

# Ciclosfera

más bicis, mejores ciudades



## Entra en calor ¡Pedalea!

**Vías Verdes**  
La reconquista

**Ciclobalance**  
Legislaturas, a examen

Nº 1 MUNDIAL

# S U M A R I O

#27/ Invierno 2018



## FAST ROAD: VELOCIDAD Y ESTABILIDAD

Combina la velocidad y eficiencia de una máquina de carretera, con con la estabilidad de un manillar plano.

Desde tus rutinas de entrenamiento a tus traslados en la ciudad.

Más rápido, más fácil, más lejos. !

Más info en <https://www.giant-bicycles.com/es/bikes-fastroad-advanced-2019>



70

02

Quiénes somos

04

Timbrajos

08

Contrarreloj

14

Retrovisor

18

Momentos

34

Momentos Tissot

46

Sin prisa

54

Escaparates

60

Dos de los nuestros

64

Biciudad

76

Bazar

80

Ultimátum



MUNDOBICI

38



12

MARAVILLAS



10  
HÉROES



Giant España



@Giant\_ESP



giant\_bikes\_es





IVÁN VILLARUBIA

Consultor de movilidad ciclista, Iván es uno de los creadores de la web *En Bici por Madrid*, auténtica biblia de los ciclistas urbanos de la capital. Y una voz que no podía faltar en nuestro reportaje sobre lo que ha dado de sí la legislación en materia de movilidad ciclista.



ROBERTO GUZMÁN

¿Te apetece recorrer la ciudad de San José, capital de la espectacular Costa Rica? Nuestro colaborador Roberto Guzmán, biólogo y director del colectivo ciclista local Chepequetas, te invita a hacerlo, cómo no, en bicicleta. No te pierdas el reportaje que nos ha escrito desde el país centroamericano.



ANTONIO LLÓPEZ

Nos encanta Valencia. Entre otras cosas, porque cada día hay más y más bicicletas rodando por sus calles. La ciudad ha cambiado sustancialmente en los últimos años, en parte por una mayor apuesta por las dos ruedas. Antonio, miembro de Valencia en Bici, es uno de los encargados de poner nota a la gestión del alcalde, Joan Ribó. No te lo pierdas.



MIKAEL COLVILLE-ANDERSEN

A estas alturas, Mikael necesita poca presentación. Es el CEO de Copenhagenize Design Company, impulsor del Cycle Chic o el Copenhagenize Index, que cada año elabora el listado de las mejores ciudades del mundo para pedalear. Asesora a ciudades sobre cómo impulsar la bicicleta. Y hace fotos tan bonitas (e invernales) como la que sirve de portada para este número de *Ciclosfera*.



ISABEL PORRAS

Es una pieza clave para entender el ciclismo urbano en Sevilla, una de las ciudades españolas en las que más ha crecido el número de bicicletas. Lo ha hecho a través de su tienda, Santa Cleta, pero también como vicepresidenta 3ª de la European Cyclist Federation (ECF). Por eso su testimonio era fundamental para evaluar el momento actual que vive la bici en la capital hispalense.



CLARA BLANCHAR

El día que la redacción de *El País* en Barcelona se mudó de un polígono al centro vendió la moto y se compró una vieja BH superviviente de una flota de alquiler. Corría 2001 y ya no se ha bajado de la bici, con la que recorre la ciudad. Es una de las expertas que evalúa la gestión de Ada Colau para este número. Puedes seguirla en Twitter (@clara-blanchar).

**Ciclosfera** 

**Director:** Rafa Vidiella (rafa@ciclosfera.com) **Redactor jefe:** Dani Cabezas (dani@ciclosfera.com) **Director creativo:** Raúl Marco (raul@ciclosfera.com) **Director de arte:** Raúl Amigo. **Textos:** Roberto Guzmán, Gonzalo Garzón, Max Boiraita, Iván Villarubia, Pedalibre, Clara Blanchar, Biciclot, Biel Salvajes, Isabel Porras, Ricardo Marqués, Arturo Sancho, Antonio Llópez, Fernando Mafé. **Fotos:** Mikael Colville-Andersen, Frances WillardBICI, Sigfrid Lundberg, Darcy, FFE. Vías Verdes, Patronato de Turismo de Córdoba, Aydin Tuna Palabiyikoglu, Odwalker, Pete. **Portada:** Mikael Colville-Andersen **Publicidad:** 649 373 218 (publicidad@ciclosfera.com) **Contacto:** 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

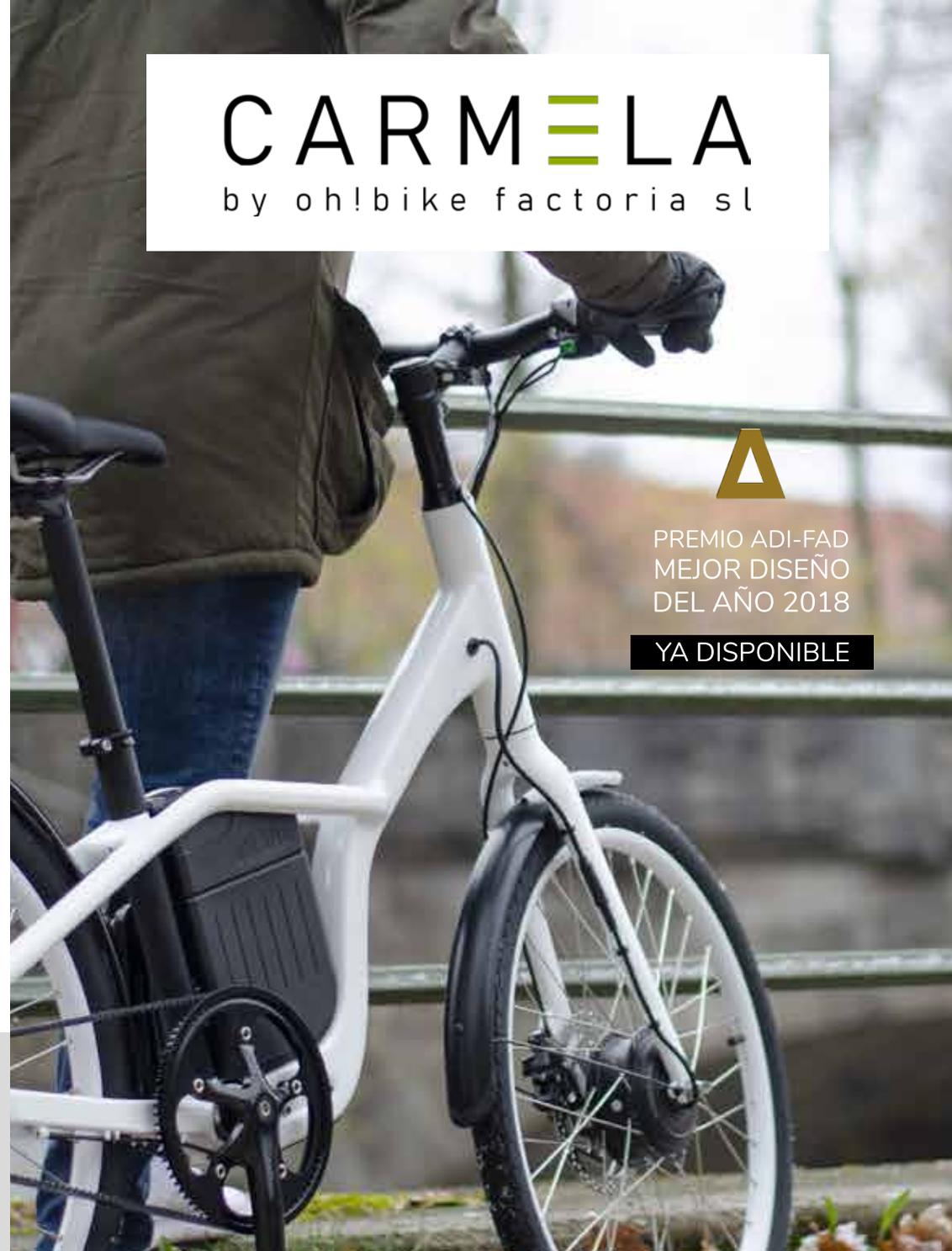


**CARMELA**  
by oh!bike factoria sl



PREMIO ADI-FAD  
MEJOR DISEÑO  
DEL AÑO 2018

YA DISPONIBLE



Reserva una prueba gratis en [www.carmelabikes.com](http://www.carmelabikes.com)



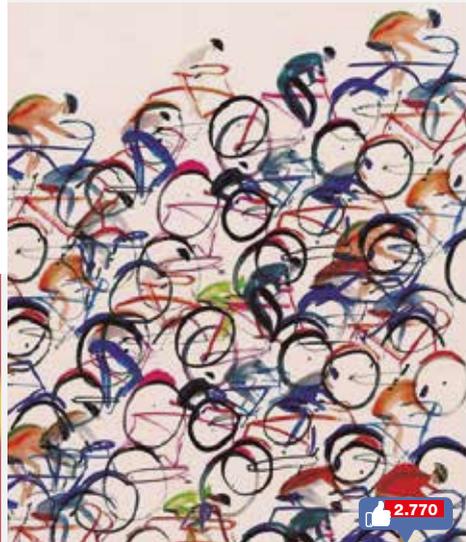


## EL GUSTÓMETRO

Un original tatuaje, una colorida comitiva ciclista y una imagen tan sencilla como optimista. Son las tres imágenes que más 'likes' han conseguido en nuestras redes Facebook e Instagram este otoño:



2.798



2.770



2.420

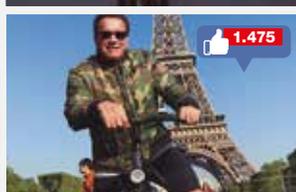
2.372



2.223



2.081



1.475



2.077

## CONTADOR

El 3 de diciembre éramos...

facebook

3 1 2 2 5 8

twitter

0 2 5 3 8 4

Instagram

0 4 9 9 9 2

# Turbo Como

Cuando se trata de e-bikes, no solemos encontrar las palabras "elegante", "cómoda" y "divertida" en sus descripciones. Pero eso ha cambiado con la llegada de la Turbo Como. Con una geometría cómoda, un estilo moderno y la potencia adicional de su motor totalmente integrado, la Turbo Como trae más diversión a tus paseos en bicicleta de la que jamás hubieras imaginado.

La Turbo Como tiene como único objetivo inspirarte a salir, moverte y divertirti en un rato. Lo consigue con su potente tecnología e-bike de Specialized, que hace que tu trayecto sea más rápido y más eficiente, por lo que no importa a dónde te dirijas, siempre tendrás una amplia sonrisa en tu cara.



specialized.com/turbo-como

En el corazón de la Turbo Como está nuestro motor 1.2 totalmente integrado y rediseñado. Accionado por correa dentada en su interior, es suave, silencioso y libre de molestas vibraciones.

Cuadro de Aluminio E5 con batería y motor totalmente integrados. Geometría Ground Control que te facilita llegar al suelo cuando paras en un stop o un semáforo y elimina esa lucha por subir y bajar de la bici. Posición relajada y erguida, muy cómoda, pero a la vez eficiente.

Hemos desarrollado una pantalla personalizada de 2,2 pulgadas junto a la compañía alemana BLOKS. Un ciclo-computador inteligente donde ver todos los números de tu ruta o paseo y, a través de Bluetooth\*, tener el control total de la tecnología Turbo.

Batería personalizada Turbo UI-460 integrada perfectamente en el cuadro y fácilmente extraíble con llave para cargarla de forma sencilla. Con ella tendrás mucho jugo para tus rutas en bici, tus paseos hasta el supermercado o incluso para visitar esa nueva cafetería que han abierto en la otra punta de la ciudad.



La exclusiva función Rx Street Tune optimiza el rendimiento del motor para montar en un entorno urbano, al reaccionar según la fuerza que apliques a los pedales: cuanto más fuerte pedalees, más potencia aplicará el motor, lo que te permitirá aceleraciones rápidas y eficientes desde tus paradas en los semáforos. Perfecto.



## A debate

### ANTE LA AGRESIVIDAD...



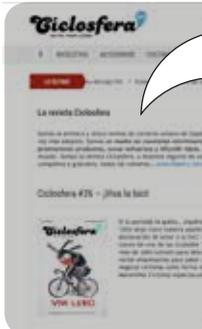
- **¿Cómo respondes a un automovilista agresivo?**
- “Nada le duele más a un automovilista enojado que una sonrisa mientras te alejas en tu bicicleta” (Manuel Bravo).
- “Le respondo: “ojalá no tengas un hijo ciclista” (Anamareto)
- “Mando besos y les hago la señal de “llámame” (Gabriela Téllez).
- “Al principio me enfadaba, pero un día me di cuenta de que era una pérdida de tiempo y de energía” (Amaia González).
- “Lo que mejor funciona es acercarse educadamente y explicarle que te ha dado un susto de muerte. La mayoría de las veces no perciben que te han puesto en peligro” (Ride my bike Madrid).
- “Dientes, dientes, que es lo que les jode” (Fabián Fernández).
- “¿Qué finos todos” Yo me cago en sus muertos. Eso sí: por lo bajini” (Biciloga)

### ¿PATINETE O BICI?



- **El patinete de Seat que, según la empresa, “va a sustituir a la bicicleta”**
- “No se puede comparar un patinete eléctrico con una bici. La bici lo tiene todo como medio de transporte” (Nefalí Jara).
- “Cada cual que use lo que quiera: yo apuesto por la bici convencional y las endorfinas que me produce” (Mamen Constant).
- “Seat Algete, tu nuevo patinete” (Jorge JCM)
- “Un patinete y una bici... nada que ver” (Antonio José Molina)
- “Con la bici se activa la circulación de tu cuerpo. Además de un medio de transporte, es un hábito muy sano, mientras que el patinete eléctrico sólo es un medio de transporte” (Luxi Blues).
- “Cómo flipa el de Seat: a lo que va a sustituir el patinete es al coche” (Ke Pa Álvarez)

## Lo más leído en [www.ciclosfera.com](http://www.ciclosfera.com)



1. Los ciclistas de Toronto usan churros de natación
2. ¿Qué quema más calorías: correr o montar en bici?
3. Demostrado: los ciclistas son también mejores conductores.
4. Así es trabajar en Deliveroo, Glovo o UberEats.
5. Warmshowers: mi casa es tu casa, ciclista.



**BICKERTON**  
P O R T A B L E S

*diseñada para los ciclistas urbanos  
más exigentes que necesitan llevar sus bicicletas  
con ellos y almacenarlas de forma cómoda y rápida*

# Iuren Aldecoa

Nació y vive en Barcelona, aunque se crió en Madrid y estuvo más de ocho años en Holanda, donde aprendió a amar la bicicleta. Eso, y la maternidad, la llevaron a abrir hace tres años Kids on Wheels, una preciosa tienda en el centro de Barcelona especializada en todo lo que tenga que ver con la infancia y el ciclismo. ♡



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	▼	Té
Playa	▼	Montaña
Izquierda	▼	Derecha
iOS	▼	Android
Día	▼	Noche
Papel	▼	Web
Cine	▼	Música
Correr	▼	Pasear
Beatles	▼	Stones

# Esta Navidad, Regala Codex-U!

DISFRUTA DE LA MÁXIMA SEGURIDAD DEL MEJOR PORTAEQUIPAJES DEL MUNDO CON CANDADO INCORPORADO!



[www.codex-u.com](http://www.codex-u.com)



# ESPAÑA EN CLAVE MANGA

'Andalucía no natsu' (El verano en Andalucía), de 2003, es uno de los animes más populares de entre los que se han adentrado en el mundo del ciclismo desde la óptica del cómic nipón.

Dani Cabezas



La canícula es insoportable: el termómetro marca 45 grados. Huido del pelotón, el ciclista ve cómo el grueso de los corredores reduce distancias al tiempo que sus fuerzas decaen. Cuando está a punto de desfallecer y tirar la toalla, una inmensa y refrescante sombra acude al rescate: es la que proyecta un majestuoso toro de Osborne, símbolo por excelencia de las carreteras españolas. El empujón necesario para mantener intacta la esperanza y las opciones de victoria.

Es una de las escenas más emblemáticas de *Andalucía no natsu*, un anime de 2003 basado en el manga *Nasu* (Berenjena), de Iō Kuroda, que dio el salto al cine de la mano de Kitarō Kōsaka (responsable de animación de *Akira*, *El viaje de Chihiro* o *La princesa Mononoke*) y el afamado estudio Madhouse. El resultado: 48 minutos que, de forma entretenida y alejada de excesos estéticos y argumentales, narra la historia de Pepe Benengeli, ciclista español que corre la Vuelta a España con el equipo Pao Pao, patrocinado por una cerveza japonesa.

