

# Ciclosfera

MÁS BICIS, MEJORES CIUDADES. PERSONAS MÁS PLENAS

INVIERNO 22/23 | CICLOSFERA.COM



ESPECIAL  
BIKEPACKING

## EL VIAJE

JUAN LUIS GUERRA / HERMANOS DARDENNE / BICIBÚS / LÍDERES DEL SECTOR  
ESTO SÍ ES ÁMSTERDAM / UTRECHT / ESCAPARATE / BAZAR

# RIESE & MÜLLER

# EXCELENCIA

Es excepcional, pero hay casos en los que una marca es sinónimo de los más altos estándares de un sector. Es el caso de **Riese & Müller**, no sólo por sus extraordinarias bicicletas sino, también, por su pasión por la innovación y compromiso con la sostenibilidad.



## EN LA NATURALEZA...



 **Multitinker** | DESDE 5.799€

La sustituta definitiva del coche. Ágil manejo con cargas pesadas y preparada para llevar a dos niños sin ningún problema.

Sinónimo de calidad: la alemana **Riese & Müller** nació en 1993, y en estos casi treinta años se ha consolidado como una referencia en el mundo de la bicicleta. Y va a más: la firma cuenta con 900 trabajadores, que acuden a diario a la nueva fábrica de la marca (inaugurada en 2019) y de la que salen 600 bicis al día. Cada una de sus piezas es sometida a un exhaustivo control de calidad para garantizar la perfección. Visitamos sus instalaciones hace unos meses, y pudimos confirmarlo: el trabajo que se realiza allí es pura excelencia.

Pero **Riese & Müller** es muchas más cosas. Por ejemplo, presume de ser la empresa con más desplazamientos diarios



 **Superdelite mountain** | DESDE 8.239€

Extraordinaria potencia, deportividad y autonomía en una e-MTB de doble suspensión perfecta para largas rutas y caminos.



en bicicleta por parte de sus trabajadores en Hesse, el estado federal en el que tiene su sede. El aparcamiento de bicis en la entrada de la empresa se llena cada día con unas trescientas máquinas, y el porcentaje de empleados que va y viene pedaleando a trabajar supera el 30%.

“La pasión por las bicicletas y la innovación y nuestro carácter perfeccionista rigen nuestro trabajo”, dicen. “Y el fruto de ese trabajo son unas e-bikes, e-cargo bikes y plegables pensadas hasta el último detalle, de altísima calidad, con una tecnología innovadora y un avanzado diseño. O dicho de otro modo: ingeniería alemana en estado puro”.

Basta con subirse a una para saber que estamos ante un producto sublime. Pero hay más cosas que no se ven a simple vista, y que son parte de una filosofía basada en cuatro pilares: Cultura, Economía, Ecología y Sociedad. Cultura para construir a nivel corporativo y con creatividad un producto en sintonía con el medio ambiente y el mundo que está por venir. Economía para generar un empleo de los materiales eficiente, que garantice una producción respetuosa con un beneficio económico sostenible. Ecología porque es innegociable y alcanzable a través de un proceso en marcha para eliminar el CO2 y una perfecta gestión de residuos. Y, por último, un compromiso social para que todas las actividades de la marca se centren en las personas.



**Packster 70** | CON DOBLE SUSPENSIÓN  
DESDE 8.335€

Doble suspensión y adaptable a cualquier altura. Gran capacidad de carga. Apta para llevar 3 niños. También disponible sin suspensión trasera.



**Charger4** | DESDE  
5.189€

Confort, control, diversión y potencia con una batería de 750Wh integrada. Luces, candado y portabultos incluidos en un conjunto muy atractivo.



**Load4 60** | DESDE  
6.819€

Manejo sencillo en todas las situaciones, con un bajo centro de gravedad que otorga fiabilidad y control absoluto. ¡Práctica y apasionante!



**Transporter 85** | DESDE  
6.099€

Bicicleta eléctrica de carga y altas prestaciones con enorme capacidad, manejabilidad y bajo mantenimiento. Podrás transportar tu vida...



**UBN Seven** | DESDE  
4.989€

Elegante, equipada, silenciosa, ligera y dinámica. Una urbana de primera calidad con batería y motor integrados para un diseño más limpio.



**Homage** | DESDE  
6.609€

Diseño urbano impecable de suspensión integral y doble portaequipajes integrado con una impresionante capacidad de carga.



