

# Ciclosfera

*más bicis, mejores ciudades*



## El regreso

Poder ciclista

**Arguiñano / Amenábar**

Por un mundo de bicis

**Wuhan**

Zona Cero





# SOMOS LA MOVILIDAD URBANA

#myridemytime

# S U M A R I O

#32/ Verano 2020



ARGUIÑANO  
62

02

Quiénes somos  
Qué pensamos

06

Timbrazos

10

Rincones

12

Contrarreloj

14

Maravillas

16

Clic\_cistas

20

Héroes

24

Retrovisor

38

Escaparates

54

Sin prisa

80

Ultimátum



MOMENTOS

28



BICIUDAD  
70

48  
MUNDOBICI





CARLOS PÉREZ OLOZAGA

Miembro de Kalapie, veterana asociación donostiarra que lucha por la proliferación del ciclismo urbano en San Sebastián. Carlos es un buen amigo de la casa. Gracias a él hemos tenido acceso a Karlos Arguiñano, uno de los protagonistas de este número. Y gracias a sus investigaciones conocemos un poco más sobre la calidad del aire de nuestras ciudades.



LAURA RINCÓN

Nuestra directora de producción es periodista, economista y, ante todo, ciclista urbana y ciclovijera. Se mueve habitualmente con su bicicleta de piñón fijo y contrapedal, traída desde Ámsterdam. Tiene un blog, *Dos ruedas, dos pedales*, en el que habla sobre cicloturismo. Sueña con dar la vuelta al mundo en bicicleta.



TOBY TENNEBAUM

Nacido en Londres, Toby lleva 16 años viviendo en Nueva York, ciudad a la que volvemos a viajar en este número 32. Trabaja como fotógrafo independiente y es un loco del fútbol y de la música. Y además, es autor de la portada y de las fotos del *Clic-listas* de este número. Puedes encontrarle (y seguirle) en Instagram como [@tobytennebaum](#). ¡Gracias por todo, Toby!



BASTI STEINBACH

Basti vive en la localidad alemana de Leipzig. Y tiene dos pasiones: la fotografía y las bicicletas. "Me encanta expresarme a través de ambas", nos cuenta. Una de sus fotografías protagoniza el Rincones de este número, en la que su bicicleta de piñón fijo descansa tras una de sus trepidantes salidas. Búscale en Instagram como [@maggifixed](#).



MONA LINDEN

Pippi Långstrump, a quien en España conocimos como Pipi Calzalongas, vino de Suecia. Mona, ilustradora freelance, lo hace desde un poco más al norte, Noruega, país en el que el personaje literario creado por Astrid Lindgren fue igualmente popular. Para este número, en el que dedicamos un reportaje a la inolvidable Pipi, nos ha cedido la ilustración con la que quiso rendirle su particular homenaje. Mona en Instagram: [@monafinden](#).

## La vuelta

Casi seis meses después del anterior número regresa nuestra revista impresa. Los motivos que obligaron a cancelar el ejemplar de primavera son obvios: el vaivén sufrido entre marzo, cuando cerrábamos la revista, y este final de junio, cuando este ejemplar llega a tus manos, ha sido constante. Semanas de incertidumbre, de idas y venidas. Semanas de temores y esperanzas, alegrías, decepciones y polémicas en todo lo concerniente al ciclismo urbano.

Desde el primer momento decidimos intentar aliviar, unir, defender y ayudar a todo el que tuviera algo que ver con la bici. Y ahora, aunque la situación parezca mucho mejor, seguimos estando seguros de una sola cosa: seguiremos informando de todo lo que suceda. Es lo que hacemos desde hace mucho tiempo y lo que decidimos hacer cuando estalló la crisis. Entonces, sentimos que era necesario unir y darle voz a los más afectados en el sector, y lo hicimos a través de webinars. También organizamos el primer festival online de ciclismo urbano, Ciclosfera, una enciclopedia del impacto del covid-19 en el ciclismo. Guías descargables, videoentrevistas... Y muchas, muchas más iniciativas que ahí siguen, en Internet.

Lejos de aislarnos, hemos sentido que a través de ese esfuerzo nos acercábamos más que nunca a la gente. Aunque sea de forma virtual nos hemos reencontrado con amigos de todas las partes del mundo, y hemos conocido a otros nuevos. Pese a las dificultades, sentimos que no solo hemos sobrevivido a esta crisis sino que salimos fortalecidos. Una fortaleza que viene, en gran parte, de vosotros. De los anunciantes que nos apoyáis. De las tiendas que nos distribuyen. De, por supuesto, los suscriptores que pagan por recibir la revista. O de cualquiera de vosotros, lectores.

A todos, gracias por vuestra comprensión y apoyo estos meses. Esperamos que vosotros, vuestras familias y amigos, estéis bien. Y, ya que de momento resulta imposible hacerlo, recibid un enorme abrazo en forma de humilde revista de ciclismo urbano. Una revista que, por cierto, también durante estas semanas ha cumplido ocho años. ¿Optimistas? Por supuesto: sí, después de tanto tiempo, nuestro sueño sigue vigente, apostamos a que en el futuro próximo se harán realidad muchos más. 🍷

Rafa Vidiella  
Director de Ciclosfera

# Ciclosfera

**Director:** Rafa Vidiella ([rafa@ciclosfera.com](mailto:rafa@ciclosfera.com)) **Redactor jefe:** Dani Cabezas ([dani@ciclosfera.com](mailto:dani@ciclosfera.com)). **Directora de producción:** Laura Rincón ([laura@ciclosfera.com](mailto:laura@ciclosfera.com)) **Director creativo:** Raúl Marco ([raul@ciclosfera.com](mailto:raul@ciclosfera.com)). **Director de arte:** Raúl Amigo. **Textos:** Basti Steinbach, Gonzalo Garzón, Max Boraita **Fotos:** Ona Prat, Basti Steinbach, Toby Tennebaum, The Irish Examiner, 30 Días en Bici, Gorka Arostegui, Quinn Dombrowski, Richard Masoner, Szabolcs Horvát **Ilustraciones:** Mona Finden **Contacto:** [contacto@ciclosfera.com](mailto:contacto@ciclosfera.com) ©Ciclosfera **Edita:** Ciclosfera **Diseño:** Undergraf S.L. **Imprime:** MyC Impresión **Depósito Legal:** M-7809-2012

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 cualquiera 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.

Síguenos en





 **LITTium**



**IBIZA DOGMA 03**

Julio 2020

QUIERO ANDAR



EN BICICLETA



TODA LA VIDA.



5.693

# EL GUSTÓMETRO

Han sido meses de mucho ajetreo. De mucho movimiento. De muchos likes. Aquí van nuestras imágenes más exitosas en las redes sociales durante las últimas semanas.



4.362



4.462



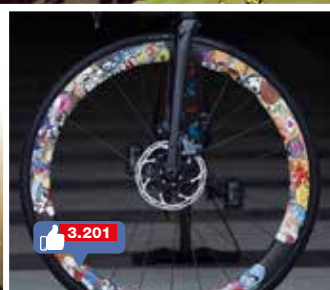
4.909



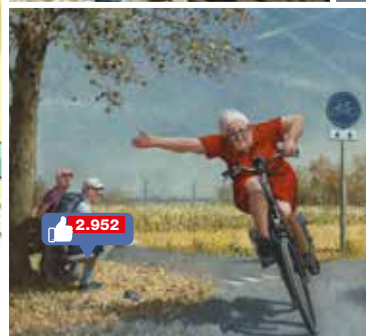
4.341



4.285



3.201



2.952



2.899

## ERES TÚ, PERO MÁS RÁPIDO EL EQUILIBRIO PERFECTO

Pedalea y adéntrate en las montañas o por las calles de tu ciudad. La Vado SL te asiste hasta los 25 Km/h con una autonomía de 128km. Además, es un 40% más ligera que una bicicleta eléctrica convencional, está diseñada para seguirte el ritmo. Subir escaleras, bajar al vestíbulo, allá donde vayas irá la bicicleta.



SPECIALIZED.COM/TURBO-VADO-SL





## A debate



### ● PASOS DE CEBRA

Al cruzar un paso de peatones en bici debemos hacerlo a pie. Pero dínos la verdad... ¿tú lo haces?

- *“Una bicicleta es un vehículo y por lo tanto debe circular como tal. Si tienen que cruzar una calle, tiene que hacerlo como si fuesen en coche. Y si no, andando” (Golmiz D Jerry).*
- *“Depende de cada situación: no es lo mismo una calle vacía que otra con tránsito” (Teo Cantera).*
- *“No. Con reducir la velocidad a la de un peatón lo considero suficiente” (Kurro Díaz).*
- *“Nunca. Como mucho pongo un pie en el suelo y me impulso como si fuera un patinete” (Eduardo Grau).*
- *“Como su propio nombre indica, es un paso de peatones. Se entiende, ¿verdad?” (Jorge Ciboure).*

### ● DE TIENDAS

A cualquier loco de las bicis se le ha pasado alguna vez por la cabeza tener una tienda. ¿Cómo llamarías la tuya?

- *“Felicidad sobre ruedas” (Elide Yeraldí).*
- *“Pues... me ronda un nombre en la cabeza, pero no os lo puedo decir por si algún día me animo a montar algo. ¡No me arriesgo a que nadie me lo copie!” (Javi Carreira).*
- *“Los Andes Bikes, ya que soy de Malargue (Mendoza, Argentina) y tenemos la cordillera pegadita a nuestra ciudad” (Cristian Pedro Jaque).*
- *“Almacén de sueños posibles” (Omar Fontana).*
- *“La llamaría ‘Podilato’: bicicleta en griego” (Otilia Martín).*
- *“Hermanubrios y compedales” (Marco Ricci).*
- *“Radios y centellas” (José Manuel Vázquez).*

### ● EN LIBERTAD

Deja volar tu imaginación... ciclista. ¿A dónde te irías ahora mismo si pudieses pedalear?

- *“Hacia el mar” (Catalina Orozco).*
- *“Hacia la cordillera, bosques y lagos de la Patagonia Argentina” (José Horacio Calderón).*
- *“Al barranco de San Juan en Güejar Sierra, provincia de Granada” (Auxiliadora Arregui).*
- *“A cualquier sitio con mi padre, a poca velocidad, charlando y comentando lo afortunados que somos” (Victor Navarro).*
- *“Recorrería toda Italia en bici. Es mi meta para cuando me jubile dentro de 30 años” (Anisa Ravello).*
- *“Al monte con mi nieto” (Francisco González).*



# ¿Qué sorpresas te depara la carretera en la próxima salida?

Para cualquier rutero con un poco de imaginación, un mapa esconde un sinfín de itinerarios, y la app de komoot te ayuda a planificarlos en unos cuantos clics.



**Descarga komoot y empieza a planificar tus próximas aventuras.**

Consigue gratis un Paquete multirregión valorado en 8,99 €. Visita [komoot.es/g](https://www.komoot.es/g), usa el código **CICLO0620** y déjate guiar por komoot.

**CICLO0620**

Válido solo para nuevos usuarios.

[www.komoot.es](https://www.komoot.es)





## ERES EL MOTOR

*Una cafetería. Una elegante bicicleta. Los colores, el brillo... Basti Steinbach disparó su cámara, captó la esencia de la máquina y es quien nos cuenta su historia.*

Vivo en Leipzig, Alemania. Me encanta expresarme a través de la fotografía y el ciclismo. Mi mayor pasión es diseñar mi propia bicicleta, sumándole partes nuevas y rodar más de 300 kilómetros a la semana. La bici de la foto tiene un cuadro Engine 11 fabricado en Los Ángeles. El 11 representa las dos piernas del ciclista que son, sí... el motor de una bicicleta diseñada para rodar de forma extrema. Uso fixie porque es la forma más pura y natural de pedalear: si cometes un error, si te mueves un poco de más... la bicicleta te avisa. Tú actúas y ella responde en el acto. La foto es en un bar de Leipzig. Tomaba un vino, hacía unas fotos para un vídeo y, de pronto, mi vista se dirigió a ese rincón. La luz entrando por la ventana. El fondo azul de la pared. El logo amarillo acentuado por los colores rojos de los puños del manillar. No pude resistirme y, con una Sony Alpha 7II, capturé la imagen para hacerla siempre mía. Y, desde ahora, también vuestra. 📍

SILENCE eRIDE EVO

# APARCA TU COCHE

—

La nueva Silence eRIDE EVO dibuja el futuro de la movilidad. Un reciente estudio de la capital alemana, muestra que la velocidad media de un coche en Berlín durante las horas de máxima movilidad es de 8,2 km/h\*. Con una asistencia al pedaleo de hasta 45km/h, su diseño innovador y sus 220km de autonomía gracias a lo mejor de las baterías de Bosch, hacen que la Silence eRIDE EVO te permita ir y volver al trabajo con total fiabilidad. (Source: Wox)

eRIDE



# Xavi Prat



Si pedaleas por Barcelona y, sobre todo, lees *Ciclosfera*, es difícil que no sepas quién es Xavi Prat, uno de los responsables de Biciclot, la cooperativa que desde hace mucho tiempo trabaja (duro) para fomentar el uso de la bici a base de cursos, talleres y cualquier iniciativa relacionada con el ciclismo. Todo, basado en un modelo de economía social, justicia y, claro, la bici como denominador común. Si quieres saber más de Xavi y sus compañeros, ya sabes dónde están: en BiciHub, uno de nuestros lugares favoritos de la capital catalana. 📍

Escapada	▶	Sprint
Cuadro	▶	Componentes
Gorra	▶	Casco
Giro	▶	Tour
Carril bici	▶	Calzada
Subida	▶	Descenso
Rodar solo	▶	Acompañado
Madrid	▶	Barcelona
Ruedines	▶	Equilibrio
Fixie	▶	Plegable
Frío	▶	Calor
Café	▶	Red Bull
Playa	▶	Montaña
Izquierda	▶	Derecha
iOS	▶	Android
Día	▶	Noche
Papel	▶	Web
Cine	▶	Música
Correr	▶	Pasear
Beatles	▶	Stones
Vino	▶	Cerveza

## RIESE & MÜLLER

La nueva Superdelite.



Superdelite GT rohloff con equipamiento opcional



# LARGO Y BELLO

Suecia: sobre la bahía de Sölvesborg se alza el que dicen que es el puente peatonal y ciclable más largo de Europa. Te contamos todos los detalles.

Gonzalo Garzón

Hay lugares que, pese a no ser un polo de atracción turística, rebosan encanto. Emplazamientos no demasiado pintorescos en los que, ante todo, se vive bien. Con apenas 10.000 habitantes Sölvesborg, al sur de Suecia, es uno de ellos. Un enclave idílico bañado por el mar Báltico y donde, desde 2013, se erige el que presume de ser el puente peatonal más largo de Europa.

Diseñado por el estudio de arquitectura Ljusarkitektur y considerado uno de los puentes más espectaculares del mundo por la *CNN*, el puente de Sölvesborg conecta la localidad con el nuevo distrito de Ljungaviken. Atravesar sus 760 metros de longitud es una experiencia única, sobre todo de noche, cuando sus arcos (que nos recuerdan a ruedas de bicicleta) se iluminan en tonos que varían sutilmente según la temporada del año e inspirándose en el movimiento migratorio de las aves de la zona. Una iluminación a cargo de otra empresa local, Lumenpulse, y que desde Ljusarkitektur explican así: “Debido al gran tamaño del puente”, cuentan, “decidimos acentuar con luz la naturaleza del entorno. Algunos juncos y árboles de la bahía están iluminados, los poderosos arcos se realzan con una fina luz de color y, de una forma sutil, generan reflejos brillantes en el agua”.