Pese a lo inverosímil de este último dato, *Andalucía no natsu* refleja nuestro país de modo muy fiel. Más allá del recurrente toro de Osborne y otros tópicos, ahí están los paisajes, los agentes de policía o los bares. Y ahí está, también, la pasión por el ciclismo de una ronda como la española. Eso sí: sutilmente maquillada a la hora de poner los nombres: equipos como el Festina, el Mapei o el Banesto se convierten en el Estina, el Pamei o el Onesto, y leyendas como Olano, Armstrong o Cipollini pasan a ser Oleno, Aldrin o Ciocci.

## La gota gorda

¿Y la historia? Pese a su sencillez, la de Pepe está cargada de épica, algo que encaja a la perfección con el ciclismo. El protagonista tiene algo de perdedor: su novia (Carmen) le dejó por su hermano mayor mientras hacía la mili (la propia boda tiene lugar, sevillanas incluidas, mientras Pepe suda la gota gorda), y en su equipo es un segundón frente a la estrella, el sprinter Gilmore. Por eso, sueña con coronarse en su tierra y ganarse el respeto y la admiración de sus compañeros, amigos y familiares, un objetivo ambicioso para el que tendrá que imponerse a un pelotón plagado de auténticas máquinas de pedalear.

La buena acogida de *Andalucía no natsu* (fue la primera película de animación japonesa seleccionada para el Festival de Cannes, e incluso estuvo nominada como mejor largometraje de animación en el de Sitges) llevó a sus responsables a hacer una segunda entrega, *Nasu: Suitcase no Wataridori*, ambientada en otra carrera ciclista, en este caso en Japón. En ella, Pepe sigue en el equipo, aunque convertido ya en el capitán y en una figura respetada en el pelotón. Porque todo gran esfuerzo tiene su justa recompensa. ♡

**'Andalucía no natsu'  
refleja nuestro país  
de modo muy fiel:  
ahí están los paisajes,  
los policías o los  
bares típicos de las  
carreteras hispanas**

# ENTRE DOS MUNDOS

El nuevo puente ciclista de Kaohsiung (Taiwán) es un prodigio arquitectónico que apuesta por convertir la ciudad en un lugar más amable y sostenible.

Gonzalo Garzón



Viajar a la isla de Taiwán, oficialmente República Popular de China, es fascinante. Y quizá lo más parecido a tener un pie en China y otro en Japón, que ostentó su soberanía durante la primera mitad del s. XX. El carácter de sus gentes, la omnipresente tecnología o la limpieza de sus calles recuerdan al país del sol naciente; por contra, su situación administrativa y buena parte de la cultura, empezando por la lengua, atestiguan que estamos en China. Todo mezclado en una isla cuyas dos terceras partes están cubiertas por una frondosa selva tropical casi inexpugnable.

*Sus 313 metros de longitud e impecable diseño lo convierten en una obra tan útil como deslumbrante*

La parte occidental y más llana de Taiwán concentra el 75% de la población, que en su mayoría vive en modernas urbes como Taipei (la capital), Taichung o Kaohsiung. Estas últimas, con una población muy similar (en torno a los 2,7 millones de habitantes), compiten por el segundo puesto estratégico y económico, y en ellas la bici está jugando un papel esencial. Lo demuestran infraestructuras como el nuevo puente de Kaohsiung, inaugurado en 2013 tras dos años de intenso trabajo. Bautizado como The Star of Cianjhen, cruza dos gigantescas avenidas, Zhongshan y Kaixuan. Sus 313 metros de longitud y sus 2.380 metros cuadrados de superficie, unidos a su diseño, lo convierten en un proyecto faraónico tras el que están estudios locales como MAYU Architects o TNC Design Group.

“Este puente tiene una importancia capital como nodo de conexión entre tres importantes carriles bici: el de Formosa Boulevard, el de West Side Harbor Line y el que discurre junto al río Cianjhen”, explican a *Ciclosfera* los responsables del proyecto. “Zhongshan y Kaixuan son dos de las vías principales que comunican el puerto de Kaohsiung con el centro de la ciudad, y un lugar atestado de coches, camiones y motocicletas, donde los peatones y ciclistas están constantemente expuestos al peligro”.

## Una vid sobre la jungla

A la hora de diseñar el puente, los arquitectos tuvieron en cuenta hasta el más mínimo detalle. “Las rampas de acceso tienen una pendiente inferior al 8% para cumplir con los criterios de accesibilidad. Además, se incorporaron ascensores y pasamanos”, detallan. A eso hay que añadir la sinuosa y orgánica forma de la estructura, que los arquitectos definen como “una vid que se extiende a través de la rígida jungla urbana”. El techo curvado suaviza el paisaje de la ciudad, en una sensación de armonía que se complementa con los numerosos árboles y zonas ajardinadas que circundan la pasarela y acompañan en su periplo al peatón o al ciclista.

Al caer la noche, un espectacular sistema de iluminación confiere al conjunto de un encanto que lo han convertido en un polo de atracción turística. “The Star of Cianjhen es un hito, una auténtica obra de artesanía”, concluyen con orgullo sus responsables. 📍



# CARRO DE COMBATE

La bicicleta, sinónimo de serenidad y silencio, también puede ser revolucionaria. Lo fue para algunas mujeres de finales del s.XIX y principios del s.XX, que a través del ciclismo cambiaron la sociedad. Un libro, 'Reinas de la carretera', repasa su historia.

**Max Boraita**

Viajes, literatura, mujeres: con estos tres mimbres, amalgamados con entusiasmo y un poquito de inconsciencia, nació en 2007 la web *Mujeres Viajeras*, que aspiraba a promover y difundir historias de mujeres de todo el mundo. Años después el proyecto saltó al mundo editorial creándose Ediciones Casiopea, sello que publica libros sobre mujeres de todo tipo pero, muchas veces, relacionadas con viajes.

Pilar Tejera, editora de Ediciones Casiopea, tiene varios títulos en su haber. En 2011, por ejemplo, publicó *Viajeras de leyenda*, donde repasaba la historia de mujeres victorianas que, enfrentándose a las convenciones, el machismo o, simplemente, las propias dificultades del viaje, recorrieron el planeta. Dos años después, en 2013, Tejera se fijó en las ciclistas a tra-



vés de *Pedaleando el mundo*, que recopilaba las peripecias de treinta cicloaventureras. Ahora todas estas pasiones, historia, femineidad y bicicletas, se dan la mano en *Reinas de la carretera* (Ed. Casiopea, 16€), donde se recuerdan las hazañas de mujeres a lomos de bicicletas, motos o coches.

## Teteras y manillares

“Llevo mucho tiempo estudiando a esas mujeres del s.XIX”, cuenta Pilar Tejera, “y vi lo interesante que podía ser explorar su relación con esos medios de transporte para tratar de cambiar las cosas. La bicicleta, por ejemplo, fue fundamental para que las sufragistas exigieran el derecho a voto, pero también para acabar con la moda victoriana. El simple hecho de que fuesen capaces de pedalear como un hombre ya las arrebatava esa presunta fragilidad, esa indefensión de la que los hombres se aprovechaban. Esas y otras muchas cosas daban como resultado un libro muy divertido, repleto de curiosidades y anécdotas, que más que denunciar injusticias nos transporta a otra época, en blanco y negro, donde pasaban cosas peores y mejores y, desde luego, se vivía a otro ritmo”.

Así es: en la primera parte del libro, *Una tetera en el manillar*, Tejera repasa la historia de, entre otras, Amelia Bloomer, María E. Ward o Susan B. Anthony. A la primera, por ejemplo, le debemos la popularización de los pantalones femeninos, que evitaban tener que pedalear con largas, incómodas y peligrosas faldas. La segunda, Ward, publicó en 1886 el legendario *Bicycling for Ladies*, un libro donde se atrevía a ofrecer consejos teóricos y prácticos para ciclistas novatas. De la activista Susan B. Anthony hay mucho escrito: sin ir más lejos, es la autora de una de las frases ciclistas más citadas en la historia: “Déjeme decirle lo que pienso del ciclismo”, se atrevía a declarar en 1896, “creo que ha

*El simple hecho de ser tan capaz de pedalear como un hombre ya las despojaba de su presunta debilidad*



Foto: Frances Willard/BICI

**Para ellas, la bici es sinónimo de igualdad y lucha: igual que las prohibían pedalear las impedían divorciarse, votar o, simplemente, llevar pantalones**

hecho más por emancipar a las mujeres que cualquier otra cosa en el mundo. Disfruto cada vez que veo a una mujer sobre ruedas. Le confiere una deliciosa sensación de libertad y autonomía”.

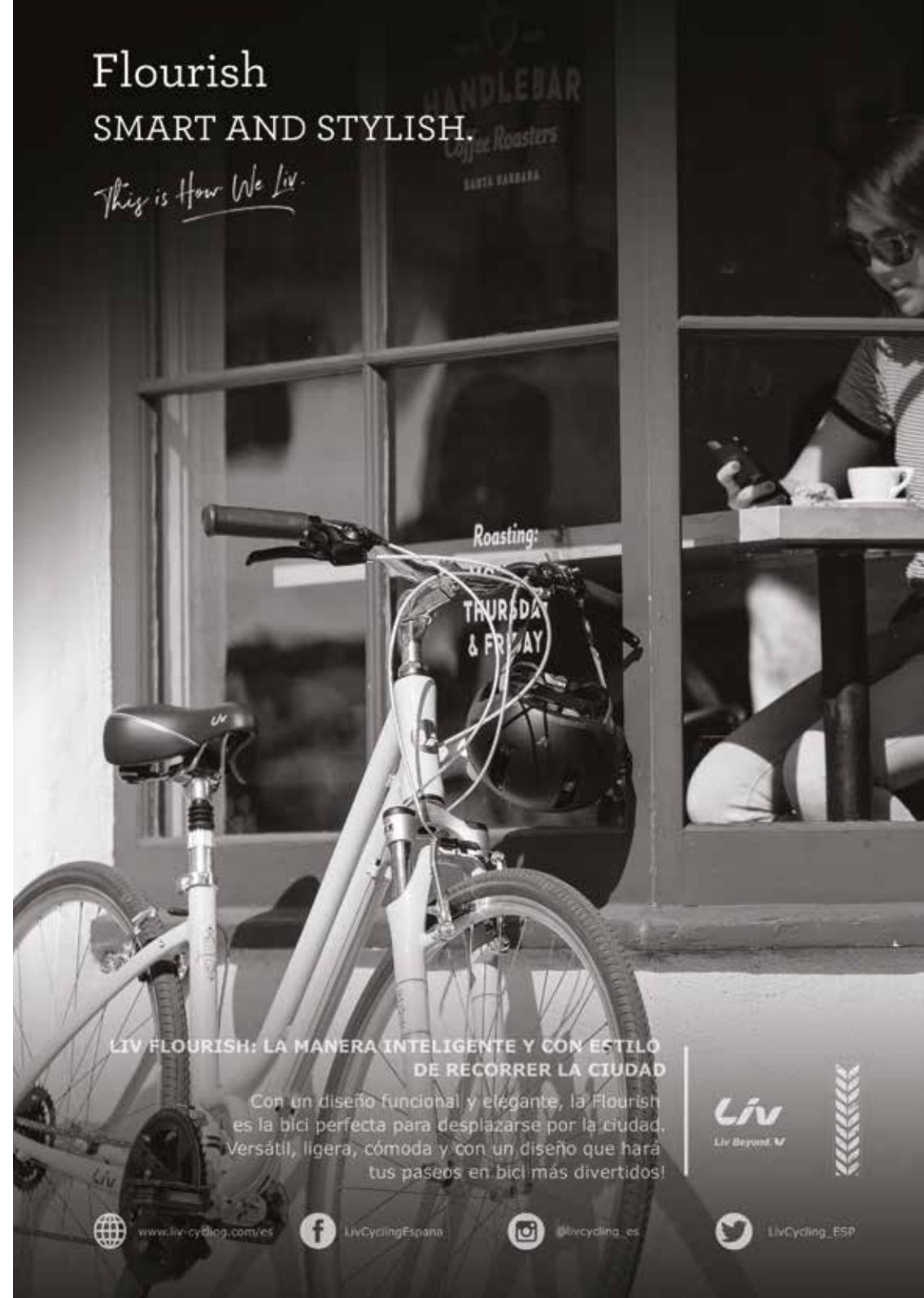
**Una fuerza arrolladora**

“Todas las mujeres del libro”, asegura su autora, “son inconformistas y dueñas de una perseverancia y una fuerza arrolladoras. Para ellas, la bici es un símbolo de igualdad y de lucha. Un vehículo para enfrentarse a los estamentos sociales. Porque, igual que las vetaban pedalear o las obligaban a vestirse de una forma determinada, también las prohibían votar, divorciarse o, sencillamente, vivir como las pareciera”.

¿Y por qué la bicicleta, en concreto, se transformó en símbolo y herramienta para ese empoderamiento femenino? Tejera lo ve claro: “Las bicis eran muy populares por aquel entonces, estaban al alcance de casi cualquiera, y esa disponibilidad las permitía escapar de controles y vigilancias. Podían escaparse a ver a alguien antes de que las obligasen a ir acompañadas. Es difícil comprenderlo ahora, pero el simple hecho de poder ir solas a determinados sitios, de ir por sí mismas a trabajar, lo cambiaba todo”. Para Tejera, “la independencia que te da una bicicleta simboliza el acceso de la mujer a un mundo, hasta entonces, prohibido. Abría la puerta a viajar, a reunirse, a intercambiar ideas en un mitin o exigir derechos comunes en una manifestación. Por eso fue tan odiada: que gracias a una bicicleta la mujer accediera a todo eso, y que encima fuese a través de una máquina sobre la que apoyaba sus partes y pedaleaba con las piernas abiertas no podía ser más que considerado un escándalo”.

Flourish  
SMART AND STYLISH.

*This is How We Liv.*



**LIV FLOURISH: LA MANERA INTELIGENTE Y CON ESTILO DE RECORRER LA CIUDAD**

Con un diseño funcional y elegante, la Flourish es la bici perfecta para desplazarse por la ciudad. Versátil, ligera, cómoda y con un diseño que hará tus paseos en bici más divertidos!



www.liv-cycling.com/es



LivCyclingEspaña



@livcycling\_es



LivCycling\_ESP



# ALCALDES A EXAMEN

Con la legislatura municipal en su recta final, ciclistas y colectivos de algunas de las principales ciudades de España ponen nota a sus regidores. Este es su veredicto en Zaragoza, Barcelona, Valencia, Sevilla y Madrid.

Dani Cabezas



## ZARAGOZA

**Pedro Santisteve** (Zaragoza en Común)

**Bielas Salvajes 8/10**

“Se ha trabajado por una ciudad sostenible, agilizando el trazado de nuevos carriles bici en arterias principales y con impulsos importantes, como el congreso de La ciudad de las Bicis, donde además nació el Encuentro de Mujeres Ciclistas. También es fundamental que el departamento de igualdad hiciera acciones transversales como #EnBiciSinAgresionesSexistas, y que la cultura ciclista sea palpable a través de un Festival anual de Culturas Ciclistas o infraestructuras como los aparcabicis portátiles.

Pero su labor ha sido mejorable en la comunicación de campañas que acompañen las políticas ciclistas. Seguimos viendo desinformación entre taxistas o conductores de transporte público. Queremos una reforma urgente en la ley de tráfico y reglamento general de circulación para que la política deje de favorecer al coche. Este tipo de cambios deberían nacer en el gobierno central, pero debemos incidir en la necesidad del cambio”.

**Arturo Sancho (Pedalea): 7/10**

“La voluntad y políticas del Ayuntamiento son positivas, pero el clima político ha impedido hacer más cosas. La bici se interpretó como bandera del nuevo gobierno, por lo que recibió ataques ya el primer día, y con un gobierno en minoría es difícil sacar adelante todo lo propuesto.

Aun así la legislatura es buena, con políticas en favor de la bici no sólo en cuanto a infraestructuras sino también con promoción. Pero echo en falta que no haya quedado un órgano o entidad más potente: la Oficina de la Bici sigue dotada de muy pocos recursos. Con esta legislatura vimos una buena oportunidad para iniciar una estructura más ambiciosa, un adelanto en cuanto a la transversalidad de la bicicleta”.



## BARCELONA

**Ada Colau** (Barcelona en Comú)

**Biciclot 6/10**

“Valoramos la legislatura en cuanto a políticas ciclistas: se apostó por una movilidad sostenible desde el discurso (defendiendo las necesidades de peatones y vehículos no contaminantes) y desde la acción (ampliando la red de carriles bici y desarrollando iniciativas tan necesarias como arriessadas como las ‘super islas’ de Poble Nou y Sant Antoni). Destacamos el esfuerzo por desarrollar una normativa que regule el uso de vehículos de movilidad personal y de más de dos ruedas en una ciudad con un uso intensivo del espacio público (sobre todo en el centro), y el desarrollo de un protocolo para que los coches contaminantes no circulen determinados días. También se ha intentado aprobar, sin apoyos, el proyecto de conexión del tranvía, que habría facilitado la reducción del tráfico.