RIESE & MÜLLER  
**EXCELEN-  
CIA EN LA CIUDAD**



**04 ÍNDICE 05 STAFF 06 EDITORIAL 10 COMUNIDAD 12 READERS BIKERS**  
**14 GUSTÓMETRO 16 CONTRARRELOJ 18 A DEBATE 20 BIKE SONG**  
**24 HÉROES 26 ESTO SÍ ES ÁMSTERDAM 34 ESPECIAL BIKEPACKING**  
**68 MUNDOBICI 78 MARAVILLAS 84 DONDE ENCONTRARNOS**  
**88 ESCAPARATE 100 BAZAR 110 CÓMIC 112 ULTIMÁTUM**

# STAFF!

## COLABORADORES



### ANA CASTÁN

Necesitábamos corresponsal en la meca del ciclismo urbano. Alguien que compartiese el placer de vivir en un lugar donde la bici reinase. Nadie mejor que Ana y Ámsterdam, protagonistas de la nueva sección, *Esto Sí es Amsterdam*, que nos harán viajar a un destino donde pedalear es la forma habitual de moverse y casi cualquiera es ciclista.



### CRIS P

Tenemos nueva diseñadora en el equipo, y es una artista incansable: no importa el encargo que reciba que ella lo transformará en un trabajo extraordinario. Buen ejemplo es la fascinante portada de este número, donde refleja a la perfección la emoción y la belleza de un viaje en bicicleta como el que supone esta *Ciclosfera#42*.



### LAURA PITARCH

Las aventuras del gran Juan Dual bien merecían aparecer en este número. Pero no estarían completas sin alguno de los preciosos dibujos de Laura Pitarch, ilustradora del libro *Vacío* y una de las mitades de *Laulauenla-seuatinta*, el apasionante proyecto de arte y experimentación del que también forma parte Laura Broch.



### PABLO CALVO

Además de uno de los protagonistas de este número, otro de los nuevos fichajes de *Ciclosfera*. Más conocido como *BikeCanine*, aportará desde ahora todo su (enorme) conocimiento y experiencia en torno a viajar en bici además de humor, generosidad y entusiasmo. ¡Gracias por hacernos caso y llevarnos en tus alforjas, amigo!



### AMSTERDAMIZE

Embajador independiente de la bicicleta. Consultor de movilidad urbana. Estratega de marketing. Viajero. Y, sobre todo, ciudadano y fotógrafo de, como él mismo dice, "la Capital Mundial de la Bicicleta". Suyas son las preciosas, invernales y ciclistas imágenes que ilustran la sección *Esto Sí Es Amsterdam...* ¡Vivan la generosidad y el talento!

