

Ciclosfera



más bicis, mejores ciudades

Masa Crítica

20 años en la calle

BEIJING, ¿LA RECONQUISTA?

UNO DE LOS NUESTROS: **MACACO**



EJEMPLAR GRATUITO

NOTICIAS | CONSEJOS | TENDENCIAS | SALUD | PRODUCTOS

A close-up photograph of a silver bicycle. The frame is made of polished metal. The saddle is a classic brown leather style. The handlebars are black with silver grips. The front wheel has a silver rim and spokes. The rear wheel is partially visible. The background is a plain, light-colored wall.

avantum.

Más ligera.
Más deportiva.
Más rápida.

Nueva
Pilen
Sport.

www.avantum.es
Tel. 918265070



SIN PRISA

28



46

UNO DE LOS NUESTROS



BEIJING



72 CICLOCHIC



ESCAPARATE

38 64



CINE 27

QUIÉNES SOMOS Y QUÉ PENSAMOS 04 / TIMBRAZOS 06 / MOMENTOS 10 / MUNDOBICI 18
INFOGRAFÍA 22 / DÓNDE ENCONTRARNOS 52 / BICIUDAD ZARAGOZA 54 / SALUD 58 /
TÚ MISMO 62 / BAZAR 76 / MÚSICA 80

Y muchos más contenidos, actualizados a diario, en nuestra web: www.ciclosfera.com



Bike Tech SL tel. 932 138 000

BIKE[®]
TECH



BROMPTON



Quiénes somos

Biclosfera

Director: Rafa Vidiella
rafa@ciclosfera.com

Redactor jefe: Dani Cabezas
dani@ciclosfera.com

Director creativo: Raúl Marco
raul@ciclosfera.com

Director de arte: Sabrina Salardi
sabrina@ciclosfera.com

Responsable web: Rudy Walchholz
rudy@ciclosfera.com

Textos: María Fernández, Hernán Ferreiros, Rafa Angulo, José Ángel Calvarro, Rafa Zamora, Tamara Gómez.

Fotos: Ferdinand Vykoukal, Lucía Rubio, Shannon Bufton, Ameet Kabrawala, Doug Letterman, Daniel Chang, SF à gogo, Eduardo Meneghel, Lóránt Dankaházi, Ronen, Manuel Calonje, Hspada, Lóránt Dankaházi, Carlos Rojals.

Ilustraciones y portada: María Gil

Publicidad: Luis Marín
915 193 413
luis@ciclosfera.com

Administración: Gemma Pardo
gemma@undergraf.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



Colaboradores



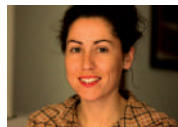
Rafa Angulo

Coordinador de la edición aragonesa de la revista musical *Mondosonora*, ciclista avezado y dueño de un incomparable carisma, Rafa es un tromtamundos que tan pronto ejerce de periodista como de DJ. Este mes nos cuenta cómo se vive a dos ruedas en su ciudad, Zaragoza.



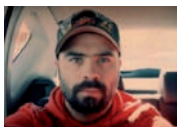
Lóránt Dankaházi

Uno de nuestros colaboradores viene de Hungría: apasionado de la fotografía y de todo lo que huele a Creative Commons y deportes, Danka es fotógrafo freelance y tiene muchos (y muy buenos) trabajos en su blog, www.wizesblog.hu.



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 truena.



Sergio Roche, Hspada

Vigués de nacimiento, vive y circula con su fixie por las calles de Pontianak (Indonesia). Es, además de un experimentado ciclista, un excepcional fotógrafo. Puedes seguir su trabajo en la web www.hspada.com.



Tamara Gómez

Periodista madrileña, reside en Pekín desde hace seis años, donde trabaja como corresponsal y pedalea a diario entre contaminación, hutongs y millones de chinos. Ya es una más entre los habitantes de la capital del gigante asiático. Nadie mejor que ella para desvelarnos sus secretos.



Manuel Calonje

Estudió diseño gráfico, actividad que compagina con la fotografía. Circula por Madrid a lomos de una espectacular bicicleta que se ha construido por piezas. Eso sí, siempre vestido como un pincel: elegancia y ciclismo urbano nunca se llevaron tan bien.



Ferdinand Vykoukal

Nació en la capital de Austria, Viena, pero lleva una larga temporada viviendo en Madrid. Es aquí donde ha estudiado y trabajado su gran pasión, la fotografía. Podéis ver gran parte de su obra en www.ferdinandvykoukal.com, y muchas de sus magníficas imágenes con la bicicleta como protagonista en nuestras páginas de escaparate, tanto en el primer como en el segundo número de *Ciclosfera*.

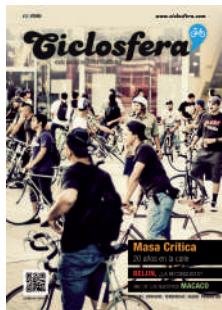
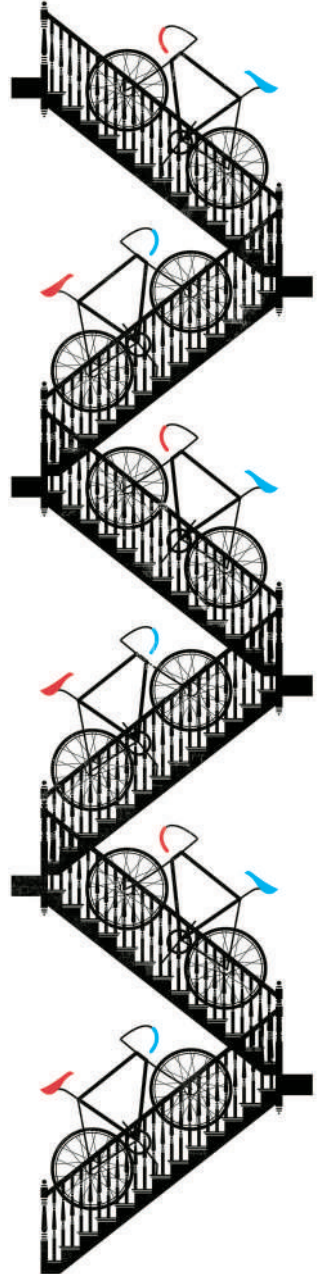
Ciclosfera es una publicación independiente, que no pertenece a grupo, colectivo o asociación alguna. Ciclosfera no se hace responsable de las opiniones de sus colaboradores, así como de los anuncios publicitarios u otros. Queda prohibida la reproducción total o parcial de cualquier de sus contenidos sin autorización escrita del editor. Según el artículo 21 de la Ley de Prensa e Imprenta se hace público que la edición de *Ciclosfera* se financia con la publicidad impresa de la misma.

Vamos en serio

Se habló mucho de ciclismo urbano estos meses: la polémica sobre la obligatoriedad (o no) del casco, la prohibición de circular sobre las aceras... ¿Lo curioso? Una vez más, la sensación de que los que opinan y legislan no se han desplazado jamás en bici. Pero no sólo hubo ruido, sino también música: actividades y carreras por toda España, muchas bicis en la calle y la celebración estos días de dos ferias en Madrid, que certifican la importancia del sector y que las posibilidades de esta industria son muchas.

Ciclosfera ha intentado ser testigo de estos movimientos. La acogida del primer número fue excelente, y hemos recogido expectación por el siguiente. Aquí lo tenéis, y no sólo eso: nuestra web está ya activa, nuestros seguidores en Facebook y Twitter suben como la espuma y hemos podido contar con vosotros para asuntos editoriales, daros regalos a través de concursos y empezado a construir una colaboración, esperemos, larga y próspera.

¿Qué encontraréis en este número? Aunque la estructura se mantiene, hay cambios. No queremos que nuestra portada sea un catálogo de famosos, y por eso abrimos con un tema peliagudo como la Masa Crítica. No queremos rehuir polémicas ni dejar de reflejar la realidad: queremos una revista bonita, pero también comprometida y útil. Por eso salimos a la calle, y por eso os invitamos a visitar Festibike y a Expobike donde, si así lo deseáis, podréis conocernos personalmente. Ojalá sea así, y ojalá sigamos haciendo fuerza entre todos para hacer real ese lema de “más bicis, mejores ciudades” más allá de obligaciones, multas y prohibiciones diversas.



La portada

Queremos que lo sepáis: no teníamos clara la portada. Sabíamos que sería para la Masa Crítica, pero algunos veíamos arriesgado apostar por una ilustración. Nos gustaba, pero... ¿No sería un cambio demasiado radical respecto al primer número? Al final, hemos apostado con el corazón por ella. Porque queremos sorprenderos. Llamar vuestra atención. Y premiar a todos los que salís cada día en bici a la calle organizando vuestra solitaria y valiente “marcha crítica” personal. ¡Ojalá os identificuéis con los ciclistas anónimos, apenas silueteados, que os saludan desde nuestra primera página!

Ilustración: María Gil

Timbrazos

CICLOSFERA, EN LA CALLE

“Ya era hora de una buena publicación para los ciclistas urbanos. Gracias. Estoy buscando una nueva y diferente bici y he visto muchas cosas bonitas” **Raúl Liceranzu** 🍷

“Felicidades al equipo por el proyecto. Genial la información y presentación de la publicación”
David Morales 🍷

“¡Enhorabuena por vuestro proyecto, acabo de descubrirlo y me encanta!”
Laura Jiménez 🍷

“Esperé impaciente para ver la revista, por fin la vi online y es una maravilla. ¡Enhorabuena!”
Jordi Porta 🍷

“¡Fantástico! Muy buena publicación, me ha gustado la amplitud de contenidos y creo que viene justo con el momento adecuado. Congrats Ciclosfera Team!”
Tiago Gaspar 🍷

“He descubierto vuestra revista y me está gustando mucho. ¡Ya estoy suscrito!”
David Springsteen 🍷

“Felicidades por la revista. Me parece ideal que coparais este nicho que hasta ahora quedaba huérfano de material impreso”
Jordi Ligeró 🍷

“He leído la revista. Me parece impresionante. Con mucha calidad y artículos interesantes. ¡Seguid en esa línea!”
Eduardo Muñoz 🍷

PREMIOS

Javier Somoano fue el ganador de esta flamante bicicleta Hood Bikes, que sorteamos para celebrar nuestros primeros 1.000 suscriptores.

¡Entra en www.ciclosfera.com y gana bicicletas, cascos, luces y todo tipo de regalos!



WATERPROOF.
USB RECHARGEABLE.
SUPER BRIGHT.
4 LED REAR LIGHTS.

knog.
Blinder 4V



Timbrazos

¿CASCO SÍ, CASCO NO?

A raíz de la polémica por las intenciones del Gobierno de hacer obligatorio el uso del casco y prohibir la circulación de bicicletas por las aceras, nuestros lectores debatieron encendidamente en Facebook.

“¿Se sabe cuándo van a aprobar alguna ley que regule el paso de jubilados, señoras con el carrito de la compra, madres con carricoche y perros sueltos por los carriles bici?”

Luis Avilés 🍷

“Pues a mí me parece buena medida. Lo del casco me imagino que nadie estará en contra, ¿no? Y lo de las aceras habrá que ver, pero en las aceras estrechas es de cajón”

Daniel García 🍷

“El casco no sirve de mucho contra un coche a 60km/h, que es la causa de la mayoría de los accidentes”

Antoni Bisbal 🍷

“Lo del casco en ciudad es boicotear el uso de la bicicleta. Me gustaría saber qué va a pasar con el Bicing en ciudades como Barcelona. ¿La gente va a tener que salir de casa con el casco en la mano por si acaso tienen que coger la bici?”

Carlos Bravo 🍷

“¿Prohibiremos las bicicletas infantiles? ¿O tendrán que circular los niños de cinco años rodeados de coches, motos y autobuses?”

Daniel Santalices 🍷

“Nunca entenderé la negativa a impulsar los carriles-bici, que es algo positivo para todos”

Emma Patiño 🍷

ENCUESTA ¿Qué haces cuando te encuentras a un grupo de peatones ocupando el carril bici?

A) Toco el timbre educadamente para que se aparten.

51%



B) Los esquivo y sigo mi camino.

35%



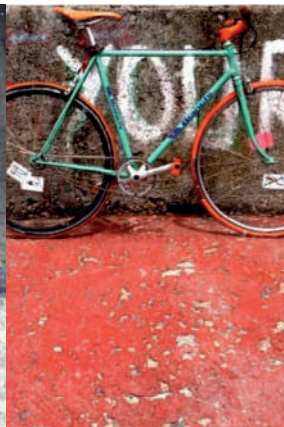
C) Me cabreo y se lo hago ver: el carril bici no es para pasear.

14%



FOTOS DE LOS LECTORES

Envía las tuyas a fotos@ciclosfera.com



GERMAN INNOVATION



Ergonomía en cada detalle.
Para el día a día.



HC Series - Los guantes Ergon HC cuentan con una malla flexible y resistente para proporcionar ventilación en el reverso de la mano. La zona de la palma y dedos está reforzada y permite un tacto y una sensibilidad total.



GP Series - Con un ángulo de apoyo reforzado de doble compuesto de goma, suave y cómodo, los puños GP disipan las molestas vibraciones del terreno, prevendrán la fatiga y el agotamiento y te permitirán disfrutar del trayecto.




PC2 Pedal - El pedal Ergon PC2 proporciona la conexión perfecta entre la bicicleta y el usuario, corrigiendo la posición del pie, incrementando la transición de fuerza gracias a la reducción de los puntos de presión.



ERGON
BIKE ERGONOMICS

Design Awards: IF Eurobike Award Winner 2010, reddot Design Award Winner 2011, Design Plus Maternalvision 2011, German Design Award Silver Winner 2012.

Development Partner:  German Sport University Cologne

www.ergon-bike.com

Topfan
Cycling Team

Topfan & **TOPFAN BIKEING** / informacion@topfan.com, (+34) 938 863 832, www.topfanbiking.com, [facebook.com/topfanbiking](https://www.facebook.com/topfanbiking), twitter.com/topfanbiking

Rocío Aguirre: "HACÍA FALTA UNA FERIA SERIA Y PROFESIONAL"

CICLOSFERA
Estará allí

Del 14 al 16 de septiembre, Expobike celebra su primera edición. Su directora nos explica qué encontrar en esta feria, dedicada al ciclismo y al triatlón y ubicada en el recinto ferial IFEMA de Madrid.

¿Por qué nace Expobike?

Desde hace siete años organizo Madrid Golf, y quería hacer otra feria. Tengo la capacidad para hacerlo y buscaba otro sector, otro deporte, para aplicar mi experiencia. Elegí el ciclismo: me sorprendía que el sector no tuviera una feria, y cuando fui a Eurobike, en Alemania, vi el potencial de esta industria.

¿Por qué ese fin de semana?