También nos gustaría señalar tres promesas no cumplidas y prioritarias: profundizar en los procesos participativos en proyectos como las ‘super islas’, ampliar el trabajo de formación y sensibilización antes de prohibir la circulación de bicicletas por las aceras en 2019 y terminar la red de carriles bici accesibles a menos de 300 metros del lugar de residencia”.

**Clara Blanchar (El País) 8/10**

“Colau llegó con ambición: quiso triplicar la red de carriles bici, pasando de 100 a 300 kilómetros. Se quedará en algo menos de 250, pero el salto ha sido brutal. Y le ha costado peleas: con la oposición, con vecinos (han perdido un millar de plazas de aparcamiento cada 30 kilómetros de nuevo carril) y comerciantes. La infraestructura ciclista se ha hecho siempre en calzada (incluso bajando carriles de aceras), en la mayoría de casos de doble dirección y bien segregada. Además, se ha mejorado la señalización en las intersecciones, mejorando la seguridad de los ciclistas.

Lo que ha sido un derroche monumental ha sido el test de supercruces al cruzarse dos carriles bici: un festival de pintura y semáforos con nulos resultados. Pese a las críticas que aseguran que ha faltado valentía, y que la bici sigue siendo minoritaria (3% de los desplazamientos), hay que celebrar que es de lejos el medio de transporte que más crece (la cuota modal era del 1,3% en 2014)”.





## VALENCIA

Joan Ribó (Compromís)

**Antonio Llópez (Valencia en Bici) 6/10**

“La motivación del nuevo equipo era dar prioridad a la movilidad sostenible y a la bicicleta, pero en función de las expectativas de cada cual hay disparidad de opiniones. Hay quien no daría el aprobado a pesar de que lo hecho en estos tres años y medio es más que lo hecho en los 24 años anteriores: muchos piensan que se podría haber hecho más y que determinados foros no funcionan correctamente.

Desde mi punto de vista se han dado cambios conceptuales importantes: la creación de las mesas de la movilidad y de la bicicleta, la oficina de la bicicleta y, sobre todo, de la mejora de infraestructuras, creadas en áreas residenciales del centro histórico o con la inclusión de una decena de carriles bici en calzada y por las principales grandes avenidas de la ciudad. Calificaría la gestión con un 6, que sería un 7 si antes de acabar la legislación se completan los 12 tramos de carril bici pendientes y se aprueba la nueva ordenanza de movilidad”.

**Fernando Mafé (cicloactivista) 6/10**

“La valoración es positiva, considerando que la tesitura no es sencilla: venimos de un modelo de movilidad y tráfico arrastrado desde los tiempos del desarrollismo. Hay que reconocer que la tarea de la concejalía de movilidad es titánica, aceptamos que se ha hecho una buena labor, pero hay por hacer. Sería deseable seguir en esta línea porque sólo así se pueden cambiar los parámetros en los que nos hemos movido.

En cuanto a lo mejorable, destacaría la comunicación y contacto con los colectivos ciclistas. Ahora que está en marcha la Agencia de la Bici sería un buen momento para que ésta agencia agilizara la gestión en materia de comunicación. Otra asignatura pendiente es el plan director de la bicicleta. un plan marco que englobe todo lo que se debería hacer en el futuro. Sin esa herramienta, siempre iremos a salto de mata”.



PIÑÓN FIJO /  
SINGLE SPEED

2 MARCHAS Y FRENO  
CONTRAPEDAL



SANTAFIXIE.COM  
T. +34 911 982 460



**SANTAFIXIE**

TIENDA ONLINE DE BICICLETAS,  
COMPONENTES Y ACCESORIOS



## SEVILLA

Juan Espadas (PSOE)

Ricardo Marqués (A Contramano) **4,5/10**

“La legislatura puede resumirse con un titular: buenas palabras... y poco más. Alfredo Sánchez Monteseirín, alcalde de 1999 a 2011 y del mismo partido, fue mucho más decidido y valiente con la movilidad ciclista. Espadas ha sido incapaz de tomar medidas tan necesarias como la recuperación del plan centro, con sus restricciones al tráfico privado, y la regulación del tráfico de bicicletas en el centro histórico, que hoy en día tienen la misma consideración que los coches, lo cual es absurdo.

El centro de Sevilla es un caos, y apenas se han tomado medidas eficaces de promoción de la bicicleta como alternativa al automóvil. Con todo, creo que también hay cosas positivas, como el nuevo plan de la bicicleta que contempla tomar algunas de las medidas que desde A Contramano reclamamos desde hace tiempo. A la espera de que demuestre que merece llegar al aprobado, le pondría un 4,5”.

Isabel Porras (Santa Clea) **6/10**

“Partimos de un periodo de sequía de la legislatura anterior con el PP, donde se dejó sin presupuesto la promoción de la bicicleta y se desmanteló la Oficina de la Bicicleta. Eso provocó un parón muy fuerte en temas de movilidad, debiéndose reiniciar el camino. El PSOE retomó un discurso orientado a crear una ciudad más humana, abriendo de nuevo la Oficina de la Bicicleta desde la Gerencia de Urbanismo y sensibilizando, por primera vez en años, a colectivos como los colegios.

El tema ciclista se ha retomado, pero de forma lenta y con una apuesta más leve de lo que se requería, perdiéndose un tiempo que no recuperarán nuestros pulmones. Aprobado, pero sin llegar al notable por la lentitud y la falta de decisión”.



**ORTLIEB** WATERPROOF

**STYLE  
UP YOUR  
LIFE.**

Vic Sports

Tel. 972 268 299    info@vicsportsafers.es    www.vicsports.es



## MADRID

**Manuela Carmena** (Ahora Madrid)

**Iván Villarrubia (En Bici por Madrid) 6/10**

“No hay grandes diferencias en cuanto a políticas ciclistas entre la legislación de Ahora Madrid con la anterior del Partido Popular. Resulta sorprendente que quienes se presentaron como revolucionarios en materia de movilidad hayan tenido una línea tan continuista en un vehículo tan asociado al cambio como la bicicleta.

Pero no ha sido una mala legislatura. El PP ya había ido cambiando sus criterios pro-coche apostando por restricciones al tráfico en el centro, bajando la bici al asfalto quitándole sitio al coche y olvidándose de las aceras. El revuelo mediático en torno a Madrid Central es propaganda: no es más que aplicar planes que ya tenía Ana Botella, y los carriles-bici que han quitado sitio al coche ya se pusieron en Alcalá o Las Tablas en la legislatura popular.

Es un camino adecuado pero insuficiente. Esperaba que Ahora Madrid hubiese puesto “el turbo”, que las restricciones al coche hubieran empezado hace tres años y más allá del distrito Centro. ¿Problema presupuestario? Creo que el Ayuntamiento se limitó a ir con el piloto automático”.

**Pedalibre 4/10**

“Avances como el Plan A, el protocolo anticontaminación, Madrid Central, la recuperación de Bicimad o la propia ordenanza de circulación corresponden a un área de gobierno distinta de la que le corresponde impulsar la Red Ciclista, comprometida en el Plan Director y en el programa electoral de Ahora Madrid.

A día de hoy, el impulso de la Red Ciclista es mínimo. Pese a la buena actuación de Santa Engracia o las que están en vías de ejecución como Chopera, Yserías o Vinateros, los kilómetros de carriles exclusivos ciclistas construidos son pocos e irrelevantes para cambiar hábitos. Por otro lado, continuar la política ciclista anterior del PP, basada en extender los ciclocarriles en vías principales en lugar de carriles bici exclusivos y protegidos, supone incumplir el programa electoral e ir en contra del diagnóstico que el Ayuntamiento de Madrid hizo al aprobar el Plan Director de Movilidad Ciclista de Madrid 2008 y 2017.

Considerando que la promoción de la bicicleta en Madrid depende del trabajo de dos áreas de gobierno, nuestra calificación es un suspenso, con la percepción de oportunidad perdida, máxime si consideramos los avances y la apuesta política de otras ciudades españolas”.



El revolucionario dispositivo de seguridad entrará de lleno en el mercado alemán, austriaco, suizo y belga a partir del próximo mes de febrero.

Tras conquistar nuestro país, **Pbike** ultima los flecos para desembarcar en el mercado alemán. La marca española ha llegado a un acuerdo con un importante distribuidor germano para que sus dispositivos estén presentes en todos los países de habla alemana a partir del próximo mes de febrero.

“Alemania es el mercado de referencia en Europa”, apunta Javier Alemán, CEO de PlanetUs. Para muestra, un botón: en el país teutón hay casi 63 millones de bicicletas registradas. Si a ello se le suman los cuatro millones y medio de Austria, los cuatro de Suiza y los más de cinco de Bélgica, el número total supera los 76 millones de potenciales clientes.

En concreto, los modelos que desembarcarán en Alemania y el resto de países de habla germana son **Pbike Hide** y **Pbike Light**. Más adelante lo hará el nuevo H20, que integra el dispositivo en un práctico botellero, y que **Pbike** planea presentar de manera oficial en la próxima edición de Eurobike, la más importante feria del sector, que tiene lugar en septiembre en la propia Alemania.

Por otra parte, **Pbike** trabaja para alcanzar una alianza con una de las principales aseguradoras especializadas en el sector de la bicicleta, de cara a ofrecer un paquete conjunto que incluya, además del dispositivo, una cobertura completa de robo y daños, más asistencia en viaje.

**Pbike** es un discreto dispositivo que, ubicado bajo el sillín de la bicicleta, avisa a los contactos previamente seleccionados en caso de accidente. Además, es un poderoso aliado contra los robos, ya que sirve para localizar la bicicleta gracias a su GPS. Y por si fuera poco, se integra completamente con Strava para trackear todas nuestras rodadas. La seguridad total, en un solo producto. ●

**Pbike**  
by PlanetUs

**Pbike  
ya habla  
alemán**



[www.pbike.planetus.net](http://www.pbike.planetus.net)



foto: Mikael Colville-Andersen

## EN BLANCO

Expertos en ciclismo invernal se reúnen cada año en el Winter Cycling Congress: hablamos con ellos sobre el evento y nos confirman que, por mucha nieve que caiga, bastan unas infraestructuras decentes y ganas de pedalear para moverse en bici por cualquier ciudad.

Rafa Vidiella

Fue hace unos dos años, concretamente en la madrugada del 7 de enero de 2017. Los termómetros de Moscú se detuvieron en 29,9 grados bajo cero, una temperatura insólita en la capital rusa desde finales del siglo XIX, pero que no fue óbice para que, apenas tres días después y desafiando a las autoridades locales, miles de personas celebrasen el Bicycle Parade, una marcha ciclista festiva que, anualmente, reclama mejores infraestructuras para pedalear en Moscú.

Por lo insólito y pintoresco, la marcha recibió cierta atención por parte de medios de comunicación extranjeros, que sin embargo apenas se fijaron en que, en febrero de 2018, Moscú fue también escenario del Winter Cycling Congress, un evento que desde 2013 y con carácter itinerante convoca a expertos de todo el mundo. ¿Qué les une? El frío extremo en sus localidades y, sobre todo, la férrea convicción de que haya sol, lluvia o granizo la bicicleta es el mejor medio de transporte urbano, y como tal hay que facilitar su crecimiento.

“El Congreso de Moscú fue muy grande, un éxito”, asegura Vladimir Kumov, uno de sus responsables, cabeza visible del Bicycle Parade moscovita y de casi cualquier cosa que huele a ciclismo urbano en Rusia. “Asistieron 800 personas de casi 40 países, generando un enorme impacto en nuestro país. Políticos, ingenieros, empresarios, urbanistas, activistas... Todos acudieron a escuchar y descubrir grandes verdades sobre ciclismo”.

### De Oulu a Calgary

Cada año, entre octubre y diciembre (las solicitudes para ser sede del evento en 2020 se cierran el 31 de diciembre), la Winter Cycling Federation recibe propuestas de distintas partes del mundo y elige la próxima sede del Winter Cycling Congress. El congreso, nacido en 2013 en la finlandesa ciudad de Oulu y que, desde entonces, ha pasado por Winnipeg (Canadá), Leeuwarden (Holanda), Minneapolis (EE UU) y Montreal (Canadá), tendrá lugar esta vez en Calgary, Canadá, del 6 al 8 de febrero de 2019. El tema central, como siempre, será la movilidad ciclista y cómo fomentarla durante los meses más duros del año, aunque también se tocarán temas como el ciclismo deportivo, el cicloturismo o los beneficios para las empresas de tener empleados ciclistas.

Quien no faltará, seguro, será el periodista Tom Babin, residente en Calgary y autor de *Frostbike: The Joy, Pain & Numbness of Winter Cycling* (“Frostbike: La Alegría, Dolor y Adormecimiento del ciclismo de invierno”), un delicioso libro que a lo largo de 300 páginas repasa cómo la bicicleta fue, hasta la explosión del automóvil, un vehículo válido y utilizado para transportarse en cualquier época del año. En su obra, Babin también detalla su experiencia como ciclista urbano invernal y, finalmente, repasa distintas ciudades del mundo repletas de bicicletas más allá de sus condiciones climáticas. “Calgary está llena de carriles bici para uso deportivo”, asegura Babin a *Ciclosfera*, “pero no tiene tanta tradición en lo que a movilidad ciclista se refiere. Nieva mucho, y se hacen grandes esfuerzos para que las vías ciclistas estén transitables, pero nos queda un largo camino en lo que atañe a conectar y darle sentido a esas vías, algo a lo que espero que el congreso ayude”.

### Sin complejos

Abundan los ejemplos de ciudades tan frías como ciclistas: Copenhague, por ejemplo, oscila en invierno entre los 3 y los -1 grados centígrados, pero es sabido que cuando nieva se limpian antes los carriles bici que las carreteras. En Amsterdam hace algo menos de frío, entre 0º y 6º, pero llueve o nieva casi quince días al mes en invierno sin que baje el uso de la bici. Eso, por citar ejemplos archiconocidos: quizá el caso más extremo sea Almetyevsk, una ciudad de algo más de 150.000 habitantes situada en Tartaristán, una perdida república rusa. Fundada en 1953



### Timo Perälä

(fundador y presidente de la Winter Cycling Federation)

#### Winter Cycling Congress es...

¡El evento más cool! A la gente que se mueve en bici le preocupan el mundo, la naturaleza, las ciudades y la salud en general. Y cuando reúnes a ese tipo de gente de los lugares más fríos de la Tierra... ¡sólo pueden pasar cosas buenas!

#### ¿Cómo nació el evento?

Nací en Oulu, Finlandia, donde hasta con 30 grados bajo cero la gente usaba la bici. No eran ciclistas, sino gente que va de un sitio a otro pedaleando porque es lo más práctico. Cuando estudié ingeniería civil y me especialicé en transporte y economía vi que mi ciudad era un caso especial, y al explicárselo a colegas extranjeros vi que era más fácil invitarles a venir. En 2013 nos reunimos 150 personas de 12 países, y así nació.

#### ¿Por qué en España suena absurdo mezclar bici y nieve?

Puedes recurrir a razones culturales o históricas, pero es más sencillo: haz que moverse en bicicleta sea fácil, seguro y rápido y la gente pedaleará. Incluso en España.

#### Tu experiencia es...

Amo los espacios abiertos, y muchas veces ir a trabajar en bici es el único ejercicio que hago. Tengo 45 años, no me he puesto enfermo desde hace años y aún me defiendo frente a gente más joven en distintos deportes. Montar en bici, también en invierno, es una elección sencilla: sólo trae cosas buenas a mi salud, mi bienestar mental y todo lo que me rodea.



foto: Mikael Colville-Andersen

*“No hay nada más placentero que pedalear un gélido día de invierno rodeado por el sonido de la nieve y calentándote con tu propio pedaleo”*

por una empresa petrolífera, Tataneft, los dirigentes de Almetyvesk decidieron hace un par de años apostar por el ciclismo: desde entonces han construido unos 100 kilómetros de carril bici asesorados por Mikael Colville-Andersen y su estudio Copenhagenize. Ayrat Khayrullin, alcalde del lugar, lo dejó claro en el pasado Winter Cycling Congress de Moscú: “No nos hace falta tener atascos para saber que no queremos coches en la ciudad. Queremos que nuestros ciudadanos estén felices y sanos, y la mejor manera de lograrlo es viviendo en una ciudad en la que hasta un niño de cinco años pueda desplazarse en bici, solo, sin que sus padres se asusten”.

