toda velocidad por la ciudad, pero también se comportan bien en caminos y senderos. Sin suspensión, claro: aquí prima la ligereza.

Precio: 449 €  
[www.trekbikes.com](http://www.trekbikes.com)

Fotos: Ferdinand Vykoukal

Dónde encontrarlos

# CONSIGUE GRATIS

# *Giclosfera*

## EN TU TIENDA MÁS CERCANA

*La primera revista de ciclismo urbano*



### A CORUÑA

**Eco-logica**  
C/ del Cantábrico, 2  
981 904 040

### ALICANTE

**Ciclos Campuzano**  
C/ Catedrático Soler, 23  
965 921 566

### Sportbike

C/ Foguerer José Angel Girao, 5  
965 258 262

### BARCELONA

**9Transport**  
Cami del Mig, 133. 08303 Mataró  
937 562 192

### Abant bikes

C/ Gràcia, 106. 80201 Sabadell  
937 276 186

### Bicicletas

C/ Nápoles, 111  
932 653 043

### Bicitecla

C/ Bonavista, 20  
933 686 978

### Bike gracia

C/ Terol, 30  
932 130 255

### Bike service

C/ Aragó 528, local 1  
932 464 865

### Bikeland

C/ Diputacion, 369  
932 460 362

### Cap Problema

Plaza Traguiners, 3

### Castells bicicletas

C/ Girona, 39  
932 316 058

### Cicles biela

C/ del Torrente de la Olla, 37  
932 388 979

### Citybici

Av. Diagonal 572, Ofi. 1-4  
934 141 347

### Espai bici

C/ Bruc, 63  
935 323 143

### O2town

Passatge Maiol, 8  
935 320 506

### Pave

C/ Alcalde Ferrer i monés, 57-59  
Prat del Llobregat  
934 795 727

### Probike

C/ Viladomat 310  
934 197 889

### Ramonas

C/ Carders, 51  
933 100 152

### Vanderbike

C/ Vallirana 20, Local 1,2 y 5  
933 685 782

### BILBAO

#### Bizi bike

C/ Barrenkalea, 21. 48200 Durango  
946 216 106

#### Ciclos Maestre

C/ Licenciado Poza, 60  
944 701 940

#### Hirizikloak

C/ de la Ribera, 16  
946 792 603

#### Urban-bike

C/ Villarias, 3  
944 077 373

### BURGOS

#### Mas bici

Plaza Francisco Sarmiento, s/n  
947 218 295

### CÁDIZ

#### Valbar bicicletas

C/ Dr. José Manuel Pascual y Pascual,1  
856 070 694

Si TU TIENDA todavía no distribuye **CICLOSFERA**

# *Giclosferizate*

[sugerencias@ciclosfera.com](mailto:sugerencias@ciclosfera.com)

**CANTABRIA**

**Specialized & Maestre Concept Store Cantabria**  
 Polígono La Esprilla, Nave 1A  
 39608 Igolo de Camargo  
 942 130 300

**CASTELLÓN**

**Mi mundo**  
 C/ Arquitecto Traver, 4  
 690 029 117

**Rafael Abad 5**  
 C/ Mendez Núñez, 32  
 964 216 657

**CÓRDOBA**

**La vuelta al mundo**  
 Av. de la Fuensanta, s/n, Nave 1  
 957 435 150

**Solo Bici**  
 C/ María Cristina, 5  
 957 485 766

**GLJÓN**

**Ciclos Esplendor**  
 C/ La Merced, 11

**Culture bike**  
 Av. Príncipe de Asturias, 25  
 984 205 529

**Eco-lógica**  
 C/ C/ Marqués de San Esteban, 69,  
 bajo dcha.  
 985 343 170

**GRANADA**

**La estación**  
 C/ Molinos 20, bajo 1  
 958 586 020

**MADRID**

**Bicicletas Salva**  
 C/ Jose Arcones Gil, 12  
 913 824 816

**Bike Room**  
 C/ Alcorisa, 57  
 910 004 993

**Bikepolitan**  
 C/ Joaquín María López, 70  
 915 448 041

**By Bike City**  
 C/ Ibiza, 2  
 911 292 761

**Calmera**  
 C/ Atocha, 98  
 915 277 574

**Ciclos Noviciado**  
 C/ Noviciado, 9  
 911 152 720

**Chapinal**  
 C/ Alcalá, 242  
 914 041 853

**Chopper Monster**  
 C/ Corredera alta de San Pablo, 21  
 914 458 434

**Ciclos Delicias**  
 Paseo de las Delicias, 65  
 915 307 787

**Ecomovingsport**  
 Av. del Manzanares, 2  
 912 457 383

**El caballo de acero**  
 C/ O'Donnell, 7  
 914 358 971

**Fixedland**  
 C/ Cristóbal Bordini, 5  
 689 963 439 / 639 059 340

**In Bicycle We Trust**  
 C/ Antonio Acuña, 12  
 914 350 140  
 659911456 / 680380572

**Karaool**  
 C/ Tortosa, 8, 28045 Madrid  
 915 399 633

**Kvoit**  
 C/ Módena, 47  
 Soho Európolis, 28232 Las Rozas  
 916 379 556

**Mammoth**  
 C/ Fuente del Berro, 9  
 913 093 259

**Mammoth 2**  
 C/ San Joaquín, 5  
 28220 Majadahonda  
 916 341 788

**Mammoth 3**  
 C/ Fragua 2, 28933 Móstoles  
 916 140 910

**Mammoth 4**  
 Rotonda de Pitágoras, 1, Nave 703  
 28806 Alcalá de Henares  
 918 797 587

**Okocicle**  
 C/ Padre Francisco Palau y Quer, 1  
 665 041 376

**Otero**  
 C/ Segovia, 18-20  
 915 415 714 / 915 473 225

**Retrocycle**  
 C/ Duque de Sevilla, 18  
 911 768 960

**Sanferbike**  
 Av. de la Perla, 35  
 914 755 988

**Sanferbike 2**  
 C/ Sebastián Alvaro, 8  
 915 123 041

**Sanferbike norte**  
 Av. de la Fuente Nueva, 5  
 San Sebastián de los Reyes  
 916 526 424

**Urban movil**  
 C/ de Santiago, 18  
 915 427 771

**Zermatt bike center**  
 C/ Atenas, 2, Pozuelo de Alarcón  
 917 140 848

**MÁLAGA**

**Recyclo**  
 Av. Juan Sebastian Elcano, 50  
 952 297 324

**MURCIA**

**Ciclos Sarabia**  
 C/ Jazmin 1, Las Torres de Cotillas,  
 968 627 460

**Hospital de bicis**  
 C/ Cuartel de Artillería 1  
 660 591 835

**PALMA DE MALLORCA**

**Yeah urban life**  
 Ample de la Merce, 1 Bjs  
 971 714 058

**PAMPLONA**

**Bigarren Eskua**  
 C/ del Carmen, 17  
 948 213 668

**Mundo Orainxe**  
 C/ Nueva, 127  
 948 213 033

**PONTEVEDRA**

**Velocipedo**  
 Rúa de San Pedro, 23  
 15703 Santiago de Compostela  
 981 580 260

**SAN SEBASTIÁN**

**Antigua Bike, SL**  
 Paseo Heriz, 9  
 943 212 021

**Gros Green**  
 C/ Peña y Goñi, 3  
 943 288 940

**SEVILLA**

**Bici4city 2**  
 C/ General Castaños, 33  
 954 389 383

**Biciactiva**  
 C/ Asunción, 78  
 954 274 523

**Bicicletas Astolfi**  
 Av. Doctor Fedriani, 35  
 954 389 272 / 954 909 144

**Biciclos**  
 C/ Ronda de Triana, 39  
 954 333 872

**Bike-life**  
 Av. Menéndez y Pelayo, 43-45  
 955 293 047

**Ciclos Galea**  
 C/ Esperanza de la Trinidad, 16  
 954 538 555

**Ciclotriarna**  
 C/ Pureza, 32  
 954 332 687

**Gomez del Moral**  
 C/ Calatrava 14  
 954 378 97,7

**Human cycles**  
 C/ San Esteban, 24  
 954 531 411

**Kike bicis**  
 Av. Menéndez Pelayo, 11  
 954 536 017

**QuiqueCicle**  
 Av. Ramón y Cajal, 9  
 954 921 781

**Taller de bicicletas**  
 C/ Recaredo, 37. Local 4  
 664 022 266

**Triciclos Sevilla**  
 C/ Coliseo, 4. Local 6. Montequinto  
 955 690 412

**VALENCIA**

**A piñón**  
 Av. Tres Cruces, 88  
 963 588 168

**Bicipolis**  
 C/ de Salvador Ferrandis Luna, 60,  
 667 587 682

**Bicattler Russafa**  
 C/ Sevilla, 27  
 963 250 978

**Biciuat**  
 C/ Serpis, 32  
 963 722 877

**Cult Bike**  
 C/ Maestro Rodrigo, 37 bajo  
 961 933 421

**Do you bike**  
 C/ de la Poble Llarga, 13  
 963 387 008

**La Bicicletisima**  
 C/ del Periodista Gil Sumbliera, 1  
 963 470 336

**Orange bikes**  
 C/ Editor Manuel Aguilar, 1  
 963 917 551

**Rafael Abad**  
 C/ Purísima, 5  
 963 916 614

**Rafael Abad 2**  
 C/ Lorca, 16  
 963 840 114

**Rafael Abad 3**  
 C/ Matías Perelló, 17  
 963 738 980

**Rafael Abad 4**  
 C/ San Vicente Ferrer, 47. Gandia  
 963 822 316

**Velós**  
 Av. Antiguo Reino de Valencia, 37  
 961 131 277

**VALLADOLID**

**Ciclos Samy**  
 C/ Torreclilla, 17  
 983 251 036

**VIGO**

**Ciclos Palacios**  
 Av. de Manuel Lemos, 16  
 36370 A Ramallosa  
 986 350 251

**VITORIA**

**Ciclos Maestre 2**  
 C/ Juan de Garay, 7  
 945 101 990

**Green City Cycles**  
 Av. de Zabalzana, 28 lзда  
 945 060 895

**Lokoloka**  
 C/ Badaia, 1 bajo  
 945 144 728

**Tandem Gasteiz**  
 C/ Gorbea, 37  
 945 241 358

**Vibike**  
 Portal de Bergara, 24, pab. 1  
 945 287 611

**ZAMORA**

**La madreñaña**  
 C/ San Andrés, 19  
 980 533 400

**ZARAGOZA**

**Recicleta**  
 C/ Asalto, 69  
 976 295 800





# Elena Anaya

“NUNCA  
HE TENIDO  
COCHE, NI  
**QUIERO**  
**TENERLO”**

por Rafa Vidiella  
Fotos: Rubén Vega



# Elena Anaya

La vemos en películas. Recogiendo premios. Subida a un escenario en un teatro. Y, si se fijan, también sobre su bicicleta. Porque, excepto cuando llueve, Elena Anaya se mueve por la ciudad en su bicicleta. Y hasta se atreve a reclamar carriles bici al matrimonio Aznar.