Gran parte de las marcas presentan sus novedades entre agosto y septiembre en Eurobike. Pensé en el 9 de septiembre, pero coincidía con el final de la Vuelta. El del 21 de septiembre no valía: las tiendas que vengan de toda España no pueden permitirse toda una semana en Madrid para ir a Festibike y Eurobike. De esta manera, todo el mundo tendrá tiempo para todo en un solo fin de semana.

¿Qué respuesta ha encontrado en el sector?

En Eurobike, todo el mundo nos dijo que hacía falta una feria seria y profesional en España. La sensación era que hacíamos falta.

¿Cómo es el sector de la bicicleta?

Conservador. Ha crecido mucho y muy rápido, pero todo lo que se sale de lo establecido provoca estrés. En vez de ver Expobike como algo positivo, otra posibilidad de elección, algunos han sentido que queríamos acceder a su pequeña parcelita. Pero hay que moverse, evolucionar: la bicicleta está unida al bienestar social, a países como Alemania, Holanda o Dinamarca, y necesita un escaparate. Expobike lo es: poder hacer decenas de contactos en tres días es muy útil y permitirá ahorrar mucho tiempo y dinero.

¿Qué encontrará el público?

El consumidor es el que compra, el que



"PARA EL AFICIONADO SERÁ SENCILLO VENIR A EXPOBIKE"

tira del sector, y por eso es importante que pueda venir y probar el producto. Para el aficionado será sencillo: podrá ir a IFEMA en metro, autobús o bicicleta y encontrará nuevos modelos de bicicletas, cascos, componentes, variadas ofertas de cicloturismo y mucha diversión.

¿Cómo ve el ciclismo urbano en España?

Puedo hablar de Madrid, que es donde vivo, y estamos atrasadísimos. Subdesarrollados. Dicen que es una ciudad difícil para implantar carriles bici... No lo sé. He estado en barrios nuevos, como Valdebebas, y ahí lo han hecho muy bien. Todo el trazado urbano está pensado para las bicicletas. Es un buen ejemplo.

¿Se nota mucho la crisis en el sector de la bicicleta?

Como acabo de llegar, no puedo comparar con tiempos pasados. Pero, respecto a otros sectores, no veo crisis sino posibilidades de crecimiento. Quizá hayan bajado algo las ventas, pero veo una industria con buena salud y mucho futuro. Cada vez veo a más personas a mi alrededor que usan la bicicleta, cuando no lo habían hecho en la vida.

¿Y usted, se anima?

Me quiero comprar una plegable... Y probar. En Expobike habrá aulas para enseñar a la gente a montar y circular, ¡y creo que yo también estaré allí!

www.expobike.org

Precio: Adultos, 6 euros. Gratis hasta los 12 años.
IFEMA Feria de Madrid-Pabellón 2
Cómo llegar: en autobús (112, 122, 828 y servicio especial desde metro Canillejas)
Metro: Estación Campo de las Naciones (Línea 8)
Por carretera: M-40, A-10 y N-II



**ENJOY
YOUR
TOWN**



AU 01



**PEUGEOT
CYCLES**

<http://peugeot.almacenescalmera.es>



CICLOFERA
Estará allí

Guillermo de Portugal: “ESTA SERÁ LA MEJOR EDICIÓN DE FESTIBIKE”

Festibike, el festival de la bicicleta que se celebra en Las Rozas (Madrid) del 14 al 16 de septiembre, sigue creciendo: en esta 12ª edición promete más actividades que nunca y una presencia masiva de tiendas y expositores. Hablamos con su director, Guillermo de Portugal, sobre el evento.

¿Cómo será esta edición?

La mejor de las celebradas hasta ahora, por dos motivos: vamos a tener más metros de exposición y tendremos a las principales marcas del sector. Además, habrá más tiendas que nunca.

¿Qué productos destacaría?

Hay un sector muy fuerte, el de las bicicletas urbanas y eléctricas. Creo que es el que más está creciendo: en unos años hemos pasado de tener 6 marcas a casi 20.

¿Se podrán probar bicicletas?

Por supuesto: las empresas quieren que el público final no sólo vea sus

productos, sino que también los pruebe. Por eso Festibike es una feria activa, donde se tocan y prueban las bicicletas. El consumidor no sólo compra por estética, sino que quiere saber más. Por eso, por ejemplo, tendremos circuitos para que la gente pruebe

¿Qué tipo de actividades se celebrarán?

Unas dentro del recinto ferial, como circuitos de pruebas, exhibiciones de BMX o patinetes, cursillos para iniciados y de iniciación, saltos... Y, fuera del recinto, habrá competiciones y rutas por la sierra para probar bicicletas de montaña: para las marchas del sábado y el domingo, por ejemplo, ya hay más de 2.200 personas apuntadas. También habrá pruebas de duatlón, carreras infantiles...

¿Cómo está el sector de la bicicleta?

La crisis está haciendo daño, pero creo

“FESTIBIKE ES UNA FERIA ACTIVA, DONDE SE TOCAN Y SE PRUEBAN LAS BICICLETAS”

que no se nota tanto como en otros sectores. Una feria como esta es un termómetro: estábamos preocupados, pero al final tenemos más expositores que nunca. Las tiendas venden, hay muchos negocios nuevos, mucha reconversión de empresarios que vienen de otros sectores y es probable que en 2012 se produzca cierta saturación y algunas tengan que cerrar. Pero es cierto que la bicicleta está de moda, está muy bien vista, es ágil, saludable y hasta símbolo de cierto estatus.

¿Y la bicicleta urbana? ¿Qué no debemos perdernos en Festibike?

Las mayores novedades vendrán en el campo de las eléctricas. Durante estos años, han mejorado mucho en cuanto a fiabilidad, autonomía, ligereza... Son bicicletas muy cómodas, ya no tan caras, y que quizá sean el futuro en ciudades con muchas cuevas.

www.festibike.com

Precio: 6 euros. Niños gratis. Recinto Ferial Nuestra Señora del Retamar. Avda. Navalcarbón s/n (Las Rozas)

Cómo llegar:

Por carretera: A-6 dirección Madrid-A Coruña, salida 19 o A-6 dirección A Coruña-Madrid salida 24. M-50 dirección A Coruña, salida 82.

En autobús (desde Moncloa, N903, 625 y 629).

En tren: estación Las Matas (líneas C8 y C10 para Las Matas y autobús 625) o estación El Pinar de Las Rozas (líneas c8 y C10 y autobús 629).



Exclusivamente para el ciclista urbano.
Online desde el año 2004.

Clásicas | Plegables | Trekking | E-bikes | Cruiser
Casco | Alforjas | Luces | Sillas bebé | Cestas



www.labiciurbana.com
Teléfono: 918312073



Foto: Ayuntamiento de Sant Cugat

CRUZAR ESPAÑA EN BICI Y POR LA BICI

Promover el uso de la bicicleta como medio de transporte sostenible y animar a las administraciones españolas a fomentar su uso. Ese fue el objetivo que llevó a tres intrépidos jóvenes, Arturo Martínez, Cristina Blanes y Mari Carmen García, a dedicar el verano a cruzar en bicicleta toda la Península, desde Almería a Vitoria-Gasteiz, capital verde 2012. En total, 1.800 kilómetros a pedales. El pasado 13 de agosto, tras 45 días de aventuras, llegaron a la ciudad vasca. "Ha sido una experiencia muy positiva", cuenta Arturo, que ha visto cómo muchos se unían a su causa durante varias etapas del viaje. Y sin embargo, también ha habido momentos duros. "El calor ha sido el principal enemigo, pero teníamos claro que queríamos disfrutar del paisaje y tomárnoslo con calma, con etapas de unos 60 km al día. La respuesta, tanto de la gente como de los medios de comunicación, ha sido fantástica". Toda su odisea ha quedado inmortalizada en el blog <http://subealabici.wordpress.com>.

CUARTO CONGRESO DE LA BICICLETA

Sant Cugat del Vallés será el escenario, del 4 al 6 de octubre, del cuarto congreso de la bicicleta, donde se debatirán diversos temas relacionados con el ciclismo. Mesas redondas y conferencias como *La Bicicleta, un sector económico en desarrollo*, *Negocio y bicicleta*, *El Mercado de la bicicleta eléctrica*, *Turismo y bicicleta*, *Seguridad y bicicleta* o la presentación del Barómetro de la Bicicleta 2012 serán, pues, algunos de los ejes de la cita.

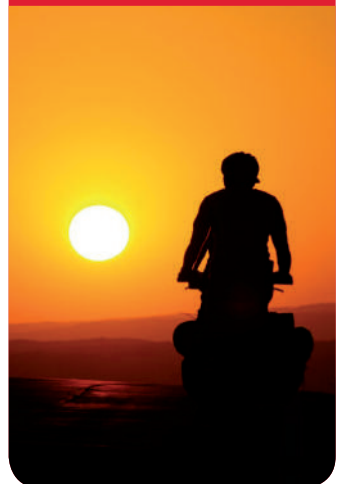
"Congresos como este ayudan a crear una cultura de la bicicleta y mejoran su estatus", nos cuenta Xavier Corominas, director de la Fundación ECA Bureau Veritas, que se encarga de organizar el evento. "Intento ser un optimista científ-

fico: los datos en torno a la bicicleta son buenos, pero nos faltan cosas básicas en este país. Un plan nacional de desarrollo de la bicicleta, un coordinador interministerial, una mayor organización de los usuarios..."

De esas y de muchas más cosas se hablará en Sant Cugat a lo largo de tres días. Pero no sólo habrá palabras: salidas en bicicleta, actividades populares y hasta proyección de películas convertirán el evento en toda una fiesta del ciclismo.

www.bicicat.cat

Entrevista completa a Xavier Corominas en www.ciclosfera.com



MOBI>Y®

plusbike®
cycling trends



La bici plegable eléctrica de nueva generación

Cuadro Aluminio **Motor** 250W

Batería Ion de litio 24V, 5.5 ó 11 Ah | Carga 5h | 600 cargas

Autonomía de 18 - 24 | 40 - 60 kilómetros

Cambio Shimano Nexus 3 | 8 velocidades

Plegado en 3 segundos!

PVP Yuri 16" 3v 5,5Ah 1.495€

Fabricado en la CE

Garantía cuadro 5 años, piezas 2 años, batería 1 año



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



PAGAR LA FACTURA DE LA LUZ... PEDALEANDO

En uno de los capítulos de la mini serie británica de ciencia-ficción *Black Mirror*, uno de los fenómenos televisivos de la temporada, los protagonistas pasaban sus claustrofóbicas vidas pedaleando en bicicletas estáticas para generar dinero a base de sudor. La visión más amable y menos catastrofista del mismo invento podría ser la recientemente patentada por la empresa estadounidense The Green Revolution: un sistema que se adapta a la parte delantera de las bicicletas de spinning y que convierte el esfuerzo del pedaleo en energía que, a su vez, se inyecta directamente a la red eléctrica por medio de un inversor. Según los cálculos hechos públicos por sus responsables, en una sesión de spinning con 20 personas se podrían producir unos 3 kW/h de energía eléctrica, lo que, en un año, y a razón de cuatro clases al día, daría un total de 3.700 kW/h. Traducido a ahorro, unos 450 euros al año. Quizá sea cuestión de tiempo que todos tengamos un sistema parecido en casa para, cada mañana, contribuir a pagar la factura de la luz a base de un rato de ejercicio.

MADRID POR EL CAMBIO

El 12 de septiembre tendrá lugar en la capital el primer encuentro *Por la bici*, una cita orientada a todos los ciclistas urbanos que tiene como objetivo fomentar el uso de la bicicleta como medio de transporte. Los participantes podrán formar parte de un coloquio abierto en el que se compartirán distintas iniciativas. La cita es en el Centro Cultural Quinta del Berro (Enrique de Almonte, 1) a las 19.30 h. Aunque la entrada al recinto es gratuita, puedes confirmar tu asistencia en <http://www.ticketea.com/por-la-bici>.



LOCALES CON ENCANTO CICLISTA



Es un hecho: cada vez florecen en mayor número los locales 'bike friendly' o directamente inspirados en el mundo de la bicicleta. En este número queremos destacar dos de ellos: El Ciclista, situado en el barcelonés barrio de Gracia (Mozart, 18), y Toma Café, en el madrileño Malasaña (La Palma, 49). El primero es una agradable cocktailería temática con las bicis antiguas como elemento central y un espacio en el que se disfrutar de actuaciones en directo. El segundo, un íntimo y recogido rincón presidido por una vieja bicicleta de carreras en el que degustar una amplia selección de los mejores cafés.



BROOKS

SINCE 1866

Bike Tech SL tel. 932 138 000



DE CARGA Y CON AMOR

por María Fernández

¿Qué tienen en común un barco vikingo, la moda, la crisis y una niña de tres años? Para Iker Leizaola Arregi, creador de la **NAÖ Cargobike**, mucho.

“UN VEHÍCULO
SIMPLE Y DURADERO
CON UNA IMPORTANTE
FUNCIÓN
COMUNICATIVA
Y EXPRESIVA, QUE SE
CONVIERTA EN EL
ESPEJO DE SU
DUEÑO/A”

Inquieto, creativo, crítico, optimista... El donostiarra Iker Leizaola es una de esas personas que, en el actual contexto, es capaz de vislumbrar un mundo de posibilidades y generar planteamientos nuevos, respetuosos con el entorno y la sociedad.

Antes de embarcarse en este proyecto, Leizaola enseñaba dibujo en escuelas de diseño gráfico e industrial. Siempre fue un apasionado de la bicicleta, tenía una vieja Brompton y con ella empezaron sus experimentos: la desmontó, le aplicó chorro de arena para luego volver a pintarla...

Con el nacimiento de su hija Ameli, la idea de crear un

vehículo adaptado a sus nuevas necesidades fue tomando forma. En un principio la llevaban en el asiento delantero portabebés, pero a medida que fue creciendo (ahora tiene 3 años) hubo que desplazarla a la parte de atrás de la bicicleta, y ahí fue cuando el sueño de Iker empezó a hacerse realidad.

Diseño sostenible y producción local

Leizaola había visto usar a mensajeros bicicletas de carga, y quería aplicar ese concepto a la realidad de su ciudad, San Sebastián. Su red de carriles, las cuestas, los ascensores, el topo (tren interurbano)...

También tuvo claro, desde el principio, que debía dar importancia a lo local, tanto

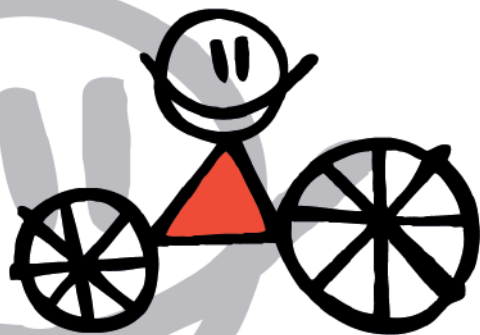
en el diseño como en la producción. Para el diseño, buscó a alguien que le guiara en el proceso de aprendizaje: al fin y al cabo se trataba de un tipo de trabajo totalmente nuevo para él. Su primer contacto fue Aimar Fraga, de Amaro Bikes y, en Italia, Tom Bailly Salins, de OTMbikes.