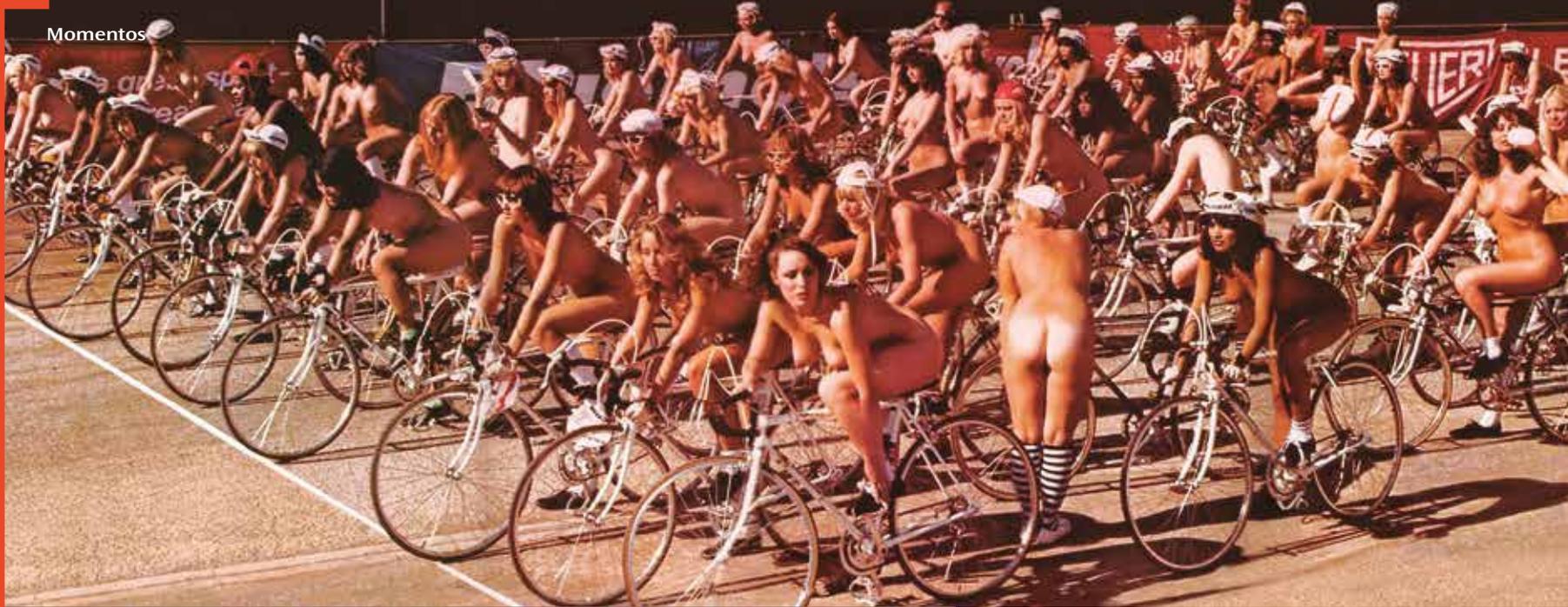
“No hay mal tiempo, sino ropa inadecuada”, asegura Morten Kabell, director de operaciones de Copenhagenize y exresponsable de Asuntos Técnicos y Ambientales de Copenhague, que también concede una gran importancia a las decisiones políticas. “Dale una buena infraestructura a la gente”, asegura, “y saldrán a pedalear en cualquier momento del año. Porque aquí no hay secretos ni trucos: súbete a tu bicicleta, reclama tu espacio en la calle y exígele a los políticos que te lo pongan fácil, rápido y seguro”. Babin, desde la experiencia, también aconseja quitarse complejos: “Empecé a pedalear en invierno hace unos 15 años, harto de los atascos de tráfico, e inmediatamente me di cuenta de que era más fácil de lo que me esperaba. Tu cuerpo genera calor, por lo que difícilmente tendrás frío, y no hay nada más placentero que pedalear en un gélido día de invierno, en medio de un paisaje hermoso, rodeado por el amortiguado sonido de la nieve y calentándote con tu propio pedaleo”.



## Servizio Course



CASTELLI



*Mercury sufrió un arrebató de inspiración cuando, viajando por carreteras francesas, la furgoneta de Queen se cruzó con el Tour*

## LA BANDA SONORA DE TODOS LOS CICLISTAS

'*Bicycle Race*', de Queen, cumple 30 años: te contamos los secretos de una canción legendaria que vio la luz con polémica.

Dani Cabezas

Si preguntáramos aleatoriamente a diez melómanos aficionados al ciclismo por una canción que sirviera de banda sonora universal para la bicicleta más de la mitad de ellos citarían, seguro, la inolvidable *Bicycle Race* de Queen. Al fin y al cabo, pocas melodías con una letra centrada en los pedales generan tanto consenso como aquella lanzada por primera vez el 13 de octubre de 1978, e interpretada por la inolvidable banda formada por Freddie Mercury, Brian May, Roger Taylor y John Deacon, hoy de plena actualidad tras el estreno en cines de la aclamada *Bohemian Rhapsody*.

Compuesta en solitario por el propio Mercury, a diferencia de muchos otros éxitos de Queen en los que compartió autoría con el resto de sus

miembros, *Bicycle Race* fue el primer y exitoso single de *Jazz*, séptimo álbum del grupo. También sería a la postre la canción más recordada del disco junto a *Don't Stop Me Now*, piezas mayores de un L.P. diferente en el que Queen hizo gala de una mayor variedad estilística que en sus trabajos anteriores, pasando con facilidad pasmosa del hard rock al pop, la ópera o los sonidos de influencia árabe, y en el que por primera vez grabaron fuera de Inglaterra. En concreto, en la localidad suiza de Montreux, a 25 kilómetros de Lausanne, donde a partir de entonces volverían con asiduidad para inmortalizar muchos de sus éxitos posteriores.

Fue en medio de aquel viaje a Suiza donde Mercury encontró la inspiración para *Bicycle Race*. Viajando por las carreteras francesas la furgoneta de la banda se cruzó con la comitiva del Tour de Francia: pese a no ser grandes aficionados al ciclismo, no dudaron en detenerse a presenciar tal espectáculo. No es sorprendente: era 1978 y la ronda gala estaba en uno de sus momentos históricos, cuando concluido el indiscutible reinado del 'Canibal' Eddie Merckx, el no menos legendario Bernard Hinault sumaba el primero de sus cinco triunfos en la general. Un cambio de era.

### All I wanna do is...

La vibrante experiencia impactó a Mercury, que nada más llegar al hotel se puso a escribir las primeras líneas de *Bicycle Race* en uno de esos arrebatos de incontinencia creativa que a veces sobresaltan a los genios. De su pluma empezaron a brotar toda una serie de referencias a la iconografía pop de la época (*Star Wars*, Superman, Frankenstein, la cocaína o el



**Aparte de una gran canción 'Bicycle Race' fue un sonoro escándalo. ya que en el videoclip pedaleaban 65 mujeres desnudas**

actor John Wayne), intercaladas con referencias al momento político (Vietnam o Watergate) o, incluso, a la religión. Todo, enmarcado en una oda al sencillo placer de montar en bicicleta para olvidarse de los problemas.

Pero si por algo se hizo célebre *Bicycle Race*, aparte de por ser una gran canción, fue por su controvertido videoclip. Para su grabación la banda contrató a 65 mujeres para que pedalearan en el Wimbledon Greyhound de Londres, el que fuera el último canódromo de la capital británica, clausurado el pasado 2017. ¿Y el problema? Ninguno... salvo porque las 65 mujeres estaban desnudas. Algo completamente escandaloso para los sectores más conservadores de la sociedad inglesa y estadounidense de entonces, y motivo suficiente como para que las partes más explícitas del vídeo fueron censuradas. No sólo eso: la fotografía de aquella jornada, que acompañaba a la edición del disco, fue eliminada en su versión americana, y hasta la empresa que había alquilado las bicicletas se negó a recibir las de vuelta alegando que su uso había sido poco higiénico.

Nada de eso mermó el éxito de *Bicycle Race*. Más bien al contrario: la canción fue un éxito de ventas, alcanzando los puestos 11 y 24 en las listas del Reino Unido y EE UU respectivamente. Mención especial merece la buena acogida que tuvo en otro país ciclista por excelencia, Holanda, y en una Francia enloquecida con el Tour. En ambos países llegó al séptimo puesto de las listas de singles más vendidos. Había nacido un himno que hoy, en día, seguimos oyendo en cualquier masa crítica que se precie, o lo que es lo mismo, cada vez que alguien quiere ponerle música a nuestro adorado ciclismo. ♡

# TANNUS



## Airless Tire



ULTRALIGERAS

100% ANTIPINCHAZOS

+6000 Km

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

# EL TIEMPO ES ORO

Los datos recogidos por millones de smartphones lo demuestran: en ciudad la bicicleta es casi siempre más rápida que el coche o la moto.

foto: Sigfrid Lundberg

Las empresas de reparto a domicilio han cambiado el panorama urbano en los últimos años. Las calles de las ciudades de todo el mundo se han llenado de *riders* que pedalean a toda velocidad entre el tráfico para entregar sus pedidos, en un fenómeno que, unido a las nuevas tecnologías, ha permitido recabar datos precisos sobre su manera de moverse y el tiempo que emplean en cada uno de sus desplazamientos.

Una de esas empresas, Deliveroo, hizo recientemente públicos algunos de esos datos, extraídos de los teléfonos móviles de sus más de 30.000 repartidores en 13 países. La conclusión fue clara: en ciudad, la bicicleta es más rápida que los coches, e incluso que las motocicletas. Así lo demostró el algoritmo que la empresa utiliza para calcular las rutas, llamado *Frank*, bautizado con ese nombre en homenaje al personaje que interpreta el actor Danny DeVito en la serie *It's always sunny in Philadelphia*.

## La máquina imbatible

Lo que para muchos puede resultar sorprendente es, para otros, sabido. Cualquier ciclista urbano conoce que no hay nada más ágil que una bicicleta: al fin y al cabo, ningún otro vehículo te permite llegar de puerta

a puerta sorteando el denso tráfico con facilidad pasmosa. Su imbatibilidad la demostraron, antes que los datos de Deliveroo, experimentos como el que en 2007 hizo la prestigiosa cadena británica *BBC* en el programa *Top Gear*, en el que se evaluó cuál es la manera de cruzar Londres en menor tiempo: en coche, en metro o en bicicleta. No hace falta decir cuál se impuso al resto.

Martino Correggiari ha trabajado como bicimensajero para Deliveroo en Madrid, aunque ahora lo hace como parte de la empresa cooperativa La Pájara. Conoce como pocos, pues, las ventajas de la bicicleta a la hora de buscar un vehículo para moverse rápido por la ciudad. “Puedo decir, con total seguridad, que la bici es más rápida que el coche, al menos en el centro de una ciudad como Madrid”, cuenta. “Entre uno y ocho kilómetros, no tiene rival”.

Existe un dato importante que Martino pone sobre la mesa. “Al menos dentro de la M-30, se calcula que el coche circula a una velocidad promedio de unos 17 kilómetros por hora. Algo parecido pasa en Barcelona. Tengo una aplicación en el móvil que calcula mi velocidad media en bici, y es similar. Pero eso sí: hay que tener en cuenta que la aplicación también recoge el tiempo que empleo en cada recogida o cada entrega, por lo que en realidad la bicicleta demuestra ser mucho más rápida”.

“Por otro lado”, explica, “se estima que el 30% del tiempo que el conductor pasa en un coche se emplea en encontrar aparcamiento. Eso no afecta sólo al que está buscando estacionamiento, sino también a todos los demás. Algo que puede verse muy claro en las calles de un solo carril, en las que esos coches dando vueltas para aparcar entorpecen el tráfico de todos los demás vehículos. Con la bicicleta puedes adelantar fácilmente a esos coches y aparcar en la puerta, por lo que el desplazamiento en ella es siempre mucho más rápido, eficaz y flexible”.

## Para el día a día

No hace falta trabajar en una profesión que hace de la velocidad un elemento fundamental para saber que la bici es más rápida: cada día, miles de ciclistas urbanos la eligen como medio de transporte para desplazarse a su trabajo, a clase o a donde se tercié. “Siempre busco el medio de transporte más rápido y, dentro de Madrid, la reina es la bicicleta”, cuenta Isabel Ramis, del blog *Muévete en bici por Madrid*. Embarazada de siete meses, en los últimos tiempos combina una bicicleta eléctrica con el metro. “El otro día bajé en el servicio de bicicleta compartida, Bicimad, desde el estadio Santiago Bernabéu hasta el Puente de Segovia. Tar-

## Consejos para ir rápido en la ciudad

### 1. PLANIFICA TU RUTA.

La ruta más corta no tiene por qué ser la más rápida y segura en bici. Si tu ciudad no tiene buena infraestructura, aprovecha las calles tranquilas para evitar malos humos y retenciones de tráfico. Además, verás rincones insospechados.

### 2. SÉ EMPÁTICO Y RESPETUOSO.

Ponte en el lugar de peatones, motoristas o automovilistas. Actúa con ellos como te gustaría que actuaran contigo: con el civismo por bandera, respetando las normas y dando ejemplo. Cada ciclista amable suma, y es probable que pierdas más tiempo metiéndote en conflictos.

### 3. RECLAMA TU ESPACIO.

Eso sí: ser amable no está reñido con tu derecho a circular. Salvo que tu ciudad esté llena de carriles bici, habrás de circular por la calzada, y ese es tu lugar, no la acera. Pedalea por el centro del carril y no pegado al margen derecho, así evitarás el temido *dooring* (la puerta que se abre inesperadamente de un coche aparcado) y que los coches te adelanten sin espacio de seguridad.

### 4. MANTENTE ALERTA.

La relajación es un enemigo: tener los cinco sentidos puestos en todo lo que ocurre a tu alrededor es fundamental.

### 5. DISFRUTA.

Y que se te vea hacerlo. El ciclismo urbano aporta felicidad al que lo practica. Y lo que es más importante: es contagioso.



foto: Darcy

*La bici tiene permeabilidad total dentro de la ciudad, mientras que el centro de las urbes es cada vez más complicado de atravesar en un vehículo a motor*

dé menos de media hora, cuando en coche habría tardado, sin duda, mucho más, y el paseo habría sido infinitamente menos agradable”, cuenta.

En otras ciudades con más infraestructura, como Valencia, las conclusiones son similares. Belén Calahorro es especialista en planes de movilidad urbana sostenible y miembro del colectivo Valencia en Bici, además de ciclista habitual. “Aún queda mucho trabajo por hacer en materia de preferencia semafórica para las bicicletas”, explica, “pero aun así hemos ganado mucha velocidad. En algunas infraestructuras, como el anillo ciclista, muchos semáforos muestran el color ámbar para las bicicletas cuando el coche ya tiene rojo”.

Calahorro señala otros elementos importantes. “Hay muchas calles y avenidas en las que el sentido de los coches sólo es uno, mientras que para las bicis son vías bidireccionales. Además, en muchos recorridos, especialmente los más largos, se puede bajar al río, donde no hay semáforos, por lo que se gana en agilidad y comodidad”. “La bici tiene permeabilidad total dentro de la ciudad”, concluye Belén, que recuerda que el centro de las principales urbes es cada vez más complicado de atravesar en vehículo motorizado.

“El tiempo es más valioso que el dinero: puedes obtener más dinero, pero no más tiempo”, aseguraba el célebre empresario y asesor Jim Rohn. Por eso, cualquier herramienta que nos ayude a gestionarlo, disfrutarlo y valorarlo siempre será bienvenida, ¿y hay alguno mejor que una buena bicicleta y un insuperable reloj? 🏆

## DISTRIBUIDORES RECOMENDADOS

### ALICANTE

• **Bikes and City**  
c/ San Vicente 61  
www.bikesandcity.com

### BARCELONA

• **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

• **Freeel**  
C/ Ros de Olano, 11  
www.freeel.bike

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

### BILBAO

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

### BURGOS

• **Bar Carabas**  
C/ Carmen 2, bajo  
burgosbikerental.es

### MADRID

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

### • in-Gravity Bike

Pza. Mariano de Cavia, 1  
www.in-gravitybike.com

• **Recycling Getafe**  
c/ Felipe Estévez 20  
Getafe  
www.somosrecycling.es

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

• **Recycling Majadahonda**  
c/ Santa María de la Cabeza 13  
Majadahonda  
www.somosrecycling.es

• **Far Home Hostel Bernabéu**  
C/ de las Mercedes, 13  
farhomehostels.com

### OVIEDO

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

### PAMPLONA

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

• **Recycling Pamplona**  
c/ Ostoki 1  
Ansoain  
www.somosrecycling.es

### SAN SEBASTIÁN

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

• **Zikloteka**  
Paseo Duque de Mandas, 66.  
www.cristinaeae.us/zikloteka

### SANTANDER

• **in-Gravity Bike**  
Avenida Juan Carlos I, s/n, Local 4-5 (Camargo)  
www.in-gravitybike.com

### VALLADOLID

• **Recycling Valladolid**  
Paseo del Hospital Militar, 1  
www.somosrecycling.es

### ZARAGOZA

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

## DECATHLON

### A CORUÑA

• **Centro Comercial Marinada City**  
Estrada Baños de Arteixo, 43

### ALBACETE

• **Polígono Campollano Norte**  
Av. Gregorio Arcos, s/n

### ALICANTE

• **Avda. Universitat, s/n**

• **Orihuela**  
Centro Comercial Zenia  
Boulevard  
C/ Jade, 2

### BARAKALDO

• **MegaPark Barakaldo**  
Erribera Etorbidea.