## **¿Cuál fue tu primera bicicleta?**

Una por mi Primera Comunidad. La pedí de carreras, azul, con unas ruedas finitas.

## **¿Nada de ruedines?**

¡Nada! Había aprendido con una BH de mi hermano.

## **¿Qué recuerdas de tu primera bicicleta?**

Que era pequeña. Luego, un poco más mayor, me compré una Peugeot de paseo genial. Me habían echado del colegio, y el nuevo estaba en las afueras. No lo tenía fácil para ir, así que usaba la bici, la aparcaba allí y me la cuidaban los guardianes.

## **Y luego, a Madrid.**

Sí, y me compré un patinete. Era cansado, pero divertido. Muy chulo. Pero donde estén unos pedales...

## **Y volviste a la bicicleta.**

Sí, una Brompton. Fue en 2007, mientras hacía *Kabul* en el Teatro Español. Salíamos tarde de ensayar, me daba palo volver a casa andando o coger taxi... Así que me la compré.

## **¿Por qué esta?**

La veía cada día en el escaparate de una tienda, y quería una plegable. Me la recomendaron, la probé y me la quedé.

## **¿Por qué negra?**

Me gustaba. En realidad, me gustaban todos los colores, pero me parecía que me iba a cansar menos de esta.

## **¿Para qué la usas?**

Para moverme por la ciudad. No la cojo todos los días: con sol es un gustazo, pero con lluvia no la uso desde que me pegué un patinazo con una



“CUANDO  
LLEGUÉ A  
MADRID ME  
COMPRÉ UN  
PATINETE,  
PERO **DONDE**  
**ESTÉN UNOS**  
**PEDALES...**”



## ELENA ANAYA

Gracias a su talento y atractivo, esta palentina de 1975 se ha convertido en uno de los rostros más importantes del cine español. Con sus primeras películas, *África* y *Familia*, llamó la atención del público, y cinco años después y gracias a *Lucía* y *el sexo* tuvo su primera candidatura al Goya. En los dos últimos años brilló en *Hierro*, *Habitación en Roma* (su segunda candidatura al Goya) y, finalmente, *La piel que habito*. Trabajar con Almodóvar le ha supuesto subir un nuevo peldaño y ganar el Goya a la mejor actriz principal.

### 📍 La próxima:

*Todos están muertos* de la directora Beatriz Sanchis.

### 📍 Su debut en el cine:

*África* de Alfonso Ungria.

### 📍 Las cinco imprescindibles:

*La piel que habito* de Pedro Almodóvar.

*Habitación en Roma* de Julio Medem.

*Familia* de Fernando León.

*Hierro* de Gabe Ibáñez.

*Lucía* y *el sexo* de Julio Médem.

# “SI TE CABREAS O TE ASUSTAS CON LOS COCHES NO SACAS LA BICICLETA DE CASA”

rejilla mojada de ventilación del metro. Con lluvia paso.

### ¿Es tu único accidente?

Sí. No soy hábil, pero caí fenomenal. No veas cómo volé.

### ¿Cómo circulas?

Intento ir mucho por zona peatonal. Sé que no es lo apropiado, pero por calles peatonales y aceras anchas puedo ir alejada del peatón y de los coches.

### Te habrán regañado.

Sí, alguna vez. Pero voy despacio y con poca gente: la uso, sobre todo, para ir a clase por la mañana. Salgo de casa a las 8 menos veinte y en diez minutos llego, cuando andando o en metro tardaría media hora. A las ocho es un placer ir por Madrid: no hay nadie.

### ¿Te estresan los coches?

Intento estar tranquila: eres una simple bicicleta al lado de un coche acorazado. ¿Qué vas a hacer? Evitar que te lleven por delante y mirarles a los ojos. Estar tranquila: si te cabreas o te asustas, dejas la bicicleta en casa y no la sacas más.

### ¿Da miedo?

A veces, sí. Los coches pasan cerca, te pitan, te adelantan para frenar de repente...

### Pero vale la pena.

Sí. Y sienta muy bien, como cualquier otra actividad física. Son endorfinas para la mente: me activa. Siempre me ha venido genial, hasta con frío. Si te proteges bien, es una gozada.

### ¿Das el tostón a los amigos para que usen bici?

No. Que cada uno haga lo que quiera. Lo que sí sé es que nunca he tenido coche, ni quiero tenerlo. Si lo necesito lo alquilo, y sin problemas.

### ¿Cómo ves Madrid?

Con el aire cada día más sucio. Siempre dicen que van a hacer cosas, a penalizar a los coches que expulsan mierda... Y es necesario. Hay mucha polución.

### ¿Por qué no se fomenta el uso de la bicicleta?

Los políticos dicen que se construyen no sé cuántos kilómetros de carril bici... Pero no lo sé. El centro de Madrid, como el de otras ciudades, es cada vez más peatonal. Es verdad que se puede rodar por muchas calles, pero me parece bien reclamar más ayuda.

### ¿Tú lo has hecho?

Tengo una anécdota un poco freak: hace años llamaron a la gente del cine para comer con

# BROMPTON

Made in England



[www.brompton.co.uk](http://www.brompton.co.uk)  
tel. 932 138 000





Aznar, cuando era presidente, en La Moncloa. Teníamos que hablar de coproducciones, pero yo no quería ir, estaba horrorizada. Así que me puse a hablar del carril bici.

### **¿Por qué?**

¡Porque no quería ir a esa comida! Soy la persona menos indicada para hablar de negocios, así que me dijeron que hablara de lo que quisiera. Cuando llegó mi turno dije “José María, me muevo en bicicleta, y quiero pedir más carriles bici”. Hubo un silencio generalizado... Hasta que explotó una carcajada general.

### **Así que tu petición...**

Les hizo reír. ¡Pero yo lo dejé caer hace 10 ó 12 años!

### **¿Ha cambiado la situación desde entonces?**

Hay más bicicletas. Estaría bien que Madrid facilitase el alquiler compartido, es barato y cómodo. Son buenas bicis, se pueden subir cuestras, y te permiten conocer mejor una ciudad. Fomentan el turismo, la vida sana, evitan la polución...

### **¿Crees que se puede ir en bici por Madrid?**

Sí. Pero con mucho cuidado.

### **¿Usas ropa especial?**

No. Me fijo, como mucho, en el calzado: en verano evito las chanclas, porque puedes perder la chancla y tres dedos. Y hay algunos zapatos que resbalan, así que los evito. Solo eso.



“MADRID TIENE  
MUCHAS ZONAS  
VERDES  
AGRADABLES  
PARA SOLTAR  
ADRENALINA”

### ¿Montas fuera de Madrid?

Esta bici no es apropiada. Pero si me apetece cambiar un poco de aires, Madrid tiene muchas zonas verdes agradables para soltar adrenalina. Aunque también tengo una anécdota.

### ¿Cuál?

Con ocho años me fui de excursión por carretera con mi madre. Cruzamos varios pueblos y se nos hizo de noche. Mi madre se despistó: anoche-cía, empecé a preguntar que cuándo volvíamos... Hasta que dije que no podía más. ¡Tenía ocho años! No había móviles, claro, así que cuando llegamos

al siguiente pueblo mi madre llamó a la puerta de una casa y me dejó allí. Volvió a casa, cogió el coche y, tres o cuatro horas después, volvió a por mí.

### Suena, casi, a trauma.

¡Claro! Pero me acuerdo vestida de ciclista, con ocho años y un traje de Dormilón que también me había pedido por la Comunión. La familia de la casa alucinaba, pero me dejaron que me quedara mientras mi madre volvía a Villamuriel. Me hicieron la cena y, cuando llegué mi madre, estaba cenando

con ellos unos huevos fritos. Eran encantadores.

### ¿Un lugar para ver bicicletas?

Una fábrica en Cristiania, en Copenhague. Es flipante: sería un reportaje increíble.

### ¿Seremos, dentro de unos años, como Copenhague?

Pues no lo sé... ¿Tú qué piensas? ♥

Más fotos de Elena Anaya  
y su bicicleta en  
[www.ciclosfera.com](http://www.ciclosfera.com)



# eco-lógica

Distributions



C/ Marqués de San Esteban, 69 bajo Dcha. / CP: 33206 / Gijón, Asturias - España / correo@ecologicaasturias.com / www.ecologicaasturias.com

[www.ecologicaasturias.com](http://www.ecologicaasturias.com)

Distribuidora oficial de

polo & bike

  
nutcasestoreusa

I ♥ BICIS

Johnny Loco®





Foto: Jorge Castilla

# UN VERDE CON LUCES Y SOMBRAS

por María Fernández

Durante 2012, Vitoria-Gasteiz ostentará el título de Capital Verde Europea. Uno de los ejes que inspiró la candidatura de la ciudad fue la movilidad sostenible, por lo que nos preguntamos cuál es la situación de la bicicleta como medio de transporte en la capital alavesa: ¿Estamos ante un modelo a seguir?

El título de Capital Verde es concedido por la UE, y Vitoria-Gasteiz lo recibió tras Estocolmo (2010) y Hamburgo (2011). Su objetivo es premiar a urbes que cumplen una serie de requisitos medioambientales, que se plantean el desarrollo sostenible y, sobre todo, que sirven como modelo e inspiración. La candidatura vitoriana giró en torno a la lucha contra el cambio climático, la gestión de residuos, la calidad

del aire o la biodiversidad, pero también hacía referencia al transporte y la movilidad sostenible, donde la bicicleta puede desempeñar un papel protagonista.