Pragmatismo y estética

Leizaola tarda unas seis semanas en tener lista una nueva NAÖ Cargobike. Optó por una bici de dos ruedas (no de tres, como otras cargo) porque los carriles de Donostia son de doble dirección, así que tenía que ser un vehículo estrecho y ligero.

La NAÖ tiene 8 cambios internos, y la caja de madera puede quitarse y convertirse en una plataforma para que sea posible cargar objetos más grandes. La idea no es competir con otras marcas comerciales, sino aportar un concepto original y atractivo: una bicicleta desvinculada de la práctica deportiva, del consumo y de los productos high tech. Un vehículo simple y duradero con una importante función comunicativa y expresiva, que se convierta en el espejo de su dueño/a. Un medio de transporte, pero también un complemento de moda e incluso un elemento "arquitectónico" y componente del paisaje de la ciudad. Con todo ello, la bici mira con especial cariño al público femenino: es ligera, bonita y fácil de conducir con carga.

4º CONGRESO DE LA BICICLETA



Sant Cugat del Vallès
Catalunya | 2012

Del 4 al 6 de octubre

Inscripciones y más información en:
www.bicicat.cat

La bicicleta, un sector
económico en desarrollo

Estrategias para la implementación
de la bicicleta en los municipios

Cuando te inscribas indica en el formulario de registro "ciclosfera" y disfrutarás de la tarifa reducida

 Generalitat de Catalunya
Departament de Territori
i Sostenibilitat

Ajuntament
de SantCugat



 Generalitat de Catalunya
Institut Català d'Energia

servei català de
Trànsit



 Diputació
Barcelona

Red de Ciutats per la Bicicleta

 FGC
Ferrocarrils
de la Generalitat
de Catalunya

 Rodalies
de Catalunya

ESADECREAPOLIS



Fundación ECA Bureau Veritas
Tel (+34) 902.404.072
info@fundacionecabv.org
www.fundacionecabv.org



NAÖ
Cargobike

LA BICI MARINERA



Iker estuvo vinculado al mundo de la navegación trabajando en el arqueo de barcos de madera siguiendo la tradición de la txalupa ballenera del siglo XVI. Una época en que la gente del País Vasco vivía mirando al mar. Iker ha querido unir esta idea a su bicicleta, que ha sido creada en cierto modo como una oda al mar. “La palabra NAÖ hace alusión a las naos que se construyeron en la costa vasca entre los siglos XIV y XVI, que gozaban de gran prestigio a nivel mundial por su tecnología y calidad superior a otros modelos”, nos explica. “Se trataba de barcos que aunaban tecnología punta en construcción naval de la época con técnicas vikingas y mediterráneas. Eran barcos para el cabotaje, es decir, de pesca y transporte de mercancías, igual que el producto que he diseñado”.

EL FUTURO



El plan de Leizaola es montar un taller en Donostia donde construir pocas bicis pero bien hechas. También pretende que quien encargue una bici pueda participar en todo el proceso de diseño y producción: invitarle a vivir la experiencia de principio a fin, investigando y adaptando el producto a las necesidades y gustos de cada uno. Leizaola pretende, además, sensibilizar: es muy crítico con la idea de comprar una bici por 100 euros sin pensar ni un minuto en dónde, quién y cómo se ha fabricado. El aprendizaje y el conocimiento de cómo hacer las cosas de manera más sostenible y respetuosa es uno de los valores que puede aportar la actual crisis económica a la sociedad y a cada persona.

DIEZ CLAVES



1. Bicicleta artesanal hecha a mano para durar toda la vida.
2. Producción sostenible.
3. Centro de gravedad muy bajo: a más peso, mayor estabilidad.
4. Muy segura para transportar niños: siempre los ves.
5. Diseño emocionante.
6. Personalizada: posibilidad de participar en su diseño y producción.
7. El coste de una cargobike comercial.
8. Tiempo para su creación: seis semanas.
9. Contacto: ikeleizaola@gmail.com
10. Más en <http://www.flickr.com/photos/naocargobikes/>



¡Apuesta por la Seguridad Vial!
Nuestro consejo:

Gama Bici LED SafeRide / ActiveRide

- Conduce con precaución
- Potencia tu ángulo de visión
- Hazte VER

En el tráfico urbano es importante ver, pero sobre todo ser visto. Eligiendo una lámpara para tu bicicleta, de gran calidad y alto rendimiento, conseguirás incrementar de un modo notable el control de tu seguridad y eso hará que tu conducción sea más relajada y placentera.

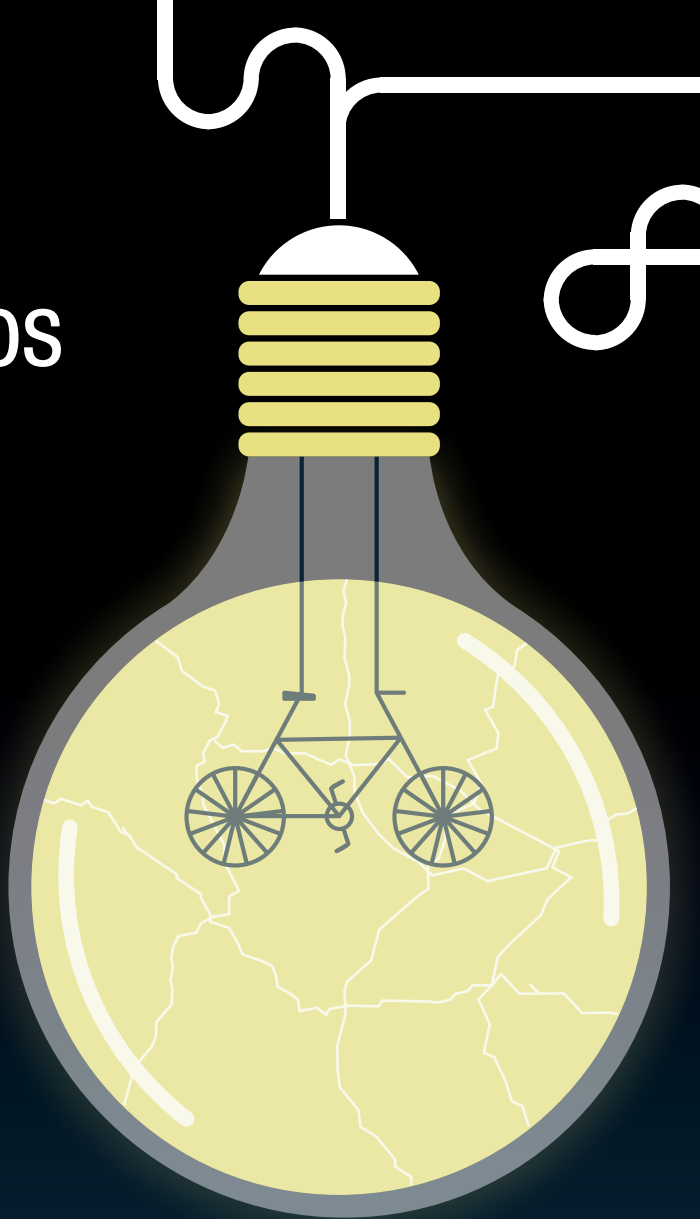
Apuesta por productos acordes a tus necesidades, ciudad o campo, y que te proporcionen un haz de luz ancho y amplio.



PHILIPS
sense and simplicity

10 accesorios para un ciclista nocturno

Pasó el verano. Llega el otoño y, con él, días más cortos y noches más largas. Noches maravillosas para surcar la ciudad en tu bici, pero también unas horas en las que extremar las precauciones. Aquí tienes diez accesorios luminosos para circular con seguridad.



1)) Luz delantera

Fundamental para ver y ser visto, tanto de día como, por supuesto, por la noche. A la hora de elegir una luz delantera, ten en cuenta la amplitud del haz de luz y la potencia.



2)) Luz trasera

La luz roja que indica nuestra posición a los conductores que circulan detrás nuestro es tan importante como la delantera. Recuerda que ganarás en visibilidad si parpadea.



3)) Luz en el casco

Si llevas casco, ubicar en él una luz tiene sus ventajas: tú diriges la luz hacia donde quieras y fomenta el contacto visual con el resto de conductores. También los hay que la llevan integrada en el propio casco.



Infografía: María Gil



4)) Luces laterales en manillar

Tradicionalmente empleadas en las bicis de carretera, también pueden ser útiles en ciudad. Se ubican en los extremos del manillar y sirven de referencia al ser adelantado.



5)) Tiras reflectantes en tobillos y brazos

Baratas y útiles. Las primeras pueden servir, además de para ganar en seguridad, para recoger los bajos del pantalón. Ambas se ajustan con un velcro.



6)) Chaleco reflectante

Si simplemente quieres ser visto, los hay por muy poco dinero. Si cuentas con un presupuesto más holgado, los hay con bolsillos, transpirables, cremallera...



7)) Intermitentes

Poco frecuentes en España, pero útiles en el rodar cotidiano por la ciudad. La forma más sencilla de advertir de tus maniobras sin quitar las manos del manillar.



8)) Leds en los radios

Una forma original y llamativa de personalizar tu bicicleta. Existen infinitas formas, colores y precios. Sólo tienes que encontrar el que más se ajuste a tus necesidades.



9)) Pedales iluminados

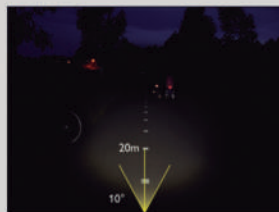
Los hay que se cargan con la propia energía del pedaleo. Los hay que parpadean incluso cuando estás parado. Lo hay que lucen en todas direcciones. Para gustos, pedales.



10)) Focos de neón en los bajos

Para los más atrevidos y amantes del tuning bicicletero. Se ubican bajo el cuadro o bien en la circunferencia de la rueda. Más llamativo, imposible.





Solución Estándar



Philips SafeRide® 40 Lux



Philips SafeRide® 60 Lux



Philips SafeRide® 80 Lux



Siéntase bien. Conduzca seguro.

Con la última tecnología LUXEON LED de Philips y su especial sistema óptico, Philips ofrece a los ciclistas soluciones lumínicas que mejoran su visibilidad y su seguridad.

Para más información visita nuestra web:
www.philips.com/automotive

PHILIPS
sense and simplicity



La 'fiebre fixie' llega a la gran pantalla: el 21 de septiembre se estrena 'Sin frenos', sobre las peripecias de un mensajero ciclista en Nueva York. Hablamos con su director y desvelamos las claves de la película.

por Rafa Vidiella

Si serán las bicis del momento... ¿que hasta ya tienen su película! Así son las fixies, las bicicletas de piñón fijo que inundan las calles. También las de Nueva York, como refleja *Sin frenos*, que se estrena el 21 de septiembre y que narra las andanzas de un mensajero que, acostumbrado a sortear coches y peatones en Manhattan, se ve implicado en una persecución asesina.

Control callejero

"Nueva York está llena de mensajeros en bici moviéndose a toda velocidad. Parecen unos irresponsables anárquicos, pero creo que son los únicos que tienen un absoluto control de lo que pasa en la calle". Lo dice David Koepf, uno de los más prestigiosos guionistas de Hollywood (en su currículum, *Parque Jurásico*, *Misión Imposible* o *La habitación del pánico*) y ahora director de *Sin frenos*.

La película narra la historia de Wilee, un joven mensajero que cruza Manhattan cada día a bordo de su bici sin marchas ni frenos. Su vida tampoco es pausada: vive el presente con intensidad y está obsesionado con su bicicleta, "una extensión de sí mismo, la máquina ideal para expresar su habilidad pero también su miedo a detenerse a pensar en otras cosas", explica Koepf.

La película exigió un gran entrenamiento a sus actores. Su protagonista, Joseph Gordon-Levitt (a quien vimos en *Origen* o las últimas de *Batman*), explica que entrenó a diario durante seis semanas para aprender a "domar" su bicicleta como un profesional. "Eran doce agotadoras horas al día. Pero no podía decir que estaba cansado mientras un equipo de 500 personas me esperaba para el rodaje".

El resultado, además de mostrar Manhattan como nunca la habíamos visto, supone una interesante aproximación a la cultura del ciclismo urbano y, sobre todo, de los fixeros, uno de sus grupos más militantes, particulares y numerosos.

"COMO LOS CABALLOS DE UN WESTERN"

"Paso en el asfalto unas 10 horas diarias", explica Austin Horse, uno de los mensajeros consultados para la película, "durante las que entrego unos 30 trabajos. Pero no queríamos hablar sólo de eso, sino de todo lo que implica el ciclismo urbano: sus beneficios ambientales y personales, cómo todos formamos una familia y nos ayudamos unos a otros. La bicicleta ha cambiado mi vida: es una herramienta de trabajo pero, sobre todo, me hace sentir libre cada día".

Tras dejarse asesorar por muchos profesionales ("en una película así había que elegir bien", reconoce el director, "porque las bicis eran como los caballos en una del Oeste y debían reflejar la personalidad de cada personaje"), decidieron que el protagonista montaría una Affinity Metropolitan equipada con gomas Continental. Otro personaje luce una Parlee valorada en más de 7.500 euros, pero también se ven bicicletas Fuji y Trek o accesorios Bern, Giro y Fox Racing.



Este mes se cumplen 20 años del nacimiento de la Masa Crítica. Dos décadas de encuentros ciclistas, expansión por todo el mundo y un grito común: Respetadnos. porque...

¡SOMOS EL



por Hernán Ferreirós
Foto: SF à gogo (flickr)

TRÁFICO!



Foto: Daniel Chang

“LA FORMA DE
PENSAMIENTO
MÁS EXTENDIDA
ES QUE EL
HABITANTE
NATURAL DE
LA CALLE ES EL
AUTOMÓVIL”

Londres, 27 de julio. Como cada último viernes de mes, un grupo de ciclistas intentó dar el ya tradicional paseo conocido como Masa Crítica, que allí se realiza desde hace 18 años. La fecha coincidía con la apertura de los Juegos Olímpicos, por lo que el recorrido incluiría el estadio donde tenía lugar la ceremonia de apertura. No fue una buena idea: 182 ciclistas fueron detenidos. No había tantas detenciones a la vez en la capital inglesa desde las protestas del pasado año y, según la policía, “la procesión tenía potencial para causar una alteración seria en la vida de la comunidad”, afectando a la circulación “de grandes cantidades de personas y vehículos”. La policía decidió que la Masa Crítica podía interrumpir la afluencia de espectadores a los Juegos, e invocó un acta de orden público para detenerla.