### BARCELONA

• **Ciutat Vella**  
Carrer de la Canuda, 20

• **L'illa Diagonal**  
Avinguda Diagonal 557

• **La Maquinista**  
Pont del Potosí 2

• **L'Hospitalet**  
Centro Comercial 2 Avenida  
Gran Via 75  
(Hospitalet de Llobregat)

• **Port Forum**  
Carrer de la Pau 12  
(San Adrià de Besos)

### BILBAO

• **Capitol**  
Villarias Kalea, 10

### CÁDIZ

• **Plaza de las Flores**,  
Plaza Topete 3

### CÓRDOBA

• **Pol. Ind. Carretera de Palma**  
Ctra. Palma del Río, Km 4

### DONOSTIA-SAN SEBASTIÁN

• **C/ Fernando Mugica**  
Kalea, 2

### GIJÓN

• **Polígono de Rocas, km 22**

### GRANADA

• **Pulianas**  
Calle Luis Buñuel, 6

### MADRID

• **C/ José Ortega y Gasset 22**

• **C/ Fuencarral 45**

• **C/ de la Princesa 63**  
• **Parque Comercial Río Norte (Alcobendas)**  
Carretera Fuencarral, km 4,3

• **Calle Salvador de Madariaga, s/n**  
(San Sebastián de los Reyes)

• **Calle María Montessori 2**  
(Rivas Vaciamadrid)

• **Polígono del Carralero**  
Calle de la Fresa  
(Majadahonda)

### MÁLAGA

• **Guadalmar**  
Camino de la Loma de San Julián, s/n

• **Mijas**  
Parque Comercial Miramar  
Av. Carmen Sáenz de Tejada, s/n

### PAMPLONA

• **Avenida Guipuzcoa, s/n**

### SEVILLA

• **Alcalá de Guadaira**  
Polígono El Palmietillo  
Ctra A-8028, s/n

### • Centro Comercial Aljarafe

C/ Poeta Muñoz  
San Román, s/n.  
Camas

### TARRAGONA

• **P. Comercial Las Gavaras 185**  
Carrer de Joan Amades I  
Gelats, s/n.

### VALENCIA

• **Mercado de Campanar**  
Avda. Tirso de Molina, 16

• **Centro Comercial Bonaire**  
A-3, Km. 345  
(Aldaia)

### VALLADOLID

• **Calle María de Molina 1**

### ZARAGOZA

• **CC GranCasa**  
Avda. Gertrudis Gómez de Avellaneda, s/n

# TE QUIERO VERDE

**El proyecto Vías Verdes acaba de cumplir 25 años: 2.700 kilómetros recuperados de antiguas vías férreas en desuso, que hoy son patrimonio de todos y un paraíso para cicloturistas y senderistas.**

**Dani Cabezas**

Existe una España alejada del ruido y las prisas. Un mundo de horizontes infinitos, paisajes de ensueño y silencio. Es la España rural, tan olvidada como llena de secretos. Un país diverso, vertebrado por una compleja red de vías férreas cuya construcción no llegó a concluirse o que el abandono o el desuso condenaron al olvido.

Hace ahora 25 años, en 1993, un grupo de personas tuvo una idea: recuperar aquellos viejos trazados ferroviarios y darles una nueva vida en forma de itinerarios para el senderismo o el cicloturismo. Nació así el proyecto Vías Verdes, auspiciado por la Fundación de los Ferrocarriles Españoles y organismos como Renfe, Feve o el Ministerio de Obras Públicas, Transportes y Medio Ambiente.

“En 1993 España tenía 7.000 kilómetros de vías abandonadas de ferrocarril. Itinerarios que requerían de una actuación urgente para volver

a ponerlas en valor”, recuerda Carmen Aycart, directora de Vías Verdes hasta 2016. Muchas de esas vías habían sido devoradas por la vegetación. Otras estaban destinadas a desaparecer a causa del imparable desarrollo urbanístico. El reto era mayúsculo y la oportunidad, única. “En un territorio tan abrupto como el español, estas vías cuentan con una serie de ventajas inigualables: dado que fueron pensadas para que por ellas circularan los trenes, salvaban cualquier tipo de desnivel o dificultad para el senderista o cicloturista. Además, las numerosas estaciones podían jugar un papel esencial como equipamiento complementario. Hoy en día las Vías Verdes son completamente accesibles para cualquier persona con movilidad reducida”, apunta Aycart.

## Un proyecto ilusionante

Está claro: con las Vías Verdes, ganamos todos. “España necesita desarrollar la movilidad sostenible y del cicloturismo”, opina Aycart. “Iniciativas



foto: ©FFE.Vías verdes

## Las Vías Verdes han dado una oportunidad a territorios olvidados y rescatado un importante acervo cultural

como las Vías Verdes permiten desarrollar el territorio, coexionarlo y dinamizar el mundo rural. Además, el programa permite generar hábitos más sostenibles y saludables de turismo activo, y contribuye de forma decisiva a recuperar un patrimonio de gran valor histórico y cultural que en gran medida se habría perdido”.

“Las Vías Verdes son un proyecto ilusionante”, apunta Chus Blázquez, responsable de Rutas Pangea y uno de los mayores expertos en todo lo que tenga que ver con cicloturismo en España. “Han dado una nueva esperanza a territorios que la perdieron por culpa de la despoblación y la falta de oportunidades laborales”. En su opinión, las Vías Verdes “brindan una nueva oportunidad a esos lugares, y no sólo por su potencial turístico: también como propuesta de ocio saludable para la población local y lugar de esparcimiento seguro lejos del tráfico motorizado”. Blázquez destaca, como Aycart, “la apuesta de las Vías Verdes por la accesibilidad” y su contribución a la conservación del patrimonio ferroviario: “Estaciones, viaductos, túneles, trenes, señales, depósitos... Un acervo cultural amenazado que gracias a este programa aún podemos disfrutar”.

### En familia

Dada su facilidad para ser recorridas, las Vías Verdes son una cantera ideal para principiantes o niños. Pekebikers es un grupo de familias que, en su tiempo de ocio, organiza actividades al aire libre para los más

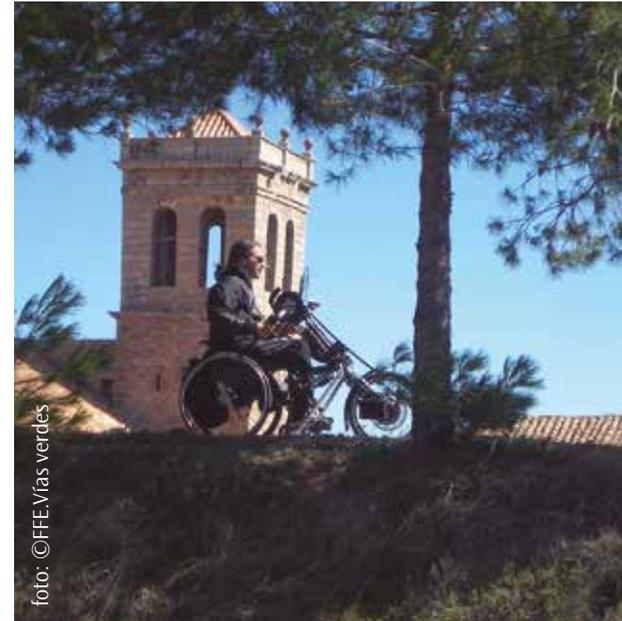


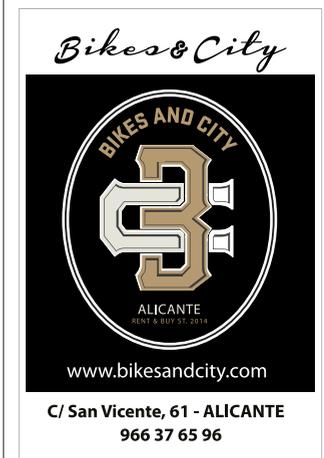
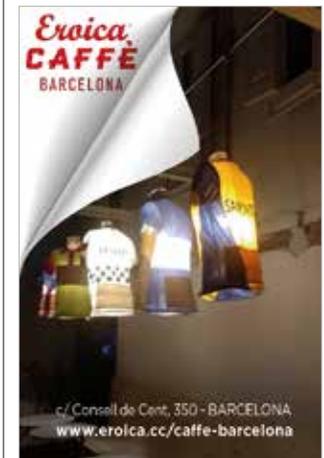
foto: ©FFE.Vías verdes

pequeños. “Cuando tuvimos hijos no quisimos dejar de hacer cosas que nos gustaban, como ciclismo y senderismo, actividades que podemos compartir en familia”, cuenta Ana Novellón, una de sus impulsoras. “Mi primera Vía Verde fue la del Canal de Castilla”, recuerda. “No teníamos coche, nos desplazábamos en transporte público y descubrimos que en bici viajábamos más tranquilos y disfrutábamos muchísimo más”. Cuando llegaron los niños se hicieron con unos remolques, y la experiencia fue aún mejor: “Era perfecto, porque se quedaban dormidos con el traqueteo. Ahora que son mayores van en sus carritos charlando y jugando con sus amigos, y al haberlo mamado desde pequeños no extrañan su cama o su casa. Están acostumbrados a la itinerancia, y se inventan mil y un juegos con un palo o una piedra”.

Novellón no duda a la hora de recomendar las Vías Verdes a otras parejas con hijos. “Son la escapada perfecta de fin de semana. Una manera increíble para estar en familia desarrollando una actividad tranquila, respirando aire puro y disfrutando de paisajes increíbles”, apunta. “Han supuesto nuestro bautismo en el cicloturismo, y creo que hemos hecho un porcentaje muy elevado de ellas, algunas varias veces”.

### Pequeñas inversiones, grandes resultados

Como en todo proyecto de largo recorrido, si uno echa la vista atrás encuentra cosas que se podrían haber hecho mejor. “Echo de menos una mayor inversión”, lamenta Aycart. “Estamos hablando de cantidades de



## SIETE VÍAS VERDES CON ENCANTO

Todas las Vías Verdes tienen algo de especial, y todas merecen ser recorridas y disfrutadas. Aun así, hemos seleccionado siete de las más espectaculares de la geografía española.



1

### 1. VÍA VERDE DE LA SIERRA (ANDALUCÍA).

El antiguo trazado ferroviario pretendía unir Jerez de la Frontera y Almería (Málaga); ahora mide 36 kilómetros muy bien conservados. Entre sus mayores atractivos está el 'Chaparro de la Vega'; una encina de más de 200 años y 13 metros de altura, y el Peñón de Zaframagón, donde se ven buitres leonados.



2

### 2. VÍA VERDE DE OJOS NEGROS (TERUEL-VALENCIA).

Conocida como la Vía Minera, por discurrir por el antiguo trazado del ferrocarril que extraía el carbón de las minas de Ojos Negros, es un clásico. Es la Vía más larga, 160 km que unen Teruel con Sagunto pasando por Castellón.



3

### 3. VÍA VERDE DE LA SENDA DEL OSO (ASTURIAS).

Una de las primeras. Comienza en Entrago, en pleno valle de Tevera, y supone un descenso suave donde rodar acompañado por el río y una naturaleza exuberante. La cercanía a Oviedo es otro de sus puntos fuertes.



4

### 4. VÍA VERDE DE SIERRA DE LA DEMANDA (BURGOS).

52 kilómetros entre Arlanzón y Monterrubio de la Demanda, en Burgos. Una zona tan bella como interesante, con atracciones como el yacimiento de Atapuerca y un desnivel acumulado nada desdeñable: 693 metros.



5

### 5. VÍA VERDE DE EL CARRILET (GIRONA).

El ferrocarril de vía estrecha (carrilet en catalán) que unía Olot y Girona fue, desde su inauguración en 1911 hasta casi su cierre en 1969, la principal vía de comunicación de las comarcas de La Garrotxa, La Selva y el Gironés. Hoy es una encantadora Vía Verde de 57 kilómetros y un escaso desnivel.



6

### 6. VÍA VERDE DEL ACEITE (JAÉN).

Lo que eran cinco itinerarios se unificaron en una vía verde de 128 kilómetros, la más larga de Andalucía. Un recorrido inolvidable por las provincias de Jaén y Córdoba con túneles, pasarelas y puentes de hierro impresionantes.



7

### 7. VÍA VERDE DEL PLAZAOLA.

Conecta dos territorios, Guipuzcoa y Navarra, adentrándose en el valle de Leizara. 25 kilómetros casi llanos. Sí, llueve mucho, pero el paisaje es abrumador.



VIAJES EN BICI  
WWW.RUTASPANGEA.COM



foto: ©Patronato de Turismo de Córdoba

## El futuro pasa por recuperar 5.000 potenciales kilómetros y crear una red conectada

dinero relativamente pequeñas que se podían haber multiplicado por dos o tres, lo que se hubiera traducido en muchas más Vías Verdes. También es importante poner el foco en el mantenimiento y la conservación de lo ya construido, ya que algunas Vías Verdes han caído en un progresivo abandono”. Arantxa Hernández, actual Jefa del Área de Vías Verdes, coincide con la necesidad de seguir trabajando duro. “Las Vías Verdes avanzan a velocidades distintas, no es algo lineal”, explica, algo que tiene que ver con su antigüedad y modelo de gestión. “A menudo”, explica Hernández, “encontramos que determinados límites administrativos hacen que las Vías Verdes pequen de ser demasiado comarcalistas o localistas. El objetivo es tener una visión mucho más amplia, al estilo de otras zonas de Europa en los que puedes atravesar varios países sin ni siquiera darte cuenta”.

Más allá del margen de mejora, de lo que no hay duda es de las Vías Verdes van a más. “Nos hemos pasado años explicando qué eran, y ahora tenemos un público que las conoce en profundidad y demanda nuevos kilómetros, ampliaciones y más conexión. De hecho, hay gente que colecciona Vías Verdes”, explica Arantxa Hernández. “El futuro pasa por seguir recuperando esos 5000 kilómetros de potenciales trazados ferroviarios aún en desuso para crear una red conectada y coexionada”.

Con ello ganaremos todos. “El que prueba a disfrutar en bici de las Vías Verdes se engancha, porque son cómodas, fáciles y accesibles”, concluye Hernández. “La libertad que te da la bicicleta no te la da prácticamente nada: de hecho, creo que las Vías Verdes son una gran aportación al mundo de la bici en general. Mucha gente que empieza recorriendo una vía verde en familia acaba utilizando la bici para ir al trabajo en la ciudad. A menudo parece que existe una dicotomía entre la bicicleta entendida como medio de transporte y como deporte, cuando en realidad ambos mundos están muy conectados”.

[www.bogotadc.travel](http://www.bogotadc.travel) @bogotadc.travel /BogotaDCTravel @BogotaDCTravel



## DESCUBRE BOGOTÁ Y SUS RUTAS DE MONTAÑA



### CON MÁS DE 40 RUTAS DE MONTAÑA BOGOTÁ TE INVITA A DISFRUTAR DE UNA EXPERIENCIA ÚNICA QUE TE DEJARÁ SIN ALIENTO

Bogotá, la capital latinoamericana de la bicicleta, ofrece nuevas aventuras en increíbles rutas de montaña, llenas de naturaleza, paisajes, lagunas, páramos, fauna y flora, tradiciones, historia y cultura.

Disfruta de Bogotá, que con más de 500 km, se lleva el título de la ciudad con la cicloruta más extensa de América Latina. Además, los domingos y días festivos, se lleva a cabo nuestra famosa Ciclovía, que ofrece avenidas sin tráfico para bicisuarios y peatones.



Visita [www.bicitravesiasbogota.gov.co](http://www.bicitravesiasbogota.gov.co) donde encontrarás información completa sobre rutas de diferentes niveles de dificultad, por los alrededores de Bogotá y llenas de paisajes espectaculares.

No solo te sorprenderán las rutas de alta montaña sino también la oferta natural y cultural de la ciudad. Déjate seducir por sus sabores locales y disfruta de la excelente cocina local e internacional.

Descubre más de Bogotá en [www.bogotadc.travel](http://www.bogotadc.travel) y atrévete a pedalear por una ciudad que vibra 2.600 metros más cerca de las estrellas.



# VITAMINA BICI

**Pedalear puede ser tu mejor terapia: así beneficia a tu mente utilizar la bicicleta de manera habitual.**

Dani Cabezas

Es algo instantáneo, casi mágico. No importa el mal día que hayas tenido en el trabajo, que acabes de discutir con tu pareja o que, en tu cabeza, se agolpen una amalgama de preocupaciones que parecen inabarcables. Basta subirse a una bicicleta, empezar a pedalear y sentir cómo todo adquiere otro color. El estrés laboral desaparece. El ceño se relaja. Y lo que parecían problemas irresolubles empiezan a relativizarse, a evaporarse, a medida que avanzamos. Cualquier ciclista lo sabe: la tristeza es incompatible con montar en bicicleta.