## Adaptación e ingenio

El puente de Sölvesborg se construyó no sólo teniendo en cuenta las características del entorno, sino inspirándose completamente en él. Dar forma a un diseño que no afectase a la fauna local fue uno de los principales objetivos de los arquitectos de Ljusarkitektur. Por otro lado, los profesionales de Lumenpulse hicieron su parte limitando la potencia de las bombillas LED e integrando las fuentes de luz para disminuir el impacto al mínimo posible.

¿Se le puede pedir más a un puente? Sí: Sölvesborg Bridge cuenta con tres pequeños escenarios destinados a acoger eventos culturales de los que, especialmente en verano, tienen lugar en la zona. Y es entonces cuando todo brilla en todo su esplendor. Tras el duro invierno, el país escandinavo se transforma: los ciudadanos salen en masa a disfrutar del sol y los paseos por el puente son un ‘must’ para turistas y residentes. Tanto que, con el tiempo, el puente sobre la bahía se ha convertido en un icono nacional y un motivo habitual en las postales de Suecia. Un orgullo no sólo para los 10.000 habitantes de la localidad sino, también, para diez millones de suecos. No es para menos. ♡



# Clic-Cistas

## La gran marcha

Más de 10.000 ciclistas se manifestaron en Nueva York el 20 de junio bajo el lema 'Black Lives Matter'. Una marcha extraordinaria y emotiva, donde la exigencia de justicia e igualdad se unía a la euforia de volver a pedalear tras meses de angustia y confinamiento. El fotógrafo Toby Tenenbaum nos explica, a través de sus fotos, un día inolvidable.

Rafa Vidiella  
Fotos: Toby Tenenbaum

Toby Tenenbaum nació hace 41 años en Londres. Con 25 se mudó a Nueva York para trabajar como fotógrafo freelance, y ahora goza de un gran prestigio por sus mágicas instantáneas de conciertos. Sin embargo, sus fotos del 20 de junio son muy distintas: en lugar de músicos en la semioscuridad retrató a más de 10.000 ciclistas anónimos recorriendo Nueva York por el Black Lives Matter. Igualdad y justicia, a pedaladas.

### El gran día

Una enorme masa estaba, desde hace tiempo, harta de los vaivenes caprichosos de Donald Trump. Harta del covid-19, del confinamiento, de las más de 125.000 muertes y casi tres millones de enfermos que la pandemia ha dejado hasta ahora solo en EE UU. Pero lo que hizo explotar al país ocurrió el 25 de mayo, cuando George Floyd era asesinado por la policía de Minneapolis. Un suceso grabado y viralizado en redes sociales que simbolizaba la opresión, falta de libertad y abuso policial sufridos desde tiempos inmemoriales por la comunidad negra, y que generó una protesta espontánea y masiva.

Durante semanas, EE UU ardió. Trump definió como "terroristas" a los manifestantes, amenazó con sacar al ejército para frenar las protestas y medio país se vio sometido a un histórico toque de queda. Una tensión vivida también en Nueva York, la ciudad más observada de EE UU y, probablemente, del mundo. "Muchos neoyorquinos", explica Tenenbaum, vecino muchos años de Brooklyn y ahora residente en Upper West Side, "estaban ansiosos por mostrar su indignación y solidaridad. Pero les frenaba el miedo a la policía y, sobre todo, al covid-19. Así que, cuando el gobernador del Estado, Andrew Cuomo, anunció que se relajaban las medidas de confinamiento, era de esperar que ocurriese algo gordo".

Y "algo gordo" pasó el sábado 20 de junio. Como Los Angeles, San Francisco, Portland, Chicago, Atlanta o Miami, Nueva York ya había sido escenario de marchas ciclistas por el Black Lives Matter, pero nada comparable al Bike Ride convocado por Street Riders NYC a partir de las cuatro de la tarde de ese día en el cruce de la calle 48 y la Séptima Avenida. "Todo



invitaba a asistir", recuerda Tenenbaum. "Hacia un sol maravilloso, y mantener los seis pies (casi 1,90 metros) de distancia de seguridad era más sencillo en bici que caminando". Además se sumó otro elemento inesperado: en una genial maniobra de marketing Citibike, la gran compañía de bicis compartidas de la ciudad, cedió gratis sus máquinas a todo el que las usara ese día con el código 'Solidarity' (Solidaridad). ¿El resultado? Más de diez mil ciclistas (la mitad, aproximadamente, en una Citibike) se sumaron a la marcha, que transcurrió por el lado oeste de Central Park y regresó de norte a sur por la carretera a orillas del río Hudson.

"La gente irradiaba euforia y felicidad", explica entusiasmado Tenenbaum, que se sumó a la marcha sobre la misma bicicleta Fuji con la que acude a diario al club de fútbol que creó en la Gran Manzana, el Super SoccerStars. "Tras el confinamiento tenía ganas de pedalear y estoy muy comprometido con el BLM, así que fui a primera hora a fotografiar otra manifestación en Union Square. Pero me llegó un mensaje asegurándome que la marcha de los ciclistas, a las cuatro, sería espectacular, así que crucé a toda velocidad Park Avenue, recorriendo casi cuarenta manzanas, para unirme". Al llegar, Tenenbaum comprendió que la marcha sería distinta a otras donde habían imperado la indignación, el caos y la violenta represión policial. "La gente estaba feliz, unida, sintiéndose parte de una fuerte energía colectiva", asegura. "El ambiente era parecido al de un fes-

*"La gente irradiaba euforia y felicidad", recuerda entusiasmado el fotógrafo*





### *El número de manifestantes superó al de los asistentes a un mitin de Donald Trump*

tival de música o la fiesta del Orgullo Gay. Algo que captó la policía, que se mostró más relajada y cooperativa que en protestas anteriores”.

#### **El gran cambio**

Según Tenenbaum, “millones de neoyorquinos, de personas en todo el mundo, hemos pasado meses muy duros. Hemos sentido soledad, encierro, la necesidad de ser libres y ayudar a los demás. ¿Hay algo mejor que superar todo eso reuniéndonos por una causa justa?” Para él, además, el hacer el recorrido en bicicleta generó un clima mágico. “Era llamativo el silencio”, recuerda, “el estar rodeado de miles de personas escuchando, sólo, el sonido de las bicis rodando. Se oía alguna conversación, alguna sonrisa, algún grito, pero sobre todo se respiraba solidaridad. Concentración. Felicidad. Por manifestarnos con paz, por querer cambiar las cosas, por hacerlo a lomos de una bici”.

Dueño de un optimismo contagioso, Tenenbaum está convencido de que la pandemia o el BLM avecinan un gran cambio. “Los neoyorquinos están ansiosos por cambiarlo todo”, asegura, “y esta es la capital del mundo. Si Nueva York cambia, el mundo lo hará después. Y lo que viene es muy grande: la gente se ha dado cuenta de que no hay armonía ni justicia, de que no podemos seguir así. El mismo sábado de la manifestación ciclista, Trump convocó a sus seguidores en Tulsa, Oklahoma. Esperaba reunir a 500.000 asistentes... ¡y eran 7.000! ¡Mientras él miraba alrededor boquiabierto y solo veía butacas vacías nosotros éramos más, y pedaleábamos felices y solidarios para cambiar y mejorar las cosas!” ♡



## **SUNGLASSES FROM THE FUTURE**

DEMAND RESPECT AND AUTHORITY

[PITVIPERSUNGLASSES.COM](http://PITVIPERSUNGLASSES.COM)



# LA PELIRROJA INDOMABLE

Es difícil obedecer cuando eres la hija de un pirata, tu mejor amigo es un mono y eres capaz de montar en una bicicleta sin ruedas. Rebelde y mágica, recordamos a Pippi Calzaslargas en el 75 aniversario de su primer libro.

Laura Rincón



Se movía a caballo (era capaz de levantarlo con una sola mano, por algo era la niña más fuerte del mundo), pero Pippi Calzaslargas no le hacía ascos a otros medios de transporte. Por eso la vimos en un globo hecho por ella misma, un sidecar, un barco, varios carros y, claro, hasta una bicicleta sin ruedas.

Desde el primer capítulo abundan las bicis en la famosa serie televisiva de los setenta. El colegio al que acuden los niños (excepto Pippi) está lleno de bicicletas. Abundan en las calles del colorido pueblo donde transcurre la acción. Y vemos una preciosa montura acarreado siempre a la Tía Pastelius, una de las protagonistas, la asistente social empeñada en rescatar a Pippi de su anarquía en Villa Kunterbunt.

### Pedaladas en el aire

Con su vestido de flores, guantes, sombrero y un bolso violeta colgado en el manillar, Tía Pastelius y su bici de paseo con frenos de contrapedal son imprescindibles en la serie. Pero, sin duda, el momento más ciclista llega en el capítulo 19º (por desgracia solo hubo una temporada de 21 episodios), *Pippi viaja en tren, Parte 1*, donde vemos a la pelirroja de las disparadas trenzas montando una bici muy poco convencional. Tommy y Annika, sus mejores amigos, se han perdido en el bosque, y Pippi acude a una chatarrería donde rescata un manillar, unos pedales y un cuadro oxidados.

Con sus ropas remendadas y unas polvorientas botas, muchos números más grandes de lo que deberían, Pippi empieza a flotar en el destartado esqueleto ciclista. La cámara salta de las fascinadas caras de los habitantes del pueblo al radiante rostro de Pippi, feliz por otro triunfo sobre la normalidad. La vieja y chirriante cadena, los decrepitos pedales, el cuadro... Aunque apenas sea un viejo pedazo de metal, no importa: una bici es una bici y, con un poquito de magia, siempre nos sacará de un apuro.

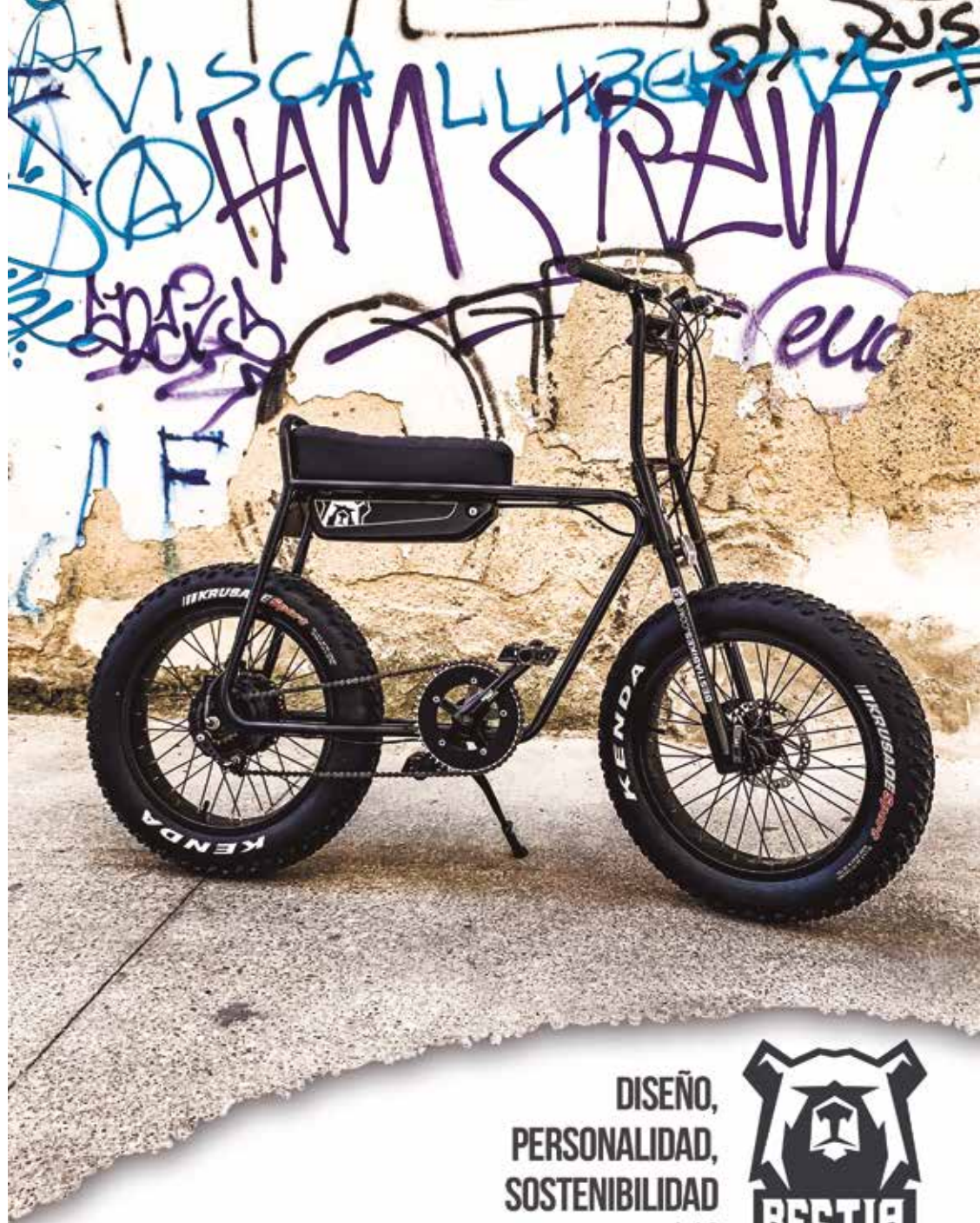
### El cuadro

Un momento inolvidable recreado mucho después por la noruega Mona Finden en el cuadro que abre este artículo. “Solía ver Pippi Långstrump de pequeña”, cuenta a *Ciclosfera*. “Me encantaban sus poderes y ese ambiente tan peculiar, un poco siniestro”. Al preguntarle por qué eligió esa escena, Finden elige una palabra inseparable de Pippi: imaginación. “Estaba experimentando con colores”, recuerda la artista, “y al jugar con el naranja, el marrón y el verde apareció en mi mente esa escena. Apenas recordaba nada más, pero el instante en el que Pippi pedalea en una bicicleta sin ruedas apareció con claridad en mi imaginación. Y así fue cómo la pinté”. ♡



## Medicina infantil

Pippi nació como una medicina: la hija de su creadora, Astrid Lindgren, sufría una grave enfermedad pulmonar que la obligaba a permanecer en la cama con apenas siete años. Para aliviar la convalecencia la pequeña le pidió a su madre que inventase historias protagonizadas por una niña imaginaria, llamada Pippilotta Viktualia Rullgardina Krusmynta Långstrump. Años después Lindgren reunió esas historias y ganó un premio literario, lo que supuso la publicación del primer libro de Pippi en 1945. El éxito fue total, pero aún sería mayor el de la serie de televisión estrenada en 1969, dirigida por Olle Hellborn y guionizada por la propia Lindgren. La rebelde y libertaria Pippi no fue aceptada por la censura española de la época pero por fin, en 1974, la serie se emitió en TVE: el impacto fue inmediato. Es probable, por cierto, que la bici fuese un elemento importante en la vida real de Lindgren: sobre ella la vemos varias veces en *Conociendo a Astrid* (Pernille Fischer Christensen, 2018), la película que recrea la existencia de la escritora.