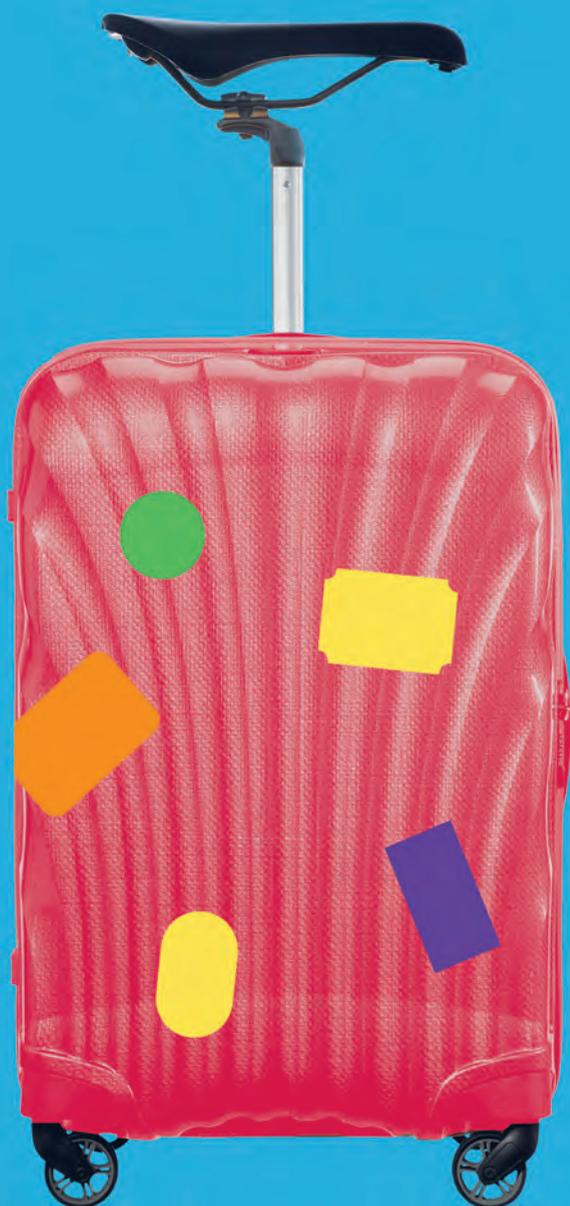


### DAVID HERNÁIZ

Amante del ciclismo urbano, intenta cambiar la percepción de la bici como un medio de transporte a través de *irenbici.com*. Es el autor del texto sobre los pioneros del cicloturismo en España, y lo tiene claro: la bici no es sólo ocio sino, sobre todo, una inmejorable herramienta para cambiar nuestros desplazamientos y vidas.

**Director:** Rafa Vidiella (rafa@ciclosfera.com) **Director de marketing y producción:** Fernando Lozano (fernando@ciclosfera.com) **Director creativo:** Fernando Rapa Carballo. **Director web:** Diego Kuperman **Director de comunicación:** Jaime Novo. **Redactor jefe:** Alejandro Lingenti. **Redacción:** Ana Castán, David Hernáiz, Max Boraita, Catalina Serrano y Soledad Ruiz. **Fotos:** Amsterdamize, Valerie Kuypers, Iria Prendes, Pablo Calvo, Gorka Martínez, Calvo & Periche, Petra Appelhof. **Ilustraciones:** Laura Pitarch, Banezka, Álvaro Valiño, Cris P, Pham Luc. **Publicidad:** publicidad@ciclosfera.com / 649 373 218 y 627 642 428. **Contacto:** contacto@ciclosfera.com **Edita:** Ciclosfera. **Diseña:** Sole Carballo. **Impime:** MyC Impresión. **Distribuye:** La Luna. **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.



## El viaje

Vivimos demasiado rápido o damos demasiadas cosas por supuestas: el caso es que, muchas veces, nos olvidamos de que siempre estamos viajando.

Viajamos en el espacio, dando vueltas inconscientes y obstinadas al sol.

Viajamos, hasta que se detiene, en el tiempo. Sumando y consumiendo instantes que devoran y construyen nuestra existencia.

Y viajamos por la vida. Por ese cúmulo individual de sentimientos y experiencias, decisiones y anhelos, errores y aciertos.

Protagonizamos una historia: la nuestra. Y esa vida, ese viaje, se hace en Ciclosfera pedaleando. Como cada trimestre desde hace casi once años pero, esta vez, sin un destino o una hora que nos importen tanto.

Porque en este número hablamos, sobre todo, de viajar en bicicleta. De recorrer ese trecho donde veremos y degustaremos paisajes, conoceremos a mucha gente y, mientras aprendemos de todo, estaremos a solas con nosotros mismos. A través de llanos y cuestas, encontrando dificultades, superando imprevistos, mecidos por el viento y, mientras deseamos que nos acompañen el buen tiempo y la suerte, avanzando pedalada a pedalada por nuestro viaje interior.

¿Solos? Sí: como en un sueño, solos. Pero, a la vez, subidos y acompañados por la entusiasta e inseparable pareja de siempre: la bici.

Rafa  
Vidiella



**Director de  
Ciclosfera**

# ¡FLIPANTE! LA BICI DE TODOS



**Decathlon presenta la CargoBike Elops R500**, una bicicleta de carga capaz de transportar casi todo lo que se te ocurra, de llevar a tus hijos donde quieras y revolucionar tu movilidad diaria. Sostenible, divertida, resistente y muy bonita... ¿Quién da más?

**CargoBike Elops R500**  
PVP: 2.799,99€



En *Ciclosfera* somos unos fanáticos de las bicis de carga. Por su polivalencia, por lo divertidas que son, porque simbolizan a la perfección muchas de las bondades del ciclismo urbano y, en resumen, porque suponen un sustituto perfecto de un ve-

hículo de combustión para particulares o empresas.