Lo que podrían parecer sensaciones subjetivas tiene, en realidad, una clara y nítida respuesta desde el ámbito científico. Que el ejercicio físico es un potente aliado a la hora de mejorar nuestro estado de ánimo lo demuestran ininidad de estudios: al montar en bicicleta segregamos endorfinas, neurotransmisores fundamentales para nuestro bienestar emocional. Mejoramos la autoestima. Reducimos el sedentarismo y, en consecuencia, el riesgo de padecer enfermedades en el futuro. Favorecemos la memoria e incluso la capacidad de aprendizaje. Prevenimos el deterioro cognitivo. Nos encontramos, en resumen, mejor y más felices.

## La relación directa

Belén Hernández es, además de psicóloga clínica, ciclista urbana habitual. Conoce de primera mano, pues, los beneficios que aporta la bicicleta a nuestra estabilidad emocional. Y no para de recomendarla a todo el mundo, sean o no sus pacientes. “Como cualquier deporte, la bici es enormemente positiva para reducir el estrés, las tensiones y mejorar el estado de salud en general, lo cual redonda de manera directa en nuestra salud mental”, explica a *Ciclosfera*.

“A prácticamente todos mis pacientes les recomiendo que realicen algún tipo de ejercicio físico. En realidad no es algo que digamos únicamente los psicólogos, sino cualquier profesional sanitario. Porque el deporte es parecido a la meditación: nos abstrae de otros problemas y nos ayuda a conseguir objetivos, ponernos metas, superarnos y relacionarnos con otras personas”, apunta Belén.

La bicicleta tiene, en opinión de esta psicóloga, un amplio abanico de posibilidades que la hacen enormemente interesante. “Puedes ir a la montaña y desconectar. O puedes utilizarla como medio de transporte y ser más eficaz y productivo en la ciudad. En ambos casos



foto: Mikel Colville Andersen

*Aunque no seamos conscientes, al pedalear estamos siempre concentrados aunque sea para mantener el equilibrio*

aporta un componente visual muy importante. La bici es rápida, es cómoda. La bici es sexy”, sentencia.

**Recuperar la alegría**

Nacho González-Garzón, también psicólogo y profesor de instituto, pudo comprobar de primera mano todos esos beneficios. Tras una delicada operación de corazón, la bicicleta se convirtió en una poderosa aliada para su recuperación. “Para mí ha sido fundamental”, cuenta. “Pedaleo al menos dos veces por semana. La bici te ayuda a estar bien, y no sólo físicamente: te aporta una incomparable sensación de depender únicamente de ti mismo. Y al mismo tiempo, te obliga a poner de tu parte”.

Quizá ese “poner de tu parte” sea el secreto del potencial sanador de la bicicleta. Como sabe cualquier ciclista habitual, cuando llevas mucho tiempo usándola de forma habitual tienes la sensación ficticia de que no le prestas atención al pedaleo, pero en realidad no es cierto: tu cuerpo está permanentemente concentrado, porque en caso contrario no mantendrías el equilibrio. Algo que, como cuenta Nacho, “provoca una relación muy especial y placentera de



delante  
**mola más**

**WeeRide**

www.weeridespain.com



ACCESORIOS INFANTILES PARA BICI

f weeridespain @ weeridespain



foto: Odwalker

**Muchos de nuestros  
sentimientos  
negativos tienen  
una relación estrecha  
con el hecho de no  
respirar correctamente**

comunión estrecha con la máquina, como si fuera una extensión de tu propio cuerpo”.

En su opinión, hay otro elemento clave que puede explicar por qué la bicicleta ayuda a disipar nuestros problemas del día a día. “La respiración es fundamental”, cuenta. “Muchos de nuestros sentimientos negativos tienen una relación estrecha con el hecho de no respirar correctamente. La cadencia del pedaleo provoca en nuestro cuerpo algo parecido a la meditación”. Y de ahí, claro, se deriva el hecho de que sentimientos como la tristeza, la ira o la frustración parezcan casi incompatibles con montar en bicicleta.

### Un cerebro mejor

Hay algo más, y muy importante: la ciencia también tiene mucho que decir sobre las virtudes terapéuticas de la movilidad activa en general, y de la bicicleta en particular. El hábito de desplazarse a diario en una de ellas tiene efectos antidepresivos y ansiolíticos por la acumulación de triptófano en el cerebro, aumentando la producción y acceso a la serotonina, la llamada hormona de la felicidad. Eso nos cuenta Marcos Hitos-Benavides, psicólogo y psicofarmacólogo. “Al practicar con regularidad una actividad de equilibrio y coordinación entre nuestro cuerpo y elementos o eventos externos, especialmente en espacios urbanos, estimulamos y mejoramos la atención, concentración y las funciones ejecutivas: memoria de trabajo, razonamiento, capacidades reflexivas, *branching* o multitarea, planificación y toma de decisiones. Además, a través de los mismos circuitos dopaminérgicos mejoran los síntomas de trastornos como el TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad)”.

Los estudios confirman las palabras de los especialistas. En un completo artículo publicado en 2015 en la prestigiosa revista *Psychology Today*, la psicóloga y escritora estadounidense Linda Wasmer Andrews, autora de una decena de libros sobre inteligencia emocional, meditación o control del estrés, explicaba que el ciclismo contribuye de manera decisiva a “construir un cerebro mejor, tanto estructural como funcionalmente”, con resultados directos en cuanto a “salud cognitiva y bienestar emocional”. En su artículo, Andrews habla de la importancia de la llamada materia blanca. “A menudo escuchamos hablar de la materia gris, pero la blanca no es menos importante”, explica. “Ésta se encuentra bajo la superficie del cerebro, y conecta varias de sus regiones más importantes. Un fallo en este sistema puede demorar el pensamiento y llevar a diferentes déficits cognitivos”.

Para acreditar la importancia de esa materia blanca, la psicóloga se hacía eco de un estudio realizado en los Países Bajos con individuos



## La Multicharger.

La Multicharger es una E-Bike con el portaequipajes optimizado y una óptica todo terreno. Sus sofisticadas posibilidades de carga la convierten en la E-Bike ideal para viajes, familias o transporte con una distancia entre ejes solo un poco más larga que la Charger.

Más información: [www.r-m.de/multicharger](http://www.r-m.de/multicharger)

**RIESE & MÜLLER**



foto: Pete

*Nuestro cerebro cuenta con una proteína esencial, el FNDC, que transforma el pedaleo en bienestar*

sanos y pacientes con esquizofrenia a los que se conminó a pedalear durante un tiempo determinado para evaluar posteriormente los beneficios. Los escáneres cerebrales fueron concluyentes al mostrar que el pedaleo regular aumentaba sustancialmente la integridad de los tractos de fibra de materia blanca, tanto en las personas sanas como en el caso de las que padecían esquizofrenia.

Pero hay más: desde un punto de vista molecular, nuestro cerebro cuenta con una proteína esencial a la hora de convertir el pedaleo en bienestar psíquico: es el llamado Factor neurotrófico derivado del cerebro (FNDC), encargado de mantener la buena salud de las neuronas existentes, así como de crear otras nuevas en el hipocampo, centro de nuestra memoria. De hecho, la industria farmacéutica lleva años investigando su potencial aplicación en los psicofármacos que combaten males tan extendidos en la sociedad actual como la depresión o la ansiedad. Estudios como el que en 2015 publicó la US National Library of Medicine acreditan un notable incremento del FNDC en sujetos que usaban la bicicleta de manera regular. Tú pedaleas: tu cuerpo y tu mente se encargan del resto. ♡

# Clean. Smooth. Multi-use. Go!

Más de 10 años innovando en ebikes.

**BH**  
Since 1909



# ESCAPARATE

¿Una bicicleta de piñón fijo? ¿Una plegable? ¿O quizá una de paseo? Todo lo que buscas está en nuestro escaparate. ¡Elige tu preferida!

795€



• **Santafixie Raval Premium.** De cara al nuevo año Santafixie le ha dado una importante vuelta de tuerca a la Raval, la estrella de su catálogo. Lo hace en cuanto a diseño, con nuevos colores (Blue y Purple) en su gama standard e incorporando también el color Raw a la Miche Edition, la versión de pista. Pero, sobre todo, dando un salto de calidad con la gama Premium, en la que se añaden componentes de escándalo: llantas Archetype de H Son Plus, Miche para cadena, juego de bielas y plato, bujes, tija y eje de pedalier y sillín San Marco Aspide.  
[www.santafixie.com](http://www.santafixie.com)

229,99€



• **Decathlon Elops 520.** El estilo holandés nunca pasa de moda. Al contrario: hay pocas cosas más cómodas y estilizadas que moverse a lomos de una bicicleta clásica de paseo. La Elops de Decathlon cumple con todo lo que se le puede pedir a una montura de sus características: seis velocidades, portaequipajes (máximo 27 kilos), una práctica cesta (máx. 7 kilos) y luz integrada en el cuadro. Con ella, cada pedalada en un placer.  
[www.decathlon.es](http://www.decathlon.es)

1.690,90€



• **BH Oxford Pro 2019.** La exclusiva gama de bicicletas lifestyle de la española BH es toda una declaración de intenciones. Una apuesta por el ciclismo urbano desde una óptica radicalmente distinta: líneas estilizadas y rompedoras, diseño minimalista, cuidados detalles y la tecnología más puntera. La Oxford Pro es la más suculenta de ellas. Viene equipada con cuadro Alloy Lifestyle 28", cambios Shimano Nexus Alfine, frenos Shimano MT400 y cubiertas Continental Contact.  
[www.bhbikes.com](http://www.bhbikes.com)

999€



• **Ori M10 Superlight.** El increíble sistema de plegado de las Ori las ha posicionado como una de las marcas más envidiadas del mercado entre las plegables de gama alta. La M10 Superlight combina el carácter urbano con el deportivo: su manillar recto le da una maniobrabilidad excepcional, y su sorprendente ligereza hacen que llevarla plegada sea aún más cómodo.  
[www.pivotpro.es](http://www.pivotpro.es)

1.999€



• **Specialized Sequoia Elite.** Hace 100 años no existían las bicicletas de carretera ni urbanas, pero esto no impedía a la gente adentrarse con sus bicicletas en la naturaleza. Con este espíritu Specialized ha creado la innovadora Sequoia: una bici para toda la vida construida con tubos de Premium Cr-Mo específicos para cada talla de cuadro, lo que asegura que cada uno sea resistente, ligero y capaz. Una bici para toda la vida.  
[www.specialized.com](http://www.specialized.com)

499€



• **Giant ExpressWay 2.** La apuesta de Giant en el siempre pujante mercado de las plegables para este 2019 es la práctica ExpressWay 2. Cuadro plegable de aluminio conificado Aluxx, transmisión Shimano de 7 velocidades, pedales plegables y ruedas de aluminio. Una bicicleta para desplazarte por la ciudad como pez en el agua, combinarla con el transporte público y plegarla cómodamente de cara a guardarla en un espacio reducido. Y todo, a un precio irresistible ¿Qué más quieres?  
[www.giant-bicycles.com](http://www.giant-bicycles.com)

549€



• **Liv Flourish 2.** Un diseño funcional, a la vez que elegante, en un cuadro de aluminio ligero diseñado especialmente para mujeres. Un cómodo diseño, que facilita subirse y bajarse de la bici. Amplia variedad de marchas para disfrutar en llano y cuestas. Un sillín acolchado que aporta suavidad en las carreteras más escarpadas. Y los puños, cómodos y con mucho estilo, le añaden el toque final. Así es la nueva gama de la Flourish de Liv para 2019.  
[www.liv-cycling.com](http://www.liv-cycling.com)

# ESCAPARATE ELÉCTRIC

Las bicicletas de pedaleo asistido están revolucionando el mundo ciclista: te presentamos algunos de nuestros modelos favoritos por si este invierno decides sumarte a la revolución eléctrica.

1.590€



• **Ibiza 2019.** Nuevo logo, nuevos materiales (el portaequipajes es ahora de madera de bambú), una pantalla LCD más pequeña e imanes ocultas para mejorar el rendimiento en caso de lluvia: esas son algunas de las novedades de la nueva Ibiza, la plegable estrella de la española Littium Kaos Engineering y una de las bicicletas que más han dado que hablar en los últimos tiempos. Además, la nueva versión cuenta con la posibilidad de incorporar una batería de 14 amperios, lo que se traduce en un 40% más de capacidad.  
[www.littiumbykaos.com](http://www.littiumbykaos.com)

6.119€



• **Riese & Muller Delite GT Touring.** Una auténtica todoterreno, la máquina definitiva para largos trayectos, montaña o ciudad. Su potente motor Performance de Bosch transmite la fuerza a la calzada con ayuda de un sofisticado sistema de sensores, incorpora una batería de 500 Wh (con la posibilidad de montar una doble batería con 1000 Wh) y detalles de equipamiento como el grupo de transmisión Shimano XT de 11 velocidades, frenos de disco Shimano Deore, doble suspensión (Suntour delante, X-Fusion detrás) y disponible en tres tallas y colores. Puro lujo.  
[www.r-m.de](http://www.r-m.de)

• **Specialized Levo FSR Comp.** Puedes rendirte al cansancio mientras los demás disfrutaban de momentos inolvidables... o montar en una Turbo Levo Comp FSR y vivir la revolución. Specialized ha diseñado la nueva Levo para dar con la bici de trail perfecta: nuevo motor, nueva batería, la geometría, cinemática y elementos de diseño de las Specialized de trail más nuevas como la Stumpjumper más componentes y tecnología de primer nivel.  
[www.specialized.com](http://www.specialized.com)

5.699€



• **Giant Quick-E+.** Descubre el placer de moverte de una forma distinta por la ciudad: la Quick-E+ de Giant incorpora un motor compacto SyncDrive Sport desarrollado por Yamaha que, junto a su cambio de 10 velocidades Shimano Deore, brinda una potencia suave e instantánea para superar cualquier pendiente con facilidad. Todo, en un diseño único: olvídate de los atascos a lomos de una de las eléctricas más imponentes y fiables del mercado.  
[www.giant-bicycles.com](http://www.giant-bicycles.com)

2.999€



• **Liv Vall-E+ 3 Power.** Liv, la marca de bicicletas para mujeres de Giant, ha apostado con fuerza por su gama Vall-E+ de cara a 2019. Una serie de bicicletas de estudiada geometría e imponente factura, con cinco niveles de asistencia, batería integrada y el exclusivo diseño 3F de Liv, que proporciona una conducción equilibrada y eficiente. La horquilla de suspensión, los neumáticos más anchos y su sistema de transmisión convierten el sendero más duro y las rutas más empinadas en un auténtico placer.  
[www.liv-cycling.com](http://www.liv-cycling.com)

2.299€



999,99€

• **Decathlon Elops 900 E.** Una eléctrica extremadamente cómoda, con una autonomía de hasta 70 km y cambio de siete velocidades, fácil de usar y segura, con alumbrado led 20 lux integrado en el cuadro. Así es la Elops 900, la versión de pedaleo asistido de la clásica bici holandesa de paseo y disponible en la versión con barra baja para mujer. Todo, por menos de 1.000 euros.  
[www.decathlon.es](http://www.decathlon.es)



# ESTA ES LA TUYA

En la **nueva Ibiza** de Littium Kaos Engineering cambia todo... menos el precio. Te avanzamos las novedades de la bicicleta eléctrica plegable de referencia, que seguirá revolucionando el mercado este 2019.



Ha sido una de las e-bikes plegables que más halagos han levantado en los últimos años: la Ibiza de Littium Kaos Engineering ha conquistado el mercado gracias a su tecnología puntera, impecables acabados y atractivo diseño. Pero, también, por ser una bicicleta de gama alta diseñada en España y a un precio más que razonable.

Ahora, con la llegada de 2019, Littium Kaos Engineering lanza su nuevo modelo de Ibiza con un buen puñado de novedades destacables, pero manteniendo intacto su precio.

## Más diseño y prestaciones

La nueva Ibiza vuelve con los colores de siempre: blanco brillo y negro mate. Eso sí, el diseño cambia: el rebranding de la marca se aprecia en un nuevo vinilado, que incorpora la nueva y rompedora imagen de Littium. Del mismo modo, la característica madera del portaequipajes trasero, que antes era de pino, es ahora de bambú de alta calidad.

Hay más. Littium ha cambiado la pantalla LCD por una más moderna y pequeña, que se integra mejor en el manillar. Éste es ahora recto y no curvo, como en la versión anterior, y más limpio que nunca gracias a la incorporación del timbre a la maneta de freno izquierda.

Además, los responsables de la marca incluyen totalmente GRATIS un candado plegable con seguridad nivel 8 cumpliendo así las exigencias de las compañías aseguradoras para cubrir el siniestro en caso de robo. Puede integrarse en la parte delantera del manillar. Igualmente, con el objetivo de mejorar el rendimiento en caso de lluvia, se ha integrado el sensor pass dentro del pedalier, por lo que ya no se ven los imanes. Y, por si todo ello fuera poco, se ha cambiado el cassette de 13/28 a 11/28, lo que la hace aún más rápida.