DISEÑO,  
PERSONALIDAD,  
SOSTENIBILIDAD  
A LO



bestiabikes.com

BESTIA BIKES-CUSTOM CYCLES SL  
Info@bestiabikes.com



# DOS RUEDAS, UNA VIDA

Dervla Murphy recorrió el mundo en bici durante los años 60, 70 y 80, contándolo en libros imprescindibles como 'Full Tilt: de Irlanda a India en bicicleta'. A sus 88 años, esta leyenda repasa su vida en Ciclosfera.

Dani Cabezas

Dervla Murphy nos advierte: necesita que le hablemos despacio y vocalizando bien. “¡Estoy bastante sorda!”, dice entre risas, con la vitalidad que la llevó a convertirse en una leyenda. Retirada en Lismore, Irlanda, donde nació hace 88 años, Dervla mantiene intacta su autenticidad.

De no saberlo, pocos dirían que están ante un nombre fundamental en el cicloturismo: Murphy es autora de dos docenas de libros, muchos convertidos en clásicos. Especialmente *Full Tilt: Ireland to India With a Bicycle*, publicado en 1965 y reeditado muchas veces. “Creo que tenía siete años cuando me subí a una bici por primera vez”, cuenta. “Creo que me enseñó a montar un vecino, pero de lo que estoy segura es de que me enamoré al instante de esa máquina. Y tuve claro un sueño: quería llegar lejos, lo más lejos posible, sobre una de ellas”.

## Eurasia y una pistola

Nacida en 1931, su niñez transcurrió durante la II Guerra Mundial y la posguerra. “Mis padres no podían comprarme una bici”, recuerda, “así que tuve que ahorrar y me la compré yo con 18 años. Pronto la amorticé: apenas me bajé de ella”. En efecto, recorrió Irlanda para después cruzar Alemania, Francia y España. “¡Me encanta España!”, asegura. “La gente fue muy amable y hospitalaria, el paisaje era espectacular y apenas había tráfico. Me cruzaba con un coche cada dos horas”. Eso sí, Dervla sabe que las cosas han cambiado: “Mejor no volver a determinados sitios... ¡prefiero quedarme con el recuerdo de lo que fueron!”

Pero su objetivo era India, país que la obsesionaba. 7.216 kilómetros separaban su Lismore natal de Nueva Delhi, pero no lo dudó: los pedalearía. “¿De verdad te parece ambicioso?”, pregunta. “No lo es, en absoluto. Tenía ya experiencia y, al fin y al cabo, Irlanda e India están en el mismo continente. ¿O es que no has oído hablar de Eurasia?” Aunque lo niegue, el viaje entrañaba peligros, y su familia y amigos se opusieron. “No se lo conté a mucha gente y bueno, aunque algunos opinaron, no intentaron detenerme. Me conocían bien y sabían que no lo lograrían. En aquella época, simplemente, hacía lo que me apetecía”. Y vuelve a reír.

Eso sí: Dervla aceptó el consejo de un amigo de llevar un arma de fuego. “La llevé durante miles de kilómetros, pero me hacía sentir muy incómoda. Así que, en cuando llegué a Afganistán, la vendí por diez dólares”. Ese país la fascinó, tanto que se atreve a decir que es donde más disfrutó en bicicleta. “Su belleza es inmensa: montañas, pueblos... Y la gente. Es maravillosa. ¡Y también la comida!”, recuerda entusiasmada. “Estaba muy poco desarrollado, pero no encontré la pobreza extrema que, en cambio, sí ví en Pakistán o India”, apunta. Y, aunque es difícil verla triste, su cara cambia al valorar la situación actual de Afganistán, un lugar devastado por las guerras. “Han pasado 55 años. Parece haber cambiado mucho”.



*“La bicicleta es perfecta: te llevará a conocer lugares y personas que nunca conocerías en un coche”*



### El lenguaje universal

Si Dervla habla de la buena acogida es porque esa hospitalidad le permitió dormir cada noche a cubierto. “En aquella época”, explica, “casi no existían hoteles fuera de Europa, así que la gente, sobre todo en los pueblos pequeños, me invitaba a dormir en casa. Y si no podía hacerlo, usaba tienda de campaña”. ¿Cómo se comunicaba? “Para las cosas más prácticas de la vida siempre puedes recurrir a los signos”, asegura. “No te vas a poner a discutir sobre política, pero puedes entenderte sobre lo esencial en cualquier parte. Y me temo que hay cosas bastante más esenciales y prioritarias que la política”.

Que Dervla diga eso no implica que su gesta carezca de trasfondo social. “Sé por dónde vas”, sonríe, “pero debo decir que, aunque supongo que lo era, nunca me consideré una feminista”, admite. “La gente me ponía en esa categoría, pero debo decir que jamás sentí discriminación alguna por ser mujer. En ninguna parte”. Algo que no impide que valore la lucha por la igualdad: “Por supuesto. Y, sin ninguna duda, también creo que el mundo es hoy un lugar mejor para las mujeres”.

Llevamos más de media hora hablando, y Dervla pronto nos invita a conocer las “maravillosas rutas” que hay cerca de su casa. Pero, antes de sacar el mapa, queremos preguntarle algo. ¿Por qué la bicicleta? ¿Por qué unir tanto tu vida a un modo de transporte? “Porque la bicicleta es sinónimo de libertad”, dice. “Porque te llevará a sitios, y a gente, a los que nunca llegarías en coche. Porque pedaleando todo es, sencillamente, perfecto”, asegura antes de darnos un último consejo. “Si pensáis salir con vuestras alforjas”, dice, “no os compliquéis la vida. La sociedad de consumo nos ha convertido en unos idiotas, también a los ciclistas. Solo necesitáis una buena bici, un par de piernas y una bolsa”. Palabra de Dervla Murphy. ♡

**ORi**  
Despliega tu fuerza



**PIVOT-PRO**  
DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO

Teléfono: +34 667 74 98 22 e-mail: [info@pivotpro.es](mailto:info@pivotpro.es) [www.facebook.com/ori.bikes.spain](https://www.facebook.com/ori.bikes.spain)

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



# Septiembre, mes de bicis

La crisis del covid-19 impidió la celebración del 30 Días en Bici. No importa: la gran cita del ciclismo se muda de abril a septiembre... y con más ganas que nunca. **Dani Cabezas**

***Vuelta al trabajo,  
a la universidad...***

*Septiembre parece un  
momento perfecto  
para subirse a la  
bici... y compartirlo*

Casi todo ha cambiado. Y 30 Días en Bici (30DEB), la cita anual que invita a los ciudadanos a subirse a la bicicleta cada día de abril y compartirlo en redes, no podía ser menos y se muda a septiembre.

El cambio de fechas, según Carlos Rodríguez, supone todavía un mayor potencial. El gran impulsor en España del 30 Días en Bici reconoce que “abril es un precioso momento para subirse a la bici pero septiembre, con la vuelta de las vacaciones, es idóneo para impulsar el uso de la bicicleta como herramienta de movilidad”.

### Reconquista

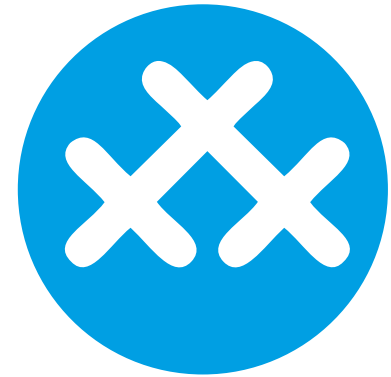
El eslogan de este 30 Días en Bici es “Súbete a la biciudad”. Para Rodríguez “estamos en un momento de reconquista. Ya no vivimos en la ciudad de los coches sino en una urbe donde los ‘biciudadanos’ reinan junto a los peatones. Es una situación de cambio muy grande, y queremos ser parte de ese cambio”.

Y es que 30 Días en Bici no es ajeno a los cambios que ha traído la pandemia. “Basta salir a la calle para verlo”, apunta Rodríguez, “porque se nota en Madrid, Barcelona, Valencia, Gijón o cualquier otra ciudad. En todas la bicicleta vive un gran impulso. Por eso es un gran momento para 30 días en bici, que funciona gracias al efecto imitación: los que prueban a moverse en bici en septiembre serán los prescriptores para los que todavía no lo han hecho. Tenemos que dirigirnos a la gente que aún no pedalea: por eso, este año, nuestro potencial de comunicación será más grande que nunca”.

**30 días en bici**  
del mes de septiembre de 2020  
**¡Súbete a la biciudad!**

30diasenbici.com

[t](#) [f](#) [i](#) [@30diasenbici](#)







## ATRAPADOS POR EL COVID

Como los de tanta gente, los sueños de miles de ciclovijeros se vieron interrumpidos por el coronavirus. Miles de aventuras detenidas en miles de circunstancias distintas. Hablamos con distintos aventureros que, durante estos meses, tuvieron que aparcar sus mochilas y bicicletas.

Laura Rincón

El coronavirus llegó a España, acabando con la vida de miles de personas. Observamos cómo la enfermedad se extendía, cerrando fronteras y paralizando el libre movimiento de seres humanos. Una situación inimaginable para todos y, desde luego, también para miles de ciclovijeros que se encontraban lejos de casa y que, de la noche a la mañana, se quedaron sin poder continuar su viaje o volver a casa.

### Libertad y encierro

La canaria Yesenia Herrera y su bici llevan viajando tres años. Su aventura empezó en Huelva, España, y pedalada a pedalada y cruzando lugares como Grecia, Turquía o Nepal finalmente llegó a Tripura, al noreste de India. “Estos meses de incertidumbre”, explica, “han tenido días buenos y malos. En un primer momento me obligaron a estar en cuarentena por ser española, pese a que yo insistía en que llevaba mucho tiempo sin pisar mi país. Después llegó el confinamiento nacional, y ahí ya no tenía mucho sentido pelear: todo el mundo estaba como yo”.

Tras un mes casi encerrada en una habitación, la situación de Herrera mejoró al mudarse a un edificio regentado por la Iglesia católica. “Encontré a otros tres ciclovijeros indios, que querían pedalear hasta Tokio para asistir a los Juegos Olímpicos”, recuerda. “Era un edificio grande, con mucha vegetación, donde podía caminar y hacer algo de ejercicio”. Antes, mientras permanecía encerrada, recuerda pasar horas actualizando su blog y viendo películas o series, “cosas que no sueles hacer antes porque estás pedaleando o compartiendo la experiencia con alguna familia”. Una vez instalada en la congregación, las cosas cambiaron: “Contrataron a unos costureros para hacer mascarillas, así que los ciclistas nos dedicábamos a cortar gomas y organizar la comida que llegaba para donar. Pudimos salir por la zona, e incluso visitar tribus con comunidades muy desfavorecidas, porque en esa zona hay una enorme pobreza”, relata Herrera.

Raúl Alzola es de Vitoria y, desde hace algo más de un año, pedalea con un objetivo: dar la vuelta al mundo. La crisis le sorprendió en Georgia, un pequeño país a orillas del mar Negro, donde para entrar el 8 de marzo tuvo que demostrar que no tenía fiebre. Una semana después se declaró el estado de alerta, se cerraron las fronteras y su viaje se truncó. “No tenía sentido intentar volver a España porque, para empezar, la situación era todavía peor, pero recuerdo vivir esos días con una enorme preocupación”. Tanta que un hombre con el que se cruzó por la calle se ofreció a ayudarlo, invitándole a su casa. “Ahí me quedo”, explica Alzola con una sonrisa cómplice, “hasta que se vuelva a poder viajar. Tengo una habitación estupenda y, sobre todo, vivo con una familia maravillosa”.

Joan, el tercer componente de este reportaje, es de Sabadell. Empezó su viaje hace casi dos años, en Uruguay, y la pandemia del Covid-19 le encontró pedaleando en Ecuador. “Cuando todo se paralizó”, explica, “entré en la plataforma Cicloturismo por Sudamérica para encontrar un lugar donde quedarme. Y, como suele pasar, la magia apareció: me contactó una persona para decirme que tenía una casa vacía en Cuenca, donde yo me encontraba, en la que ya había acogido antes a un ciclovijero, y que podía disponer completamente de ella”.

*“Estos meses han tenido días buenos y días malos. Me obligaban a estar en cuarentena por ser española, aunque yo insistía en que llevaba mucho tiempo sin pisar mi país”*





**“Esta época está siendo productiva para emprender nuevos proyectos, más para ayudar que para ganar dinero”**

Ya al menos con un lugar en el que resguardarse, a Joan no le quedó otra opción que la de improvisar. “Vivía de hacer videos promocionales para hoteles, hostales o campings”, explica, “pero al desaparecer el turismo tuve que generar ideas nuevas. Y no va mal: esta época está siendo muy productiva para emprender nuevos proyectos, que no sólo pasan por ganar dinero sino, sobre todo, por ayudar a los demás”. El último de esos proyectos consiste en mostrar la situación de los niños que sobreviven en torno a un vertedero en Puerto Iguazú, Argentina. “Me impresionó el contraste respecto a lo que todo el mundo conoce”, cuenta, “que es la opulencia y el turismo en torno a las cataratas. El choque me inspiró para arrancar un proyecto con el que recaudar dinero para esas familias”.

#### ¿Y ahora?

El confinamiento es la antítesis de un largo viaje en bicicleta. Permanecer encerrado es lo contrario al estilo de vida nómada de un cicloviajero. Obliga a establecerse en un lugar concreto por un periodo indefinido. Implica que te corten las alas y los pedales. Los planes de nuestros tres viajeros han cambiado: Yesenia, finalmente, ha decidido regresar a Espa-

ña. Pudo coger un tren hasta Nueva Delhi, donde espera tomar un vuelo hasta nuestro país. Pero antes tuvo un penúltimo incidente: al llegar a la capital india, su bici había desaparecido. “Fue muy estresante”, cuenta. Sin embargo, logró recuperarla. Y ve el futuro, por supuesto, unido al de su montura: “Regresar a España me permitirá, aunque de un modo distinto, seguir con mi viaje. Ya no me importa tomar o no un camino establecido. Puedo ir a África. A América. O regresar a Asia”.

Joan quiere tomárselo con más calma. No cree que pueda viajar sin limitaciones hasta 2021, así que ha decidido establecerse en Cuenca y, así, centrarse a fondo en su proyecto con los niños de Iguazú. Después, continuará con su viaje. A Raúl Alzola, siempre y cuando pueda, le gustaría recorrer Georgia en profundidad con su bici y sus alforjas durante todo el verano. Cuando pasen estos meses, valorará otras posibilidades: “Todo dependerá de hasta qué punto se abren las fronteras”, dice. “No tiene sentido continuar con mi viaje y, después, volver a quedarme atrapado”.

Tres cicloviajeros. Tres viajes. Tres vivencias. Pero una misma realidad, la de todos: la crisis sanitaria ha alterado nuestra vida y nuestros planes. A muchos les ha tocado la enfermedad, o han visto como gente muy querida moría. A los que podemos pedalear solo nos queda ser responsables y no poner en peligro nuestra salud ni la de los demás. ♡

**Cursos de bici de gran calidad para toda la familia**

aprender a montar  
 ~  
 mecánica e-bikes  
 ~  
 circulación por ciudad

**Todos los niveles**

50% descuento para desempleados

**simss.info**





## LA PROFECÍA DE HITCHCOCK

Australia, Canadá, Turquía: los ataques de urracas y cuervos a ciclistas han dado la vuelta al mundo. Hablamos con distintos expertos sobre el extraño comportamiento de estos pájaros.