La declaración policial revela la forma de pensamiento más extendida, incluso en un lugar como Londres: el habitante natural de la calle es el automóvil. El ciclista es un extranjero ilegal en el asfalto, y la bicicleta no es más que un pasatiempo o un aparato para ejercitarse. Si es inevitable que estén en la calle, que sea donde no molesten a los automovilistas. Una “gran cantidad de coches”, que invariablemente termina en un atasco, no es un obstáculo a la libre circulación, sino una vicisitud del tráfico, algo inevitable. Las bicicletas, en cambio, son una interferencia. La Masa Crítica nació para combatir esta mentalidad. Por eso uno de sus eslóganes más populares es “No interrumpimos el tráfico, somos el tráfico”.

¡Ven a la 1ª feria de la bicicleta y triatlón!

Del 14 al 16 septiembre 2012
IFEMA · Pabellón 2



Tu pasión por el ciclismo en una gran feria

www.expobike.org



*“Consigue tu entrada en
www.expobike.org”*

“¿LA IDEA? ENCONTRAR FUERZA EN EL NÚMERO Y QUE LOS AUTOMOVILISTAS SE ACOSTUMBREN A LAS BICIS”



Foto: Doug Letterman

LA MASA CRÍTICA EN ESPAÑA

Estas son algunas de las “Bicicríticas” que se celebran en España. Pero hay muchas más ciudades, los horarios cambian, los puntos de reunión se alteran... Si estás interesado en acudir, busca más información en Internet.

Madrid: el último jueves de cada mes, en la Plaza de Cibeles a las 20h.

Barcelona: primer viernes de cada mes, en el Arco del Triunfo a las 20h.

Valencia: primer viernes de cada mes, en la Plaza de la Virgen a las 20h.

Zaragoza: último jueves de cada mes, en la Plaza Aragón a las 19h.

Sevilla: primer viernes de cada mes, en la Plaza de la Palma a las 19.30h.

Bilbao: último viernes de cada mes, a las 19.30h frente a la Diputación.

El grupo hace la fuerza

La primera Masa Crítica tuvo lugar el 25 de septiembre de 1992 en San Francisco (EE UU), aunque no se llamó así. Un grupo de no más de 50 ciclistas dio un paseo que terminó en una tienda de bicicletas con la proyección del documental *The Return of the Scorcher*, de Ted White, sobre el ciclismo en distintas ciudades del mundo. En la cinta, el diseñador George Bliss explica que en China no hay semáforos ni reglas claras en los cruces: los ciclistas, simplemente, se amontonan hasta que forman una “masa crítica” que gana el paso a los automóviles. La idea gustó: encontrar fuerza en el número, volver insoslayables a las bicicletas para que los conductores reconozcan su existencia y se acostumbren a interactuar con ellas.

Para el segundo paseo ya se había tomado el nombre de Masa Crítica, y se empezó a delinear una filosofía. El evento, que al año sumaba un millar de participantes en San Francisco y empezaba a extenderse a otras ciudades, no tenía líderes ni una organización centralizada. Para definir su ideología se acuñó el término “xerocracia”, que sugiere gobierno cero y una distribución horizontal de la información a través de las fotocopias (que convocaban al encuentro, planteaban itinerarios y difundían información de todo tipo, por lo general ligada a prácticas contestatarias o antisistema). Años después, las fotocopias han dado paso a Internet, pero con idénticos preceptos: no hay un website “oficial” ni jerarquías, y cualquiera puede participar. Por eso la “masa” puede ser muchas cosas a la vez: una protesta política, una manifestación pacífica o un agradable paseo por la ciudad.

FERIA INTERNACIONAL DE LA BICICLETA



twitter.com/festibike



facebook.com/festibike

FIB

Mucho más que una Feria

www.festibike.com

PRESENTA ESTA INVITACIÓN EN LA TAQUILLA DE FESTIBIKE LOS DÍAS 15 Y 16 DE SEPTIEMBRE Y LA PODRÁS CANJEAR POR UNA ENTRADA GRATUITA. (SOLO SE PODRÁ CANJEAR UNA POR PERSONA)



FIB

Mucho más que una Feria

15 - 16 SEPTIEMBRE 2012
LAS ROZAS - MADRID

~~Entrada Gratis~~
INVITACIÓN

www.festibike.com

¡LAVAR EL CILÍN Y BARRONES!

Con la entrada gratuita de las invitaciones a esta feria, no se podrá acceder a ninguna otra zona de la feria. Es imprescindible tener la invitación para acceder a la feria.



MARCA

Ciclismo

BIKES

ZOO

telepunto.es



LastLap

“LOS CRÍTICOS ARGUMENTAN QUE ALGUNAS ACTITUDES INVALIDAN LA MASA CRÍTICA: **SI NO RESPETAS SUS NORMAS, NO ERES TRÁFICO**”

Fiesta y utopía

“Pedalea todos los días, celébralo una vez al mes” dice otro eslogan. Porque la Masa Crítica es, ante todo, una fiesta del ciclismo urbano. Su fin más obvio es hacer visibles a los ciclistas y acostumbrar a los conductores de vehículos motorizados a compartir la calle con quienes tienen exactamente el mismo derecho de estar ahí. También es cierto que cada salida tiene un componente de desobediencia civil: es irresistible la tentación de, por una vez, tomar la calle, ocupar avenidas, cortar el tráfico y devolver a los automovilistas un poco del abuso que suelen prodigarnos. Es común que las bicicletas tomen avenidas y no dejen pasar a los coches: por unas horas, la utopía de una ciudad donde el privilegio es del ciclista se hace realidad. Los críticos argumentan que estas actitudes invalidan la máxima de “somos el tráfico” ya que para integrarse en él lo primero es respetar sus normas.

Si bien eso es cierto para el día a día, la Masa Crítica funciona, en realidad, como una manifestación: se avanza en conjunto (no siempre con un destino concreto), y quienes van a la vanguardia respetan normas de tránsito como los semáforos en rojo, aunque no así quienes los siguen, que se saltan las luces rojas para que el grupo no quede dividido. Mientras, algunos participantes “taponan” las calles adyacentes para evitar que los automovilistas avancen sobre la masa cuando la luz verde les dé paso.

LA MASA CONTRA EL MUNDO

Aunque ha habido automovilistas agredidos por ciclistas, lo habitual es lo contrario. El caso más extremo sucedió en febrero del año pasado en Porto Alegre, Brasil, cuando un conductor llamado Ricardo Neis se cansó de esperar y aceleró sobre el grupo, atropellando a más de 40 personas. No hubo muertos, pero sí 15 heridos (el video está en Youtube). Neis argumentó que fue agredido por los ciclistas, pero testigos relataron que varias veces había intentado avanzar con su automóvil y que se le pidió que no lo hiciera, a lo que respondió con la agresión.

No es raro, en especial en EE UU, que la policía arreste sin motivos a los participantes. En julio de 2008, un policía de Nueva York llamado Patrick Pogan tiró a un ciclista al suelo, lo golpeó y lo esposó, para luego acusarlo de asalto y resistirse al arresto. Afortunadamente, aparecieron videos (también disponibles en Youtube) que demostraron que el policía había elegido a un ciclista al azar para detenerlo violentamente y sin motivo. Tras un juicio, Pogan decidió dimitir. Nuevamente, se trata de una disputa por el control de la calle, de una acción ejemplificadora para aleccionar a ciudadanos que, por el solo hecho de circular masivamente en bicicleta por una ciudad, parecen irradiar algún tipo de amenaza contra el orden vigente.

Foto: Lóránt Dankaházi





Beach Cruiser & Urban Bikes from Barcelona

En tu tienda habitual
o en www.hoodbikes.es

desde
299€



www.hoodbikes.es

Sin prisa

Amabilidad y peleas

Algunos automovilistas ven como una afrenta intolerable que no se les permita avanzar durante tres o cuatro minutos. Por lo general, los encargados de “taponar” intentan ser amables con los conductores, pero a veces no son tan tolerantes y responden a las agresiones, lo que lleva a peleas. Es notorio que, si bien es cierto que cuando la Masa Crítica ocupa completamente una avenida suele detener el tráfico de los automovilistas (hay que recordar que esto sucede apenas una vez al mes, fuera de las horas punta), muchos de éstos eligen permanecer en la vía tomada por los ciclistas y enfrentarse a ellos en lugar de coger una calle paralela, como si se tratara de una disputa de poder.

La Masa Crítica es un pequeño incordio para algunos conductores, y es verdad que muchos participantes disfrutan por ello. Pero si el grupo sólo se desplazara por los lugares reservados a las bicicletas (parques, carriles bici) se perdería la oportunidad de hacerse visibles. La Masa Crítica es un paseo por la ciudad, sí, pero también una forma de construir un mejor tráfico, más sostenible y seguro para los ciclistas. La Masa tiene que estar allí donde, al día siguiente, no habrá 500 ciclistas para defenderse mutuamente, sino apenas unos pocos enfrentados a miles de coches. ¿El objetivo? Construir, a base de costumbre, la noción de que la calle es de todos. A 20 años de su creación en San Francisco, existen hoy cerca de 400 masas críticas en otras tantas ciudades del mundo difundiendo un mensaje que beneficia tanto a ciclistas como a automovilistas: “Una bici más, un coche menos”.



TAN FRESCOS

Si, para muchos, el hecho de que decenas de ciclistas rueden agrupados por la ciudad ya es una provocación... ¡Imagínense si encima van desnudos! Esto es lo que sucede en las “ciclounudistas” que, cada año, se celebran en distintos puntos de España. Bajo el eslogan “Desnudos ante el tráfico”, los participantes ruedan sin ropa, mostrando así la “fragilidad” de su carrocería pero, también, lo naturales, hermosos y saludables que son los cuerpos ciclistas desnudos. En España se celebran en distintas ciudades (Zaragoza, Gijón, Las Palmas, Cuenca, Barcelona, Valencia o Madrid), y hay más información en www.worldnakedbikeride.org.



Foto: Daniel Chang

¿Y a ti, qué te parece?

Como manifestación masiva que es, la Masa Crítica tiene fervientes seguidores y críticos furibundos. ¿Has estado en alguna? ¿Qué te parece? Hay opiniones para todos los gustos: ¡Deja la tuya en www.ciclosfera.com!

Born to be wild...



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



EARLY  RIDER

tel. 932 138 000

Escaparate



ALEGRÍA PORTÁTIL

Un modelo perfecto para adentrarse en el mundo de las plegables: fabricada por Dahon, la Yeah ofrece un precio accesible, un sistema de plegado más que probado, piezas de aluminio, faro, portabultos y seis velocidades. Además, varios colores a cual más alegre.

Precio: 295 €

FICHA TÉCNICA

MODELO: Yeah 061 L Alu. **PESO:** 12,3 kg.

CUADRO: Aluminio 7005.

VELOCIDADES: Shimano 6.



Foto: Ferdinand Wykoulal

FICHA TÉCNICA**MODELO:** Mobiky Youri **PESO:** 17,8 kg.**CUADRO:** Aluminio **BATERÍA:** Ion de litio 24V, 5.5 o 11 Ah, Carga 5h, 600 cargas**AUTONOMÍA:** 5,5Ah 18-25Km | 11Ah 40-60Km **CAMBIO:** Shimano Nexus 3 - 8 velocidades

LA REVOLUCIÓN FRANCESA



Como un acordeón: así se pliega, en cuestión de segundos, este original y llamativo modelo Mobiky, que llama la atención tanto en parado como en movimiento. Cuando está plegada, no hace falta cargar con ella: su particular e innovador diseño permite llevarla rodando. Desplegada, es una bicicleta moderna y muy práctica para la ciudad. Su modelo eléctrico resulta además idóneo para las grandes urbes, en especial las que más cuestas tienen. Diseño, calidad, tecnología y fabricación francesa.

Precio: 1.495 €
www.plusbike.eu

Foto: Plusbike



DE CARRERAS... URBANAS

Rígida. Robusta. Y, sobre todo, muy rápida: la sustituta de la Speed Pro TT es una bicicleta de carreras urbana, una deportiva plegable. Con su estética atrevida y chasis superligero, ofrece 27 velocidades en un solo plato con buja SRAM y mandos Shimano.

Precio: 1.199 €
www.dahon.com

FICHA TÉCNICA

MODELO: Dahon Vector X27 PESO: 10,2 kg
TAMAÑO PLEGADA: 39 x 77 x 62 cm TALLAS
PARA GENTE: de 1,42 hasta 1,93 CUADRO
ALUMINIO: 7005
VELOCIDADES: 27

FICHA TÉCNICA

MODELO: Hood One Royal 3V **PESO:** 13 kg **CUADRO:** aluminio

VELOCIDADES: Cambio interno Sturmey Archer 3 velocidades.

Freno contrapedal: puños de corcho.

SILLÍN: Brooks



Foto: Rudy Wachholz

LA CRUISER MÁS PLAYERA



¿Se puede fardar más que a lomos de una Hood Bikes? Difícilmente. El espectacular modelo One Royal 3V de la firma barcelonesa es una bici pensada para aquellos que quieren combinar estilo, prestaciones y un precio razonable: sillín Brooks, puños de corcho, cambio interno, freno de contrapedal y una sorprendente ligereza gracias a su cuadro de aluminio la convierten en una apuesta segura... e inconfundible.

Precio: 499 €

www.hoodbikes.es

FIXIES AL PODER

FICHA TÉCNICA

MODELO: P&B Nigra S.P. **CUADRO:** Chromoly 4130 **PESO:** 10,5 kg.
BUJE TRASERO: Flip flop de 18T **PEDALIER:** Con plato de 46T / 165L. Freno delantero y trasero.



La firma asturiana ha introducido sustanciales mejoras en su conocido modelo fixie: cuadro, bujes, manetas, ruedas... Eso sí, manteniendo intacto su precio, lo que sigue situándola como una opción muy a tener en cuenta a la hora de introducirse en el apasionante mundo del piñón fijo.

Precio: 450 € (no incluye Aerospoke)

www.poloandbike.com

Foto: Ecológica

COMPAÑERA COTIDIANA

Con sus faros a lo años setenta y sus detalles racing, esta elegante Peugeot combina guiños al pasado con la comodidad de todos los días. Elegante, delgada y de buen tamaño, es una bonita interpretación de la clásica bicicleta holandesa. Tiene tres velocidades, detalles tan elegantes como su sillín Brooks y un cuerpo imponente para los paseos urbanos.

Precio: 539 €
www.calmera.es

FICHA TÉCNICA

MODELO: Peugeot Lc11.

PESO: 20,9 kg. TALLAS: 50 y 57.

CUADRO: Acero Hi-ten.