Pero quizás la novedad más destacable está en la batería. La nueva Ibiza cuenta con la posibilidad de incorporar una de 14 amperios, lo que se traduce en un 40% más de capacidad. Esa versión, tope de gama, costará 1.790 euros, mientras que el modelo estándar contará con una batería de 10,4 amperios al mismo precio de siempre, 1.590 euros. Porque esa es, sin duda, otra gran noticia para todos los que estén pensándose pasar a formar parte de la familia Ibiza: pese al aluvión de novedades, el precio no cambia. Así que no lo dudes: cuando des el salto y decidas hacerte con una e-bike... ¡Esta es la tuya!

Solicita más información en:  
[www.littiumbykaos.com](http://www.littiumbykaos.com)



# EL DERECHO A DISFRUTAR

Joaquín Azcurrain es argentino, abogado y pieza clave del activismo ciclista en la ciudad de Santa Fe, donde han puesto en marcha el Proyecto CicloCiudad.

## ¿Quién eres?

Tengo 38 años y nací en Rosario del Tala, en Entre Ríos. A los 18 años vine a Santa Fe a estudiar Abogacía, me cautivó la ciudad y me sumé a la militancia estudiantil. Allí descubrí una de mis mayores pasiones: la participación política y la posibilidad de transformar la realidad. La afición por la bici surgió de niño, cuando mis padres me regalaron la primera a los 10 años, y persiste desde entonces. Hoy conjugo todas esas pasiones en Proyecto CicloCiudad, donde abordamos la movilidad desde la óptica de las políticas públicas y la promoción del uso de la bici.

## La bicicleta con la que posas en la fotografía fue recuperada tras un robo...

Sí: me encariñé mucho con ella, y sufrir un robo es horrible. Es la primera vez que recupero una bici tras, al menos, tres robos en los últimos años. Arrancarle una bici al mercado negro siempre es una buena noticia: el robo de una bicicleta no sólo afecta al ciclista, sino a toda la sociedad.

## ¿Qué bici es, y cómo lograste recuperarla?

Es una Sars Elite de piñón fijo. Me la robaron hace un año, tras dejarla encadenada en mi trabajo, en un parking vigilado y con cámaras de seguridad. El video muestra a una persona que se acerca en su bici, rompe la cadena, deja su bici y se va en la mía. Nueve meses después pinché con otra bici, fui a una tienda y ¡zas!, vi que alguien había dejado mi querida Sars en reparación. Estaba igual. Lo denuncié, la policía lo investigó y logró recuperarla. Ese mismo día me hice la foto. 📸

## ¿Cuándo, cómo y por qué nació el colectivo ciudadano Proyecto CicloCiudad?

Nació en 2017, como una plataforma de ideas sobre movilidad en las ciudades, enmarcado en el espacio Igualdad y Participación (IyP). Un día nos dimos cuenta de que muchos andábamos en bici, y nos propusimos armar un colectivo ciudadano que pusiera al ciclismo urbano en el centro de la escena.

## ¿Cómo está la movilidad ciclista en Santa Fe?

Ha crecido exponencialmente. Pero, aunque reconocemos algunos avances desde el gobierno local, todavía falta un impulso mayor respecto a la infraestructura y pensar una red conectada de ciclovías y bicisendas.

## ¿Eres optimista? ¿Está la gente cada vez más concienciada?

Soy completamente optimista. Santa Fe tiene una topografía plana, distancias relativamente cortas y una masa crítica ciclista cada vez más consciente de sus derechos. ¡Vamos a conseguirlo!

## ¿Cómo sería un día ciclista perfecto por allí?

En otoño y primavera, cuando el clima invita todavía más a pedalear. Saldríamos a recorrer la costanera, la Este y la Oeste, el Puente Colgante, la zona del Puerto, paráramos por el Parque del Sur, atravesaríamos la ciudad por las bicisendas y pasaríamos un buen rato en el Jardín Botánico o el Parque Federal. Santa Fe es hermosa... ¡todo el que venga de parte de *Ciclosfera* será bienvenido! 📸



# AL GALOPE

Estudiante de veterinaria, amante de la equitación, orgullosa de ser mexicana y, por supuesto, ciclista militante: así es Becca Caballero.

**¿Cuál es tu primer recuerdo ciclista?**

De una fría mañana de enero: los Reyes Magos habían venido y, entre muñecas y otros regalos, había una bicicleta. No dudé ni un momento e, incluso sin saber usarla, me subí a probarla. Tenía ocho años, y fue mi abuelo el que, con mucha paciencia, me enseñó a montar, motivándome a seguir cada vez que me caía.

**¿Qué bicicleta era?**

Una Benotto negra y verde. No era nada femenina, pero me encantaba: recuerdo usarla para recorrer el vecindario, una y otra vez con mis mejores amigas, Paola y Lucía. No parábamos de pedalear y reír hasta que se hacía de noche y mi madre me obligaba a volver a casa. Cuando crecí la bici se me quedó pequeña, se la regalé a mi primo y no tuve otra hasta muchos años después.

**¿Qué te hizo reengancharte?**

Descubrí otra de mis pasiones, la equitación. Y montar a caballo me hizo sentir libre, valiente, independiente y, al mismo tiempo, responsable y comprometida con otro ser vivo. Por esa época alguien muy especial me regaló otra bicicleta, otra Benotto rosa, y lo que sentía galopando se reprodujo al pedalear. El ciclismo se convirtió en un estilo de vida, y ahora tengo una Leader 725 y una Trek de carretera.

**¿Cómo es pedalear por tu ciudad, Ciudad de México?**

Se han hecho muchos planes y obras para lograr tener una cultura ciclista, pero abundan el tráfico y el caos. Queda mucho por hacer

pero, entre tantos coches, los ciclistas tratamos de aprender a disfrutar de la libertad de pedalear.

**Más allá de la bici, ¿cómo es tu ciudad?**

Pese a que tiene cosas malas, es bellísima: siempre hay algo que celebrar. Lo mejor que tiene es que siempre encuentras a alguien en el camino dispuesto a ayudarte si tienes un problema. Lo peor, que el clima es incierto: sales a la calle bajo un sol abrasador y vuelves a casa hecha una sopa, porque de la nada cayó un diluvio.

**Eres muy activa en Instagram (@becca.caba). ¿Qué te aporta?**

Instagram me ha dado más de lo que podía esperar: he conocido gente maravillosa y experiencias que no cambiaría por nada. ¡Hasta mis bicicletas llegaron gracias a esa red social! Saber que a las personas les gustan mis fotos y que, de alguna manera, tengo influencia sobre su vida me hace sentir una gran responsabilidad para ser mejor cada día. Me gusta saber que, tal vez, le mejoré a alguien el día con un pequeño pensamiento, o que alguna chica decidió empezar a pedalear inspirada por alguna de mis imágenes.

**Si saliéramos a pedalear por Ciudad de México... ¿a dónde nos llevarías?**

Al centro histórico, mi lugar favorito de la ciudad. Recorreríamos el circuito de la UNAM, donde estudio medicina veterinaria y zootecnia, e iríamos a comer algo a El Frontón, el bar donde trabajo los fines de semana. ¡Está en una de las colonias más bonitas del DF, Coyoacán, y sirven la mejor comida oaxaqueña! ▶

# EN MEDIO DEL PARAÍSO

Bienvenidos a San José, capital de Costa Rica: un lugar colorido, ruidoso y vivo en el que el ciclismo no para de crecer.

Roberto Guzmán

Costa Rica es un lugar especial. Un pequeño país de apenas cinco millones de habitantes (una población similar a la de, por ejemplo, Madrid) que no tiene ejército, conocido por su abrumadora naturaleza y su apuesta por las energías renovables. Algo parecido a la imagen que a muchos viene a la cabeza cuando se piensa en el paraíso.

Ubicada en el centro del país San José, su capital, es una ciudad llena de colores, olores, ruido e historia. Antes de la llegada de los españoles, en el siglo XVI, la zona que hoy ocupa era territorio de los indígenas hurtares. No fue hasta 1812, coincidiendo con la Constitución de Cádiz, que la ciudad contó con Ayuntamiento propio. En 1838, 17 años después de declararse Costa Rica independiente, fue elegida definitivamente como capital.

Hoy, San José es un lugar bullicioso en el que siempre hay algo que hacer. Visitar el emblemático Teatro Nacional o dar un paseo por las siempre animadas Plaza de la Cultura o la Avenida Central; descubrir los secretos del Museo del Oro Precolombino o dejarse impresionar por la Catedral Metropolitana de San José, la iglesia más grande e importante de todo el país, son opciones imprescindibles para el visitante. Pero si uno quiere vivir con toda la intensidad lo que significa ser un josefino (gentilicio local), nada como explorar sus calles.

## Manjares a pedales

Y es que cada vez son más los ciudadanos que deciden reivindicar el espacio público de la ciudad y, para hacerlo, nada como los pedales. No en vano, la bicicleta ha sido un medio de transporte común en la historia de San José. Y pese a ello, en las últimas décadas los coches han desplazado a peatones y ciclistas a un segundo plano. Aun así, sigue siendo habitual ver bicicletas llenas de frutas, verduras, huevos, pollo, cervezas y otros productos, especialmente alrededor de los mercados. Y luego están, claro, las personas que nunca han renunciado a la bicicleta como su único medio de transporte. Durante los últimos diez años varios grupos han surgido desde la sociedad civil con el propósito de promover el ciclismo urbano: recorridos colectivos, asesoría en rutas y formas seguras para viajar al trabajo, clases de manejo de bicicleta, emprendimientos de infraestructura ciclista y alianzas con las distintas administraciones son algunas de sus armas. Por su parte, el Gobierno, tanto local como nacional, ha comenzado a escuchar: hace un año se inauguró la primera cicloavía de la ciudad, que conecta la Universidad de Costa Rica (la más grande del país) con el Parque Metropolitano La Sabana. Y, pese a que no ha estado exenta de polémica, la bici se ha puesto sobre la mesa, transformándose, además de en un vehículo, en un símbolo. Algo a lo que ha ayudado que la actual Presidenta de la Asamblea Legislativa (Congreso) de Costa Rica, Carolina Hidalgo, sea una ciclista urbana convencida.

APROPIACIÓN DE UNA OBRA DE MATTHEW WOODSON.



## Qué comer en San José

Hablar de gastronomía costarricense es hablar, necesariamente, del casado, el plato típico por excelencia del país, compuesto de arroz, frijoles, ensalada, plátano maduro y carne de ternera, pollo o pescado. Su nombre procede de una tradición ancestral: se dice que el primer día que un recién casado llega a casa después de trabajar la esposa le prepara en un plato todo lo que sabe cocinar, para que así él elija lo que más le gusta y lo que no le gusta. De ahí que contenga un poco de todo lo que se puede encontrar en la comida típica de Costa Rica. Pero hay mucha vida gastronómica más allá: el visitante no puede dejar pasar el ceviche, los chayotes rellenos, el bayo pinto, arracache o las chileras. Y si eres un amante del café, prepárate para saborear uno de los mejores del mundo.

## Hablan los expertos

“Los ciclistas de San José encuentran, como primer impedimento, el hecho de que exista muy poca infraestructura y que la existente no concuerde con las rutas más utilizadas”, denuncia Brenda Zumbado, arquitecta y ciclista habitual. “La topografía de la ciudad y las cuevas son todo un reto para muchas personas, puesto que requiere una mayor actividad física: sudar es todo un tabú ante la posibilidad de llegar empapada al trabajo. Las empresas deben contemplar la posibilidad de instalar duchas y lockers para facilitar e incentivar que las personas se movilicen en bicicleta”.

En opinión de Zumbado, “el principal reto para pedalear en San José es la convivencia con los usuarios de otros medios de transporte, como automóviles, buses o taxis, puesto que la cultura del ciclismo urbano no está tan arraigada dentro del imaginario colectivo y todavía resulta muy común escuchar a personas decir que las bicicletas son solo para deporte o que solo deberían circular por las ciclovías. El tema del respeto y que la bicicleta sea vista con un vehículo que puede transitar por vías menores a 80km/h es algo en lo que se debe trabajar, que a los ciclistas se nos respete y se les dé el espacio en la vía puesto que también somos actores viales”.

Ramón Pendones, director ejecutivo de Aconvivir, agrupación que trabaja en favor de la convivencia pacífica entre todos los medios de transporte, coincide en la necesidad de tener una infraestructura ciclista, pero subraya que “el principal reto para pedalear en San José es, en primera instancia, lidiar con la agresividad y falta de empatía de los conductores de vehículos a motor”.

**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 DAHON Gudereit KLICKfix ORTLIEB vsf fahrradmanufaktur

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

Biciudad COPENHAGUE

**De Que Bikes**  
TALLER DE BICICLETAS

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

**RE-CYCLING**  
BICICLETAS DE SEGUNDA MANO

Si lo tuyo es la bici y el reciclaje, aquí te sentirás como en casa.

somosrecycling@somosrecycling.es  
www.somosrecycling.es

**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

ALQUILER DE BICICLETAS

**BURGOS BIKE RENTAL**  
TIENDA Y TALLER

C/ DEL CARMEN 2 BAJO  
674 802 920  
BURGOSBIKERENTAL.ES  
info@burgosbikerental.es



## Pedalear la noche

De lunes a viernes San José acoge una agenda de recorridos nocturnos en bicicleta a cargo de distintos grupos. Todos los días la salida es a las siete de la tarde, lo que varía es el lugar. Los lunes la ruta está a cargo de Pedaliza-te, que parten de la plaza de la Iglesia de Desamparados (municipio al sur de San José). Los martes es el turno de las Chicas en Cleta, cuyo recorrido nace en la plazoleta de la Iglesia de La Soledad en San José. Los miércoles se sale del Parque España en San José con ChepeCletas. Los jueves la organización corre a cargo de KickBike Costa Rica, desde la plazoleta de la Iglesia de La Soledad. Y los viernes le toca a Coro Bike, con salida en la Iglesia de Coronado (municipio al noreste de San José). Adicionalmente, los domingos hay distintas salidas a cargo de varios grupos: muchas veces de trata de rutas en torno a un eje o causa temáticas.

### Un acto de rebeldía

Otras voces, como la de Jorge Mora, de la ONG Asociación Regional Centroamericana para el Agua y el Ambiente (ARCA), centrada en el medio ambiente y la movilidad, apuntan que “ni el clima ni la topografía son desafíos tan importantes como dicen algunos”. Y recuerda: “Existen ciudades con topografías similares a la nuestra, como Santiago de Chile o Medellín, donde circulan miles de bicicletas al día. También otras como Londres, Copenhague o Amsterdam con climas tan húmedos y tasas de precipitación similares donde también la bicicleta se ha masificado. El reto tiene que ver con la falta de infraestructura ciclista adecuada, la ausencia de zonas 30, la existencia de muy pocas ciclovías o carriles bici y la ausencia de una cultura vial donde se proteja a los usuarios y usuarias más vulnerables de la vía pública: ciclistas y peatones”.

“Circular en bici por San José es siempre un acto de rebeldía”, concluye Carlos Bolaños, biólogo y miembro de ChepeCletas, que considera San José “una ciudad dominada por los carros. Aventurarse a descubrir la ciudad en dos ruedas requiere valentía y una suerte de terquedad, porque habrá muchas miradas incómodas, pitos y groserías, especialmente si se viaja solo. Pero la recompensa es grande: dominar la topografía, saberse dueño de una experiencia única, el viento, siempre el viento. Y mantener el sueño vivo de una ciudad más inclusiva, en la que la bici sea un fin y no un medio”. Será entonces cuando la ciudad termine de encajar en el paradisiaco país del que es capital. ♡

**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](http://www.tallerelbonpedal.com)  
 @tallerelbonpedal

Bicicletas, accesorios, talleres, viajes...

**mundoraintxe**

Calle Nueva 121 - 31001 Pamplona - 948 213033  
[www.mundoraintxe.com](http://www.mundoraintxe.com)

**HOSTEL AUTOSOSTENIBLE FAR HOME BERNABÉU**

Alojamiento + **BICI GRATIS**

USE CÓDIGO: CICLOSFERA

MADRID  
 912 195 732  
[www.farhomehostels.com](http://www.farhomehostels.com)

**EL CICLO**

BIKE ART & RENTAL

EL CICLO BICYCLE CONCEPT STORE  
 Carrer Nou de Sant Francesc 17  
 08002 Barcelona  
[www.elciclobcn.com](http://www.elciclobcn.com)  
[www.facebook.com/RCicloBcn](https://www.facebook.com/RCicloBcn)

**BICICLAJE**

Compra-venta y reparación de bicicletas de segunda mano y mucho más

VENTA Dinero en el acto

DEPOSITO Hasta 3 meses

PLAN RENOVE Cambia tu bici por otra

Merida, Dahon

Betarizos, 2. 28925 Alcorcón (Madrid)  
 Tel: 912 596 073 • [info@biciclaje.es](mailto:info@biciclaje.es)  
[www.biciclaje.es](http://www.biciclaje.es)  
 Móvil: 656 579 987

**motorverde**

Venta y alquiler de bicicletas eléctricas

Entrega gratuita a domicilio  
[www.motorverde.es](http://www.motorverde.es)

**in-gravity bike**

MADRID. Plaza Mariano de Cavia 1.