En los años cincuenta del siglo XX, la bici fue un medio de transporte habitual en la ciudad. No solo eso: también era un elemento destacado en la industria de la zona, ya que allí se establecieron grandes marcas del sector como *Beiste-*

*gui Hermanos (BH)*, instalada en 1959 y que llegaría a convertirse en uno de los fabricantes más importantes del mundo.

Así que la afición a la bicicleta viene de lejos. Pero, durante mucho tiempo, se centró más en el ocio y el deporte: el uso de la bicicleta como alternativa de transporte urbano es un fenómeno más reciente, algo que evidencia la evolución de la red de carriles bici en la ciudad. Los más antiguos y es-

tablecidos son ejes periurbanos de uso recreativo, mientras los tramos del núcleo urbano están distribuidos de forma intermitente y con poca conexión entre ellos.

### Ni largos ni duros

Sin embargo, Vitoria-Gasteiz cuenta con muchos atractivos para pedalear: su tejido urbano es muy compacto, de manera que los desplazamientos no resultan demasiado largos, y es fundamentalmente llana. Apenas hay pendientes importantes en el casco medieval, que pueden evitarse al tener esta zona una estructura concéntrica. Según estudios del Ayuntamiento, el número de desplazamientos en bicicleta se ha duplicado en los últimos cinco años, pasando de un 3,4% al 7% del total. Algunos mencionan el frío y la lluvia como impedimentos para que la bici tenga más presencia,

pero si pensamos en ciudades como Amsterdam o Copenhague vemos que no tiene por qué suponer un problema.

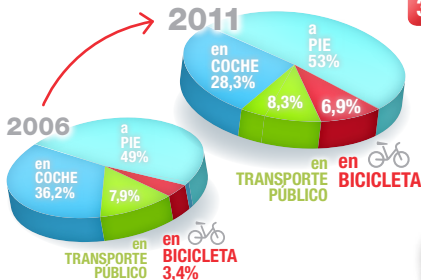
### Proyectos de la Green Capital

Ese no es el único motivo por el que, durante los últimos años, la bicicleta ha experimentado un gran avance. Desde 2004 funciona un servicio de préstamo implantado por el Ayuntamiento que ha contribuido a extender la presencia de la bici en Vitoria-Gasteiz. Además, ha surgido una masa crítica de usuarios que reclama mejores infraestructuras y normativas. Ante esta coyuntura, en octubre de 2010 se aprobó el Plan Director de Movilidad Ciclista, que incluía un diagnóstico de la situación y una previsión de acciones hasta 2015. Este es uno de los documentos de cabecera de la Capital Verde en lo que a movilidad se refiere. Según la

concejal de Medio Ambiente, Idoia Garmendia, el reto al que se enfrenta la *Green Capital* es seguir incrementando el uso de la bicicleta y garantizar su convivencia amable con los peatones. Está en proyecto aumentar los kilómetros de bicarriles (tanto urbanos como periurbanos), además de la integración de la bicicleta en el nuevo sistema municipal de transporte. Por otra parte, se pretende que la bicicleta sea un nexo importante que vehicule la identidad verde de la ciudad mediante actividades incorporadas a programas específicos. El Plan de Movilidad Ciclista prevé abrir una Oficina de la Bicicleta, pero aún no se ha creado orgánicamente dentro de la estructura municipal. Las funciones destinadas a ser cumplidas por esa Oficina las cubre, en la actualidad, el Centro de Estudios Ambientales de Vitoria-Gasteiz.

### DESPLAZAMIENTOS DIARIOS EN LA CIUDAD

según la encuesta de movilidad de 2011



### RED DE CARRILES BICI

42,5 Km



37,4 Km

11,3 Km

2,7 Km

17,5 Km

**PISTAS BICI** vías segregadas físicamente de la circulación motorizada y del tránsito peatonal

**ACERAS BICI** vía sobre la acera, en espacio compartido con el tránsito peatonal o segregado por medio de señalización en el suelo

**CARRILES BICI** vía adosada a los carriles del tráfico motorizado, a la misma cota que la calzada, sin segregar o segregada con un bordillo

**VÍAS COMPARTIDAS** carriles de circulación del tráfico motorizado donde está señalizada expresamente la posibilidad del tránsito en bicicleta

**SENDAS BICI** vía ciclista en parques o espacios no urbanizados, que normalmente se comparte con el peatón

### DATO:

En 2010 había **598** puntos de aparcamiento para bicicletas, con un total de **5.073** plazas



## LA VERDAD DEL CICLISTA URBANO

Pablo, autor del blog *Vitoria en Bici* ([vitoriaenbici.eu](http://vitoriaenbici.eu)), usa la bicicleta a diario para ir a su trabajo, fuera de la ciudad. Pedalea unos 15 km y, si el tiempo es muy malo, usa transporte público. Aficionado a la bici de montaña, Pablo explica que en Vitoria-Gasteiz hay una media de cuatro robos de bicis diarios, aunque nunca le han quitado la suya. Abrió su blog en 2008 por "curiosidad tecnológica" y para escribir sobre el ciclismo urbano en su ciudad. "Quería algo que me gustase y sirviese para denunciar problemas a los que nos enfrentamos a diario". ¿En qué consiste esa denuncia? "Básicamente, en tomar una fotografía de las incidencias que me encuentro y comentarlas. Algunas de ellas, las más graves, también las envío al ayuntamiento para denunciarlas". Pablo asegura que prefiere desplazarse en bicicleta por la libertad que le da y por saber, con certeza, cuándo llegará a los sitios. En casa tiene coche, pero sólo lo usa "para viajar y salir de vacaciones". Y, en su opinión, su ciudad es "prácticamente llana y muy asequible en cuanto a distancias. Desde el centro de la ciudad a cualquier punto de las afueras puedes llegar en 15 ó 20 minutos". Sin embargo, y pese a

la cacareada capitalidad verde europea, destaca muchas cosas mejorables. Por ejemplo, explica, "la red de carriles bici es incoherente. Existe un Plan Director de la Bicicleta que esperamos que solucione estas debilidades, pero que parece estar congelado con el nuevo gobierno municipal. Los puntos débiles no son tanto de la ciudad como de sus gobernantes". En su opinión, "las acciones realizadas con motivo de la Green Capital son, hasta ahora, puro marketing y fachada. Da la impresión de que el único interés es atraer a los de fuera, al turista verde, pero no se piensa en quienes necesitan desplazarse para sus quehaceres. El coche es prioritario, y el único interés es que los coches se desplacen con la mayor agilidad posible en detrimento de peatones y ciclistas que, por ejemplo, tenemos que esperar en los semáforos un tiempo considerable en ocasiones". ¿La receta? "Si los miembros de las instituciones quieren favorecer la movilidad sostenible", contesta Pablo, "deberían dejar sus coches y empezar a moverse andando, en bicicleta o en transporte público. Hasta ahora, sólo lo hacen para hacerse la foto cuando toca".

Consulta esta ruta en Google Maps a través de nuestra página web



**Avenida de San Prudencio**  
Basílica de San Prudencio y Parque Armentia, también forma parte del Anillo Verde

# UNA RUTA POR VITORIA-GASTEIZ

Desde el blog Vitoria en Bici nos hacen la siguiente propuesta de ruta para conocer la ciudad, pedaleando y pasando por algunos puntos de interés relacionados con el medio ambiente. La mayoría del recorrido se hace por carriles bici.



# ARREGLAR UN PINCHAZO

Si te mueves en bici, has de tener una cosa clara: antes o después, vas a pinchar. Aquí te damos una rápida y cómoda guía de cómo arreglar, paso a paso, un reventón.  
por Rafa Zamora



## LO QUE SIEMPRE HAS DE LLEVAR

### CAJA DE PARCHES

Incluye una pequeña lija, un tubo de pegamento y parches vulcanizantes

Juego de desmontables para extraer la cámara



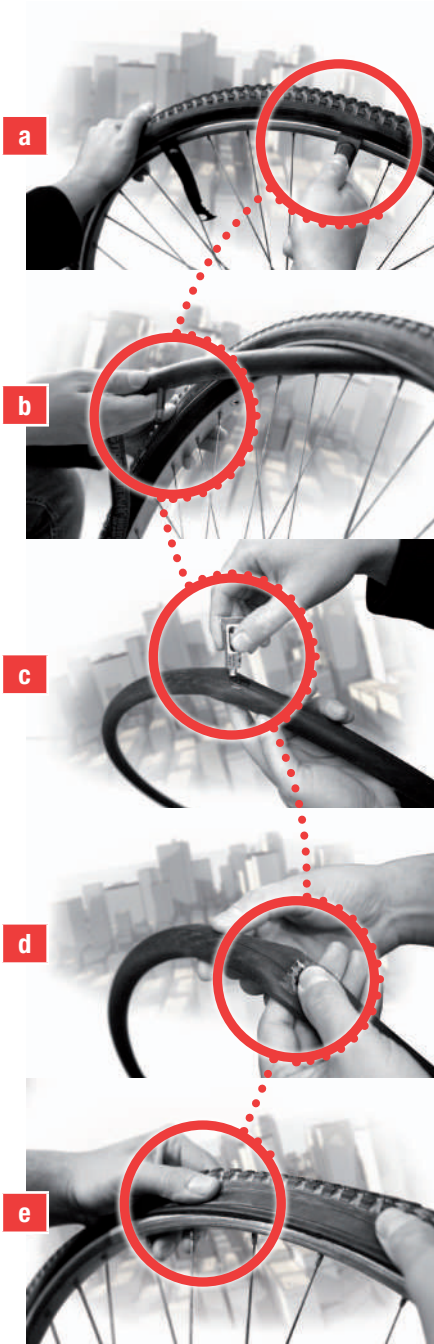
Bomba de aire

### TOP VENTAS

Bontrager air support  
19,99 €

Kit Topeak  
2,25 €





## PASO A PASO

**1** Quita la rueda y deshínchala completamente.

**2** Extrae la cubierta con ayuda de los desmontables y sólo por uno de los dos lados, con cuidado de no pellizcar la cámara (*imagen a*).