VELOCIDADES: Shimano Nexus. 3

SILLÍN: Brooks

Foto: Ferdinand Vykoukal

EL ESPÍRITU DE ANTAÑO



FICHA TÉCNICA

MODELO: Retro Classic **CUADRO:** Acero **PESO:** 17 kg

CAMBIOS: Singlespeed (1 marcha). Frenos de varilla.

SILLÍN: Amortiguado y portabultos incluidos.

Foto: Biciclásica



Cómoda, práctica y urbana. Pero sobre todo, clásica. Son los adjetivos que mejor definen a la Biciclásica Retro Classic, un modelo de inspiración italiana que hará las delicias de los amantes de las bicicletas hechas con cariño y dedicación. Puro espíritu retro a un precio apto para todos los bolsillos.

Precio: 390 €

www.biciclasica.com

FICHA TECNICA**MODELO:** Alfons**VELOCIDADES:** Cambio interno Shimano Alfine
11 marchas. Ruedas de 26"**FRENOS:** De disco AVID BB7
Dinamo interno Shimano y luces LED**SILLÍN:** Brooks

Foto: Ferdinand Vykoukal

BELLEZA A TU MEDIDA



Mirándola, llena de cromados y con colores únicos, es difícil no pensar en un hermoso deportivo americano de los cincuenta. A eso juega la Retrovelo Alfons, una bicicleta tan exclusiva como personal. Su dueño habrá podido elegir entre 12 colores, tonalidad de cubiertas y sillín, barra alta o baja, número de marchas... Hay más bicicletas clásicas, pero una Retrovelo siempre ofrece belleza y, por supuesto, sus inconfundibles ruedas Balloon.

Precio: 1.835 €

www.retrovelo.de





“SUEÑO CON UNA
CIUDAD LLENA DE
BICICLETAS”

MACACO

por Dani Cabezas
Fotos: Carlos Rojas

MACACO

Músico incansable, ecologista tenaz y firme defensor de la bicicleta como medio de transporte urbano, Dani Carbonell (Barcelona, 1971) no dudó en contestar a las preguntas de Ciclosfera. Está claro: él es uno de los nuestros.

¿Por qué te mueves en bicicleta?

Sobre todo, porque me encanta. Es lo más cómodo, práctico y limpio que hay. Sueño con una ciudad llena de bicicletas. Y en la que el resto de vehículos sean eléctricos.

¿Eres de los que anima a otros a hacerlo?

Sí, totalmente. Siempre lo comento, aunque la mayoría de mis amigos ya van en bici. Es algo natural entre mi gente.

¿En qué piensas mientras pedaleas?

Pues... en mis cosas. La bici es cojonuda para mantener una velocidad en ruta y poder concentrarte. Pero lo que más me gusta es observar todo lo

que hay a mi alrededor. Como normalmente no tengo mucho tiempo para hacerlo, aprovecho cuando voy en bici.

Te reconocerán a menudo...

Sí, pero la gente es muy respetuosa. Como mucho me gritan: “¡Eh, Macaco!” (risas). Una vez fui a tocar a un concierto en bicicleta con varios músicos de la banda. Después de tocar, también nos volvimos a casa en bici. La gente flipaba.

¿Cómo ves las políticas del ayuntamiento de Barcelona en lo que afecta a la bicicleta?

Pues sinceramente, aunque creo que en otras materias como la música lo han hecho



“EN BARCELONA, LA BICICLETA
HA DADO GRANDES PASOS”





MACACO

Es uno de los grandes abanderados de lo que se ha venido a llamar mestizaje, en el que caben el reggae, la rumba, el rock o el rap. Nació en Barcelona hace 40 años. Empezó tocando en las calles de su ciudad, antes de formar la banda Ojos de Brujo. En 1996 editó su primera maqueta en solitario, *Jambito Loco*. Desde entonces ha publicado ocho discos. El más reciente, *El murmullo del fuego*.

Discografía:

Jambito Loco, Maqueta, 1996

El Mono En El Ojo Del Tigre, 1998

Rumbo Submarino, 2002

Entre Raíces y Antenas, 2004

Ingravitto, 2006

Puerto Presente, 2009

El Vecindario, 2010

Mensajes De Agua, 2011

El Murmullo Del Fuego, 2012

rematadamente mal, cerrando salas y demás, creo que con la bicicleta se han dado grandes pasos. La implantación del Bicing fue una maravilla: lo utiliza todo Cristo. Paseos como el de Sant Joan o toda la zona del casco antiguo, que es donde yo he vivido siempre, son una maravilla para moverse en bici. Además, el hecho de poder meterla en el metro es un gran avance.

A pesar de ese buen trabajo, ¿qué echas de menos?

Quizá más carriles bici. Aunque creo que la que se tiene que poner las pilas ahora es Madrid. Pero estoy convencido de que llegará.

¿Has tenido algún accidente?

Nunca. Alguna vez me he caído, pero nada serio. Tengo mucha experiencia yendo en moto, y en Barcelona la gente está muy concienciada con ellas, lo que en cierto modo se traslada a las bicicletas.

¿Y broncas con otros conductores?

Circulando en bici, no. Con la moto, alguna vez. Me imagino que será porque cuando vas en bici tienes menos ganas de discutir.

¿Tienes coche?

Tengo un furgón que sólo utilizo cuando tengo que

hacer un viaje largo y llevar cacharros, como las tablas de snow. Antes lo usaba para ir de gira, pero desde hace tiempo vamos en avión o en autobús.

¿Cuál fue tu primera bicicleta?

¡Una Bicicross! La recuerdo con mucho cariño.

¿Y la última que has comprado?

Le he comprado una Brompton a mi chica (la actriz y modelo Kira Miró). Una de las últimas que me compré para mí, de segunda mano y sin marca, me la robaron. Ese es otro de los grandes problemas para los que nos movemos en bici.

Además de circular por la ciudad. ¿Sales al campo con tu bicicleta?

La verdad es que hace años que no lo hago, pero no será por falta de ganas. ¡En cuanto pueda me hago una rutilla!

¿Alguna vez te ha inspirado ir en bicicleta para tu música?

Pues mira, hace años que quiero hacer un videoclip en el que la bici sea protagonista. Estoy pensando en reunir a través de las redes sociales a un montón de gente en bicicleta, 300 o 400 personas, y grabar un vídeo por toda la ciudad. Es una idea que tengo en la cabeza. ¡Os mantendré informados! 📍

Biciclasica

ONLINE SHOP

Mérida

290 €



Niza

240 €

Taurus contropedale

490 €



Pelago Capri

1.150 €

www.biciclasica.com · Contacto: 985 33 17 77

Ramonas[®] Barcelona

Moda e Ideas para la Vida en Bici



C/ Carders 51 · 08003 · Barcelona
www.bcnramonas.com

FIXEDLAND

BICYCLE SHOP

EXPOSICION Y VENTA
TALLER
TIENDA ONLINE
FIXED GEAR
SINGLE SPEED

C/MONTELEON 35
28010 MADRID
91 591 52 93

fixedland@fixedland.com

www.fixedland.com

Anúnciate en

Biclosfera

publicidad@biclosfera.com



Venta de todo tipo de
bicicletas, urbanas,
eléctricas, plegables,
infantiles y accesorios.

Dawes, Spencer&Ivy

BigFeet, Strider prebike

Exustar, FastRider

c/Vallirana 20 - 93.368.57.82

<http://vanderbike.com>

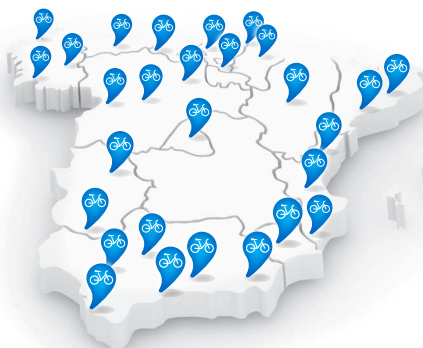
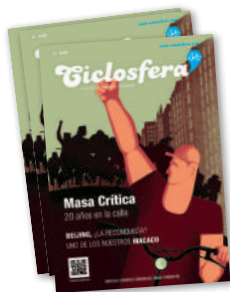
Dónde encontrarlos

CONSIGUE GRATIS

Ciclosfera

EN TU TIENDA MÁS CERCANA

La primera revista de ciclismo urbano



A CORUÑA

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

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

ALICANTE

Ciclos Campuzano
C/ Catedrático Soler, 23
965 921 566

Sportbike
C/ Foguerer José Angel Girao, 5
965 258 262

ALMERIA

PJ Bikes Shop
C/ Cádiz 1, 04140 Carboneras
950888187

BADAJOS

La bicicleta
Avd. Elvas 1,
924 278 731

BARCELONA

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

Abant bikes

C/ Gràcia, 106,
80201 Sabadell
937 276 186

Barceloneta bikes

C/ Atlantida, 49
931 771 119

Bicitecia

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 Traginers, 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

Moreno112

C/ Doctor calsina, 306
08226 Terrassa
935 373 816

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
947 218 295

CÁCERES

La bicicleta
Plaza de Noruega, 7
927 238 754

Si TU TIENDA todavía no distribuye CICLOSFERA

Ciclosferizate

sugerencias@ciclosfera.com

CÁDIZ

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

CANTABRIA

**Specialized & Maestra
Concept Store Cantabria**
Polígono La Esprilla, Nave 1A
39608 Igollo 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
Plaza de la almagra, 7
957 435 150

Solo Bici
C/ María Cristina, 5
957 485 766

GIJÓN

Ciclos Esplendor
C/ La Merced, 11
679 832 142

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

Eco-logica
C/ Marqués de San Esteban, 69
985 343 170

GRANADA

La estación
C/ Molinos 20, bajo 1
958 568 020

MADRID

Bicicletas Salva
C/ Mar Caspio, 37
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 Delicias
Paseo de las Delicias, 65
915 307 787

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

Dale pedales
C/ de Veronica, 15
913 576 689

Ecomovingsport
Av. del Manzanares, 2
912 457 383

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

Fixedland
C/ Monteleón, 35
915 915 293

Fixidixi
C/ Emabajadores, 29
915 061 534

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

Karacol
C/ Tortosa, 8
915 399 633

Kvoit
C/ Modena, 47. Soho Európolis.
28232 Las Rozas
916 379 556

Madfix
C/ del tesoro, 21
911 828 669

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
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 Álvaro, 8
915 123 041

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

Toma café
C/ La palma, 49
917 025 620

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

Mecabici
C/ Bartolomé Pou, 47
971 755 895

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

PAMPLONA

Bigarren Eskua
C/ del Carmen, 17
948 213 668

Mundo Oraintxe
C/ Nueva, 127
948 213 033

SAN SEBASTIÁN
Antigua Bike, SL
Paseo Heriz, 9
943 212 021

Gros Green
C/ Peña y Goñi, 3
943 268 940

Miner bicicletas
C/ Ronda, 7
943 270 447

SEVILLA

Bici4city
C/ Alonso el sabio, 4
954 229 883

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. Menendez y Pelayo, 43-45
955 293 047

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

Ciclotriana
C/ Pureza, 32
954 332 687

Gomez del Moral
C/ Calatrava, 14
954 378 977

Human cycles
C/ San Esteban, 24
954 531 411

Kike bikes
C/ 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
Glorieta de Viriato, 5
Montequinto
955 691 334

TARRAGONA

Sports mariné
Passaig la salie, 15
43850 Cambril
977 225 202

VALENCIA

A piñón
Av. Tres Cruces, 88
963 588 168

Bicipolis
C/ Salvador Ferrandis Luna, 60
667 587 682

Bicitaller Russafa
C/ Sevilla, 22
963 250 978

Biciutat
C/ Sèpis, 32
963 722 877

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

Do you bike
Av. del puerto
963 387 008

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

Orange bikes
C/ Guillermo Sorolla, 1
963 917 551

Rafael Abad
C/ Purisima, 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
962 860 530

Todo bici
C/ Sarrénia, 5
616 589 749

Velós
Av. Antiguu Reino de Valencia, 37
961 131 277

VALLADOLID

Ciclos Samy
C/ Torrecilla, 17
983 251 036

VIGO

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

VITORIA

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

Gama bicicletas
C/ Beato Tomás de Zumárraga,
11
945 247 542

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

Lokoloka
C/ Badaia, 1 bajo
945 144 728

Tandem Gasteiz
C/ Gorbca, 37
945 241 358

Vibike
Portal de Bergara, 24, pb. 1
945 287 611

ZAMORA

La madrileña
C/ San Andrés, 19
980 533 400

ZARAGOZA

Recielta
C/ Asalto, 69
976 295 800



A ORILLAS DEL EBRO

por Rafa Angulo

Fotografías: Lucía Rubio

Como otras tantas ciudades de la geografía española, Zaragoza oscila entre la apuesta por la bicicleta por parte de un número de gente cada vez mayor y las asignaturas pendientes. La Expo trajo infraestructuras, pero también dejó innumerables cabos sin atar.

Zaragoza siempre ha sido una ciudad amable a la hora de recorrerla en bici. Quitando algunos barrios altos, la capital aragonesa es bastante plana y eso ha propiciado el uso de la bici desde hace años. Mucho antes de que el Colectivo Pedalea apareciese en los 90 con vocación reivindicativa e informativa, la ciudad ya se movía a favor de los pedales, la sostenibilidad y la convivencia. Ciclomensajeros como La Ve-

loz revolucionaron el servicio de mensajería y, a día de hoy, empresas como Borraja a Piñón se han especializado en la distribución de productos ecológicos a domicilio. Tiendas-taller como Recicleta son un clásico imprescindible a la hora de entender la expansión de la bicicleta en Zaragoza, hecho que vive un gran momento a día de hoy con la apertura de varias tiendas dedicadas al mundo fixed y colectivos como

La Ciudad de las Bicis, haciendo ruido y echando una mano para que todo aquel amante de las bicis pueda sacarle el máximo provecho a su montura.

“ZARAGOZA ORGANIZÓ EN 2000 LA PRIMERA CICLONUDISTA DE ESPAÑA”

Que amamos la bici en esta ciudad está claro, incluso llegamos a recorrer las calles desnudos sobre nuestros vehículos a pedales. No en vano, Zaragoza organizó en el año 2000 la primera Ciclonudista del estado. A día de hoy tenemos equipos de bike polo compitiendo a nivel internacional, modalidad deportiva que bien merecería un especial en estas páginas.