Dani Cabezas

Hay titulares que te obligan a leer una noticia. No puedes evitarlo. Se les denomina *clickbait*; anzuelos que, omitiendo información o por un reclamo irresistible, enganchan tu curiosidad.

Eso nos ocurrió cuando medios de comunicación anglosajones se hicieron eco de “los terribles ataques de urracas a ciclistas que ya se han cobrado una vida”. El titular era insuperable. ¿Pájaros enfurecidos que se lanzan en manada a por los pacíficos ciclistas? ¿Una venganza de la naturaleza por cómo tratamos al planeta y a los animales? La escena recordaba a la mítica *Los pájaros*. Había que investigar.

### Pesadilla alada

Australia. Un hombre de 76 años pedalea por el idílico parque Nicholson de Wollongong, al sur de Sydney. De pronto, una urraca se lanza violentamente contra él, obligándole a una brusca maniobra que termina ha-

ciendo que se golpee contra un poste. Herido en la cabeza, es trasladado al Hospital St. George, donde esa misma noche fallece.

Lo ocurrido fue la gota que colmó el vaso. En Australia, la urraca es una especie protegida. Matar a una, así como coger sus huevos o hacer daño a sus crías, está fuertemente penado. Si alguna representa una amenaza debe informarse a las autoridades locales. Pero la muerte de ese hombre puso sobre alerta a los ciclistas. ¿Casualidad o indicio?

La respuesta hay que buscarla en *Maggie Alert*, web dedicada a rastrear los ataques de urraca en Australia, que quedan registrados en un mapa interactivo que sorprende por su volumen. Porque, si uno atiende a las estadísticas, el problema parece serio: en 2019 se registraron 4.045 ataques de urracas, especialmente virulentos en el estado de Queensland. Y hay más: casi el 70% los sufrieron ciclistas.

### Canuck, un cuervo de armas tomar

Algo aún más curioso ocurre en Vancouver, Canadá, donde en 2017 un cuervo empezó a protagonizar titulares por robar objetos brillantes en el barrio de East Vancouver. Monedas, tornillos o herraduras eran objetivo de Canuck, nombre con el que se bautizó al pájaro y que, en el *slang* canadiense, hace referencia a los oriundos del país.

Lo que comenzó como algo anecdótico se volvió más serio cuando Canuck atacó violentamente a un cartero ciclista, destrozándole la cara a picotazos. Las empresas de correos se negaron a seguir repartiendo en el barrio, los vecinos protestaron y la historia alcanzó un punto aún más álgido cuando el pájaro robó el cuchillo de una escena del crimen que investigaba la policía local. Aquello terminó de catapultarle a la fama. Su criador puso en marcha una exitosa cuenta en Instagram (*Canuck and I*). Se realizó un pequeño cortometraje documental sobre su vida. E incluso actores canadienses como Michael J. Fox o Seth Rogen le mostraron públicamente su apoyo como embajador no oficial de la ciudad, cargo para el que salió finalmente escogido con más de 300.000 votos.

No todas las historias tienen un final feliz: Canuck desapareció misteriosamente y, pese a llevar una anilla identificativa, nadie ha vuelto a saber de él. Ni siquiera los 10.000 dólares de recompensa que se ofrecen por una pista fiable de su paradero han dado resultado.

### Aprender a convivir

Si el caso de Canuck acabó siendo casi entrañable no ocurrió lo mismo en Estambul en 2014. El barrio de Ümraniye fue el escenario de ataques a transeúntes por parte de una bandada de cuervos. En unas imágenes difundidas por la agencia local Cihan y recogidas por el canal de televi-

**En Australia se produjeron en 2019 más de 4.000 ataques de urracas: en casi el 70% las víctimas eran ciclistas**





*“Debemos convivir con armonía”, explica un experto, “porque a menudo son especies desplazadas de su medio natural”*

sión Hürriyet se veía cómo varias de estas aves se abalanzaban contra hombres y mujeres. “Atacan a los niños. Madres, hijas, hijos, padres, no les importa, atacan a todo el mundo”, aseguraba una testigo. Al parecer, los ataques comenzaron después que un pequeño cuervo caído de un nido fuera atropellado por un coche, lo que llevó a los medios a hablar de “la venganza de los cuervos”.

“No es raro que aves defiendan en el medio natural a sus crías frente a lo que consideran potenciales amenazas”, explica Ignacio Otero, rehabilitador de fauna de GREFA que ha trabajado con corvinos en infinidad de ocasiones. “No intentan agredir, sino solamente espantar. Otra cosa es que vayas y cojas los pollos. A nadie se le ocurriría coger un cachorro de león, porque sabe lo que puede pasar”. Tal y como explica Otero, “existe una tendencia cada vez mayor por parte de la fauna silvestre a acercarse a grandes núcleos urbanos. En Madrid, sin ir más lejos, tenemos nueve nidos de halcones peregrinos, seis de buho real, zorros, tejones... Están explotando nuestro ecosistema, porque les proporciona muchas oportunidades de alimento y refugio. El problema es que a menudo chocan con los humanos y se producen problemas de convivencia”. En su opinión, “debemos facilitar una convivencia lo más armónica posible con la fauna que se acerca a nosotros o, mejor dicho, nosotros a ella, porque a menudo son especies desplazadas de su medio natural”, recuerda.

“No conozco ningún corvino que haya puesto en peligro una vida”, concluye Otero. “Los casos de Australia, Turquía o Canadá son excepcionales. Pero es cierto que tendremos que solucionar esos conflictos y estar preparados para convivir con animales con los que no estamos acostumbrados”. Y es que, al final, todos somos habitantes del mismo planeta. ♡



#### BARCELONA

- **Airbici**  
c/ de la Marina, 124  
www.airbici.es
- **Cap Problema**  
Av. Diagonal, 380  
www.capproblema.com
- **Eroica Caffè**  
C/ Consell de Cent, 350  
www.eroica.cc/caffe-barcelona
- **El Bon Pedal**  
Avenida Roma 115  
www.tallerelbonpedal.com
- **El Ciclo**  
C/Nou de Sant Francesc 17  
www.elciclobcn.com
- **Kids on Wheels**  
Plaça de la Vila de Gràcia, 18  
www.kidsonwheels.es
- **Recycling Barcelona**  
Carrer de la Marina 127  
www.somosrecycling.es

#### ABRIL BIKE

Carrer Sardenya 209  
www.abrilbike.com

• **Espaibici**  
C/ Bruc, 63  
www.espaibici.com

• **Freel**  
C/ Ros de Olano, 11  
www.freelbike.com

• **OhBike**  
Diputació 286, bajos  
ohbikefactoria.com

• **Airbici**  
C/ De la Marina, 124  
www.airbici.es

• **Trek Barcelona Centre**  
C/ Bailén 86  
www.trekbikes.com

• **Trek Castelldefels**  
Av. De la Constitució, 46  
www.trekbikes.com

#### BILBAO

• **Motor Verde**  
Avenida Zumalakarregi, 3  
www.motorverde.es

#### MADRID

• **Biciclaje**  
c/ Betanzos 2  
Alcorcón  
www.biciclaje.es

• **Freel Point**  
c/ Manuela Malasaña 21  
www.www.freelbike.com

• **Recycling Madrid**  
Ronda de Toledo 18  
www.somosrecycling.es

• **Trek Madrid Norte**  
Av. Tenerife, 28  
San Sebastián de los Reyes  
www.trekbikes.com

• **Trek Madrid Vergara**  
C/ Pricipe de Vergara, 117  
www.trekbikes.com

• **Trek X-Madrid**  
C/ Oslo, 53, Alcorcón  
C.Comercial X-Madrid  
www.trekbikes.com

#### OVIEDO

• **Recycling Oviedo**  
c/ Samuel Sánchez 4  
www.somosrecycling.es

#### PAMPLONA

• **Mundoraintxe**  
C/ Nueva, 121  
www.mundoraintxe.com

#### SAN SEBASTIÁN

• **Miner Bicicletas**  
C/ Ronda, 7  
bicicletasminer@hotmail.com

• **Zikloteka**  
Paseo Duque de Mandas, 66.  
www.cristinaenea.eus/zikloteka

#### SEGOVIA

• **Taberna Rubi**  
c/ Escuderos 4

#### VALENCIA

• **Doyoubike**  
Avinguda del Port, 143  
www.doyoubike.com

#### DOYOUBIKE

Carrer del Mar, 14  
www.doyoubike.com

#### DOYOUBIKE

Carrer de la Sang, 9  
www.doyoubike.com

#### VUELTA DE TUERCA

Carrer de Ramón Asensio, 14  
vuelatadetuercabikesshop.com

#### DE QUE BIKES

Avinguda Blasco Ibáñez 15  
www.dequebikes.es

#### BROMPTON JUNCTION VLC

c/ Cirilo Amorós, 68  
www.bromptonjunctionvlc.com

#### ZARAGOZA

• **Recicleta**  
c/ Asalto 69  
www.recicleta.com

Consulta el resto de distribuidores en [www.ciclosfera.com](http://www.ciclosfera.com)

# SUSCRÍBETE

15€ España / 25€ resto del mundo,

más info en [www.ciclosfera.com](http://www.ciclosfera.com)  
[contacto@ciclosfera.com](mailto:contacto@ciclosfera.com)



# ESCAPARATE

Sabido es: la nueva normalidad ha traído un repunte bestial de la venta de bicicletas. La bici se ha convertido en un objeto de primera necesidad... ¡Y bien que lo celebramos! Y, como siempre, queremos ayudar: por eso os ofrecemos una selección de algunos de los modelos de bicicletas convencionales más interesantes. ¡Pasa tu móvil por el código QR y tendrás toda la información que buscas!

999€



### • SCOTT METRIX 20

Basta mirarla un par de veces para saber que una bicicleta así nos gusta. Pero es cuando nos enteramos de sus prestaciones cuando, directamente, esta Scott Metrix 20 nos encanta. Una bicicleta perfecta para ir a la montaña o al trabajo con un diseño cuidado, horquilla de carbono, 20 velocidades y cubiertas Schwalbe.

1.799€



### • BERGAMONT SOLACE 9

Urbana, ligera y con detalles estéticos muy cuidados. Marco unisex disponible en cuatro tamaños, puntos de contacto ergonómicos de alta gama, sillín Ergon SFC30, empuñaduras de fijación Ergon GA30 y cambio de 8 velocidades Shimano Alfine.

### • SPECIALIZED CROSSTRAIL ELITE

Una preciosidad equipada con horquilla de suspensión con tecnología Fitness Brain para un uso rápido y eficiente sobre cualquier superficie. El cuadro está diseñado para ofrecer al mismo tiempo confort y eficiencia. Cuenta con cambio de 10 velocidades Shimano SLX y frenos de disco hidráulico.



1.049€



### • CANNONDALE QUICK 4

Una bicicleta con estilo elegante y sencillo. Rápida, perfecta para hacer ejercicio y moverte por la ciudad. La comodidad en marcha viene de serie gracias a la micro-suspensión SAVE, que absorbe las vibraciones. Dispone de 9 velocidades.



749€



### • CANYON Grail WMN CF SL 7.0

Pensada para rutas, ofrece una amplia gama de desarrollos que te permitirán afrontar con garantías las cuestas más empinadas sobre tierra y también rodar con buen ritmo sobre el asfalto en la vuelta a casa. ¿Cómo no nos iba a enamorar con esos colores y ese diseño que mezcla lo vintage con lo moderno?



2.299€





2.299€



#### • TREK FX SPORT 6

Bicicleta fitness rápida y ligera. El cuadro está hecho de carbono OCLV Serie 400 con rótula IsoSpeed que absorbe las vibraciones de la carretera y cuenta con una transmisión avanzada de Shimano. Gracias a todo eso es capaz de enfrentarse a una bicicleta de carretera y ganar la batalla.

#### • BH CLASSIC 28"

Una bicicleta de toda la vida, clásica, perfecta para moverte por la ciudad. Dispone de frenos V-Brake. Y, para que no te falte de nada, viene equipada con guardabarros, cubrecadena, portabultos, pata de cabra, timbre y cesta. Lista para que empieces a rodar por tu ciudad sin preocuparte de nada más.



299,90€



499€



#### • GIANT EXPRESSWAY 2

¿Eres ciclista urbano y buscas una plegable? Mira esta Giant con ruedas de 20 pulgadas y cuadro ALU-XX ligero. Está diseñada con una altura baja para una posición cómoda. Incluye cubrecadenas y un sistema de soporte integrado para el transporte de cargas. En definitiva, una gran opción.

#### • ORI C8 CLASSIC

Si buscas una bicicleta diferente, con un diseño especial, esta ORI tiene que ser tuya. Se trata de una bicicleta cómoda y ágil con cierto aire clásico. Incluye portabultos trasero que facilita la posición de parking en semiplegado y dispone de ocho velocidades.



899€



1.699€



#### • BH OXFORD PRO

Este modelo está dentro de la gama lifestyle de BH, entre lo urbano y lo deportivo. Úsala para lo que quieras, ya sea moverte por la ciudad o una excursión al campo. Cuenta con frenos Shimano MT400, cuadro y horquilla Alloy. Incluye luces, guardabarros, cubrecadenas y portabultos.

#### • LIV ROVE 2DD DISC

Perfecta para desplazamientos diarios. Una opción versátil para aventuras por monte o pavimento. Con este modelo encontrarás la estabilidad y el confort que estás buscando gracias al manillar plano, la horquilla de suspensión, los frenos de disco y el tubo superior de baja altura.



599€



**RIDING THE FUTURE**



**E-BIKE**



**MOVILIDAD SOSTENIBLE**



# ESCAPARATE ELÉCTRIC



Cada persona tiene su propia bicicleta perfecta, y es posible que la tuya sea una de pedaleo asistido. La nueva generación de e-bikes es maravillosa: distintas filosofías y precios pero siempre idóneas para la ciudad. Ya sabes: pasa tu teléfono por el código QR y descubre mucho más.

5.699€



- **SCOTT SILENCE eRIDE EVO**

La Scott Silence eRide EVO presenta un diseño revolucionario. Una speed e-bike con la que podrás alcanzar los 45 km/hora y autonomía de hasta 200 kilómetros. Además viene equipada con luces, espejo retrovisor y una pata de cabra perfectamente integrada con la unidad de transmisión.

5.299€



- **BERGAMONT E-CARGOVILLE LJ70**

Si necesitas transportar mercancía de manera segura y rápida, con esta bicicleta podrás hacerlo sin complicaciones. La e-cargoville de Bergamont incorpora una ergonomía perfecta gracias a un concepto innovador de cuadro. Con la dirección integrada de Bosch y sus características de conducción siempre será fácil manejarla.

- **BERGAMONT E-CARGOVILLE BAKERY**

Versátil, útil tanto para transportar mercancías como para llevar tu compra semanal, y perfecta para bicicleta de uso diario. La combinación de una potente unidad de accionamiento de Bosch, un centro de gravedad bajo y un concepto de geometría ergonómica ofrecen seguridad y placer.



- **SPECIALIZED TURBO VADO SL 5.0 EQ**

El nuevo modelo de Specialized no es una eléctrica cualquiera: podrás perderte por las calles de tu ciudad o, si lo prefieres entre las montañas. Además, es un 40% más ligera que cualquier bicicleta eléctrica y tiene una autonomía de hasta 130 kilómetros. Respecto al diseño.. ¡Simplemente espectacular!