El hecho de que Decathlon lance, a través de su línea de ciclismo urbano Elops, esta nueva R500, es por lo tanto todo un acontecimiento. Porque hablamos de una

bicicleta de carga de estilo "longtail" (con la carga en la parte trasera), que permite transportar a dos niños o una elevada cantidad de objetos con las ventajas, maniobrabilidad y eficiencia de cualquier otra bicicleta eléctrica.



## Bien pensada

Los expertos de Decathlon han dedicado dos años a desarrollar la e-bike de carga perfecta para el gran público. El motor, en la rueda trasera, ofrece 250Wh de potencia y un par máximo de 58Nm, con asistencia al pedaleo hasta los 25km/h. La autonomía es de aproximadamente 90 km y la batería se carga por completo en unas 4 horas y media. El display ofrece toda la información de un solo vistazo, y cuenta con un gatillo que empuja la bici hasta los 6 km/h (algo muy útil, por ejemplo, en una rampa). Y todo el innovador conjunto se ofrece a un precio muy razonable, por debajo del de otros modelos del mercado con prestaciones similares.



## Accesibilidad y facilidad de uso

Su maniobrabilidad y barra central inclinada invitan a casi cualquier persona a usar la R500. Se trata de un vehículo familiar en toda regla, en el que además de poder llevar



a tus hijos al cole podrás transportar sus mochilas o casi cualquier objeto. Hacer la compra, llevar material deportivo... Lo que quieras, donde quieras, pudiendo aparcar siempre en la puerta. La R500 es, además, muy ergonómica, ágil y fácil de llevar, una máquina casi perfecta para que vuelvas a enamorarte de la bicicleta.

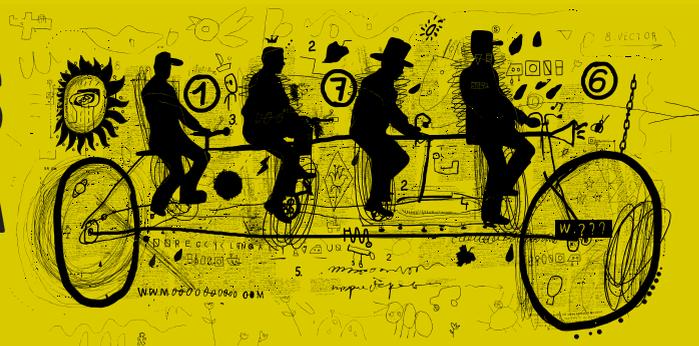
## A por todas

Esta bicicleta de carga soporta hasta 170 kilos de peso en total, y tiene una talla única perfecta para personas de entre 1,55 y 1,95 metros. El portaequipajes trasero puede llevar hasta 80 kilos, y su tamaño es de 15,5cm x 60cm. La cesta delantera fijada al cuadro admite un peso de 10kg. El cuadro es 100% de aluminio y tiene garantía de por vida, mientras que el resto de componentes tiene una garantía de tres años bajo un uso normal.



COMUNIDAD CICLOSFERA

# ¿NOS VEMOS EN COSLADA EN MARZO!



El municipio madrileño de Coslada será escenario, del 16 al 19 de marzo de 2023, del 19º Congreso Ibérico La Bicicleta y La Ciudad. Un evento fundamental para acercarse a la cultura ciclista del que Ciclosfera será Media Partner y en el que nuestra revista estará muy presente.

Es el congreso sobre la bici más antiguo de la Península Ibérica, ha visitado multitud de ciudades, y ahora le toca el turno al municipio madrileño de Coslada, que acogerá esta iniciativa de ConBici y la Federación Portuguesa de Cicloturismo y Usuarios de la Bicicleta (FPCUB) del 16 al 19 de marzo de 2023.

Una cita para la que ya está abierta la llamada para comunicaciones, que se cerrará a finales de diciembre de 2022 (más en [congresoiberico.conbici.org](http://congresoiberico.conbici.org)). "Animamos a que cualquier tipo de proyecto, sea pequeño o grande, se presente, porque queremos conocer diferentes experiencias y proyectos que se estén desarrollando" nos cuentan desde ConBici.

Diseño de infraestructura ciclista, movilidad en bicicleta a los centros escolares, normativa, intermodalidad, bicicleta compartida... En resumen, cualquier iniciativa que implique "poner en valor y significar a la bicicleta como medio de transporte cotidiano, seguro y saludable". ¡Te esperamos!