**3** Presiona la válvula, sácala de la llanta y extrae poco a poco la cámara (*imagen b*).

**4** Revisa el interior de la cubierta con los dedos. Muchas veces el clavo o vidrio está en ella, por lo que puedes volver a pinchar a pesar de haber arreglado el pinchazo en la cámara.

**5** Hincha la cámara.

**6** Localiza el escape con ayuda de tus manos y tu oído. Si no das con él, introdúcela en un poco de agua: las burbujas te darán la clave. Una vez localizado el pinchazo, deshincha la rueda casi completamente.

**7** Lija la superficie de alrededor del agujero para quitar impurezas. Aplica una gota de pegamento y extiéndela bien, trazando círculos con la propia boquilla del tubo. Adhiere el parche y presiona durante cinco minutos (*imagen c y d*).

**8** Vuelve a montar la rueda. Cuando metas la cubierta en la llanta, asegúrate de que el dibujo de la cubierta está orientado en la dirección adecuada. Para ello fíjate en las flechas dibujadas en el perfil de la cubierta. Introduce uno de los perfiles en la llanta. Después mete la cámara poco a poco empezando por la válvula, manteniendo ésta siempre perpendicular a su agujero.

**9** Introduce el otro perfil tramo a tramo. El final te costará un poco más. Iguala todas las zonas presionando ligeramente en cada una de ellas (*imagen e*).

**10** Vuelve a hinchar la rueda y... ¡a correr!

# LA LEY DE LA CALLE

por Hernán Ferreirós

Ni Amsterdam ni Copenhague, ni ningún otro lejano paraíso ciclista: con Buenos Aires iniciamos una serie de artículos sobre cómo es ser ciclista urbano en el mundo. El periodista Hernán Ferreirós, que utiliza la bicicleta como único medio de transporte, nos habla del día a día del ciclista porteño: de sus dificultades para circular por una ciudad llena de coches y hostil a la bicicleta pero, también, del placer que supone usar un medio de transporte barato, saludable, veloz y, sobre todo, libre.

El 22 de febrero, un tren se quedó sin frenos al llegar a la estación de Once, en pleno centro de Buenos Aires. El saldo: 51 muertos y 703 heridos. Fue una masacre. La mayor parte de las víctimas eran trabajadores que llegaban del conurbano a la ciudad. La razón de tantas víctimas es doble: el tren tenía más de 50 años de antigüedad y llevaba unas cuatro veces más gente de la que debería.

Tras el desastre, todos los involucrados repartían culpas hacia afuera y, a la vez, coincidían en que no hay una solución inmediata a los problemas de nuestro transporte público. Un principio de solución o, por lo menos, una forma de aligerar el problema no tiene mayor costo y es tan rápida como

la gente tome conciencia de ella. Sin embargo, muy pocos la consideran seriamente. En Buenos Aires, sólo el 4% de la población usa su bicicleta como un medio de transporte, y menos todavía para ir a trabajar diariamente. En otras ciudades como Copenhague o Portland, esta cifra ronda el 40%. Buenos Aires es mucho más grande, pero recorridos de 20, 10 o menos kilómetros son los más habituales y se pueden hacer sin problemas en bicicleta.

## Todos contra la bici

En su libro *Elogio de la bicicleta* el antropólogo urbano Marc Augé afirma que “hoy, cambiar la vida es, en primer lugar, cambiar la ciudad”. Y una forma inmediata de cambiar la ciudad o, por lo menos, de cambiar nuestra relación con





“NO HAY  
QUE APELAR  
A LA SALUD  
O EL MEDIO  
AMBIENTE,  
SINO A QUE  
SE AHORRA  
Y ES COOL”



Foto: Leo Spinetto (flickr.com/leospinetto) de Bicivilizados.org



ella es verla desde arriba de una bicicleta.

Como cualquier ciclista urbano sabe, lo mejor de la bicicleta no es la economía, ni la drástica reducción de nuestra huella de carbono, ni siquiera el obvio beneficio cardiovascular, sino la intoxicante sensación de felicidad que produce desplazarse en una. Tal vez tenga un poco que ver con el ejercicio y la química del cerebro, pero creo que, en realidad, es una consecuencia del vínculo directo del cuerpo con la máquina. No dependemos de nada, ni de la voluntad de un motor, ni de la existencia de combustible, ni de los caprichos del tránsito. Nuestra propia energía nos impulsa, cada vez mejor y más rápido a medida que nuestro cuerpo se vuelve más eficiente. No hay nada que sea más parecido a volar que desplazarse rápido con una bici entre los autos detenidos por un embotellamiento.

Voy a trabajar todo los días en bici. Los 45 minutos de viaje los siento parte de mi tiempo libre, miro la ciudad (no hay mejor forma de conocer una ciudad que recorrerla en bici), pienso en mis cosas y disfruto del momento. Mientras que cuando lo hago en auto ya siento que estoy trabajando y sólo ansío llegar lo antes posible: es tiempo perdido. ¿Cómo puede ser que la gente no se vuelque masivamente a usar sus bicicletas, más aún en nuestro país donde, según una encuesta

reciente, el 85% de los pasajeros considera que el transporte público es deficiente?

### Cuestión de clases

Las respuestas son múltiples. En Latinoamérica, la bicicleta por mucho tiempo fue vista como el transporte de los pobres. Nuestra siempre amenazada clase media aborrece adoptar costumbres que la vinculen con la clase obrera. Los pobres se trasladan en bicicleta, la clase media fantasea con comprar o cambiar el auto. Para que un argentino que tiene auto lo cambie o, al menos, completamente con una bici no hay que apelar a la salud, el tránsito o el medio ambiente, porque esto no le importa a casi nadie. Para que la clase media se vuelque a la bicicleta hay que mostrarle todo el dinero que ahorraría usando una y, también, en particular a los más jóvenes, que es cool.

Al mantener el precio de los pasajes artificialmente baratos a fuerza de subsidios el gobierno alienta el uso de medios de transporte colapsados y peligrosos. Que una persona cambie el tren abarrotado por una bicicleta no es un castigo, es un beneficio para ella y para todos. Pero nuestro gobierno considera que las bicicletas son un juguete o una máquina para ejercitarse, no un medio de movilidad urbana y una herramienta de trabajo. No hay, por parte del Estado nacional, ningún plan para que la población se vuelque al ciclismo urbano.

# “PARA LOS AUTOMOVILISTAS, TAXISTAS Y COLECTIVEROS, SOMOS EXTRANJEROS ILEGALES EN EL ASFALTO”

Esto se acopla a otro motivo, que acaso sea el más importante y el que más desalienta, y es la inseguridad vial. En Argentina hay, cada año, más de 8.000 muertes en accidentes de tránsito. De modo que circular por una avenida en bicicleta implica un riesgo muy concreto. Debido a la ausencia de bicicletas en las calles, los conductores jamás esperan encontrarse con una. Una solución más inmediata que cambiar la mentalidad de los conductores argentinos y que no va a desangrar las arcas del estado es construir bicisendas. Sin embargo, fuera de la ciudad de Buenos Aires casi no hay bicisendas protegidas y no hay planes para hacerlas. No se considera que agregar bicicle-



Foto: Leo Spinetto (flickr.com/leospinetto) de Bicivilizados.org

tas al tránsito pueda ser una forma de mejorarlo.

## Buenos Aires en bici

En las antípodas, Mauricio Macri, el jefe de gobierno de la ciudad, hijo de un millonario y ex dirigente del club de fútbol Boca Juniors, empezó un agresivo plan de incentivo al uso de las bicicletas. Macri pertenece a un partido de centro derecha y es uno de los principales referentes de la oposición al gobierno nacional. Esa es otra de las razones por las que los funcionarios oficialistas (que son mayoría) jamás mencionan

la bicicleta: su uso se ve como una iniciativa de la oposición que prefieren ridiculizar.

En los últimos cuatro años, el gobierno de la ciudad construyó ciclovías protegidas que le ganaron el odio de buena parte de automovilistas, taxistas y colectiveros porque consideran que reducen el espacio de circulación que sienten que les pertenece. Para ellos, los ciclistas somos extranjeros ilegales en el asfalto: no sólo nuestro derecho es limitado, sino que somos los únicos responsables de todo lo que nos



Foto: Román Zlotogora

suceda porque no tenemos por qué estar allí. El argumento anticiclovías se vio potenciado durante el comienzo de este plan porque las bicisendas permanecían desiertas. Tuvieron que pasar un par de años para que empezaran a verse ciclistas utilizándolas regularmente.

Al mismo tiempo, la ciudad inició un plan de préstamo de bicicletas, similar al Vélib de París o el Bicing de Barcelona, totalmente gratuito pero exclusivo para los habitantes de la ciudad. El plan llamado *Mejor en bici* cuenta, en la

actualidad, con 21 puestos de retiro y devolución extendidos por buena parte del centro. Las bicicletas, del amarillo característico del partido del jefe de gobierno, son unas playeras robustas, sin lujos como cambios o amortiguación. Pero hay apenas unas 1000 disponibles, de modo que están lejos de ser una solución.

### Paseos en bicisenda

Por ahora, hay bicisendas en el 2% de las calles de Buenos Aires. Está lejos de ser una red exhaustiva. Además, si bien es irrefutable que se haya

puesto en marcha este plan, no se puede decir lo mismo de diseño de las ciclovías. Para empezar, en lugar de seguir la mano de la calle, son de doble circulación, lo que hace peligroso el cruce en las esquinas sin semáforo, en especial si se va en sentido contrario del tránsito. Por otro lado, no se mejoró o siquiera niveló el pavimento. Finalmente, si bien el tránsito de bicicletas no es muy alto, suelen estar ocupadas por contenedores de basura, personas que sacan a pasear el perro, joggers y hasta, algunas veces, mensajeros en moto.