- **CANNONDALE TESORO NEO X 2**

Una bicicleta todoterreno. Perfecta para ciudad, para carretera o para salir a la montaña. Con un potente motor Bosch, un cuadro preparado para albergar doble batería, diez velocidades y gráficos reflectantes en las orquillas para ser visto con escasa luz.



- **CANYON ROADLITE:ON 8.0**

Diseño limpio, componentes modernos y equipamiento de piezas de carbono de gama alta. El sistema de transmisión eléctrica Fazua Evation va integrado en un cuadro de aluminio de diseño elegante. Doce velocidades, frenos de disco hidráulicos y un manillar de carbono de una sola pieza.



3.699€



4.199€



3.499€



3.299€



5.719€



• **RIESE & MÜLLER SUPER-CHARGER 2 GT TOURING**

Una máquina descomunal con dos baterías integradas, para que la distancia no sea una excusa. El motor es el más potente jamás elaborado por Bosch para una bicicleta eléctrica. A todo eso, hay que sumarle el diseño minimalista y cuidado.

2.399€



• **TREK VERVE +2**

Si no aún no sabes si te vas de viaje o quieres moverte por la ciudad, este modelo es perfecto. Ideal tanto para un uso cotidiano como para tus escapadas más largas. Dispone de un sistema fiable de pedaleo asistido de Bosch que ayuda a alcanzar velocidades de hasta 25 km/h. Cómoda y segura.

2.699€



• **GIANT DAILYTOUR E+2 LDS**

Pensada para un uso diario en la ciudad y, si te atreves, incluso para hacer unos cuantos kilómetros más debido a su función de asistencia automática, que hará que solo tengas que preocuparte de la carretera. Además, cuenta con un sistema de iluminación que funciona tanto de día como de noche.

3.099€



• **MOUSTACHE FRIDAY 28.1**

Con su aspecto minimalista y su carácter deportivo, esta bicicleta urbana no pasará desapercibida. ¡Tan fácil de manejar entre los coches como de subirla a un apartamento en el tercer piso sin ascensor, es tu aliada ideal para moverte por la jungla urbana y hacer que tu vida cotidiana sea aún más fácil! Más avanzada, más alta, más rápida, más fuerte.

• **BESTIA MK1250**

Bestia es una bicicleta diferente, un diseño único que se adapta tanto a un uso diario por la ciudad, como a tus escapadas al campo. Están inspiradas en las minimotos de los años 60 y 70 que utilizaban los surfers en las playas de California.

• **BH ATOMX CROSS**

Diseño innovador, alto rendimiento y una geometría High Performance. El sistema "X System" garantiza una rigidez máxima del cuadro. La bicicleta está hecha de carbono. La batería es de 720wh otorgándoles hasta 150 kilómetros de autonomía.

• **LIV VALL E+ 3 POWER**

Un diseño brillante. Con su sistema de control RideControl ONE montado en el manillar podrás ajustar fácilmente los modos de conducción. Además, te ofrece la posibilidad de elegir entre cinco niveles de asistencia. Su elegante diseño integra perfectamente el motor y la batería, que ofrece una autonomía de hasta 140 kilómetros.

• **TERN GSD S10**

Una bicicleta pequeña perfecta para soportar mucha carga, incluso dos niños..., ¿apetecible, no? Al portabultos incorporado de alta resistencia podemos sumarle la opción de integrar dos baterías para disparar la autonomía, y el manillar se puede regular para adaptarse a cualquier estatura. La hemos probado y lo decimos sin rubor: ¡nos ha enamorado!

1.800€



3.499,90€



2.299€



4.795€





# MIRAR. IMITAR. CAMBIAR



foto: Quinn Dombrowski

Ciudades de todo el mundo han tomado medidas valientes en materia de movilidad durante la pandemia. Es momento de dar un giro de 180 grados a nuestras calles.

**Dani Cabezas**

En materia de movilidad ciclista, es evidente que cada ciudad del planeta tiene su propia idiosincrasia. Sus características únicas e intransferibles. Sus problemas, retos y necesidades más urgentes, que no necesariamente han de parecerse a las de otras urbes. Y, aun así, no debería ser tan difícil tomar buena nota de lo que se hace en otras latitudes para implementarlo en nuestras propias ciudades. Al menos, de lo que se hace bien.

La crisis sanitaria derivada del coronavirus dibujó un panorama apocalíptico, que rozó la distopía durante las semanas más duras del confinamiento. Con un abrumador porcentaje de la población reclusa en casa, el silencio se adueñó de las calles, plazas y avenidas. El rugido de los motores dio paso al piar de los pájaros. Y la vegetación urbana, espoleada por la primavera, explotó con todas sus fuerzas.

Como ocurre con toda gran crisis, además del sufrimiento indecible de millones de personas se abrió ante el mundo una oportunidad única de cambiar nuestro modelo de ciudad. Quién sabe si también, incluso, el de la sociedad en su conjunto. Sólo era cuestión de tiempo que, con la progresiva desescalada, las calles recuperasen el pulso habitual. No así el transporte público, el lugar donde se haría más difícil guardar la distancia de seguridad entre viajeros. ¿Cómo evitar que millones de personas se subieran masivamente al coche, contribuyendo de la peor de las maneras a la ya demostrada relación entre la contaminación y la mayor incidencia del virus?

Alcaldes y alcaldesas de los cinco continentes tomaron entonces una decisión valiente: quitar espacio al coche para dárselo a peatones y bicicletas. No en vano, hasta los más reacios comenzaron a darse cuenta de que -una vez más- los pedales eran la mejor alternativa de movilidad posible en el escenario posterior al Covid-19. No todos lo hicieron igual, pero de todos podemos aprender algo. ¿Cambiamos?

## París

La capital francesa lleva tiempo apostando por la bicicleta. El pasado 2019 se cerró con un incremento del 54% en su número de ciclistas. Con el estallido de la crisis sanitaria, el Ayuntamiento apostó con fuerza por el urbanismo táctico. En concreto, por los carriles bici temporales. Y la gente respondió. Tanto, que la alcaldesa Anne Hidalgo, firme defensora del uso de la bici como medio de transporte urbano, ha mantenido buena parte de ellos una vez pasada la desescalada. “Hemos construido los carriles bici provisionales en una noche”, explicó en una entrevista a principios de junio. “Gracias a eso, los parisinos se han emocionado tanto que empiezan a dejar de coger el coche y se pasan a la bici. Esa es la razón de querer dejarlos de manera permanente”, añadió. Un plan gestionado por el ecologista y activista de la bicicleta Pierre Serne que contó con una inversión de 300 millones de euros, y que se tradujo en un total de 650 km de carriles bici temporales. “En Francia hay un consenso para crear este tipo de infraestructuras”, contó Serne a *Ciclosfera* a finales de abril. Pero el plan va mucho más allá de París, y se extiende a todo el país. “Nuestro objetivo es que el máximo número de localidades y territorios pongan en marcha este tipo de vías ciclistas temporales”, expuso Serne.

## Bogotá

Buena parte de la comunidad ciclista de Latinoamérica mira a Bogotá con cierta envidia. Y es que la capital colombiana se ha afianzado como una de las ciudades que más abiertamente quiere introducir un cambio en la movilidad urbana. Parte de la culpa (o, mejor dicho, del mérito) puede atribuirse a su alcaldesa, Claudia López Hernández. Elegida para el cargo el pasado mes de enero, la candidata del partido ecologista Alianza

*¿Cómo evitar que millones de usuarios del transporte público se pasen a la bicicleta y no al coche?*





***Políticos de medio mundo han visto que la bicicleta sería clave para las ciudades post-covid***

Verde tuvo claro desde un principio que la bicicleta sería parte esencial de su acción de gobierno. La pandemia no ha hecho más que acelerar los planes: se establecieron 80 kilómetros de ciclovías temporales, de los que muchos serán permanentes una vez la ciudad entre de lleno en la nueva normalidad. El objetivo, en palabras del consistorio bogotano, es “liberar al máximo la capacidad del transporte público, lo que representa una gran oportunidad para que la bicicleta reclame un mayor protagonismo”. ¿Lo mejor de todo? Que buena parte de esos carriles se convertirán en permanentes cuando pase el virus, según ha confirmado el gobierno local.

**Berlín**

El ministro de salud, Jens Spahn, recomendó ir a pie o en bicicleta antes que coger el transporte público. Y los berlineses respondieron. La capital alemana fue una de las primeras ciudades europeas que empezó a tomar medidas importantes en favor de la bicicleta durante la pandemia. Lo primero que se hizo fue duplicar la anchura de los carriles bici para poder garantizar la distancia de seguridad. Empezando por el sur de la ciudad, se rediseñaron calles y avenidas, en un proceso que quedó recogido en la ‘Guía de carriles bici temporales’ editada por las autoridades, con las que se animó a otras localidades alemanas a seguir los pasos de la capital para darle a la bicicleta el máximo protagonismo.

**Oakland**

Con sus más de siete millones de habitantes, el Área de la Bahía de San Francisco, en California, es una de las zonas más ricas de EEUU. También,



un lugar donde las políticas orientadas a la sostenibilidad tienen mayor predicamento. Cuando, a primeros de abril, la situación del Covid-19 empezó a tornarse más y más grave, la alcaldesa de Oakland, una de las tres principales ciudades de la Bahía junto a San José y la propia San Francisco, tomó una determinación clara: hacían falta más bicicletas y menos coches. Libby Schaaf, del Partido Demócrata, cerró al tráfico motorizado el 10% de todas las calles de la ciudad y reservó ese espacio para uso exclusivo de ciclistas y peatones, en una iniciativa que fue bautizada como ‘Oakland Slow Streets’. Y ante los escasos opositores a la medida, no dudó en defenderla con uñas y dientes. “Ahora los ciudadanos pueden salir a la calle y explayarse, hacer ejercicio y respirar aire fresco de forma segura”, declaró Schaaf durante la presentación de la medida.

**Milán**

La capital de Lombardía fue el gran epicentro de la pandemia de coronavirus a su llegada a Europa. Milán, siempre rebotante de vida y turismo, se convirtió en una ciudad fantasma. Y poco a poco, las bicicletas fueron reclamando el espacio público frente a los coches. A ello contribuyó de manera clave la decisión del ayuntamiento de revertir el uso de 33 kilómetros de vías habitualmente destinadas a los coches para dárselas a peatones y ciclistas. “El transporte público no podrá llevar el mismo número de personas, y si todos los desplazamientos se pasan a realizar en coche se creará un gran problema ambiental”, declaró el concejal de Movilidad de Milán, Marco Granel. “Serán cambios permanentes”, aclaró Granel. “En algunos lugares se





**¿El objetivo? Que la infraestructura “provisional” se transforme pronto en permanente**

harán obras para moderar el tráfico, pero en la mayoría de casos basta con trazar marcas en la calzada”, explicó.

**Toronto**

Fue una medida calificada de “histórica” por los medios de comunicación locales. El pasado 1 de junio, el Ayuntamiento de Toronto aprobó en pleno la habilitación inmediata de 40 kilómetros de carril bici temporales, una iniciativa que será revisada a finales de año. Los mismos medios daban por hecho que, como en otros lugares del mundo, dichas infraestructuras se terminarán convirtiendo en permanentes ante el incremento del número de ciclistas. “Toronto está a la cola de otras ciudades canadienses en el uso de la bicicleta”, denunciaba el diario *The Star*, que recordaba que, pese a que la ciudad declaró la emergencia climática el pasado año, eso no se ha traducido en medidas concretas para frenar el uso del coche, que provoca un tercio de la contaminación del aire en la ciudad.

**Lisboa**

A veces no hay que viajar a lugares muy lejanos para encontrar buenos espejos en los que nos gustaría mirarnos. La capital portuguesa anunció a principios de junio la puesta en marcha de 54 kilómetros de carriles bici temporales, que estarán listos en septiembre. A ello se le suman los que ya se han implementado en mayo, con el objetivo de sumar un total de 200 para 2021. Al mismo tiempo, se construirán 7.750 plazas de aparcamiento para bicicletas, se eliminarán plazas de aparcamiento para coches para darle más espacio a peatones y terrazas y se reducirá la velocidad máxima a 30 por hora en toda la ciudad. Todo, con el objetivo de que Lisboa sea, más que nunca, la ciudad de la luz. ♡

GSD



tern

[ternbicycles.com/es](http://ternbicycles.com/es)



# PEDALEAR (POR DOS)

**Bicicleta y embarazo: un cóctel sobre el que aún existe controversia y desconocimiento. ¿Conviene montar en bici esos meses o es mejor descansar y caminar? Preguntamos a expertos... y a las propias protagonistas.**

Dani Cabezas

“¿Alguna vez os han tratado como a una asesina por estar embarazada y montar en bicicleta?”. Erica Fernández, portavoz de la asociación madrileña Pedalibre, lanzó esa pregunta en Twitter, y generó un intenso debate y casi 500 likes. Ella misma daba la respuesta: “A mí sí”. Y, durante las últimas 31 semanas, unas cuantas veces”, junto a una foto en la que posaba con su bicicleta y una prominente barriga.

Tras la publicación, Erica nos reconocía cómo mucha gente de su entorno “se había escandalizado por decir abiertamente, y sin tapujos, que sigo pedaleando a diario. Pero es que me encuentro muy bien: es un embarazo de bajo riesgo y no he tenido ningún problema”, añade. Y es que Erica no tiene intención de dejar de utilizar la bici para moverse por Madrid. “Lo he hecho desde el primer día”, explica, “sin oposición de la matrona o el ginecólogo. De hecho, ha sido su consejo el que me ha animado a seguir haciéndolo con normalidad: de haberse opuesto o advertido que existe algún tipo de riesgo para el bebé no lo hubiera hecho”, cuenta.

“La bicicleta es mi medio de transporte y mi forma de mantenerme activa y en forma, también durante el embarazo”, apunta Erica. Y pese a ello, lamenta, aún existe gente con “serios prejuicios” al respecto. “Hay quien ve un grave peligro en el uso de la bici pero no, por ejemplo, en montarse en un coche. Un doble rasero sorprendente: hace poco tuve que ir en coche y me produjo mucha ansiedad y estrés, cuando me bajé tenía los pelos de punta”, recuerda. “Por mi parte lo tengo muy claro: los enormes beneficios que me aporta la bicicleta son incomparables a los posibles riesgos que pueda correr al hacerlo. ¿Cuál es el peligro de ir en bici? Sufrir una caída, lo cual para mí no es relevante porque también puedo caerme yendo en metro, andando o en coche. Al final utilizo la bicicleta en condiciones de total seguridad, de manera relajada y a mi ritmo”, concluye.