## CICLOSFERA, MEDIA PARTNER



Información al minuto. Distribución entre los asistentes. Comunicaciones con la organización. Y mucho más a lo largo de estos meses: Ciclosfera no quiere perder la oportunidad de hacer más grande un evento de este calibre, por lo que una vez más nos sumaremos al proyecto a través de nuestros distintos soportes.

## ¿POR QUÉ EN COSLADA?

Hasta ahora la mayoría de estos congresos se han realizado en ciudades grandes, pero Coslada está en el área metropolitana de Madrid, tiene más de 80.000 habitantes y muchos desplazamientos. "Es un paso más en el crecimiento del uso de la bici", explican desde ConBici. "Es necesario que las áreas metropolitanas y los municipios medianos empiecen a impulsar el ciclismo urbano, igual que se intenta hacer en otras ciudades más grandes".

# STOP



*Llevamos 11 años contando historias. ¿Quieres que contemos la tuya?*

CONTENIDOS/ REDES SOCIALES/ EVENTOS/  
ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN

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

Ciclosfera  Comunica



*John Lennon*



RE  
AD  
ERS  
BI  
KE  
RS



“De niño tenía un sueño: tener mi propia bicicleta.

Cuando la conseguí, debí ser el niño más feliz de Liverpool y, quizá, del mundo. Vivía para esa bici: la mayoría de los niños la dejaban por la noche en el patio trasero, pero yo no. Insistí en tener la mía dentro de la casa y, la primera noche, hasta dormí con ella en la cama”.

(John Lennon)



DISEÑO Y FUNCIONALIDAD PARA LA CIUDAD

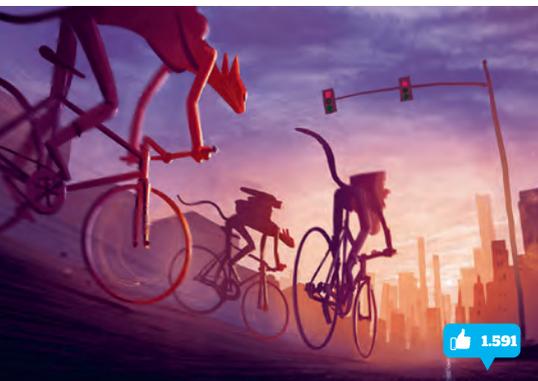
# Cascos Mode y Tone



*SPECIALIZED*

# GUSTÓ METRO

Trimestre bestial: más de diez millones de personas alcanzadas en Facebook. Más de un millón en Instagram. Y muchas, muchas más en el resto de redes sociales. ¡El *Gustómetro* de este otoño revienta, y aquí tienes las publicaciones más exitosas!



SHIMANO



## EX700 Y EX700 GTX DISEÑADAS PARA EXPLORAR

Gracias a la tecnología ULTREAD, las Shimano EX700 y EX700 GTX proporcionan el máximo rendimiento mientras pedaleas y todo el agarre y comodidad necesarias cuando toca bajarse de la bici.

Toda la información en [bike.shimano.com](http://bike.shimano.com)

# ISIS MAS

\* Educadora en ciclismo urbano de Ciclo Escuela Pedalea.

Madrileña de 1980, y con 17 años de experiencia moviéndose por la ciudad en bici, Isis es guía de rutas en bicicleta y educadora en ciclismo urbano en Ciclo Escuela Pedalea. A diario enseña a circular a grandes y pequeños en proyectos como Me Muevo por Fuenlabrada o en las actividades dirigidas a mujeres del Espacio de Igualdad Clara Campoamor de Villaverde. Ganó el premio Muévete Verde del Ayuntamiento de Madrid por el proyecto de En Bici Sin Distancias. Convencida de que la bici es una inmejorable herramienta de transformación social, ha participado en todo tipo de acciones en torno a ella. ¿La adoramos? Sí: definitivamente, adoramos a Isis Mas.