# Mis bicis

Mi bici es una **Pashley Guvnor**. Fue fabricada a mano en esta compañía de Birmingham, de casi 90 años y proveedora de bicicletas del correo británico. Parece antigua, pero tiene unos cinco años: la compañía decidió recuperar un diseño de los años 30 y crear una bicicleta moderna con componentes clásicos. Es una "scorcher", las primeras diseñadas para correr, con el clásico manillar "moustrache". El cuadro es de acero Reynolds 531, una aleación histórica (se hace desde 1935) con la que, por épocas, se construyeron los Jaguar. Tiene cambios internos Sturmey-Archer de 3 velocidades y el clásico asiento Brooks B17. Hay un club de dueños de Guvnor al que pertenezco: hasta donde sé, ésta es la única que llegó a Argentina.



Pashley Guvnor

También tengo una **Brompton**. Es la plegable con el cierre más eficiente y compacto que encontré: plegada, es apenas un poco más grande que sus ruedas de 16". El modelo fue patentado por Andrew Ritchie en 1979 y, aunque la funcionalidad mejoró mucho con los años, el diseño de la bicicleta es básicamente el mismo. La mía es un modelo M (con un manillar de paseo) de seis velocidades. La uso para viajar o trasladarme por la ciudad: en el andar no tiene diferencias sustanciales con una bicicleta de rodado 28".



Brompton

## "AUN NO SOMOS TANTOS PARA PRODUCIR LA TRANSFORMACIÓN QUE LA CIUDAD NECESITA"



Foto: Leo Spinetto (flickr.com/leospinetto) de Biciivilizados.org

Una forma de conocer la ciudad es sumarse a los paseos de la Masa Crítica, el encuentro mensual de ciclistas. La nuestra sale desde Obelisco a las cinco de la tarde, el primer domingo de cada mes. Hay ciclovías en la ciudad, aunque no las suficientes como para llegar a cualquier punto sin salirse de una. Por el momento, el tránsito no acuso recibo y no hubo variaciones ni desagotes. Tal vez se logren en el futuro. Tal vez mientras nuestros funcionarios sigan debatiendo qué hacer con el transporte público, ya haya miles de trabajadores yendo a sus trabajos en bicicleta. Pero alguien tiene que incentivarlos, prender la mecha. Todavía no somos tantos los ciclistas como para producir un impacto en nuestra calidad de vida y que los beneficios de la bicicleta se presenten solos. Todavía no somos tantos para producir la transformación que, intuyo, es

lo que Buenos Aires necesita. Como dice Augé: "Lo urbano se extiende por todas partes, pero hemos perdido la ciudad y al mismo tiempo nos perdemos de vista a nosotros mismos. Ante ese panorama, es posible que a la bicicleta le corresponda un papel determinante: ayudar a los seres humanos a recobrar la conciencia en lo que le corresponde a cada uno, el movimiento que proyecta a las ciudades fuera de sí mismas. Necesitamos a las bicicletas para ensimismarnos en nosotros mismos y volver a centrarnos en los lugares en los que vivimos". O dicho de otro modo, necesitamos a las bicicletas para encontrarnos. ♡

# POR LOS BARRIOS DE BUENOS AIRES



Foto: Leo Spinetto (flickr.com/leospinetto) de Bicivilizados.org

El barrio con mayor cantidad de bicisendas es Palermo, el de los hoteles boutique y las tiendas de diseño. En Palermo se ve a la mayor cantidad de ciclistas y también a los más conscientes del ciclismo como subcultura urbana: se ven fixies, plegables, BMX, recicladas y todo tipo de bicis más convencionales, como las ubicuas MTB.

Las ciclovías de Palermo conectan con las que nacen en los Bosques de Palermo. Desde allí parte la senda paralela a la avenida Libertador hacia el centro. Aunque no siempre es fácil seguirla entre sus discontinuidades, esta es una ciclovía de una decena de kilómetros que pasa por el límite de Puerto Madero, el barrio más nuevo de Buenos Aires, un emprendimiento inmobiliario que convirtió viejos depósitos en carísimos departamentos a la vera de canales que conectan con el río, y llega hasta San Telmo, el barrio más viejo.

San Telmo es un barrio de calles adoquinadas, restaurantes, hostels y casas de antigüedades. Los fines de semana se arma un gigantesco mercado de pulgas sobre la calle Defensa, con los mismos ocho o diez puestos repetidos al infinito. Más lejos, la misma ciclovía lleva hasta La Boca, un barrio popular, favorito entre los turistas por sus pintorescas casas de chapa. En La Boca, área de cantinas y espectáculos de tango callejero, está la cancha del club del mismo nombre y Caminito, una de las mecas del tango argentino, mutado hoy en un paseo for export.

Si se parte de los Bosques de Palermo pero en la dirección opuesta, la bicisenda es aun más errática hasta que desaparece por completo. Sin embargo, en línea recta, siguiendo la avenida Libertador (o por una calle interior paralela, es más seguro), eventualmente, a unos seis kilómetros, aparecerá la Avenida General Paz, que divide la Ciudad de

Buenos Aires del Gran Buenos Aires. Al cruzar esta avenida (en realidad una autopista), se reencuentra, unas cuadras hacia la derecha, paralela a Libertador, una bicisenda que bordea el río. Este es un paseo muy agradable, que sería mucho mejor si no fuera interrumpido por emprendimientos inmobiliarios y comerciales. Si se sigue derecho, tomando calles interiores, siguiendo la vía del tren, a veces retomando Libertador, es posible llegar hasta El Tigre, donde hay un concurrido puerto y salen casi todos los barcos que navegan por el delta del río Paraná.

El paseo desde La Boca hasta El Tigre es de unos 35 kilómetros y no siempre (mitad y mitad, digamos) hay ciclovías que protejan, pero es bastante seguro ya que se pueden evitar las calles principales y proporciona una visión bastante ecléctica de nuestra capital. Dada la extensión de la ciudad, la mejor *flanerie* porteña se hace en bici.

# TODO SON VENTAJAS

Nuestro experto en salud repasa los principales beneficios de la bicicleta

por José Ángel Calvarro

Ilustración: María Gil

“CON  
NUESTRA  
BICICLETA  
TRABAJAMOS  
SIN IMPACTO  
O CARGAS  
EXCESIVAS”

“José, estoy desesperado. Me duele la cabeza casi todos los días, me encuentro cansado, la espalda me mata cada vez que hago algún esfuerzo y las rodillas no paran de darme punzadas y a veces noto como que no tienen fuerza...”

Es muy común que, en consulta, se repitan diferentes patologías. El origen de ellas puede estar en diferentes motivos, pero puede haber una solución común: andar en bicicleta.

## Rodillas

“Pero ¿cómo puede ayudar a mis rodillas montar en bicicleta?”

La articulación de la rodilla se compone de múltiples estructuras. Una de ellas es la cápsula articular, que en ocasiones se ve dañada por diferentes posiciones, por cargar peso...

Mediante el pedaleo conseguimos movilizar esta articulación, aumentando el aporte sanguíneo que llega a ella y por tanto su nutrición celular, y todos sabemos que lo que está bien alimentado funciona y se recupera mejor. Por otro lado, la musculatura tiene que trabajar más,

pero de forma ordenada, por lo que aporta potencia y estabilidad adicional haciendo que nos sintamos más seguros a la hora de realizar otras actividades. Lo mejor de todo es que nuestras rodillas obtienen este beneficio sin riesgo alguno. Con nuestra bicicleta trabajamos sin impacto o cargas excesivas, evitando los problemáticos edemas en el hueso y la inevitable degeneración del cartílago articular.

## Espalda

“De acuerdo, igual para la rodilla va bien, pero ¿cómo mejorará mi dolor de espalda?” Una gran parte de las lesiones de espalda se derivan de la falta de equilibrio entre las diferentes estructuras que la forman. Mediante una correcta posición en nuestra bicicleta, con el tronco un poco inclinado hacia adelante, conseguiremos que la musculatura estabilizadora de la región lumbar se ponga a trabajar y con ello liberaremos a nuestro disco intervertebral de las presiones diarias a las que se ve sometido. Con el pedaleo continuo conseguimos reforzar la faja natural que nos



## “CON EL PEDALEO CONTINUO PROTEGEMOS LAS ESTRUCTURAS MÁS SUSCEPTIBLES DE LESIONARSE”

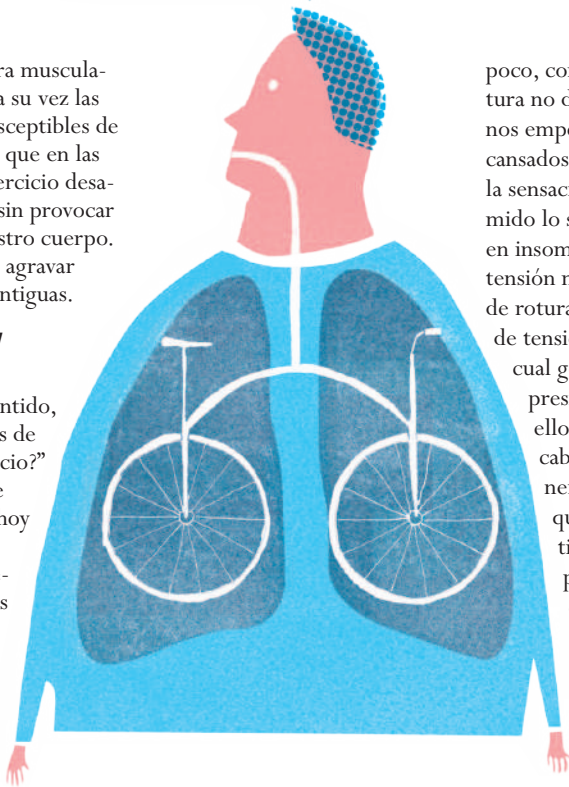


proporciona nuestra musculatura, protegiendo a su vez las estructuras más susceptibles de lesionarse. Al igual que en las rodillas, todo el ejercicio desarrollado se realiza sin provocar impacto sobre nuestro cuerpo, evitando generar o agravar lesiones nuevas o antiguas.

### Dolor de cabeza y cansancio

“Vale, esto tiene sentido, pero ¿y mis dolores de cabeza y mi cansancio?” Debido al ritmo de vida que llevamos hoy en día, el estrés es una de las enfermedades más comunes y más difíciles de tratar. Cuando estamos estresados nuestro organismo produce una hormona llamada cortisol.