**Estamos acostumbrados a ver a gente de todo tipo en bicicleta, pero las embarazadas siguen causando sorpresa o, simplemente, desconfianza**

**Propiedad pública**

Muy lejos, en Australia, Jo Curtin, activista del colectivo Bicycle Network, sufrió una situación parecida. Embarazada de ocho meses, seguía yendo en bicicleta al trabajo y enfrentándose a la incomprensión de sus compañeros. “Estamos acostumbrados a ver a personas de todas las formas y tamaños moverse en bicicleta”, relató en una columna del periódico local *The Sydney Morning Herald*, “pero he sufrido algunas reacciones sorprendentes por parte de personas que, encima, no pedalean jamás”. Preguntas, por ejemplo, sobre si su equilibrio no se veía afectado por la barriga, el presunto y enorme bajón de energía que debía sentir o cómo podía seguir afrontando desniveles o grandes distancias. “No, mi equilibrio sigue siendo parecido”, explica Curtin. “Cansancio... por supuesto que estoy cansada. Pero tampoco he tenido nunca que ascender grandes puertos ni recorrer cientos de kilómetros. Simplemente, sigo con mi rutina habitual”.



hsd

tern 

[ternbicycles.com/es](http://ternbicycles.com/es)



**“Todo ejercicio físico moderado es recomendable”, nos cuenta un ginecologo**

Para Curtin, se considera que una mujer embarazada es algo parecido a una propiedad pública. “Todo el mundo se cree con derecho a opinar sobre qué debemos hacer con nuestro cuerpo”, añade, “desde qué comer hasta cómo comportarnos”, denuncia esta ejecutiva de una asesoría de medios de comunicación. “Un tipo paró a una amiga, que iba tranquilamente en su bicicleta, para advertirla de que si seguía pedaleando el cordón umbilical se enrollaría en el cuello del feto y le provocaría la muerte”. Comentarios que, en su opinión, “no hacen más que alimentar mi conciencia feminista. Estoy decidida a seguir moviéndome en bicicleta aunque llueva, granice o brille el sol, sin importar el tamaño de mi barriga. Quiero que mi hijo crezca en un mundo donde las mujeres, embarazadas o no, sean respetadas. Y que no se las juzgue, jamás, por las decisiones que tomen sobre sus propios cuerpos”.

**El sentido común**

Ignacio Brunel es ginecólogo. Durante los últimos diez años ha trabajado en la clínica Perez-Bryan y en el Hospital Quirón en Málaga, y conoce bien las circunstancias que rodean a un embarazo. Y no tiene dudas: “Todo ejercicio físico moderado es muy recomendable”, explica a *Ciclosfera*. “Es cierto que suelo recomendar otro tipo de actividades, como natación o pilates, pero no veo ningún problema en que una embarazada pedalee. Siempre, eso sí, que ella esté cómoda y que el embarazo sea de bajo riesgo”, categoría a la que pertenecen la gran mayoría de embarazos. “En caso contrario”, reconoce, “habrá que estudiarlo. Y será el ginecólogo o ginecóloga quienes tengan que aconsejarlo”.

Lo más importante es hacer uso del sentido común. “Hablamos de pedalear sin hacer grandes esfuerzos”, añade Brunel, “y en una superficie relativamente lisa. No es lo mismo, evidentemente, circular por asfalto que hacer ciclismo de montaña o bajar a toda velocidad”, advierte. Y también nos explica que los posibles riesgos empiezan a partir de la semana doce, momento en el que los fetos son más delicados. “Es entonces cuando el útero empieza a crecer de verdad”, explica, “y un hipotético golpe puede ser más peligroso. Pero, no obstante, debe tratarse de un traumatismo de mucho impacto para que el bebé sufra daños”.

**Más felices**

Luren Aldecoa, responsable de la tienda especializada en ciclismo infantil Kids on Wheels, tampoco dejó de pedalar con sus embarazos. “Tengo dos hijos”, cuenta, “y no hubo ninguna diferencia con mi vida anterior. Iba en bicicleta todos los días al trabajo y a todas partes, antes de quedarme embarazada por primera vez. Y seguí haciéndolo hasta los ocho meses... ¡aunque a partir de entonces tuve que parar porque la barriga no me cabía en la bicicleta!”, bromea.

**TALLER EL BON PEDAL**  
 Solucionamos todo tipo de problemas mecánicos  
 ¡En cualquier bicicleta!  
 Corte de radios a medida  
 Av. Roma nº115 . Barcelona  
 www.tallerelbonpedal.com  
 @tallerelbonpedal

Bicicletas, accesorios, talleres, viajes...  
**mundoraintxe**  
 Calle Nueva 121 - 31001 Pamplona - 948 213033  
 www.mundoraintxe.com

**Especialistas en BROMPTON desde 2001**  
 Cap Problema BROMPTON  
 Av. Diagonal, 380  
 08037 Barcelona  
 www.capproblema.com

**EL CICLO**  
 BIKE ART & RENTAL  
 EL CICLO BICYCLE CONCEPT STORE  
 Carrer Nou de Sant Francesc 17  
 08002 Barcelona  
 www.elciclobcn.com  
 www.facebook.com/RCicloBcn

Taberna  
**Rubi**  
 SEGOVIA  
 C/ Escuderos, 4

**BROMPTON JUNCTION**  
 ÚNICA TIENDA OFICIAL DE ESPAÑA  
 www.bromptonjunctionvic.com

**ZIKLOTEKA**  
 Un CENTRO DE DOCUMENTACIÓN ESPECIALIZADO en movilidad ciclista.  
 Documentación TÉCNICA CIENTÍFICA Y RECREATIVA.  
 para consultar, acceso directo o préstamo.  
 902 45 26 26 - zikloteka@domalia.es - crm@domalia.es/zikloteka

**KIDS ON WHEELS**  
**BICICLETAS Y MOVILIDAD URBANA PARA NIÑAS Y NIÑOS**  
 PATINETES, CASCOS Y MÁS ACCESORIOS  
 Plaça de la Vila de Gràcia, 18  
 Barcelona  
 www.kidsonwheels.es





## Cinco consejos para ciclistas embarazadas

### 1. Habla con tu ginecólogo/a.

Consúltale, desde el primer momento, a quien más sabe de esto. Nadie como ellos te podrá aconsejar sobre lo que resulta más apropiado para tu embarazo.

### 2. Usa una bicicleta adecuada.

No todas las bicicletas son igual de cómodas, y más aún cuando la barriga empieza a alcanzar un tamaño considerable. Probablemente, las bicicletas de paseo, con las que vas más erguida, serán tus mejores aliadas.

### 3. Prioriza la seguridad.

Si siempre es fundamental extremar las precauciones cuando pedaleamos, con más motivo si lo hacemos durante el embarazo. Señaliza tus movimientos y pon tus cinco sentidos en el asfalto.

### 4. Escucha a tu cuerpo.

Al fin y al cabo, tú lo conoces mejor que nadie. A menudo te da señales de lo que debes hacer... y lo que es mejor dejar para dentro de unos meses. ¡Paciencia!

### 5. Planifica tu ruta.

Si: dejarse llevar por el instinto es una de las sensaciones más bonitas de ir en bici. Pero estando embarazada, mejor tener claro por dónde vas a ir: evitarás imprevistos.



Más allá de las reticencias por parte de su pareja (“Me metía caña para que dejara la bici, porque se estresaba”, reconoce), luren no encontró oposición, más bien todo lo contrario: “El ginecólogo me dijo que si mi cuerpo estaba acostumbrado a ir en bici era recomendable mantener esa actividad. Que todo lo que fuera hacer ejercicio, mientras no llegara al punto de agotarme, era buena idea. Es obvio que si estás embarazada no conviene empezar a prepararte para hacer un triatlón, pero todo lo que sea moverse y oxigenarse es más que bienvenido”, cuenta Aldecoa.

La responsable de Kids on Wheels recuerda que usar otro medio de transporte no es, necesariamente, sinónimo de mayor seguridad o comodidad. “En mi caso, me sentía mucho más cómoda yendo en bicicleta que caminando, llevaba mucho mejor el peso”, asegura. “Y si cogía el metro me agobiaba y me mareaba. Por el contrario, al pedalear iba infinitamente más feliz al trabajo. De hecho no cogí la baja hasta el mismo día que salí de cuentas, porque me encontraba estupendamente. Estoy convencida de que ir en bicicleta contribuyó mucho a ello”. En su segundo embarazo, por el contrario, sí que se vio obligada a aparcar a bici. “En las ecografías se vio que el bebé era más pequeñito: aquel era un embarazo de riesgo, por lo que durante los últimos dos meses tuve que hacer reposo total”. Afortunadamente, todo terminó yendo sobre ruedas.

luren reflexiona sobre la diferencia existente con otros países. “Viví en Holanda”, cuenta, “y allí veía a diario a un montón de embarazadas pedalando sin problema. ¡Y con barrigas enormes! Estoy convencida de que es un tema más cultural que otra cosa”, sentencia. Algo que, a buen seguro, irá cambiando poco a poco, a medida que los hijos de ciclistas como Erica y luren se conviertan en ciclistas convencidos el día de mañana. ♡

**recicleta**  
Pasión y experiencia

BROMPTON BROOKS  
ORBEA DAHON  
Gudereit SURLY  
KLICKfix ORTLIEB  
vsf fahrradmanufaktur\*

ZARAGOZA 976 295 800  
www.recicleta.com

**espaibici**  
movilidad humana

BROMPTON BROOKS LEZYNE  
C/Bruc, 63 > 08009 Barcelona  
Tel: 93 512 3 1 4 3 > e-mail: botga@espaibici.com  
www.espaibici.com

**DeQueBikes**  
TALLER DE BICICLETAS

AVENIDA VICENTE BLASCO IBÁÑEZ 15  
46920 MISLATA, VALENCIA  
T. 960 05 31 66  
DEQUEBIKES@HOTMAIL.COM  
WWW.DEQUEBIKES.ES

**Eroica CAFFÈ**  
BARCELONA

c/ Consell de Cent, 350 - BARCELONA  
www.eroica.cc/caffe-barcelona

**LA LUNA shipping**

**transporte y logística internacional**

**Especialistas en import/export de bicicletas**

www.laluna.coop • info@laluna.coop • 932201715

**MINER**  
minerbicisurbanas f i  
Ronda 7 | Donostia | 943 271 050

-1926-  
José Luis Miner

**freel**  
Eléctrica. Plegable. Ligera. Urbana.  
www.freel.bike

**VENTA - TALLER - ALQUILER**

**DOYOUBIKE**

Tu tienda especializada en bici deportiva y urbana

BROMPTON COMPTON FRECY TREK  
RIESE & MÜLLER KALKHOFF  
WWW.DOYOUBIKEONLINE.COM



# Karlos ARGUIÑANO

Gracias a los amigos de Kalapie pudimos reunirnos con Karlos Arguiñano. Una charla sobre bicis pero, especialmente, sobre la situación actual y qué cambiar como sociedad.

Rafa Vidiella  
fotos: Gorka Arostegui

## ¿Por qué hablamos hoy sobre bicis?

Porque vivo en Zarautz, uno de los pueblos de España con más bicicletas por habitante. No hay más que ver, cada mañana, a un montón de niños yendo a la escuela en bici. Es algo impresionante... Y que me emociona, porque yo nunca tuve una de pequeño.

## ¿Cuál es tu primer recuerdo ciclista?

Aprender con la bici de mi primo Mendi en el pueblo, Beasain. Yo debía tener siete u ocho años y en casa no había bicis porque no había dinero. Es más: tampoco podía irme de excursión con el colegio porque no podíamos pagarlas. Así que me quedaba en casa, jugando con los inventos que me hacía mi padre.

## De mayor te pudiste resarcir.

Sí. Compré mi primera bici ya casado, con 27 ó 28 años, una bici blanca muy bonita con la que me dolían mucho las piernas al subir cuestas. Entonces todo estaba lleno de bicis. El fontanero, el cristalero, todos iban y venían en bici. La familia de mi mujer tenía una pescadería y ella y sus hermanos hacían los repartos en bici. Ahora parece algo moderno, pero las bicis estaban antes que los coches.

## Y después...

Se impuso el coche, las furgonetas. La contaminación. Una pena. Todo sería divino si fuésemos al trabajo, a la escuela, pedaleando. Porque hay que tener calidad de vida, y la bici te la da.

## ¿Cómo contárselo a la gente?

Igual que nos recomiendan lavarnos las manos o ponernos mascarilla deberían educar para ir en bicicleta. Porque no contaminas, llegas en un cuarto de hora y necesitamos carriles bici para ir seguros.

## ¿Recuerdas haberlo hecho en otras ciudades?

Sí, en Amsterdam. Aluciné viendo a todo el mundo haciéndolo todo, lloviese o nevase, en bici. Y lo mismo me pasó cuando fui a Suecia, Noruega o Finlandia. En España, aunque cueste un poco más, seguiremos ese camino. En coche todo es gastar dinero: aparcar, el combustible... Mientras que en bici vas gratis y saludando a la gente, algo que además sienta muy bien para la cabeza.

## ¿En qué piensas cuando pedaleas?

Tengo una sensación de libertad muy importante. Pero algunos trayectos



preciosos, como ir de Zarautz a Getaria, me dan miedo, porque circulas junto a autobuses o camiones de treinta toneladas. Los que gobiernan, que son quienes tienen que pensar y hacer las cosas bien, han de buscarle sitio a la bici. Porque veo a conductores yendo muy deprisa y que se pueden llevar por delante a 20 ó 30 ciclistas.

**¿Cómo puede permitirse eso, o que haya tanta contaminación alrededor de un colegio?**

Si los padres y madres que llevan a sus hijos al colegio en coche supieran la cantidad de porquería que echan al aire... Pero está claro: eso no se combate porque no da dinero, y el mundo piensa en el dinero y no en cosas preocupantes como la salud. Pero a los jóvenes hay que enseñárselo: no hay nada mejor que moverse en bici.

**¿Crees que crisis como la del covid-19 servirán para cambiar?**

No lo sé... A veces me pregunto si no serán los políticos los primeros interesados en crear tanta incertidumbre, tanto miedo, en mostrarnos las cosas peor de lo que lo están. No veo el mundo muy bien, pero tampoco me parece todo tan desastroso. En España siempre le hemos dado a la cabeza, hemos sido capaces de superar un montón de cosas malas. Y lo volveremos a lograr, porque tenemos mucha inspiración. Es un país maravilloso, y lo es por ser un mosaico. Porque aunque algunos se envuelvan en una bandera y quieran que todos seamos lo mismo, lo bonito es lo contrario: la variedad de comida, bebida, paisajes o gente. Yo me apellido Arguiñano Urkiola. ¿Sabes lo que significa en castellano? Colina Luminosa Tabla de Abédul. ¡Tenemos de todo, hasta indios como yo en Euskadi!

**¿Cómo has vivido la pandemia?**

Tuve que volver de manera repentina de un viaje a EE UU con mi familia, pero por suerte no hemos enfermado ninguno. Pero me ha dolido mucho ver cómo moría tanta gente, gente mayor.

**Has criticado mucho el papel de los políticos.**

La mayoría pensábamos que estarían unidos, porque el covid-19 no es un invento de derechas o de izquierdas. Pero si no se unen ni ante una situación así... ¿Cuándo lo harán? ¿Cuándo se van a apoyar? Habrá tiempo de pelear, pero este no era el momento.

**¿Y la sociedad? ¿Cambiará?**

¡Ya me gustaría! No hacen falta cambios grandísimos, pero sí cosas pequeñas. Que seamos más limpios, que nos lavemos las manos, que no dejemos que la porquería nos coma... En ese sentido mejoraremos. Pero los humanos, aunque seamos racionales... A veces solo nos falta caminar a cuatro patas. ¡Y yo soy el primero que me da miedo!

**Treinta años en televisión, cuarenta al frente del Hotel Restaurante, millones de libros vendidos... ¿Qué te queda por hacer?**

Seguir trabajando, porque me divierte mucho y me pagan bien. Entré en este negocio sin un duro pero fui valiente, arriesgué y logré sacar las cosas adelante. Ahora... Espero continuar en Antena 3 y cumplir 32 años en la tele, seguir con mi escuela de hostelería, con la que también llevo 26 años, con el hotel, con el obrador de panadería, que mis hijos sigan trabajando... No puedo pedir mucho más: soy un tío feliz que come lo que quiere y puede caminar dos o tres horas al día.