Cicatrices de la Expo

Pero no todo son vino y rosas en la Ciudad del Cierzo, y no por el gélido viento del mismo nombre. Y es que los problemas son otros. Zaragoza ¿goza? desde aquel despilfarro llamado Expo de un carril bici que deja mucho que desear. Hay zonas que son auténticas trampas mortales. Las noticias sobre accidentes con ciclistas implicados aparecen con frecuencia en la prensa local. Circular por carriles bici como el de Camino de las Torres es una proeza que exige estar alerta para no chocar contra peatones despistados, carros de reparto, pasajeros bajando y subiendo de autobuses, puertas de coches que se abren sin mirar y cristales rotos en un carril del que no se puede escapar para evitar alguno de estos peligros. Queríamos ser modernos y el recorrido para las bicis se hizo rápido y mal para justificar así la llegada de Bizi (bicicletas públicas) y dar esa imagen de quiero y no puedo de la que tanto nos gusta alardear.

Sin embargo, no todas las obras fueron deficientes. De hecho, las riberas del Ebro son geniales para pasear sobre dos ruedas, lo mismo que el recorrido a la vera del Canal a su paso por las inmediaciones del Parque Jose Antonio Labordeta.

Quedarse con lo bueno

En Zaragoza, a veces da la sensación de que, por cada cosa buena, surge otra en la dirección contraria. La proliferación de estructuras metálicas donde aparcar nuestros vehículos es una gran noticia. Lástima que la crisis esté haciendo que el robo de bicicletas en la capital aragonesa empiece a ser una auténtica pesadilla.

Por si fuera poco, el Ayuntamiento parece haber visto un filón en los ciclistas, que ahora mismo están en el punto de mira de los agentes, que los multan por la ausencia de luces tanto si van por la calzada como si circulan por la acera o el carril bici. El consejo para los zaragozanos es, pues, comprar faros “quitamultas”. Además, el insulto por ir en bici por las aceras se ha convertido en habitual.

“EL ROBO DE BICICLETAS EN LA CAPITAL ARAGONESA EMPIEZA A SER UNA AUTÉNTICA PESADILLA”

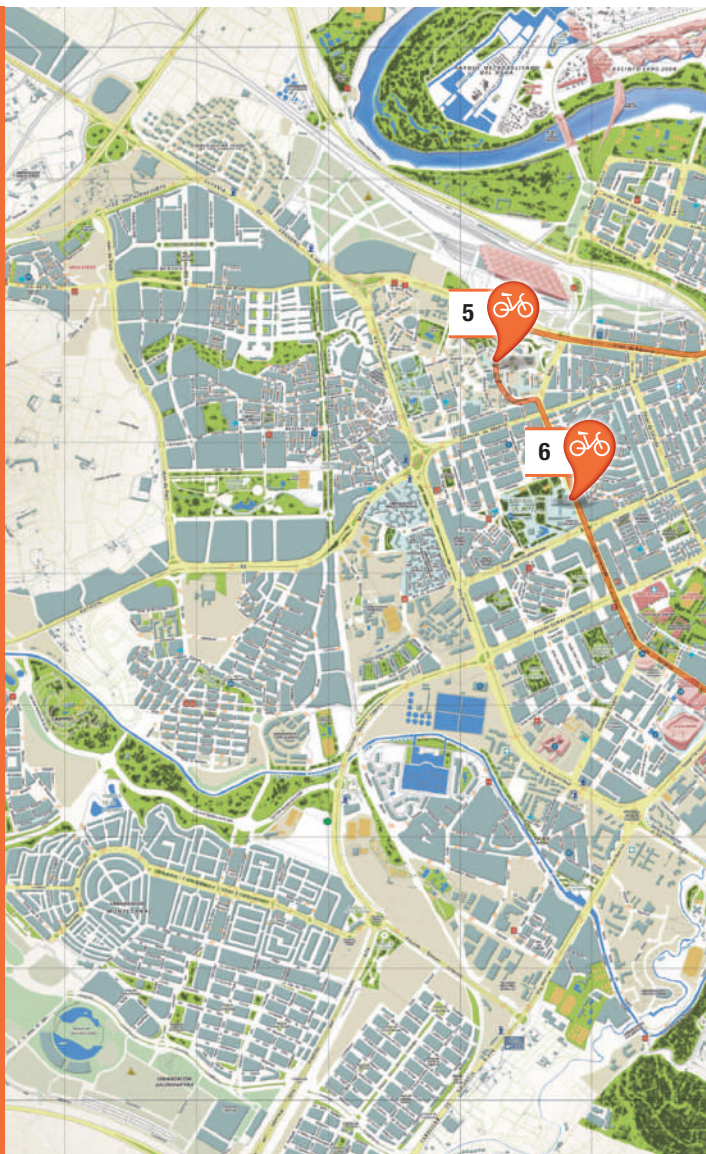
A pesar de que vías como el Paseo Independencia tienen suficiente anchura como para poder adecuar un carril bici y evitar los enfrentamientos entre ciclistas y peatones, el Ayuntamiento no parece estar por la labor. Algunos aún no parecen enterarse de que los que hemos decidido apostar por la bicicleta como medio de transporte hacemos de esta ciudad un lugar mejor.

En cualquier caso, y a pesar del mucho trabajo que aún queda por hacer, Zaragoza sigue teniendo grandes ventajas para ser recorrida a pedales: su tamaño, más asequible que el de otras grandes ciudades, su ya mencionada orografía y el creciente número de bicicletas. 🚲

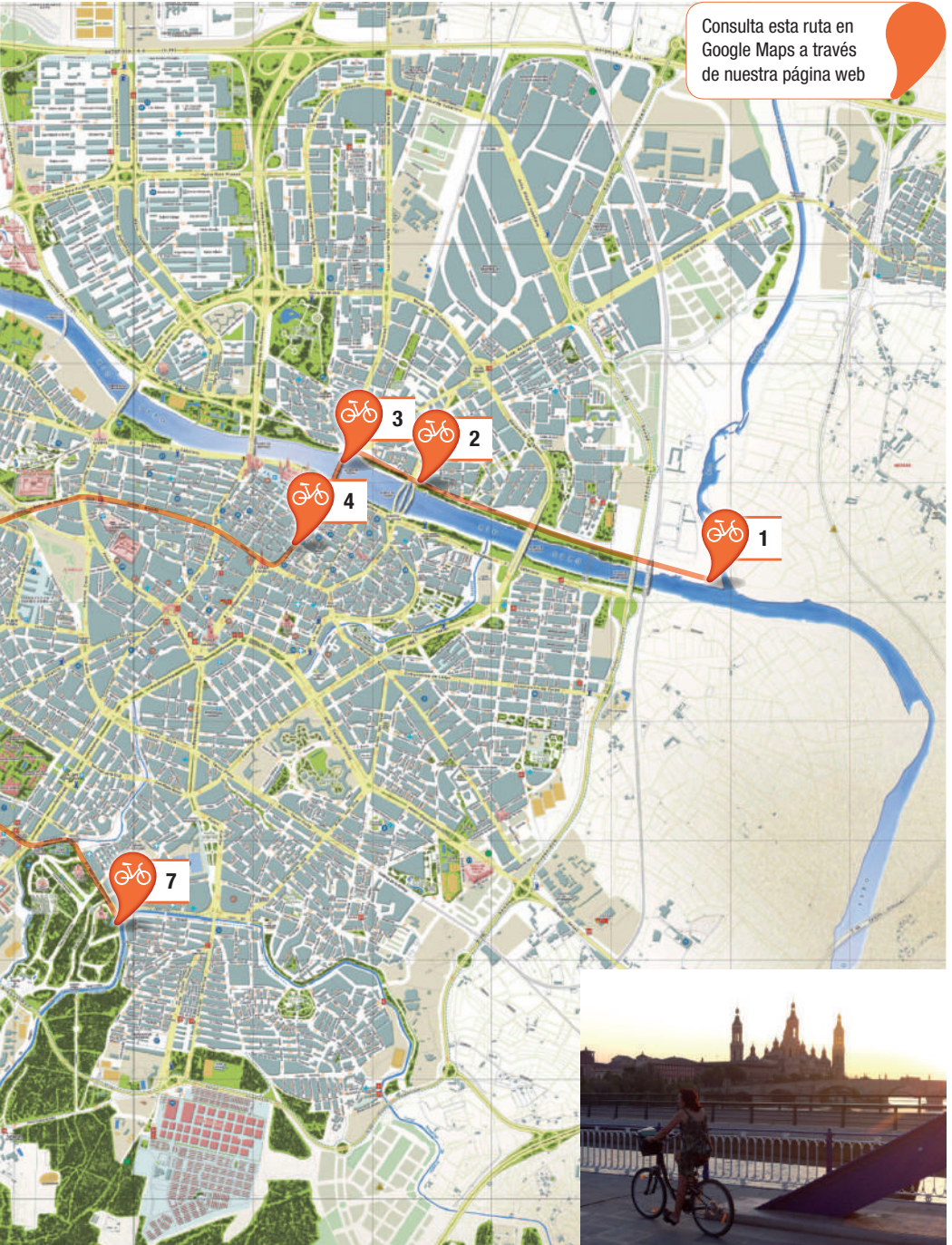


UNA RUTA EN BICI POR LA CAPITAL ARAGONESA

1. Salimos desde donde el Gállego desemboca en el Ebro.
2. Por la ribera llegamos a Le Pastis (Pº1 de la Rivera, s/n. Junto al puente de hierro), una terraza de aire francés con unos mojitos deliciosos.
3. Seguimos por el Ebro y cruzamos el Puente de Piedra destino a la Plaza del Pilar.
4. De allí subimos por la Calle Alfonso y torcemos a la izquierda para ir a la Terraza de Bodegas Altau, (Estébanes, 10). Altau tiene casi mil vinos diferentes y es parada obligatoria de escritores, actores, músicos y amantes de la anchoa desde 1870.
5. De allí nos vamos a la Terraza Terraluna, en lo alto de una pequeña colina en el Parque Palomar (C/ Rioja). Desde allí hay una bonita puesta de sol, y con suerte podemos encontrar espectáculos circenses o conciertos.
6. Muy cerca está La terraza Experimental, en pleno Parque Delicias (entrando por Vía Universitat). La jarra de cerveza helada con granizado de limón acompañada de una estupenda selección de música negra hacen que la parada sea obligatoria.
7. Bajamos hacia el Parque Jose Antonio Labordeta y justo en la otra orilla del Canal Imperial acabaremos la ruta disfrutando de un delicioso coctel en la terraza El Corazón Verde (Embarcadero del Canal, a la altura de la C/África).



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





ME DUELE **AQUÍ**, ME DUELE **ALLÍ**

¿Quién no ha dicho algo parecido cuando se ha bajado de su bici? El objetivo de esta sección es la de equiparos con consejos útiles para evitar que os acompañen dolores imprevistos.

por José Ángel Calvarro

Ilustración: María Gil

Antes de nada, conviene recordar que no todas las bicis son iguales, porque no todas las personas son iguales ni utilizan la bici para los mismos fines. Por ello, la elección de tu bici ideal es un detalle que no se nos puede pasar por alto. Lo mejor será que os acerquéis a una tienda especializada, expliquéis vuestras necesidades y os dejéis aconsejar por quien realmente sabe. Una vez tengamos nuestra bici, con la altura correcta, unos reglajes óptimos para la utilización que queremos darle y un sillín que se ajusta a nuestro trasero, comenzamos nuestro viaje. Y con ello, también el riesgo de sufrir alguna lesión.

Las lesiones más comunes derivadas de la práctica

...LA ELECCIÓN
DE TU BICI
IDEAL ES UN
DETALLE QUE
NO SE NOS
PUEDE PASAR
POR ALTO

deportiva en bicicleta vienen dadas, sobre todo, por las caídas. Entre ellas, fracturas, magulladuras y contusiones son las más habituales. Para minimizar estos riesgos, además de tener cuidado con el entorno, conviene utilizar el material deportivo adecuado. Pero la utilización constante de la bicicleta también puede conllevar otras lesiones. Dos son las zonas más comunes y principal motivo de visita al fisioterapeuta.

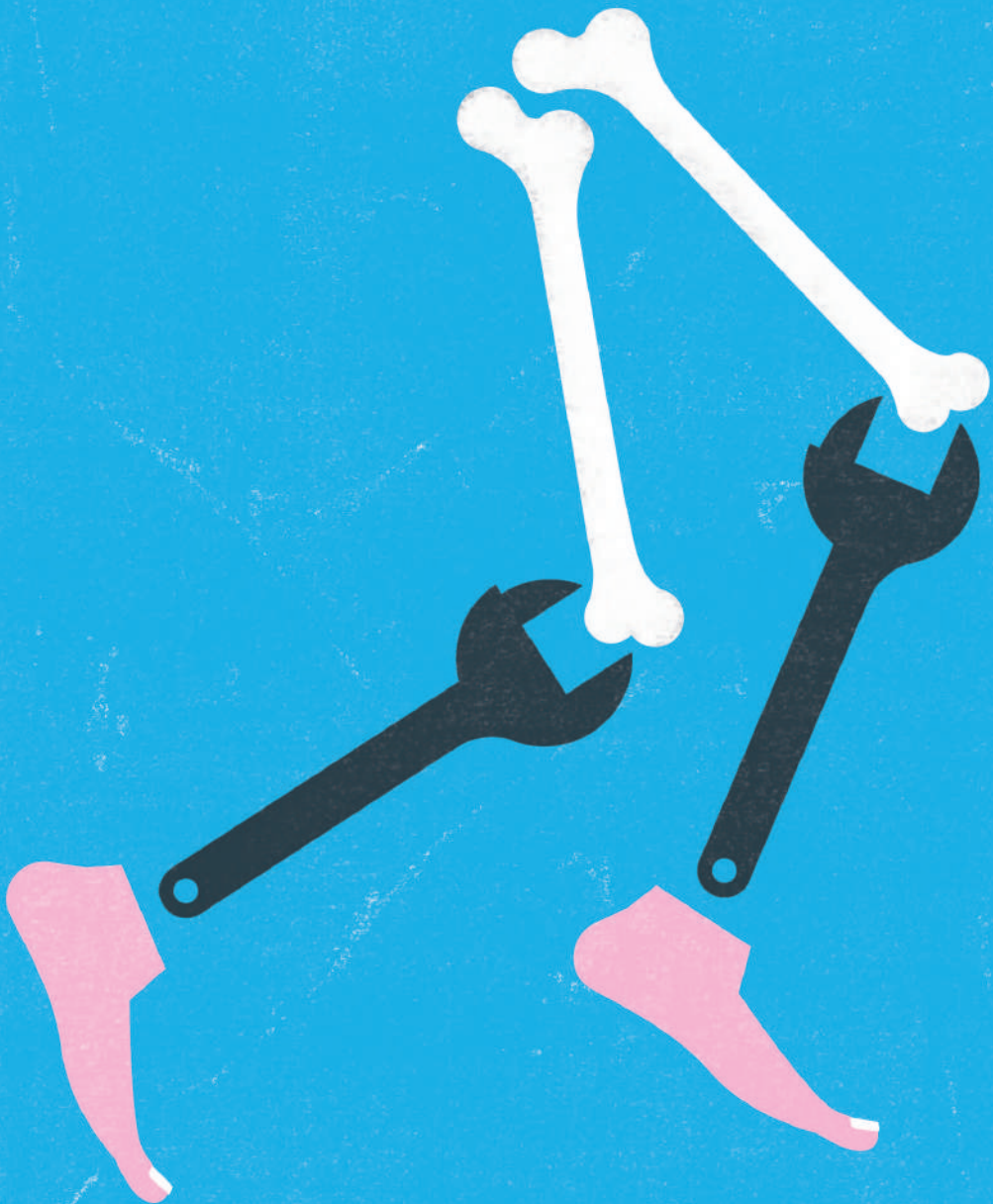
RODILLAS

Es una de las zonas que más sufre. La articulación está compuesta por diferentes estructuras óseas, musculares, ligamentosas y capsulares. La acción conjunta de todas ellas genera la energía suficiente para que nuestra bici se mueva. Uno de los mayores riesgos que podemos sufrir es el de hacer que nuestra musculatura tenga que desarrollar un trabajo excesivo o más fuerza de la que es capaz en un momento puntual o durante un largo periodo. Como consecuencia de este sobreesfuerzo se derivarán diferentes tipos de tendinopatías como la cuadrípital, rotuliana o la pata de ganso, en función del músculo que más haya tenido que esforzarse.