Esta hormona es necesaria para diferentes funciones del cuerpo, pero en exceso genera desajustes inimaginables. Durante el descanso nocturno, el cortisol debería bajar sus niveles para que nuestra



musculatura se recupere de los esfuerzos realizados durante el día, pero nuestra pequeña y malévola amiga no deja que esto se produzca. Los efectos no se hacen esperar. Poco a

poco, como nuestra musculatura no descansa lo suficiente, nos empezamos a levantar cansados, faltos de ganas y con la sensación de no haber dormido lo suficiente. Esto deriva en insomnio, aumento de la tensión muscular (mayor riesgo de rotura fibrilar) y aumento de tensión en las meninges, lo cual genera un aumento de presión intracraneal y con ello el temido dolor de cabeza y el cansancio general. Como todo villano que se precie, el cortisol tiene un superhéroe para hacerle frente. En este caso es la oxitocina, otra hormona que contrarresta los efectos devastadores del cortisol. Para producir oxitocina no hay nada

mejor que subirnos en nuestra bicicleta y realizar un ejercicio diario, sin necesidad de una intensidad alta ni de grandes tiempos de realización. En poco tiempo notaremos los efectos beneficiosos. ♡





Foto: Rafa Zamora



Foto: Naiel Ibarrola

**1.** Isa, 31 años. Profesora. Madrid.

**Bici:** Mountain bike del año 92, completamente pintada y restaurada (sillín Brooks, pedales, manetas de cambio, cableado, cadena...). “Estaba abandonada en un trastero”.

**Ropa:** pantalones de Zara, plumas Pepe Jeans, gafas Calvin Klein,...

**2.** Philip Huntington, 29 años. Ilustrador. Londres.

**Ropa:** zapatillas: Reebok classic; camiseta: Bigmac flannel; pantalones: E Active by Cedarwood State.

¡Envía tu foto en bicicleta y  
participa en nuestros sorteos!  
[www.ciclosfera.com](http://www.ciclosfera.com)

## 1\_Schwalbe Marathon Greenguard

Esta cubierta es todo un clásico para prevenir los pinchazos. Todavía más resistente y con mejor protección, es una magnífica elección tanto para la ciudad como para el cicloturismo. Además, hay variantes para MTB, carretera o hasta para los más intrépidos que se atreven a dar la vuelta al mundo.

**PVP:** Desde 23,90 €  
[www.schwalbe.com](http://www.schwalbe.com)



## 2\_Luma Escudo Tigre

Una protección eficaz y duradera para tu bicicleta. La horquilla es el mecanismo antirrobo más adecuado para candar nuestra bicicleta a un puesto fijo. La Luma Escudo Tigre ofrece un sistema de cierre con doble mecanismo y blindaje de acero cementado. Además dispone de un soporte multiposición para su transporte y los puedes encontrar en cuatro colores.

**PVP:** 56,90 €  
[www.luma.es](http://www.luma.es)



## 3\_Ortlieb Back-Roller Classic edición limitada

Ortlieb celebra sus 30 años de vida con esta edición especial de su alforja Back-Roller Classic, que después de tanto tiempo sigue siendo el producto más vendido de la casa. Esta edición ofrece al ciclista la posibilidad de dibujar su propia ruta: las bolsas están disponibles por separado y se puede elegir entre seis continentes, doce países y la Península Ibérica.

**PVP:** 55 € cada alforja  
[www.ortlieb.de](http://www.ortlieb.de)



## 4\_Munich Goal 1206

Elaborada con piel y con puntera y suela de goma de color miel, la Goal 1206 es un claro ejemplo de por qué la marca Munich se ha convertido en el calzado elegido por muchos de los ciclistas urbanos de moda. Elegante y moderna, atractiva y deportiva, esta zapatilla está disponible entre las tallas 35 y 46.

**PVP:** 155 €  
[www.munichsports.com](http://www.munichsports.com)



## 5\_Mobiky Youri

La Mobiky es una bici plegable revolucionaria: tres segundos bastan para dejarla en el "walking position", lo que la hace muy fácil de transportar. Su conducción es muy cómoda, con un cuadro rígido y una respuesta práctica a las necesidades de movilidad en los grandes centros urbanos. Fabricada en la Bretaña francesa, se vende en 3 modelos: la Louis con Nexus de 3 Velocidades, la Steve con Nexus 8V y la Youri, versión eléctrica. La Youri está equipada con un potente motor de fabricación alemana, con una autonomía de entre 20 y 60 km (según el tipo de batería).

**PVP:** Desde 749 € y las eléctricas desde 1.295 €

[www.plusbike.eu](http://www.plusbike.eu), [www.mobiky.com](http://www.mobiky.com)



## 6\_Levi's® Commuter llega a España

Justo a tiempo para esta primavera, Levi's® lanza en España su nuevo producto 'performance': Levi's® Commuter.

### Jean 511™ Commuter

Estas piezas originales incluyen mejoras en el tejido y la construcción para ofrecer la máxima movilidad, durabilidad y protección. Entre otras, incluyen un tejido resistente al agua, repelente de manchas y más resistente. Una cinta reflectante en el bajo para mayor visibilidad. Tecnología de larga protección frente a los olores, tejido reforzado en la entrepierna, bolsillos traseros y trabillas del cinturón para mayor durabilidad, mayor movilidad y flexibilidad y resortes multifunción para guardar el candado. Además, cuenta con una cobertura adicional mientras se está montando.

**PVP:** 95 €

### Pantalones 511™ Commuter

Incluyen las mismas mejoras que los anteriores, pero ofrecen otros colores (khaki y negro) y están fabricados en sarga.

**PVP:** 95 €

[www.eu.levi.com](http://www.eu.levi.com)



## 7\_Cycloc

Una solución práctica, bonita y original para colgar todo tipo de bicicletas en la pared. Gracias a su soporte integrado y sus anclajes ocultos podremos colgar nuestra bici de forma vertical u horizontal, junto a otros objetos cotidianos como el casco, las gafas o los guantes. En cuatro colores: rojo, blanco, verde y negro.

**PVP:** 69,99 €

[www.cycloc.com](http://www.cycloc.com)



## 8\_Axa Nano Plus USB

Lo último en tecnología de iluminación con dinamo al buje y, gracias a sus 50 lux, la misma potencia que el faro de un coche. Además, el Nano Plus tiene standlight, un acumulador que da luz mientras esperamos en un semáforo, conexión USB (para recargar, por ejemplo, el GPS o el móvil) y la opción de incluir un sensor que enciende o apaga la luz de forma automática.

**PVP:** A partir de 84,90 €

[www.axa-nano.com](http://www.axa-nano.com)



## 9\_Fred Perry x Cycling Blank Canvas

Fred Perry nos trae para la primavera y el verano su segundo lanzamiento de productos de ciclismo, consistente en cinco camisetas cycling 100% de algodón, todas ellas con el detalle de la cremallera hasta el pecho. Una variedad de características técnicas se muestran en toda la prenda incluyendo bolsillos y cremalleras en la parte trasera y cuello, mangas coloreadas y paneles completos de color tanto por la parte delantera como trasera de la pieza.

**PVP:** 98,50 €

[www.fredperry.com](http://www.fredperry.com)



## 10\_Rapha City Riding Jersey

El clásico maillot, adaptado para la ciudad. O cómo combinar elegancia con todo lo que necesita el ciclista urbano en una prenda de vestir: tejido muy transpirable capaz de evacuar la humedad, bolsillos a la altura del pecho, un bolsillo trasero y una pestaña de alta visibilidad con logotipo reflectante. Para vestir, para montar y, en definitiva, para pedalear en la ciudad.

PVP: 120 €

[www.rapha.cc](http://www.rapha.cc)



## 11\_Phillips LED Bicycle Light Frontal

¿Usas tu bicicleta durante todo el día? ¿Quieres sentirte seguro a cualquier hora? No hay problema: con las luces de última generación de una marca líder en el mercado, Phillips, no solo podrás ver todo lo que te rodea, sino que también el resto de los vehículos o viandantes podrá localizarte a ti. Es cierto: este modelo de luz es siete veces más potente que el requisito legal, y la luz emitida por este LED es similar a la de una motocicleta pequeña. Fácil de instalar y mantener, incluye un cargador USB y una función Eco-City, que permite ahorrar energía.

PVP: 119,00 €

[www.philips.co.uk](http://www.philips.co.uk)



## 12\_Fahrer Spitzel

Una elegante y segura forma de llevar tu iPhone en la bicicleta: pon el soporte en el manillar o potencia y fíjalo con el cierre ajustando la tensión de la cinta. En segundos, podrás ponerlo o sacarlo. El teléfono, además, viaja en una funda de silicona a medida y conectada a la base con un velcro. Podrás llevar el móvil derecho o apaisado, el soporte absorberá las vibraciones y no importa qué iPhone uses: hay un Spitzel para el 3/3GS y otro para el 4.

PVP: 39,99 €

[www.fahrer-berlin.de](http://www.fahrer-berlin.de)



## 13\_Tubus Pick-up

Montaje simple, cierre rápido y una solución ideal para las bicicletas de doble suspensión o de carretera sin anclaje para portabultos. El nuevo Pick-up de Tubus se monta en la tija del sillín, aguanta hasta 10 kilos y pesa tan solo 650 gramos. Eso sí: no es apto para las tijas de sillín de carbono.

PVP: 79,90 €

[www.tubus.com](http://www.tubus.com)



## 14\_Vulpine Cotton Visibility Gillet

Para los que quieren ser vistos sin renunciar a la estética cuidada y los acabados de máxima calidad, la firma británica Vulpine lanza una línea de chalecos reflectantes a los que no les falta ni un detalle. Tiene tres bolsillos traseros -uno de ellos rojo y plegable para cuando se necesita un extra de visibilidad- un cierre magnético para mayor comodidad y, lo más importante, es totalmente transpirable.

PVP: 98 €

[www.vulpine.cc](http://www.vulpine.cc)



## 15\_Kryptonite Modulus

No es fácil sentirse seguro con la bicicleta aparcada en la calle, pero este innovador sistema de fijación modular se adapta a cualquier situación: rápido, cómodo y seguro, el Modulus puede atarse a cualquier punto del cuadro en cuestión de segundos y, además, permite al usuario la posibilidad de personalizar el tipo de cerradura y la longitud del cable.