**Debe ser difícil compaginar algo artístico, como la cocina, con un éxito empresarial así.**

Esa es la lucha, lo bonito: salir de la nada, pedir créditos, deber dinero... Y devolverlo. Entiendo a los funcionarios, su sueldo y sus horas fijas, pero no era lo mío. Con veinte años empecé a pagar sueldos yo, y es lo más difícil que he hecho. Y lo hago sin tener ni idea de finanzas, ni instinto empresarial: me vinieron las cosas y no me guardé nada, siempre me lancé a hacer cosas nuevas. He producido películas, montado una escuela, un obrador, 35 pelotaris profesionales, una productora... Gente y más gente. Sueldos y más sueldos. También he hecho más de ochenta anuncios, con los que he ganado dinero que he dedicado a obras sociales como una guardería en Petare, Caracas, o un proyecto en Perú, con Gastón Acurio, donde damos 1.200 desayunos a los niños que llegan a la escuela sin comer y después de andar tres horas.

**Habrás sido clave, también, tu gente. Tu equipo.**

Sí... Porque yo soy el guapo (risas), el que da la cara, pero estoy rodeado por más de trescientas personas. Y eso me preocupa, sobre todo últimamente: qué pasará cuando me empiecen a fallar los brazos, la cabeza o ya no esté. Temo que el día que me baje de la moto se tengan que bajar otras cien personas. Eso es lo que más me angustia ahora.

**Al menos, habrán aprendido muchas cosas de ti.**

Les insisto en ser generosos, honrados, en no putear nunca a nadie y ayudar siempre que se pueda al que necesita algo. Esas cosas te engrandecen, y en ese sentido tengo la cabeza muy limpia.

**No es necesario ser malo para triunfar, como creen algunos.**

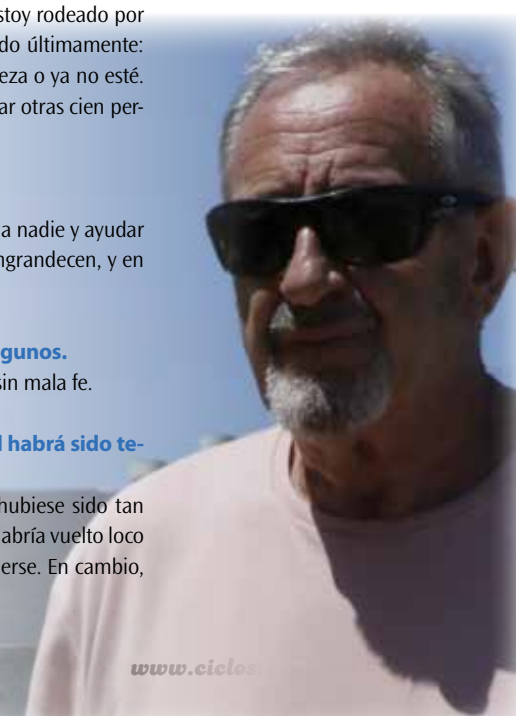
A mí es que no me sale ser cabrón. Ojo, me equivocó, pero sin mala fe.

**Supongo que, con tanta fama y dinero, lo más difícil habrá sido tener la cabeza en su sitio.**

La clave ha sido vivir aquí, en un pueblo, en Zarautz. Si hubiese sido tan famoso en una ciudad grande... Me habrían mareado. Me habría vuelto loco con tanta fiesta y tanta inauguración. Ahí es muy fácil perderse. En cambio, en un pueblo es más sencillo conservar la cabeza. 🍷

**La charla, en vídeo**

Durante casi una hora estuvimos hablando en su hotel de Zarautz con Karlos Arguiñano. Un lujo que queremos compartir: el cocinero, en su salsa, hablando de bicicletas en [ciclosfera.com](http://ciclosfera.com).



# Alejandro **AMENÁBAR**



En marzo, poco antes de que estallara la crisis del covid-19, nos sentamos a hablar con Alejandro Amenábar sobre bicicletas. Y el cineasta no tenía dudas: tarde o temprano, el ciclismo urbano será protagonista en España.

Rafa Vidiella



### ¿Cuáles son tus primeros recuerdos ciclistas?

No fui un niño demasiado precoz en lo físico. Recuerdo, por ejemplo, haber tardado mucho en aprender a nadar, pero sí que me gustaba mucho la bicicleta. Me enseñó mi padre, heredé mi primera bici de mi hermano... Y sé que vivíamos en una urbanización en el campo, en Paracuellos del Jarama (un pueblo de Madrid), y que me movía permanentemente en bicicleta. Después, cuando crecí, dejé de usarla y perdí el hábito. Pero muchos años después volví a cruzarme con una, en Ibiza, y recuperé viejas sensaciones infantiles.

### Esa bici era una Freeel, la e-bike que usas ahora.

Efectivamente. Un buen amigo, Dani Tizón, decidió crear Freeel. Desde el primer momento me pareció una apuesta interesante, pero todavía más cuando probé la bicicleta. Tanto que, ahora, es mi medio básico de transporte. Me permite llegar mucho más rápido a todas partes y, a la vez, tener la misma sensación lúdica que me apasionaba de pequeño.

### ¿Cómo defines esa sensación?

La identifico con los juegos de la niñez... O, en mi caso, con montar a caballo. Dicen que nunca te olvidas de montar en bici, y es cierto: en el acto vuelven la independencia, la libertad, el llegar rápidamente a todas partes.

### ¿Cómo es moverse en bici en Madrid?

Ha cambiado y, si la terminan de preparar, cambiará mucho más. Soy precavido y suelo desplazarme por el centro, por rutas que ya conozco, y cuando la comparo con otras ciudades me doy cuenta de que no está acondicionada, de que apenas hay caminos bien preparados para pedalear. Pero creo en los cambios silenciosos, y espero que la creciente presencia de ciclistas en las calles generará un cambio político y que, gobierne quien gobierne, se apostará por la bici.

### ¿Por qué esa apuesta se hace esperar tanto?

No sé hasta qué punto es culpa de los políticos, de los propios ciudadanos... Lo cierto es que hay esfuerzos, aunque tibios, por hacer el centro de la ciudad más peatonal y ciclista. Pero me da miedo que ese esfuerzo se eche para atrás. Lo que tengo claro es que hay que liberar a las ciudades de coches, entre otras cosas, por la contaminación.

### ¿Cómo invitarías a la gente a pedalear?

Nos deberían educar desde pequeños a no estar tan pendientes

del coche. De que no hay que usarlo hasta para ir a la vuelta de la esquina. Mi padre me enseñó a conducir muy joven para que lo viera como algo normal y después no lo usase con ansia. Debió funcionar, porque nunca me han atraído demasiado.

### ¿Cuándo explotará la bicicleta urbana en España?

Cuando se imponga el sentido común. Acuérdate de la ley antitabaco: muchos creían que sería el fin del mundo y la hostelería y ahora no lo cuestiona nadie. Soy optimista. Ese momento está cerca. Porque es de cajón: las ciudades deben ser para los peatones y los ciclistas.

### Si te pregunto por cine y bicicletas...

¡E.T. *El Extraterrestre!* Es uno de los grandes homenajes a la bicicleta, sin duda. En 1982 yo era un crío, me movía en bici... ¡Cuando salíamos a pedalear jugábamos a E.T. y queríamos ser Elliott!

### ¿Qué proyecto tienes ahora?

Una miniserie basada en *El Tesoro del cisne negro*, un cómic de Paco Roca y Guillermo Corral. Es una historia muy optimista, que creo que se aleja de mis últimos trabajos.

### ¿Qué te lleva a elegir un proyecto?

La historia, que tenga cosas que me apetezca mucho contar. Y eso a veces cuesta, por eso parece que voy lento.

### ¿Qué aprendes al dirigir una película?

Mucho, porque para hacer cine tienes que estudiar. Para mi último largo, *Mientras dure la guerra*, tuve que sumergirme en libros de historia o la vida de Franco y Unamuno. También contar con asesores para, al final... darme cuenta de que en la película hablaba más de nuestra propia identidad que de la Guerra Civil en sí.

### Sobre esa identidad española... ¿Cómo somos?

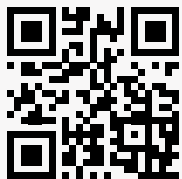
Soy una persona optimista. Está claro que las cosas están revueltas, pero creo que en España se vive bien. No nací aquí sino en Santiago de Chile, pero me tocó vivir en España y me siento cómodo, es donde me gustaría envejecer y morir.

### ¿Cómo vives los tiempos actuales?

Situaciones como el coronavirus nos harán asumir que hay cambios inevitables. Que tendremos que sufrir, y que también sufrirán generaciones posteriores. Por eso mismo me gustan las bicicletas, me identifico e involucro con ellas: son cosas que nos permiten vivir, como sociedad, en la dirección correcta. ♡

### El vídeo de la entrevista, en web y RRSS

Charlar con Alejandro Amenábar siempre es un placer, y la conversación merecía ser inmortalizada en vídeo: aquí tienes la charla con uno de nuestros cineastas más celebres.



# WUHAN: ZONA CERO

Casi nadie sabía nada de esta ciudad china hasta hace pocos meses, cuando la pandemia del covid-19 la convirtió en el epicentro de todo un terremoto planetario. Pero Wuhan es mucho más que el lugar de donde surgió el coronavirus...

Dani Cabezas

El skyline se abre paso bajo un cielo casi siempre oscuro por culpa de la contaminación. Ubicada en la confluencia de los ríos Han y Yangtsé, el más largo de Asia, Wuhan rebosa vida. Es un importante centro político, económico y cultural, tanto que suele recibir el sobrenombre de “la megaciudad de la China central”. Los datos hablan por sí solos: 1.528 km<sup>2</sup>, 13 distritos y 156 subdistritos. Una sola ciudad con tres municipios, Wuchang, Hanyang, y Hankou, de cuya contracción surge el nombre de la urbe (que, por cierto, se pronuncia ‘u-han’ y no ‘bu-han’).

Pese a esos datos, lo cierto es que la capital del estado de Hubei apenas es una urbe más en la escala a medir cuando se habla de China. Sus 11 millones de habitantes son muchos a ojos europeos, pero palidecen frente a los 23 de Shanghai, 21 de Pekín o 14 de Chengdu. De hecho, Wuhan no está entre los cinco núcleos urbanos más poblados del país. Y aun así, quedan pocas personas en el mundo que no hayan escuchado su nombre durante los últimos meses: aquí o, más concretamente, en el Mercado Mayorista de Mariscos del Sur de China, se originó el brote de coronavirus que ha llevado al planeta a la peor crisis sanitaria desde la Segunda Guerra Mundial. Millones de infectados. Centenares de miles de muertos. Y unas consecuencias que aún son un misterio.

## La vida sigue

Aparentemente, nada parece perturbar las ganas de seguir adelante de una ciudad donde las cosas vuelven poco a poco a la normalidad. Una normalidad que también pasa por el tráfico rodado. Ese cielo gris plomizo dio paso, durante el inicio de la pandemia, a un azul inédito desde hacía lustros. Pero los coches han recuperado la calzada. La actividad ha regresado a las calles y plazas. Los comercios han vuelto a alzar la persiana. Y aunque la ciudad aún no ha recuperado su frenético bullicio habitual, desde que se empezara a levantar el confinamiento el 8 de abril sus habitantes han retomado sus vidas: el 26 de ese mismo mes Wuhan daba de alta a los últimos pacientes infectados por el covid-19.

El coronavirus cortó de raíz toda la actividad, pero no impidió a los habitantes de Wuhan disfrutar de buena parte de la que es, de largo, la estación más agradable del año; la primavera. Y es que el lugar soporta algunas de las temperaturas más elevadas de toda China. Si a eso se le suma una humedad extrema, fruto del paso de los dos caudalosos ríos por el centro de la ciudad, el resultado durante los meses de estío puede ser insoportable. Pero eso no parece afectar a los ciudadanos de Wuhan, que pese al sudor se mueven incesantemente de un lugar a otro.

## A la ofensiva

Ese movimiento no es sólo en coche: como en todas las ciudades chinas, las bicicletas juegan un papel importante. Aunque el coche se ha con-

*Los coches han recuperado la calzada... con cientos de miles de bicis y motos eléctricas a su alrededor*





foto: Szabolcs Horvát

vertido en el símbolo de estatus social por excelencia desde la abrupta transición del país hacia una economía de mercado, las bicicletas siguen estando muy presentes. Abriéndose paso entre el mar de coches y motocicletas. Desafiando al caótico tráfico que se mueve en todas direcciones.

¿Hemos dicho caótico? Quizá no sea la palabra: bajo el aparente caos que parece reinar en el tráfico de cualquier megalópolis china existe algo parecido a un orden, en forma de acuerdo no escrito de respeto entre todos los actores de la vía. Nadie respeta las normas, pero todos permanecen atentos al resto. Como si, de cierta forma y aunque suene paradójico, todos cuidasen de todos sin pensar más que en sí mismos. “Aquí se conduce a la defensiva, a diferencia de como se hace en Europa, que es a la defensiva”, explica Gonzalo Gregori, español que lleva 14 años viviendo en China. “Todo el mundo se salta los semáforos, y en las incorporaciones a las autopistas es el que está dentro el que tiene que apartarse: el que accede simplemente se echa encima”. ¿Crea eso una hostilidad extrema? Sorprendentemente, no: los conductores están relajados y parecen llevar con naturalidad la posibilidad de que se produzca un golpe en cualquier momento. Sí, estos son frecuentes, pero debido a que la velocidad es moderada rara vez pasa de lo anecdótico. Nada que no se pueda solucionar con una airada conversación con el conductor del otro vehículo implicado que, a menudo con la mediación de un policía, acaba con un acuerdo económico que se cierra sobre el terreno.

### Vive, ama, pedalea

Pero, si al volante se conduce a la defensiva, ¿cómo se pedalea en Wuhan? Poca gente lo sabe mejor que los responsables de Live Love Wuhan by Bike, un proyecto social que nació en 2013 para fomentar las

relaciones culturales y la amistad entre estudiantes internacionales y residentes en la ciudad con la bicicleta como pretexto. Lo que comenzó como un club ciclista entre amigos es hoy un colectivo con actividades de lo más diverso. “Organizamos excursiones y eventos deportivos y sociales con el objetivo de fortalecer el intercambio cultural en un momento en que abundan los estereotipos y los prejuicios”, explica Renato Peneluppi, brasileño que vive en la ciudad desde hace una década.

La bicicleta, vehículo universal donde los haya, es perfecta para romper cualquier barrera. Y las condiciones ayudan. “La mayor parte del territorio es plano, lo que la hace especialmente apropiada para dar largos paseos”, apunta Alejandro A. Maestro, otro de los miembros de Live Love Wuhan by Bike y el único español del grupo, al que la pandemia encontró en España, donde sigue a la espera de poder regresar a China. “La ciudad, que también se conoce como la ciudad de los lagos, cuenta con más de 200 distribuidores por toda su geografía, la mayoría con un parque para proteger sus aguas y grandes ciclovías a su alrededor”, añade. Entre ellos destaca el parque alrededor de Donghu, el lago del este y el mayor de la ciudad, con 33 kilómetros cuadrados de extensión y una ruta ciclista de más de 37 kilómetros.