Síntomas: el resultado que genera la tracción excesiva de un músculo es que en su unión con el hueso (entesis) se produzca una inflamación y se genere un exudado inflamatorio, de tal forma que cuando contraemos el músculo, la inflamación activa los receptores del dolor (nociceptores) y la rodilla nos duele.

Cómo evitarlo: Dos factores a tener en cuenta: una buena posición de las bielas, ajustando el tamaño de ésta al de nuestro fémur, y una altura correcta del sillín, de tal forma que nuestra rodilla tenga una extensión completa cuando el pedal esté en su posición más baja. También la realización de estiramientos musculares pre y post ejercicio, así como un calentamiento correcto, serán nuestro mejores aliados.

Cómo tratar la lesión: si lo anterior no ha servido y la tendinopatía llama a nuestra puerta, debemos realizar un reposo deportivo hasta que los síntomas remitan. Durante las primeras 48 horas aplicaremos frío local mediante hielo (nunca aplicar directamente sobre la piel) unas 3 o 4 veces al día, 10 minutos cada una. A partir del tercer día empezaremos con los



BROMPTON

Made in England



www.brompton.co.uk
tel. 932 138 000

baños de contraste, intercalando frío y calor en proporciones de uno a tres minutos (uno de frío por tres de calor) y comenzaremos a realizar estiramientos suaves que iremos incrementando hasta el punto de dolor. Pasados cinco días realizaremos un ejercicio suave con nuestra bici, sin cuestas. A medida que el dolor disminuya aumentaremos nuestro ejercicio.

LUMBARES

Otra región susceptible de lesionarse. Sobre ella recae la tarea de absorber las vibraciones producidas por los diferentes terrenos sobre los que circulamos. También la región nos da la estabilidad necesaria para poder desarrollar la mayor fuerza posible con las piernas.

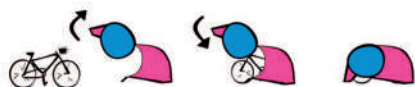
Al igual que en el caso de la rodilla, un esfuerzo puntual o mantenido en el tiempo puede provocar que la musculatura de la región lumbar y pélvica se contracture, generando un bloqueo de toda la zona.

Síntomas: un dolor en la zona baja de la espalda o a nivel de los riñones es característico del dolor lumbar. De la misma forma, también puede generarse un dolor que baja hacia la parte posterior de la pierna (pseudociática) o un hormigueo acompañado de pérdida de sensibilidad en la región del suelo pélvico.

Cómo evitar su aparición: insistiremos una vez más en la correcta adaptación de la bici

a nuestra morfología. Además, evitaremos mantener la misma posición en la bici durante largos periodos de tiempo, realizando cambios en la técnica de conducción o incluso llegando a detenernos cada cierto tiempo.

Cómo tratar la lesión: la realización de estiramientos al finalizar el ejercicio siempre es recomendable, pero en esta circunstancia más si cabe. Insistiremos de forma específica en estiramientos de la zona glútea (especialmente el músculo piramidal) y en la región lumbar el cuadrado lumbar y psaos iliaco. Realizaremos reposo deportivo y a partir del segundo día aplicaremos calor seco en la zona.💧





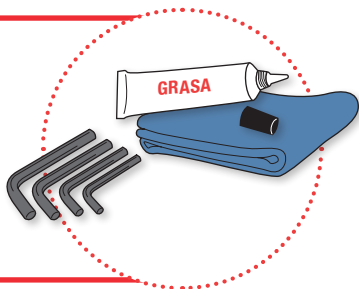
¡FRENOS AJUSTADOS!

Una bicicleta es una máquina muy simple: por eso, casi todas sus partes son igual de imprescindibles. Sin embargo, llevar los frenos a punto es fundamental: por seguridad y porque mejora cualitativamente la experiencia de pasear sobre dos ruedas.

por Rafa Zamora

Hay muchos tipos de freno: los que actúan sobre la zona del eje de la rueda, el buje (frenos de contrapedal, tambor y de disco) y los que actúan sobre el aro o perfil de la llanta (frenos de puente, cantiléver y v-brake).

Nos centraremos en los v-brake: en primer lugar, porque los encontramos en un gran número de bicicletas, y porque su mecánica es relativamente accesible e intuitiva.



¿POR QUÉ MI BICICLETA NO FRENA?

Puede ser por varios motivos, pero principalmente hay dos: o es un problema de zapatas o porque el cable de freno no está suficientemente tenso.

Es posible que las zapatas estén gastadas, o se hayan deteriorado con el tiempo (el caucho se endurece y cuartea). En ambos casos habrá que reemplazarlas.



Otra posibilidad es que estén mal colocadas, y no pisen adecuadamente la superficie de la llanta (con una llave allen se pueden ajustar) (imagen a). Si, en cambio, tenemos demasiado recorrido en la maneta del freno, será porque el cable no está suficientemente tenso. En este caso, la solución será tensar desde las levas aflojando el tornillo del tensor (imagen b), para que podamos desbloquear el cable del freno.



Lo siguiente será tirar del cable para acercar las zapatas a la llanta.

Cuando encuentres la distancia adecuada de las zapatas a la llanta, bastará con apretar de nuevo el tornillo del tensor. Para encontrar la distancia adecuada tenemos que atender a dos cosas: que al frenar la maneta no supere un tercio de su recorrido y que, cuando no frenemos, las zapatas no rocen la llanta.

La otra opción que existe es tensar el cable desde la maneta, lo que sólo recomendamos en caso de pequeños ajustes, o cuando no tenemos herramientas a mano (imagen c).



¡NO TE OLVIDES!

Las zapatas deben colocarse en el lado correcto de la rueda, según vaya señalado en cada zapata (imagen d), de manera que pisen sólo sobre la superficie de la llanta, nunca sobre la goma de la cubierta, lo que podría causar un reventón.

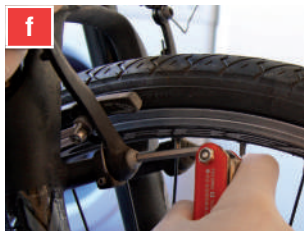


Las dos zapatas de cada freno deben estar a la misma distancia de la llanta: eso se consigue ajustando los pequeños tornillos que están en la parte inferior de cada leva (imagen e).



MANTENIMIENTO

Como regla básica, acuérdate de no utilizar grasa ni aceite sin antes limpiar la zona que quieras engrasar: lo mismo pasa con los frenos. De vez en cuando pasa un trapo no muy húmedo por las levas y luego engrasa las zonas más sometidas a fricción (también te puede ayudar un cepillo de dientes viejo).



Para dar grasa en los pivotes donde se insertan las levas, puedes aflojar el tornillo allen que las sujeta (imagen f). Así tendrás mejor acceso a limpiar esa zona y poder engrasarla. También puedes echar grasa en los pivotes donde se insertan las levas.

Una zona muy sometida a fricción es el tope que sujeta el muelle de cada leva: echar un poco de grasa en esta zona mejorará el tacto de nuestros frenos (imagen g).



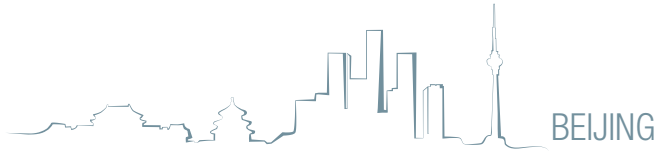
CAMBIO PERIÓDICO DE ZAPATAS

Para cambiar las zapatas, necesitas una llave allen, generalmente del número cinco (aconsejamos una llave multitas para bicicleta, bastará con una sencilla). Con ella también podremos ajustar las zapatas y ajustar el tensor de la pinza del freno.

También necesitarás grasa consistente para bicicletas (evita otros lubricantes de ferretería, tipo 3 en 1). La aplicarás a las zonas de fricción: los pivotes del cuadro o de la horquilla donde se insertan las levas del freno (las dos pinzas donde se montan las zapatas).



Foto: TonyV3112



LA BICI RECLAMA SU TRONO

por Tamara Gómez

Antigua capital imperial china y hogar de numerosas y tradicionales dinastías, Beijing es ahora una moderna ciudad en constante ebullición. La bicicleta fue aquí protagonista hace años, pero ahora lucha por recuperar un espacio invadido por coches, atascos y humo.

La capital china fue, no hace tanto, la quintaesencia del ciclismo urbano. El 80% de la población contaba con la bicicleta como medio de transporte principal, los carriles para usuarios de este símbolo del igualitario sistema social eran anchos y omnipresentes y los ciclistas gozaban de prioridad en las intersecciones.

Denominador común de la mayoría de las casas de la ciudad, las bicicletas estaban consideradas, en tiempos

de Mao, uno de los cuatro “tesoros” a poseer en China, junto con la radio, el reloj de pulsera y la maquina de coser.

La invasión del automóvil

Sin embargo, la cifra de ciclistas se ha reducido al 19%, y la ciudad es un caos circulatorio al que se añaden diariamente unos 1.200 coches nuevos, que se suman a los ya más de cinco millones que se desplazan por sus carreteras.

En los grises suburbios de esta capital, siempre en



Foto: Shannon Bufton



“UN TRICICLO DE BOMBEROS, PELUQUEROS, EL REPARTIDOR DEL BARRIO... TODOS, SOBRE DOS O TRES RUEDAS”



expansión, ya es difícil ver ciclistas más allá del quinto anillo de circunvalación, y con el coche como símbolo de estatus por excelencia la antes omnipresente bicicleta parece haber quedado relegada a un papel secundario que forma parte del pasado.

Aun así, el gobierno trabaja para invertir esta tendencia con la creación de un programa de alquiler gratuito y un sistema de matriculación, impuesto en 2010, para limitar el número de coches nuevos. También se han implementado planes para limitar su tráfico en determinadas áreas del céntrico distrito de Dongcheng, conocido como el viejo Beijing, donde todavía perseveran, en cierto modo, las tradiciones de esta urbe milenaria.

Ventana al pasado, semilla futura

Es precisamente en esta histórica zona donde aún se puede ver la bicicleta enraizada en sus hutongs, trama de zigzagantes y estrechas callejuelas que tejen el casco antiguo de la ciudad, flanqueadas por los históricos siheyuan, construcción residencial tradicional y símbolo cultural de Beijing.

La naturaleza y disposición de los hutongs, serpenteantes y angostos, complican el tráfico de vehículos de gran envergadura, por lo que las bicicletas, en todas sus versiones, abundan y proliferan en éste pintoresco distrito. Montañas imposibles de verduras apiladas sobre un carrito tirado por una bicicleta camino al mercado se cruzan con un joven extranjero que pedalea hacia el trabajo en una fixie, entre familias enteras encaramadas en sus bicicletas, nuevas y viejas, comenzando la jornada.

Los Hutongs y alrededores dan cabida a un amplio abanico de negocios móviles basados en vehículos a pedales de dos o tres ruedas: un particular triciclo de bomberos que llega hasta donde los camiones no soñarían, el carrito de la basura, el repartidor de las tiendas de barrio, peluqueros, zapateros, quioscos, puestos de comida rápida... Todas estas adaptaciones comerciales y muchas más existen gracias a las condiciones específicas de la zona, que han dado paso a la aparición y desarrollo de un sinnúmero de muestras de originalidad a la hora de aprovechar el medio más natural de movilidad urbana.



Fotos: Shannon Button

Pero ésta no es la realidad generalizada. Con el progreso llega el cambio, y a día de hoy nos encontramos con una ciudad congestionada en la que no dejan de construirse más carreteras, puentes y túneles, y cuyos habitantes no paran de comprar vehículos a motor para ponerse a la altura de los estándares que rigen la cultura china actual, en la que poseer un coche es un paso necesario e inevitable para poder ascender en la escala social e incluso encontrar pareja.

“Prefiero llorar en el asiento delantero de un BMW que

“EN 1958 SE FABRICARON EN CHINA UN MILLÓN DE BICICLETAS”

reír en la parte trasera de una bicicleta” fue el infame comentario de una de las participantes de un concurso televisivo chino de búsqueda de parejas. Pero no todos han dado la batalla por perdida.

Luchando por pedalear

Aquí muchos pelean por la bicicleta: como herramienta imprescindible para su trabajo, como modo eficiente de transporte, de ejercicio, o como expresión artística. A esa batalla se dedica Shannon Bufton, un australiano dedicado a la arquitectura y al urbanismo que, desde que llegara a Beijing hace cinco años, ha empleado su tiempo y esfuerzo en promover y extender el uso de la bici.

Para ello creó, junto a un grupo de amigos y entusiastas, la organización STC (Smarter Than a Car, “Más listo que un coche”). “STC se creó como una plataforma para promover el ciclismo, la bicicleta, y preservar esta cultura única en Beijing”, explica Bufton, añadiendo que STC organiza de manera regular paseos sociales, conferencias y otros eventos abiertos al público como la popular Beijing Bike Week.

La organización considera que la cultura de la bicicleta en

Beijing se encuentra en una encrucijada. A pesar de la tasa relativamente alta de ciclistas en la capital china, el uso de la bicicleta está disminuyendo rápidamente. “Si no se pasa a la acción de manera urgente, esta cultura podría llegar a extinguirse completamente, lo que haría mucho más difícil resucitarla en un periodo posterior del desarrollo de la ciudad”.

¿Cómo se ha llegado al actual declive? Con la llegada del primer plan quinquenal de la China Comunista se introdujo el objetivo de aumentar la industria de la bicicleta en un 60%, lo que se tradujo en la producción anual de un millón de bicicletas en 1958. De los años 50 a los 80 la bicicleta era el método de transporte preferido de los chinos, y todas las necesidades de los ciudadanos se encontraban a una distancia lo suficientemente cercana como para poder alcanzarla pedaleando.