PVP: 40,99 €

[www.kryptonitelock.com](http://www.kryptonitelock.com)



## 16\_Nutcase Swirl

Diseño y seguridad nunca se llevaron tan bien. El colorido modelo Swirl, de la americana Nutcase, está inspirado en el mundo del skate y la BMX. Un casco muy urbano que lleva un lema muy significativo: "love your brain".

PVP: 64,90 €

[www.nutcasehelmets.com](http://www.nutcasehelmets.com)



## 17\_Knog Blinder

La casa australiana Knog es una referencia en materia de luces para bicicleta. Su modelo Blinder (cegador) tiene todo lo que busca el usuario más exigente: máxima potencia, resistente al agua y recargable por conexión USB. Y por si fuera poco, su diseño es irresistible. Hay cinco modelos para elegir.

PVP: 34 € el pack

[www.knog.com.au](http://www.knog.com.au)







## Beach Cruiser & Urban Bikes from Barcelona

En tu tienda habitual  
o en [www.hoodbikes.es](http://www.hoodbikes.es)

desde  
**299€**



[www.hoodbikes.es](http://www.hoodbikes.es)

# ¿ME LLEVAS?

por Isabel Ramis



Lo más importante es concienciar a los niños de que el coche no es el único medio de transporte que existe. "Ellos son el futuro, y de ellos dependerán nuestras ciudades el día de mañana", afirma Luis Álvarez-Cervela, técnico en movilidad, consultor, empresario y propietario de ByBike S.L.



Cada vez son más los padres que llevan a sus hijos, desde que son pequeños, en una silla acoplada a su bicicleta. Es una forma de desplazamiento sana, rápida y barata. Además, no contamina, y les encanta a casi todos los niños.

### ¿Desde cuándo pueden ir en la silla?

Desde que puedan sentarse de forma estable y con la cabeza erguida. Entonces podrán empezar a viajar junto a nosotros en la bici: normalmente, a partir de los 6 y 12 meses. En cuanto a las sillas, aquí mostramos las diferentes opciones que se encuentran en el mercado, de-

pendiendo de si se acoplan en la parte delantera o trasera de la bicicleta.

### Voy delante

Aunque se ven menos (son más corrientes las traseras), las sillas delanteras tienen algunas ventajas. Por ejemplo: el niño tiene la misma vista que el adulto, mientras que en las sillas tradicionales traseras sólo ve su espalda. También da la sensación de que el pequeño va más seguro, ya que el adulto lo ve en todo momento y su cuerpo lo protege. Por último, suelen llevar un “volante flexible” que evita que el niño se golpee con el manillar en caso de frenazos bruscos.

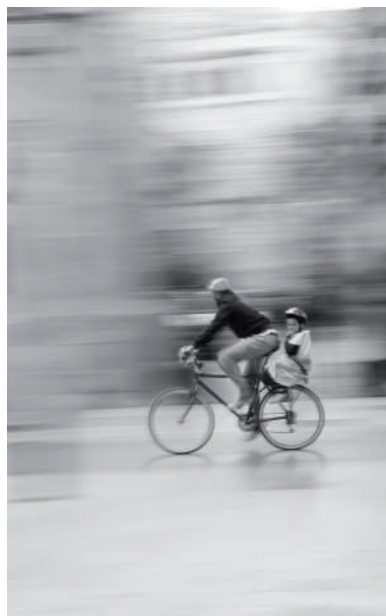


Foto: mateo (flickr.com/eme\_minuscula)



## SILLAS DELANTERAS

### Yepp Mini (GMG)

Son aptas para niños de entre 6 meses y 3 años (15/17 kg). Se adaptan a todo tipo de bicis, con tijas del manillar normales de entre 22 y 26 mm de diámetro. Fáciles de montar: la silla se coloca directamente en el manillar de la bicicleta o por medio de un adaptador.

**Precio:** 94 €



[www.labiciurbana.com](http://www.labiciurbana.com)  
[www.sillabicicletainfantil.com](http://www.sillabicicletainfantil.com)

### WeeRide Kangaroo Carrier

Se coloca entre el manillar y el cuerpo del adulto. Está homologada para llevar niños de hasta 18 kg.

**Precio:** entre 84 y 99 €



[www.bayon.es](http://www.bayon.es)

## Me llevan detrás

Y bien protegido: las sillas traseras son más fáciles de encontrar, y hay modelos para todo tipo de gustos y presupuestos. Tienen una ventaja frente a las delanteras, sobre todo de cara al invierno:

al ir el niño detrás, el cuerpo del adulto ejerce de escudo frente al frío o la lluvia y protege al pequeño de las inclemencias del tiempo. Además, llevan unas señales indicativas detrás

de la silla que, al plegarse horizontalmente, ejercen de toque de atención para que los coches respeten el metro y medio de distancia de seguridad exigible para adelantar sin peligro.



## SILLAS TRASERAS

### GMG Yeep Maxi

Para niños de 3 a 6 años y hasta 22 kg. Anclaje al tubo del sillín mediante un adaptador incluido. No necesitan transportín, pero el tubo debe estar libre de cables u otros objetos, como baterías en bicis eléctricas, que pueden impedir su montaje.

**Precio:** 128 €



[sillabicicletainfantil.com](http://sillabicicletainfantil.com)  
[www.labicurbana.com](http://www.labicurbana.com)

### Silla KOOLAH

Adecuada para niños de 9 meses a 4/5 años y menos de 22 kg. Se adapta a la mayoría de portaequipajes del mercado.

**Precio:** 35 €



[www.decathlon.es](http://www.decathlon.es)

## Circulación y consejos

Según la Ordenanza de Movilidad de varias ciudades, se prohíbe la circulación de bicicletas, salvo en las zonas habilitadas al efecto, por aceras y demás zonas peatonales. Por ello, lo más recomendable al ir por la calzada es circular por el medio del carril. Antes de elegir modelo de silla, es conveniente asegurarse

de que ésta está homologada según la norma EN14344, que vigila que los asientos de niños para bicicletas cumplan los requisitos de seguridad y métodos de ensayo. Además, las bicicletas han de llevar un cinturón de seguridad y reposapiés ajustables según su altura. El niño ha de viajar siempre con casco, que no debe quedar holgado ni deslizarse a los lados ni hacia atrás. 📍



# “PARA LOS NIÑOS, IR EN BICICLETA ES UNA GRAN MOTIVACIÓN”

A sus 29 años, **María José** es madre de dos niños: Raúl (acaba de cumplir tres años) y Paco (de año y medio). Junto al padre de los niños, Raúl, los cuatro forman una verdadera familia ciclista.

## ¿Qué trayectos suelen hacer?

A diario por nuestro barrio, Chamberí (Madrid). Uno de los dos va a por el pan antes de desayunar y se lleva a un niño en la sillita. Después, vamos todos a la guardería: el padre con el pequeño en la sillita y el mayor en su propia bici. Después, cada uno se va en bici a su trabajo. Por la tarde, llevo a los niños al parque. El mayor en su bici, y yo con el pequeño en la silla. También usamos la bici para ir al súper, al videoclub o a hacer recados.

## ¿Y los fines de semana?

Vamos a la Casa de Campo o a Madrid Río. Al padre y al mayor les gusta ir a un Skate Park con las bicis: el chaval está en su salsa, sin miedo. El pequeño tiene ganas, pero es casi un bebé.

## ¿Qué dicen en la guardería cuando dejáis la bici del niño?

Es pequeña y hay poco sitio para los carritos. Desde que llevamos al nuestro otros padres hacen lo mismo, y ya no se acumulan tantos carros. Empezaba a ser un problema, así que están encantados.

## ¿Desde cuándo van vuestros hijos en bicicleta?

Raúl empezó con siete meses, en una mochila portabebés. Nos hicimos una Vía Verde en Talavera: yo estaba preocupada porque el niño no fuera bien sujeto, ¡pero en el acto se quedó dormido de lo a gusto que iba! A los diez meses nos regalaron la sillita, que usó hasta que empezó a usar su propia bicicleta. El pequeño se sujetó bien a la silla desde los seis meses, y la usa desde entonces.

## ¿Cómo lo llevan?

Para Raúl, ir en bicicleta es una gran motivación para salir a la calle. Es la manera de llegar rápido, de que no se pare con todo lo que encuentra. Para el pequeño, un torbellino, la bicicleta resulta relajante: va tranquilo, viéndolo todo, y se ríe cuando ve pasar por el lado a su hermano saludando a todos.

## ¿Por qué los lleváis en bici?

Los dos trabajamos y, como para cualquier familia, es complicado cuadrar horarios, y es la mejor forma de ganar tiempo. Para los niños, además, es una motivación.

## ¿Es peligroso?

Hay peligros evidentes: el tráfico es denso por las mañanas, y hay que tener cuidado. Procuramos ir por aceras anchas, y el niño tiene la lección aprendida: se para en los semáforos, incluso si están en verde, hasta que le demos permiso para cruzar. Le recordamos continuamente que mire hacia delante y que no se despiste, que vaya delante o al lado nuestro y que debe dejar paso a los peatones y tener mucho cuidado con las personas mayores. Procuramos hacerle entender que si se cae o se hace daño debe levantarse solo: nosotros no tendremos mucho margen de maniobra para ayudarlo. Intentamos fomentar el uso del casco y procuramos que lleve guantes. No hemos tenido ningún problema, pero hay que ir alerta.

## ¿Animáis a otros a coger la bicicleta con niños?

Es indispensable tener experiencia, pero siempre existe la posibilidad



SI ANIMAMOS Y ENSEÑAMOS A LOS NIÑOS A MOVERSE EN BICI SERÁ UN HÁBITO PARA ELLOS, Y QUIZÁ ALGÚN DÍA LE GANEN LA BATALLA A LOS COCHES

de ir por acera: es mucho más seguro y menos exigente, sabiendo que el peatón tiene prioridad. Creemos que, si respetas a la gente, ella te respetará.