*Hay muchas bicis de uso recreativo... y de todo tipo: para repartir compras online, de ‘commuters’, de alquiler, de ‘free floating’...*

**RIDE BIKES · HAVE FUN · FEEL GOOD**

**TREK**  
BICIS · TALLER · ACCESORIOS

**Trek Bicycle Barcelona Centre**  
Carrer Bailen, 86  
08009 Barcelona

**Trek Bicycle Castelldefels**  
Avenida Constitución, 46  
08860 Castelldefels

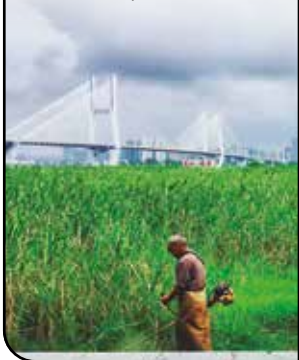
**Trek Bicycle Madrid Príncipe de Vergara**  
Calle del Príncipe de Vergara, 117  
28002 Madrid

**Trek Bicycle Madrid Norte**  
Avenida de Tenerife, 28  
28703 San Sebastian de los Reyes



## Tras la senda de Mulan

Tanto para el turista que visite Wuhan como para los locales, no hay nada mejor que una buena excursión pedaleando. Y en ese sentido, la oferta que ofrecen los alrededores de la ciudad es tan vasta como variada. Los montes Yunwu, Luojuia, Hong o Yujia son lugares perfectos para perderse a pie o en bicicleta. Pero si de algo se enorgullecen los habitantes de Wuhan, como los de toda la provincia de Hubei, es de la montaña Mulan, apenas a 50 kilómetros del centro de la ciudad. Con una historia que se remonta más de 1.500 años en el tiempo, se trata de un lugar sagrado con templos budistas y taoístas. De allí proviene la leyenda de Mulan, basada en un poema del siglo VI que cuenta la historia de una joven que va a la guerra en lugar de su padre para luchar contra los hunos, en compañía de un dragón llamado Mushu y un grillo de la suerte. Una historia tan atractiva que llevó a Disney a estrenar en 1998 una película de animación con el homónimo título de *Mulan*, y que precisamente en 2020 tendrá, como ya sucediera con *Aladdin*, un remake con actores de carne y hueso.



Pero si disfrutar de un paseo a orillas del lago en bicicleta es un placer, la bici aquí no está limitada a la actividad puramente recreativa. La bici era, junto al reloj de pulsera, la radio y la maquina de coser, uno de los cuatro tesoros que todo chino debía poseer, según Mao Zedong. Y aunque las cosas han cambiado mucho, los pedales siguen jugando un papel importante. En Wuhan hay una importante comunidad *fixie*, pero también es frecuente ver miles de bicis de carretera -las más populares entre los estudiantes- y de montaña, junto a bicicletas clásicas de paseo con más de medio siglo de antigüedad que siguen funcionando a la perfección para repartir mercancías adquiridas por tiendas online como Tao Bao o Jingdong. Sí: comprar absolutamente de todo es una de las actividades favoritas de los chinos desde que el país se abrió al capitalismo.

### Montañas de bicicletas

Aunque todas esas bicis, ya sean de ciclistas que se desplazan al trabajo, de quienes hacen deporte o de repartidores de pedidos, se mueven por todas partes y en todas direcciones, la infraestructura acompaña. En 2016 se inauguró el “Green Way”, por el que se añadieron más 2.200 kilómetros a las redes existentes, fundamentalmente en los numerosos parques. En el asfalto, los carriles bici están por todas partes, al igual que decenas de miles de motos eléctricas. “Wuhan tiene carriles bici por toda la ciudad”, apunta Alejandro, “por lo que la bici es práctica y segura. Si tienes que cruzar un lago puedes hacerlo en los pequeños ferrys que admiten bicicletas. Y si por lo que sea no tienes bici o no quieres usar la tuya, siempre puedes pedalear en alguna de las miles de bicicletas de alquiler, eléctricas o convencionales, que encontrarás en las calles”.

Conviene detenerse en este punto. Si algo asombra al visitante de Wuhan, como al de cualquier otra ciudad china, es la presencia masiva de bicicletas compartidas sin estación. El llamado ‘free floating’, que también dio su salto a España aunque de manera infructuosa, se ha convertido aquí en un estilo de vida... y un grave problema público. Las bicicletas Ofo o Mobike se amontonan -literalmente- en cualquier esquina, formando un colorido y caótico mosaico que los peatones esquivan con desdén, cuando no con la mayor de las indiferencias: aquí todo el mundo va a lo suyo. Si a eso se le suma que antes de la llegada de estas empresas, en 2014, Wuhan ya contaba con el mayor sistema de alquiler de bicis del mundo con más de 90.000 unidades repartidas por la ciudad, el resultado es obvio: mires donde mires, hay una bicicleta.

### Colores para una desescalada

Cuando, el pasado 8 de mayo, las autoridades chinas decidieron relajar el confinamiento extremo, los habitantes de Wuhan sabían que tenían por delante un proceso largo y tedioso. A través de una app, a cada ciudadano se le asigna un color (verde, amarillo o rojo) según el lugar donde

se encontraba cuando estalló la pandemia y el riesgo de infección de las áreas que visitó. En virtud de ese color, tendría permitido realizar actividades como tomar el transporte público o salir de la ciudad. El color asignado es válido sólo durante un periodo limitado de tiempo.

“Los que volvimos a la ciudad a partir de aquel día nos encontramos algo parecido al escenario posterior a una guerra”, recuerda Maxim, ruso residente en Wuhan al que el confinamiento pilló en Shanghai por motivos de trabajo. “La gente salió a la calle con sensación de orgullo y la cabeza bien alta por haber superado un desastre. Los ciudadanos tomaron los parques para disfrutar del aire libre y relajarse”. Pero las guerras suelen tener más de una batalla: a los pocos días cundió el pánico a un rebrote, y el gobierno tomó la drástica decisión de realizar test masivos a 6 millones y medio de ciudadanos y aislar a los infectados (una treintena) para eliminar de raíz cualquier riesgo. Una medida que tranquilizó a la población, aunque no tanto como la adoptada el pasado 12 de junio, cuando se eliminó la obligatoriedad del uso de mascarilla en la vía pública. “Todo eso contribuyó a incrementar el estado de ánimo de la gente, que empezó a centrarse en intentar recuperar la actividad económica”, señala Maxim. “El objetivo ahora es recuperar la vida, no la que teníamos antes, sino una mejor, y las bicicletas están formando parte de ello”. 📍



Disponible a partir de septiembre

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



# Los accesorios ciclistas

que necesitabas para moverte por la ciudad

# ELTIN

Eltin ha sacado una completa gama de accesorios para hacerte la vida más fácil. Ahora, ir equipado en tus desplazamientos por la ciudad te costará menos que nunca.



## MASCARILLA

La mascarilla es el complemento de moda, y aunque de momento no es obligatorio para hacer deporte, sí es recomendable. Eltin ha desarrollado un modelo, disponible en cuatro colores diferentes, que se adapta a cualquier rostro gracias a su cierre de velcro. Para cumplir con una protección completa, cubre totalmente la boca y la nariz. Es reutilizable, solamente tendrás que lavarla después de tu rutina deportiva para poder usarla de nuevo. Está a la venta por 12,95€.



## HIGIENIZANTE MULTIUSOS DIRT OUT

En esta nueva normalidad se ha vuelto muy importante la necesidad de desinfectar superficies para evitar contagios. Para ayudarnos, Eltin ha lanzado un gel hidroalcohólico autosecante que asegura una limpieza eficaz sin ser agresivo para las superficies tratadas. Tienen disponibles diferentes formatos para que puedas elegir el que mejor se adapte a tus necesidades: 500ml, 1 litro o 5 litros.



## HINCHADORES DE MANO

Las bombas de mano de Eltin tienen el tamaño perfecto para que quepan en el bolsillo del maillot o incluso en el portabidones. Así, vayas donde vayas, podrás llevarte el hinchador contigo y despreocuparte de los pinchazos. Hay cinco modelos diferentes: más ligeras, con doble válvula, ergonómicas... ¿cuál es el que mejor se adapta a ti? Nosotros nos quedamos con el modelo 'Magic pump'. Es uno de los modelos más compactos y ligero y, al mismo tiempo, ofrece una presión máxima de 160 psi. Además, incluye un soporte ligero para la bicicleta.



## HINCHADORES DE TALLER

Todos deberíamos tener una bomba de taller en casa. Son comodísimas y las ruedas de tu bici quedan listas en un periquete. Este estiloso modelo de aluminio ofrece una alta precisión para tus neumáticos. Con uno de estos hinchadores, todos tus amigos ciclistas querrán pasar por tu casa para poner a punto sus bicicletas.

## GAFAS OVERSIZE

Ahora y siempre las gafas son un complemento fundamental para usar nuestra bici. ¿Quién no ha sentido el fogaño del sol y no ha sido capaz de ver los coches que tenía enfrente? Eltin ha lanzado estos modelos oversize que ofrecen la máxima protección y comodidad al ciclista. En su catálogo tienen infinidad de modelos y lentes para que puedas escoger la que más te gusta. También tienen un modelo más deportivo, las full oversize.



## SILLINES

Los sillines de Eltin, además de ofrecer bonitos acabados con un estilo vintage basado en tonos marrones y negros, son muy cómodos. Están pensados para el uso diario en la ciudad, son acolchados e impermeables y cuentan con una tecnología de sellado Vacuum. Podrás elegir entre dos modelos: moderado o confort.



## CASCO BRAVE

Aunque a primera vista parece diseñado para el ciclismo deportivo, este casco de Eltin, al tener la posibilidad de quitarle la visera, es muy versátil. Ofrece una alta protección en las salidas en bicicleta y, gracias a su cierre ajustable, y a las almohadillas desmontables, se adapta a cualquier persona ofreciendo una gran comodidad. Está disponible en cinco colores para que elijas el que más se adapta a ti.



## CANDADOS

Si hay algo que nos preocupa cuando nos movemos en bici por la ciudad es aparcarla y, cuando volvamos a por ella, que no esté. Por eso no podían faltar los candados entre los accesorios de Eltin. Un buen candado antirrobo no solamente debe proteger tu bicicleta, también tiene que ser práctico. y Eltin ha sacado cuatro modelos que pueden ser muy útiles. Candados plegables, de cadena.. ¿Con cuál te quedas?



## LUCES

Si quieres pedalear bajo la luna necesitarás unas luces. Eltin cuenta con varios modelos para que ilumines tu camino. Entre todos ellos, nos quedamos con el 'Faro Delantero Recargable 600 Lumen', unas luces led con una batería de hasta diez horas y un PVP de 34,95€. Para la luz trasera, nos gusta el faro trasero recargable 50 Lumen, que podrás utilizar durante seis horas, apenas tarda 60 minutos en cargarse y tiene un p.v.p de 22,95€.



# 6 items imprescindibles para todo ciclista urbano

Comet te ofrece los mejores accesorios para el pedaleo cotidiano. ¡Equípate de la cabeza a los pies!



**1. LUCES BUSCH & MULLER.** Cuando vas en bici hay pocas cosas más importantes que ver bien y, sobre todo, que te vean mejor. Estas luces delantera y trasera de Busch & Muller lo tienen todo. En el caso de la primera, de 20 lux, la moderna tecnología de lentes LED crea un patrón de haz homogéneo. La segunda cuenta con un diseño elegante y original y una amplia gama de visibilidad de 220°. Delantera: 19,90 € Trasera: 17,90 € [www.bumm.de](http://www.bumm.de)



**2. PONCHO BASIL HOGA.** Hay que prepararse para lo que pueda pasar y, en verano, es probable que alguna vez nos encuentre algún chaparrón imprevisto. ¡Mejor que te pille bien vestido! El poncho Basil Hoga es transpirable y resistente al agua y al viento. Con capucha ajustable y revestimiento interior de dos capas. E incluye una bolsa para su almacenamiento y detalles reflectantes. ¿Qué más quieres? ¿Elegir color? Pues lo tienes disponible en azul, negro y verde oliva. 54,99 € [www.basil.com](http://www.basil.com)



**3. MOCHILA XLC.** Para salir en bici... o para cualquier otro momento del día. Una buena mochila ha de ser versátil, y esta es impermeable y práctica como pocas. Cuenta con bolsillo lateral para llevar la botella de agua y uno interior perfecto para llevar el móvil, ya que se puede ver gracias a la ventana lateral. Además, incorpora un sistema de compartimento extraíble para el ordenador portátil con bolsillo adicional con cremallera, numerosos reflectores para mayor seguridad y un ergonómico acolchado trasero. La encontrarás en tres colores: verde, rojo y negro. 65 €. [www.xlc-parts.com](http://www.xlc-parts.com)



**4. CASCO CRATONI SMARTRIDE.** Tecnología y seguridad, elevadas al máximo exponente. El Smartride ofrece más que los cascos convencionales por su conectividad: además de contar con altavoces bluetooth y micrófono integrado, dispone de "sensor de choque" y "control remoto" que posibilitan señalar accidentes y hacer llamadas de emergencia. Su iluminación inteligente y confort suponen... Una revolución. 349,95 € [www.cratoni.com](http://www.cratoni.com)



**5. MINI HINCHADOR SKS AIRFLEX EXPLORER.** Cuando se trata de tenerlo todo bajo control, una bomba se convierte en otro accesorio absolutamente necesario. Y si encima es pequeña y se lleva con la máxima comodidad, mejor que mejor. Este modelo de la reputada firma alemana SKS está fabricado en aluminio y plástico pesa únicamente 132 gramos mide 22,5 centímetros. Tras un pinchazo inesperado o ante una rueda desinflada, será uno de tus mejores aliados. 29,99 € [www.sks-germany.com](http://www.sks-germany.com)



**6. BIDÓN ELITE EROICA.** Ya está aquí el calor: ¡Hay que hidratarse! Pero si además quieres hacerlo con estilo y espíritu clásico, nada como este bidón inspirado en la Eroica, la carrera más épica y retro del mundo ciclista. Una creación de la firma italiana Elite fabricado en aluminio y con cierre de corcho, con capacidad para 600 ml y un peso de 120 gramos. ¡Una pieza de colección! 29 € [www.elite-it.com](http://www.elite-it.com)







Foto: Marius Van Dokkum

**'Turbo'** (Marius Van Dokkum, 2018)

Todos fuimos niños... Y quizá llegaremos a viejos algún día. Veremos entonces la vida con otros ojos: los de la experiencia y el balance. Los de la serenidad y, esperemos, también los de la sabiduría. Pero, por qué no, sabremos también disfrutar de otra manera de existir y degustar las pequeñas cosas.

A esa etapa tan especial le dedicó Marius Van Dokkum una ilustración. Una paradoja, tal vez. Una oda a la temeridad y el desenfreno que parecen ligados a la juventud. Un canto a la alegría y a las ganas de vivir. A la determinación de mantenernos siempre en movimiento. De seguir pedaleando por muchos años que pasen. Este *Ultimátum*, como este número de *Ciclosfera* al completo, está especialmente dedicado a nuestros mayores, los que más han sufrido la pandemia. En la soledad de los hogares o en las castigadas residencias. Por ellos, y gracias a ellos, estamos aquí. Siempre con el turbo puesto. ♡

Dani Cabezas

# DAILY TOUR E +

DESCUBRE UNA NUEVA  
FORMA DE MOVERTE



 **LITTium**

Ibiza Titanium



**RIDING THE FUTURE**