SANTANDER. Avd. Juan Carlos I, s/n local 4 y 5. Camargo

SCOTT, MERIDA, BOSCH

[www.in-gravitybike.com](http://www.in-gravitybike.com)

**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](http://www.kidsonwheels.es)



# BUEN GUSTO

Fernand Léger fue uno de los artistas más complejos e innovadores del siglo XX: víctima de las dos guerras mundiales, durante un lustro optó por una obra más evasiva centrada en motivos ciclistas.

Rafa Vidiella

“El mundo se derrumba y nosotros nos enamoramos”. Dicha por Ingrid Bergman a un circunspecto Humphrey Bogart, la cita pertenece a *Casa blanca*, legendaria película de Michael Curtiz estrenada en 1942. Apenas un año después, y mientras efectivamente el mundo se derrumbaba en la II Guerra Mundial, Fernand Léger empezaba a pintar bicicletas.

Nacido en 1881 en Argentan, Francia, en ese 1943 Léger ya había visto derrumbarse el mundo antes. Su padre murió cuando él tenía menos de dos años, y pese a su interés en el arte tuvo que estudiar arquitectura por imposición familiar. Fue después, al trasladarse a Versalles para hacer el servicio militar, cuando pudo dar rienda suelta a su vocación: influenciados por el impresionismo, pero con toques sombríos, sus primeros cuadros ya sugieren un talento descomunal. Pero será la influencia de Cézanne y sus escarceos con el cubismo los que le llevarán a un lenguaje propio, con el que pretende explicar el mundo superponiendo volúmenes, acumulando figuras geométricas y mezclando lo poético y lo matemático.

## Colores

Más que suficiente como para destacar, aunque todo se verá truncado cuando, con 33 años, es reclutado para participar en la I Guerra Mundial. Dos años después, en 1916, Léger interviene como camillero en la batalla de Verdún, una de las más largas y cruentas del conflicto y en la que mueren aproximadamente 700.000 soldados. Los colores han dado paso al gris de la guerra, pero también a una creciente fascinación por los objetos desnudos, los metales y las máquinas.

Evacuado en 1917 tras sufrir un ataque químico, Léger retoma su carrera en Francia bajo el influjo del modernismo. A principios de la siguiente década explorará también el desnudo femenino, más desde lo plástico y mecánico que desde lo erótico, y entre lo abstracto y lo surrealista rendirá homenaje a los nuevos tiempos. En la década de los treinta prosigue su constante búsqueda: homenajea al mundo del circo, se detiene en la naturaleza, compite con Pablo Picasso con obras como *Tres músicos* y, de nuevo, vida y arte se ven otra vez sacudidas por la Segunda Guerra Mundial, la ocupación nazi y el exilio a Nueva York.

Es ahí donde, probablemente espantado por el dolor y la destrucción vividos, Léger contempla la realidad con algo más de distancia. Su país de acogida, Estados Unidos, le genera sentimientos contrapuestos: por un lado le fascinan la arquitectura y majestuosidad de sus ciudades y la alegre despreocupación de sus habitantes. Por otro, le sorprende el mal gusto imperante. “El mal gusto es una característica de este país”, asegura. “El mal gusto y los colores chillones dan aquí prueba de su poder. Las chicas en pantalones cortos, vestidas como acróbatas de circo... Si yo no hubiera visto aquí más que chicas vestidas con gusto no hubiese pintado nunca mi serie de los *Ciclistas*”.

## Tiempos ciclistas

Es, en efecto, en 1944 cuando Léger se lanza a pintar ciclistas. Completa ese año *Cuatro ciclistas* y *Bellas ciclistas*, dos lienzos con mucho en común en los que cuatro musculosas mujeres posan abrazadas a sus blancas





**Colores básicos y contundentes, culto al ejercicio físico...**

*Léger convirtió en arte el supuesto mal gusto estadounidense*

monturas, mientras el azul, el rojo, el verde y el amarillo lo cubren casi todo. Durante un lustro, hasta 1949, el artista se entrega a esos personajes ciclistas, que protagonizarán inconfundibles lienzos como *La bella Julie* (página anterior, donde una joven deportista sujeta una flor con la mano derecha mientras, con el brazo izquierdo, sostiene en posición vertical su bicicleta), *Bonito equipo* (aquí los protagonistas son cuatro muchachos, uno de los cuales presenta un aspecto más deportivo y los otros tres, simplemente, parecen disfrutar de la vida) o *Dos ciclistas*.

Pero es probable que las dos obras más celebres de la serie sean *Placeres: homenaje a Louis David* (imagen superior) y *Placeres sobre fondo rojo*. Ambas son muy parecidas: dos hombres trajeados con colores brillantes (uno de ellos con un niño, o una niña, colgados del cuello) se presentan con la mirada perdida, mientras dos curvilíneas mujeres de larga melena negra se exhiben en actitud relajada. La de la izquierda está recostada entre dos bicicletas; la otra permanece de pie, montada en una imponente bici, en cuya parte trasera se sienta un niño con apariencia de acróbata.

Colores básicos pero contundentes, culto al ejercicio físico, contrastes en la vestimenta y una vibrante mezcla de alegría y relajación. "Para mí", aseguraba Léger, "la figura y el cuerpo humanos no tienen más importancia que una bicicleta. Son objetos válidos desde un punto de vista plástico, y que puedo disponer como más me apetece".

**ORi**  
Despliega tu fuerza



**PIVOT-PRO**  
DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO

Teléfono: 915 359 349 e-mail: info@pivotpro.es www.facebook.com/ori.bikes.spain

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

## Elige cómo conquistar la ciudad

Hay una bici para cada tipo de ciclista urbano: encuentra la tuya en **Decathlon**.

La ciudad nos ofrece infinidad de manera de movernos, pero pocas son comparables a hacerlo en bicicleta. Dependiendo de cuáles son tus necesidades, te convendrá decantarte por una de estas tres opciones.

Todas ellas con su respectiva opción de asistencia eléctrica.

### Intermodal

Cada vez son más los ciudadanos que conocen las ventajas de la intermodalidad, que no es otra cosa que la combinación de varios medios de transporte. Sal de tu casa, pedalea la distancia que te separe de la estación de tren, autobús y metro y, acompañado por tu bicicleta, llega a tu destino y vuelve a pedalear. Si vives o tienes que desplazarte a las afueras de la ciudad, o la distancia es muy larga, no hay nada como una bicicleta plegable de la gama Tilt de Decathlon: pliega y desplégala en segundos y almacénala cómodamente en casa o en tu trabajo.



DESDE  
149,99€

Gama Tilt

### Polivalente

¿Eres de los que les gusta alternar el asfalto del día a día con caminos algo más abruptos durante el fin de semana? Para ello, no hay nada como una bicicleta híbrida. La gama de bicicletas Riverside de Decathlon se ajustan perfectamente a cualquier tipo de terreno pero, al mismo tiempo, son ideales para surcar la ciudad. Bicicletas capaces de satisfacer a todos esos ciclistas exigentes que no quieren renunciar a ninguna de las dos maneras de rodar.



Gama Riverside

DESDE  
149,99€

### Clásica

El placer de pedalear, en estado puro. La gama Elops de Decathlon está pensada para un ciclista regular, que busca la máxima comodidad en sus desplazamientos diarios. Bicicletas clásicas de ciudad inspiradas en diseños tan clásicos como el holandés, y capaces de dar las mejores prestaciones. Todo ello, con una ergonomía increíble, que se refleja en una posición de conducción erguida para obtener mayor visibilidad y convertir cada paseo en una experiencia única. ▶



Gama Elops

DESDE  
129,99€



## 1. Gafas Pitviper The 1993 Polarized.

¡Por fin en España! Inspiradas en los modelos de gafas de los míticos 90, las Pit Viper son la elección más gamberra para tus salidas en bici gracias a su sorprendente combinación de ligereza y robustez.

**PVP: 89€**

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

## 2. Kokua LikeaBike Jumper Black.

Una bici de ensueño para los más pequeños (1,5 a 4 años) con todo lo que le pedirías a una de adulto. Su estabilidad, sus acabados y su increíble suspensión la convierten en una de las preferidas por los reyes de la casa de cara a estas Navidades. También disponible en otros colores.

**PVP: 209€**

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



## 3. Casco Nutcase Watermelon.

¿Buscas un casco desenfadado y original sin renunciar a la máxima seguridad? Nutcase te lo pone fácil con modelos tan singulares como este. ¡Protege tu melón de la mejor manera posible!

**PVP: 85€**

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

## 4. Rockrider 500.

La máquina perfecta para que los futuros ciclistas de montaña disfruten al máximo. Ruedas de 24 pulgadas, 18 velocidades con puños giratorios y horquilla con suspensión para pasar por todas partes.

**PVP: 149,99€**

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



## 5. Set candado U 900 mini.

No hay nada como una U para proteger a tu compañera de dos ruedas. Este set es, además, un dos en uno: un candado de alta seguridad, muy resistente y ultracompacto. Ligero y fácil de transportar, permite atar el cuadro de la bicicleta a un punto fijo y proteger las ruedas o el sillín.

**PVP: 29,99€**

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

## 6. 'Reinas de la carretera'.

Pilar Tejera rinde, de la mano de la Editorial Casiopea, un emocionante homenaje literario a toda una serie de mujeres pioneras, tanto del manillar como del volante. De la increíble vuelta al mundo en bici de Annie Londonderry en 1895 a la odisea de Effie Hotchkiss, que cruzó EEUU en moto en 1915 con su oronda madre en el sidecar.

**PVP: 16€**

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



## 7. ABUS Nutfix.

La seguridad de los componentes de tu bici, llevada a otro nivel. Un accesorio pequeño pero revolucionario que protege del robo tanto de ruedas como del sillín. Su tuerca está provista de un mecanismo que sólo libera el tornillo situado debajo cuando la bicicleta reposa sobre el lateral. De lo contrario, no es posible manipularlo. Set de dos ruedas

**PVP: 42,95€**

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

## 8. Casco ABUS Pedelec 2.

Dos en uno: máximo confort de uso y las mejores propiedades de protección. El Pedelec 2 ofrece amplia protección en la nuca, cubierta de protección para la lluvia, luz recargable especialmente luminosa y visera intercambiable.

**PVP: 139,95€**

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



## 9. Portaequipajes con candado Codex-U

Dicen que es, quizá, el mejor portaequipajes del mundo. Pero también una herramienta perfecta para la prevención de robos, que permite llevar el candado de U de forma invisible y práctica transportando paquetes o alforjas.

**PVP: 160€ a 190€**

[www.codex-u.com](http://www.codex-u.com)

## 10. Pbike Hide.

¿Un dispositivo que localiza tu bici en caso de robo y avisa a los contactos seleccionados en caso de accidente? Eso y mucho más es Pbike, uno de los accesorios ciclistas más sorprendentes y completos del mercado. Ocúltalo bajo el sillín para sentir la seguridad ciclista en su máxima expresión.

**PVP: 139€**

[www.pbike.planetus.net](http://www.pbike.planetus.net)



## 11. Tissot Heritage Visodate Automatic

Una de las joyas de la corona Tissot. En 1953, Tissot celebró su centenario con una serie de innovaciones como el Visodate, un mecanismo automático para mostrar la fecha. Este modelo le rinde homenaje con nostalgia y un diseño rompedor.

**PVP (recomendado) 575€**

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

## 12. WeeRide Copilot XT.

Un semitándem diseñado para niños más mayores, que ya pueden llevar su propia bici pero que aún no tienen la resistencia para hacer rutas más largas o la confianza para ir solos. Se acopla de manera sencilla a la bici del adulto.

**PVP: 145€**

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



### 13. Tissot Lepine Quartz

Puro estilo. Diseñado, fabricado y ensamblado en Suiza, este reloj de bolsillo es la combinación perfecta entre tradición y vanguardia. Y todo, con la garantía del líder mundial del sector: Tissot.

**PVP (recomendado): 255€**  
[www.tissotwatches.com](http://www.tissotwatches.com)



### 14. Chaqueta Castelli Perfetto.

Su nombre lo dice todo. La Perfetto es totalmente aerodinámica y transpirable. Está fabricada en un tejido ligero cortaviento y resistente al agua Windstopper X-Lite Plus, y en ella se ha mimado hasta el último detalle para que cada salida en bicicleta sea más confortable.

**PVP: 189,95€**  
[www.cdc-sport.com](http://www.cdc-sport.com)

### 15. Protector de rodilla Paragon.

Extremadamente ligero, duradero, ergonómico y flexible, y construido con malla elástica transpirable. Así es este protector de rodilla de Alpinestars. ¡Cuida tus rodillas!

**PVP: 49,95€**  
[www.cdc-sport.com](http://www.cdc-sport.com)



### 16. Sudadera Santafixie.

Toda una declaración de amor al ciclismo de la mano de Santafixie. Una línea de ropa para la que la marca ha unido fuerzas con NVAYRK, creadores de ropa de ciclismo pensada para cubrir todas las necesidades del ciclista aportando la mayor funcionalidad.

**PVP: 39,95€**  
[www.santafixie.com](http://www.santafixie.com)

### 17. Mochila Herschel Little America.

Un clásico de las mochilas urbanas. La marca canadiense Herschel es sinónimo de resistencia y un estilo retro que la hacen inconfundible. El modelo Little America es uno de los más exitosos por su sobriedad, diseños e increíbles acabados.

**PVP: 79,95€**  
[www.santafixie.com](http://www.santafixie.com)



# BORDO™ ALARM THE SOUND OF SECURITY

Mejora la seguridad de tu bicicleta y dale voz a tu antirrobo. Con el BORDO™ Alarm, nuestro antirrobo plegable sube al siguiente nivel, incorpora una alarma de 100db, tan fuerte como un martillo neumático.



### 'Rueda de bicicleta' (Marcel Duchamp, 1913)

*Ready made.* Arte encontrado o, simplemente, la transformación de un objeto cotidiano en obra de arte: con esta rueda de bicicleta Marcel Duchamp reinventa el arte moderno, abriendo un sorprendente camino que después transitarán genios como Man Ray, Francis Picabia o Picasso. La rueda es círculo y movimiento; el taburete, un rectángulo de estabilidad y firmeza. El diálogo entre ambos puede hacer girar el mundo mientras Duchamp, en su estudio, mata las horas viendo a la rueda dar vueltas. "Me gustaba mirarla", decía, "lo mismo que me gusta ver las llamas arder en la chimenea".

Rafa Vidiella

"La nanotecnología comprende el estudio, diseño, creación, síntesis, manipulación y aplicación de materiales, aparatos y sistemas funcionales a través del control de la materia a nanoescala, y la explotación de fenómenos y propiedades de la materia a nanoescala. Cuando se manipula la materia a escala tan minúscula, presenta fenómenos y propiedades totalmente nuevas. Por lo tanto, los científicos utilizan la nanotecnología para crear materiales, aparatos y sistemas novedosos y poco costosos con propiedades únicas."

**Gracias a la Nanotecnología, hemos desarrollado una fórmula de detergentes y desengrasantes patentados para el uso y el cuidado de tu e-bike.**



### EXTREME LUBRICATION

Este aceite reduce la fricción y el desgaste de la transmisión un 90% más que el resto de marcas del mercado.

### FULL PROTECTION

Este aceite en spray crea una película protectora que repele la humedad después de los lavados, protegiendo las conexiones de cables e imanes, además de lubricar y reducir la fricción entre metales.

Evita el mal funcionamiento eléctrico de tu e-bike en cualquier tipo de condición meteorológica: sol, lluvia, nieve, barro y arena.

Reduce el desgaste ocasionado en: desviador y cambio, pivotes de frenos, muelles de pedales, barras de la horquilla y amortiguadores, tijas y potencia, etc...

### TOTAL CLEANER

- Limpiador profesional con excelentes propiedades detergentes y desengrasantes.
- Eficaz contra todo tipo de suciedad, grasa, aceites, polvo, barro, arena, etc...
- Compatible con todo tipo de materiales. No daña conexiones eléctricas, no ataca ni barnices ni pinturas.
- No contiene disolventes ni productos ácidos.
- Apto para el uso de vehículos con componentes eléctricos.

### EXTREME DEGREASER

- Desengrasante concentrado para suciedades extremas.
- Libre de disolventes clorados.
- Ideal para la eliminación de restos de aceites y grasas en piñones, platos, etc...
- Apto para todo tipo de materiales, aluminio, carbono, etc...
- No daña pinturas.
- No daña componentes eléctricos.
- No daña los frenos de disco.



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

# T + TISSOT

#ThisIsYourTime



**NUEVA COLECCIÓN**  
**TISSOT CHRONO XL CLASSIC.**  
CAJA DE 45 MM.  
PVP REC. DESDE 325.- EUR.

TISSOT. INNOVATORS BY TRADITION

SHOP ONLINE ON  
[TISSOTWATCHES.COM](https://www.tissotwatches.com)