## ¿Habrá más bicicletas en el futuro?

Tenemos que cambiar de mentalidad. Se dice que la bicicleta está de moda, pero no: es un medio de transporte como otro cualquiera, pero que no contamina, es saludable, barato y muchas veces más rápido que el coche o el autobús. Si animamos y enseñamos a los más pequeños a moverse en bicicleta por ciudad lo adquirirán como un hábito y cada vez seremos más. Quién sabe si algún día ellos le ganarán la batalla a los coches como ocurre en otras ciudades europeas.

# Rides a Bike

“Estrellas del cine y sus vehículos autopropulsados”: así se autodefine ‘Rides a Bike’, un blog que une la pasión por el cine clásico y el amor a las bicicletas. Su autor, Steven Rea, nos explica desde Filadelfia el porqué de una aventura que acaba de materializarse en un libro, ‘Hollywood Rides a Bike’.

por Rafa Vidiella

## ¿Cómo surge *Rides a Bike*?

Soy crítico de cine: las películas, como las bicicletas, son mi pasión. Monto en bicicleta desde siempre, ahora es mi medio de transporte habitual y, además, tengo una buena colección de fotografías. El blog suponía juntar mis dos grandes pasiones.

## ¿En qué consiste esa colección?

Tenía unas cuantas fotos de viejas estrellas del cine en sus bicicletas. El Día de Acción de Gracias de 2010 pensé que podía ser divertido enseñárselas a la gente, y abrí el blog. Sorprendentemente, desde el primer fin de semana tuve una buena acogida, y seguí.

## Y aumentó la colección.

### ¿Cómo?

Mucha gente, seguidores del blog, me envía fotos. Pero la mayor parte las compro: a

especialistas, a coleccionistas... Por ejemplo, muchas se las compré a Jerry Ohlinger, un famoso coleccionista de carteles y material cinematográfico de Nueva York. Pero también adquiero muchas cosas a través de Internet: he contactado con gente de Copenhague, Praga, Buenos Aires...

## ¿Qué busca en cada foto?

Que tenga una figura, un icono, de los días más gloriosos de Hollywood. Humphrey

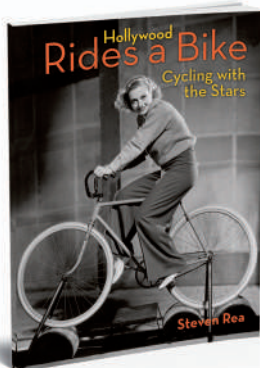
Bogart, Lauren Bacall, James Stewart... Pero no basta con un rostro famoso: también deben ser imágenes evocadoras. Que reflejen libertad, felicidad, movilidad.

## ¿Y hay muchas de esas?

Sí. No podrías ni imaginarte la cantidad de fotos que he descubierto. Tengo unas 400, pero tengo la sensación de que apenas estoy rascando la superficie.

## ¿Cuál de esas fotos es su preferida?

Una que no está en el blog, sino en el libro. Es una fotografía de Lauren Bacall: tiene 20 años, acababa de rodar *Tener y no tener*, y está en una bicicleta tomándose una taza de café. Por supuesto, está bellísima. Pero no es sólo eso: su ropa, su actitud, son muy modernas, muy fashion.



Susan Peters





Charlton Heston y Jan Sterling



Buster Keaton

### ¿Cuánto puede llegar a pagar por una foto?

Es difícil hacer una media... Algunas han sido una ganga, por otras he pagado más. La media, aproximadamente, es de 20 dólares por cada una.

### No parece caro.

No lo es: son fotos originales, muchas de los años 40 y 50. Pero, claro, algunas son bastante más caras.

### El blog va a cumplir un año y medio. ¿Cómo ha evolucionado?

Estoy muy contento. Tumblr es una buena plataforma: no sólo es fácil subir contenidos, sino que permite estudiar las esta-

dísticas con facilidad y manejarse bien en las redes sociales. He llegado a tener 4.000 visitas al día: no está nada mal.

### Terminando con el blog: ¿Qué otros blogs o webs recomiendas?

Me gusta *Brooks england*, el blog de Brooks. Es divertido, y se adentra en muchos aspectos de la cultura ciclista que me gustan, como el de las antiguas bicicletas de carrera inglesas... También, por supuesto, me gusta *Copenhaguen Cyclochic*. Es muy divertido, tiene buenas fotos y siempre es bonito ver una ciudad repleta de bicicletas.

### ¿Cómo surgió el libro?

Nada más abrir el blog, mucha gente me comentó que podría convertirse en un bonito libro. Les creí, y empecé a enviar cartas a editoriales interesadas en este tipo de publicaciones. Tuve buenas respuestas, pero una pequeña editorial de California, Angel City Press, se entusiasmó. Mostraron mucha energía, mucho cariño, así que opté por ellos. El libro salió a finales de febrero... A ver qué pasa.

### ¿Qué aporta respecto al blog?

Tiene 125 fotos, muchas de las cuales no están en el blog. Y son 160 páginas: es más literario. Mientras en el blog solo está la foto, en el libro hay un texto que contextualiza las imágenes, los actores y las películas. Estoy muy contento del resultado.

### ¿Cómo cree que responderá el público?

Espero que bien. No creo

que sea un superventas, por supuesto, pero hay una buena cantidad de personas a las que les gustará. Es bonito ver fotos en un ordenador o una tablet, pero no es lo mismo que verlas en un libro de verdad que, además, queda bonito en una casa.

### Ya para terminar: ¿Cuál es su relación con el ciclismo?

Me crié en Nueva York, y de pequeño usaba la bicicleta. Luego me moví a Los Angeles, y ahí la abandoné: hay demasiada cultura de coches, es una ciudad enorme... Aunque, si regresara ahora, también usaría la bicicleta. Y los últimos 20 años he vivido en Filadelfia, y ahí sí: uso la bicicleta todos los días.

### ¿Es una buena ciudad para ir en bici?

Sí. Es muy compacta, muy llana, y hay muchas facilidades: aparcamientos, carriles bici... Pero, hace 5 años, no era tan fácil: estaba repleta de conductores hostiles. Pero estamos empezando a conseguir compartir la calzada.

### ¿Cómo lo han conseguido?

Es una mezcla de todo... Las leyes lo han fomentado. Y más gente se ha lanzado: iniciativas como la Masa Crítica ayudan, incorporan la bicicleta a la circulación, llenan la calle de bicis. La mentalidad ha cambiado, y por eso ha triunfado el blog: cada vez más gente valora la bicicleta, porque además de un maravilloso medio de transporte es una máquina sencilla y bella, eficiente energéticamente, verde y limpia. 🍌



# Ciclosfera en **tu mail**



# ¡Suscríbete!

**GRATIS**

Participa en el sorteo  
de esta bici\*



- La revista de papel, en **formato digital**.
- Lleva **Ciclosfera** en tu **ordenador** o **dispositivo móvil**.

Entra en **[www.ciclosfera.com](http://www.ciclosfera.com)** y suscríbete gratis

## Y si quieres el número impreso ...

Pásate por tu tienda de bicicletas más cercana y coge un número de la revista **GRATIS**. ¡Date prisa, que se acaban!

Busca en **[www.ciclosfera.com](http://www.ciclosfera.com)** tu distribuidor oficial **Ciclosfera** más cercano

\* Sólo para los 1.000 primeros suscriptores



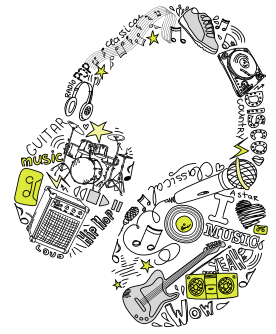


# PLAYLIST

## Julio Ruiz

Escucha nuestras listas en **Ciclosfera.com**, **Youtube** o suscríbete a ellas en **Spotify**

El veterano locutor de *Disco Grande* (Radio 3) es el encargado de confeccionar nuestra primera **playlist**. 20 canciones que, o bien tienen relación directa con el mundo de la bicicleta, o bien resultan especialmente idóneas para moverse a dos ruedas. Una lista "muy sesentera", en sus propias palabras, con la que rememora su infancia a lomos de sus dos bicis de entonces: una *Orbea* y una *BH*.



- 1 *En bicicleta*, La Buena Vida
- 2 *Bicycle race*, Queen
- 3 *Cycling is fun*, Shonen Knife
- 4 *Tour de France*, Kraftwerk
- 5 *Bike*, Pink Floyd
- 6 *In the year 2525*, Zager & Evans
- 7 *Flowers in the rain*, The Move
- 8 *A little bit me, a little bit you*, The Monkees
- 9 *Half as nice*, Amen Corner
- 10 *Voices in the sky*, The Moody Blues

- 11 *With a girl like you*, The Troggs
- 12 *Ta, ta, ta*, Michel Polnareff
- 13 *Waterloo sunset*, The Kinks
- 14 *Ha, ha, said the clown*, Manfred Mann
- 15 *A little bit of soul*, Music Explosion
- 16 *Young girl*, The Union Gap
- 17 *Thank you very much*, The Scaffold
- 18 *Cousin Cartepillar*, Incredible String Band
- 19 *You've made me so very happy*, Blood, Sweat & Tears
- 20 *Eleanor*, The Turtles

## ¡COLABORA CON **Ciclosfera** Y GANA PREMIOS!

- Participa con tus **comentarios y opiniones**. Y no solo eso: esperamos tus **fotos, noticias** de tu entorno, **actividades** de asociaciones o cualquier tipo de **evento**.
- Además, **podrás conseguir regalos** (bicicletas, cascos, accesorios... ) en nuestros **sorteos** de las próximas semanas.
- Y otra cosa... ¡Por favor, **no tires esta revista!** Pásala: nos ha costado mucho hacerla, ¡y podrá interesarle a alguien más!



Para conseguir más información, visita [www.ciclosfera.com](http://www.ciclosfera.com) y nuestras cuentas de **Facebook** y **Twitter**.

[sugerencias@ciclosfera.com](mailto:sugerencias@ciclosfera.com)

*La combinación perfecta*



**ORTLIEB**

**WATERPROOF**



tel. 932 138 000



# BROOKS

SINCE 1866

Bike Tech SL tel. 932 138 000