Sin embargo, con las reformas económicas de Deng Xiaoping en los 80 se fomentó la expansión urbana, lo que alargó las distancias. Si a esto le sumamos el objetivo del octavo plan quinquenal, entre



Foto: Ronen

1991 y 1995, de promover la industria automovilística como factor clave para conseguir el desarrollo económico, llegamos al periodo de decadencia de la bicicleta, a la que desde entonces se le ha colgado el Smbenito de “vehículo de los pobres”.

La reconquista

Pero Bufton y Lorenz ven en la actualidad un momento más que propicio para fomentar un regreso a los orígenes.



Foto: Shannon Bufton



Foto: Shannon Bufton

“Un transporte público saturado, unas carreteras que se encuentran entre las más congestionadas del mundo y las medidas restrictivas para el registro de vehículos personales harán que los usuarios recurran a otros modos de transporte. Esta es la oportunidad perfecta para apoyar la bicicleta como alternativa”.

Entre las razones positivas, los fundadores de STC destacan

la rapidez del desplazamiento que iguala, o incluso en algunos casos supera, al coche y al transporte público, y la comodidad que supone no tener que compartir el limitado espacio del transporte público con ingentes cantidades de usuarios. A largo plazo, y luchando contra la concepción de este vasto país en desarrollo que todavía cree que el progreso llega exclusivamente

con un motor contaminante, Bufton y los demás integrantes de STC esperan que Beijing pueda convertirse en una ciudad pionera de la cultura de la bicicleta 2.0, y que esto no sólo mejore la habitabilidad y la sostenibilidad de la capital china sino que también proporcione un modelo para otras ciudades del país asiático, contribuyendo al movimiento global de sostenibilidad una pedalada tras otra. ♡

LUCES Y SOMBRAS DE LA CAPITAL DEL IMPERIO

Fotos: Shannon Buffon



LAS DISTANCIAS:

Beijing es tan grande como Bélgica, así que pretender cruzarla en bicicleta es absurdo. Por eso la mayor parte de la gente la usa para trayectos cortos, de media hora como mucho. Aun así, hay quien recorre distancias enormes.

LA CONTAMINACIÓN:

En Beijing es salvaje, lo que provoca que la gran mayoría de ciclistas usen mascarilla. Hay días mejores y peores, pero los habitantes de la ciudad parecen haberse resignado a vivir en un lugar donde la polución siempre es protagonista.

LOS ROBOS:

Su número es infinitamente menor que en este lado del mundo. Las penas son severas y la ciudad está plagada de cámaras de seguridad. Aun así, si aparcas tu bici en un callejón oscuro puedes tener mala suerte...

LA CIRCULACIÓN:

Beijing está plagada de carriles bici, por lo que los conductores están más que acostumbrados a la presencia de bicicletas. Sin embargo, es habitual que estas zonas las utilicen también las motocicletas, aunque existe una sana convivencia entre todo tipo de vehículos. ♡



Suscríbete a Ciclosfera

¡Y RECIBE LA REVISTA IMPRESA
EN TU CASA DURANTE UN AÑO!

¿Cómo? En www.ciclosfera.com/suscripcion

¿Por qué? Recibirás los cuatro próximos números, estarás informado de todo lo que rodea al ciclismo urbano y colaborarás en la supervivencia de una publicación que apuesta por llenar tu ciudad de bicicletas.



18€
AL AÑO

Suscríbete y participa en NUESTRO SORTEO*:



Levi's® COMMUTER
FORM. FUNCTION. CYCLING.
www.levi.com

1 chaqueta Denim trucker

3 jeans 511™ Slim



Johnny Loco®

1 Dutch Delight Women



nutcase



3 cascos
nutcase

* Entre los 1.000 primeros suscriptores a la edición impresa.



Foto: Ameet Kabrawala

1. Jonah Eller-Isaacs, 32 años. Brooklyn, Nueva York.

Ropa: camiseta del grupo Golden Bear, pantalones Daffy's. **Casco** de Triple 8. **Bici:** Trek Custom Beach Cruiser.

2. Rafaela, 28 años. Valencia.

Ropa: zapatillas Nike Naturalfree 4.0. Shorts de Bershka. Camiseta de la expedición de unos amigos al Laila Peak, en la cordillera del Karakorum. **Gorra** de Buff. **Bici:** Orbea Sport Paradise.

3. Alba, 25 años, diseñadora gráfica. Madrid.

Ropa: camiseta del grupo Black Flag. Pantalones de H&M. Zapatillas Vans. **Bici:** Polo & Bike.



¡Envía tu foto en bicicleta y participa en nuestros sorteos!
www.ciclosfera.com





4. Junio Armanda, "Manda".
23 años. Kalimantan Barat,
Indonesia. Estudiante de
administración de empresas.

Ropa: Camiseta de Screamous.
Vaqueros de Trigger. Zapatillas
de Isula. Casco de Mexel. Reloj
Casio Calculator. Bici: Cinelli de
los años 80.

1_Pedalite KPL200

Visibles desde cualquier dirección: así son los pedales Pedalite, diseñados para los ciclistas que circulan tanto de día como de noche. No necesitan batería, funcionan con la energía del pedaleo y siguen encendidos incluso sin pedalear.

PVP: Desde 52,95€

www.labiciurbana.com



2_Abus IVEN 8220

Máxima seguridad para tu bicicleta: con una tecnología procedente de la industria de la construcción, la serie IVEN de Abus no sólo es resistente a los intentos de robo gracias a su cable de acero, sino que además, con su cubierta de fibra sintética, evita golpes y rayas en la pintura.

PVP: 29,95€ (65cm) y 34,95€ (85cm)

www.abus.es



3_Timbres para bicicleta infantil



Instalada en España desde abril de 2008, la cadena de tiendas Tiger está cada vez más presente en nuestro país. Entre un enorme catálogo de productos, en sus establecimientos podemos encontrar también muchos objetos relacionados con el mundo de la bicicleta. Como muestra, un botón: estos simpáticos timbres para bicicleta infantil a un precio más que accesible.

PVP: 1€

www.tiger-stores.es

4_New Looxs

Bolsas para ir de compras o al trabajo hay muchas, pero no todas son tan elegantes y sofisticadas como éstas. Y algo más: casi ninguna esconde un sistema de enganche para llevar en la bicicleta, que nos permite rodar y transportar, con plena seguridad, accesorios tan fundamentales como nuestro ordenador portátil. Están disponibles en marrón o negro y tienen una capacidad de 16 litros.

PVP: 69.95€

www.labiciurbana.com



5_Carrera City

La marca italiana acaba de presentar un nuevo modelo de casco urbano, el City, que destaca por su ligereza y diseño. El City puede plegarse para conseguir un mejor almacenamiento, puede adaptarse a distintos tamaños de cabeza y ofrece una gran ventilación. Además, está disponible en rojo, verde, negro o naranja, entre otros colores.

PVP: 79€

www.carreraworld.com



6_Brompton S2L

Una Brompton... todavía más especial. La marca inglesa ha colaborado con Vic Lee, un diseñador londinense, para crear una edición limitada inspirada en su ciudad natal. La plegable viene con una calcomanía blanca (sobre la que se aplican después tres capas de laca transparente) y una bolsa con un vinilo también diseñado por Lee. El uso de un guardabarros negro, los puños y el sillín de cuero Brooks crean un look todavía más especial. Por si faltara algo, la bicicleta se entrega con un certificado de autenticidad, una ilustración firmada por Lee y el compromiso de exclusividad: solo habrá 25 en España.

PVP: 1795€

www.brompton.co.uk



7_Casqu'en Ville



¿Por qué no mezclar mientras pedaleamos estilo y seguridad? Eso parecen decirnos los cascos personalizados Casqu'en Ville, realizados en carbono, ligeros (entre 310 y 330 gramos según talla) y muy cómodos de llevar. Elige la funda, cubre tu casco, engancha los cuatro botones y... ¡A la calle!

PVP Casco: 69,95€

PVP Funda: 39,95€

www.casquenville.com



8_Abus ST 8300 KF

Perfecta para los que cruzan la ciudad cargados de objetos pequeños: móvil, cartera, cuaderno... Con sus 2,6 litros de capacidad, un asa, soporte para el manillar y correa para el hombro, esta práctica y bonita mochila es resistente al agua, muy funcional y está disponible en azul, marrón y plata.

PVP: 84.95€

www.abus.es



9_Selle An-Atomica

Diseñado para hombres y mujeres, este sillín combina una fabricación tradicional con la máxima tecnología para los ciclistas. Cuero y un diseño patentado se unen para ofrecer ligereza, flexibilidad y una posición ideal tanto para el paseo relajado como para rodar a toda velocidad.

PVP: 179€

www.selleitalia.com

10_Birdy World

La marca alemana Rise und Müller es la fabricante de esta plegable, poco conocida en nuestro país pero muy interesante. Equipada con doble suspensión, la Birdy ofrece altas prestaciones y una gran adaptabilidad a cada usuario: al modelo Race (con manillas de carretera y freno de disco opcional) y Touring (con portaequipaje delante y detrás) se suma ahora la Birdy World, una versión económica.

PVP: A partir de 999€
www.r-m.de



11_The Plug

La primera fuente de alimentación para aparatos electrónicos, como teléfonos móviles o GPS, completamente integrada en el manillar de la bicicleta. The Plug convierte la energía de una dinamo en estándar USB para alimentar nuestros dispositivos y disfrutar de ellos mientras damos pedales.

PVP: 139€
www.en.tout-terrain.de



12_Cycling Jacket

Espectacular. Así esta chaqueta de Adidas, especialmente diseñada para el ciclista. Su tejido de doble capa te ofrece una protección total al agua, y su tecnología especial elimina la humedad y aporta ventilación. Además, confección elástica para disparar tu libertad de movimientos, detalles reflectantes en mangas y cuerpo, bolsillo delantero y trasero y estampado Porsche Design.

PVP: 390€
www.adidas.es



13_Ergon GP1 Biokork

Ergonomía, amortiguación y ecología: todo eso tienen los puños BioKork GP1, hechos con corcho antibacteriano e hipoalergénico. Adiós a posturas incómodas y dolor en las muñecas: el agarre, densidad y núcleo interior de plástico reforzado permiten rodar muchos kilómetros sin molestia y el corcho, de bosques sostenibles de Portugal, certifica su espíritu ecológico.

PVP: 39.95€

www.ergon-bike.com



14_Luma Enduro 985

La conocida marca Luma nos ofrece estos candados articulados Enduro 895, disponibles en cuatro colores (blanco y negro, rosa, verde y turquesa) y tres longitudes 100, 120 y 170 cm. Todos ellos ofrecen cerradura de ocho discos, cable protegido por rótulas de acero especial y una gran protección y flexibilidad.

PVP: De 23,80 a 28,50€

www.luma.es

15_Ilustraciones y oferta para nuestros lectores

Rebecca Kaye es una joven artista asentada en Edimburgo y autora de maravillosas ilustraciones muy relacionadas con el mundo del ciclismo. En su web no sólo las podréis ver: también se pueden comprar por unos 47 euros, incluyendo gastos de envío y un marco protector. No sólo eso: los lectores de Ciclosfera que así lo indiquen recibirán, gratis, una litografía especial. Kaye también vende bonitas camisetas para chicos y chicas.

PVP: 37€

www.rebeccajkaye.com

OFERTA ESPECIAL
sólo para lectores de Ciclosfera



Música

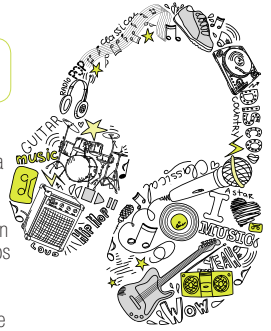


PLAYLIST

Gerardo Cartón

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

Gerardo Cartón es director de PIAS Spain, quizá la más importante de las distribuidoras de música independiente. También un gran aficionado a la bicicleta. Por ello ha rebuscado en su archivo de joyas discográficas en busca de "20 temones" tan emblemáticos como íntimamente ligados a las dos ruedas. Desde Kraftwerk a Parchís, pasando por Los Pitufos Maquineros o la inolvidable sintonía de 'Verano Azul'. Pura arqueología sonora a golpe de pedal.



- 1 *Aerodynamique*, Kraftwerk
- 2 *Verano azul*, Carmelo Bernaola
- 3 *My White Bicycle*, Tomorrow
- 4 *Me estoy volviendo loco*, Azul y Negro (Vuelta Ciclista a España '82)
- 5 *No tengo tiempo*, Azul y Negro (Vuelta Ciclista a España '83)
- 6 *Bike*, Pink Floyd
- 7 *Las bicicletas son para el verano (BSO)*, Francisco Guerrero
- 8 *Bicycle Spaniard*, Cracker
- 9 *Drunk on a bike*, SNFU

- 10 *Carteiro em bicicleta*, Joao Alfonso
- 11 *Bicycle song*, Red Hot Chili Peppers
- 12 *Voy con mi bici*, Los Pitufos Makineros
- 13 *A bicyclette*, Yves Montand
- 14 *Mi bici*, Parchís
- 15 *Oda para mi bicicleta*, Martin Buscaglia
- 16 *The Mission*, Antsy Pants
- 17 *A Paris en Velo*, Joe Dassin
- 18 *Mountain Bike*, Söllner-Charlie
- 19 *Le velo violet*, Les Wampas
- 20 *Gonna fly now*, Maynard Ferguson

¡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**
y nuestras cuentas de **Facebook** y **Twitter**.

sugerencias@ciclosfera.com

La combinación perfecta



ORTLIEB

WATERPROOF

tubus
carrier systems

tel. 932 138 000



SIN FRENOS

LA VELOCIDAD TIENE UN NUEVO NOMBRE.

COLUMBIA PICTURES PRESENTA UNA PRODUCCIÓN DE PARIAN "PREMIUM RUSH"
JOSEPH GORDON-LEVITT MICHAEL SHANNON DANIA RAMIREZ JAMIE CHUNG
MUSICA DE DAVID SARDY GUIÓN DE LUCA MOSCA EDITOR JILL SAVITT, A.C.E. DIRECCIÓN DE THERÈSE DEPÈREZ
DIRECCIÓN DE MITCHELL AMUNDSEN PRODUCTORES MARI JO WINKLER-JOFFREDA
ESCENARIOS DE DAVID KOEPP & JOHN KAMPS PRODUCCIÓN DE GAVIN POLONE DIRECCIÓN DE DAVID KOEPP
COLUMBIA PICTURES     
www.SinFrenosLaPelicula.com

21 DE SEPTIEMBRE EN CINES