## ¿QUÉ PREFIERES?



- |               |                |
|---------------|----------------|
| Escapada ●    | <b>Sprint</b>  |
| Cuadro ●      | ● Componentes  |
| Gorra ●       | ● Casco        |
| Giro ●        | ● Tour         |
| Carril bici ● | ● Calzada      |
| Subida ●      | ● Descenso     |
| Madrid ●      | ● Barcelona    |
| Ruedines ●    | ● Equilibrio   |
| Fixie ●       | ● Plegable     |
| Frio ●        | ● Calor        |
| Café ●        | ● Red Bull     |
| Rodar sola ●  | ● Acompañada   |
| Izquierda ●   | ● Derecha      |
| iOS ●         | ● Android      |
| Día ●         | ● Noche        |
| Papel ●       | ● Web          |
| Cine ●        | ● Música       |
| Correr ●      | ● Pasear       |
| Beatles ●     | ● Stones       |
| Vino ●        | ● Cerveza      |
| Tenedor ●     | ● Cuchara      |
| Eléctrica ●   | ● Convencional |



Isis tiene cuatro bicis: una Peugeot de los setenta para la ciudad, y tres artesanales y hechas a su medida (de piñón fijo, carretera y gravel) por un artesano de Madrid llamado Rubén Durán, más conocido como Rizzo Cycles.



GRANDURANCE ELITE

ESCAPA DE  
LA RUTINA

STRAIGHT FROM ST. PAULI



+info: [bergamont@bmsportech.es](mailto:bergamont@bmsportech.es)  
DISTRIBUIDO POR BM SPORTECH IB SLU

[bergamont.com](http://bergamont.com)



## ¿QUÉ TRES COSAS LLEVAS SIEMPRE EN LA ALFORJA DE TU BICI?

"Una enorme sonrisa, muchas ganas de pedalear y de disfrutar"

**(PEDALEANDO EL MUNDO)**

"Bomba, cámara y llaves"

**(JULUGO61)**

"Guantes, candado y un pareito para siestear"

**(ARANTZASOHO)**

"Libro, cuaderno y lápices"

**(WIPHALITA)**

"Agua, impermeable y un dulce"

**(19LAU\_PAOLA)**

"Ilusión, energía y una mente muy abierta"

**(BIKESKETCHING)**

"Chaqueta reflectante por si me pilla la noche, un manto para sentarse a la sombra en algún parque y candado y cámara de repuesto"

**(MLAVARIA)**

"Cámara, móvil y unas perrillas"

**(MIGUEL PONS)**

"Ilusión, prudencia y disfrute"

**(PACO AMORÓS)**

"Reflectantes, unos zapatos de tacón y alguna bufanda o fular"

**(INÉSSANCHO)**

"Un pack con herramientas, impermeable y candado"

**(JAVIER RUBÉN)**



"Una navaja, unos cubiertos y sacacorchos... por lo que se pueda terciar"

**(SALVA MIRAVALLS)**

"Móvil, documentación y Kleenex"

**(MANUEL SANTOYO)**



## ¿QUÉ LE DICES A LA GENTE CUANDO TE PREGUNTAN QUÉ BICI COMPRAR?

"Les pregunto para qué la van a usar"

**(SOFÍA GARCÍA)**

"Que es la mejor compra que va a hacer en años, y que la compre en una buena tienda para después poder consultarle cosas"

**(PATRICIO)**

"Que tenga cuidado... ¡porque después engancha!"

**(CASTORINC)**

"Que compre lo que le permita su presupuesto. Y que después, con el tiempo, siempre podrá ir mejorándola"

**(CICLOTURISTASUELTO)**

"Le diría que para qué comprar una cuando hay miles de bicis esperando ser recuperadas. ¡En menos de lo que te imaginas alguien te dirá que tiene una que le molesta guardada en el balcón o el garaje!"

**(CARLOS V. PASCUAL)**

"Si nunca ha usado una bici con regularidad, le diría que se la compre de segunda mano, no vaya a ser que en quince días la quiera vender"

**(JOAQUÍN FORTES)**

"Que una bici de cincuenta euros colgada en el garaje es la más cara del mundo, y una de 3.500 euros es barata si la usas mucho"

**(SANTIAGO ZAPATERO)**



"¡Te vendo una que tengo, porque siempre quiero comprarme otra!"

**(LARRY A. FUENTES)**

"Compra una bici usada adecuada a tu talla y que no sea robada. ¡Después decides si te la quedas o la cambias por otra!"

**(GUILLERMO GALINDO)**

"Cuando buscas una pareja, decides quién te gusta y a ver si te hace caso. Cuando buscas bici... ¡Decide cuál te gusta y a ver si te la puedes comprar!"

**(LUCAS FERRERYRA)**

"Mientras no se salgan las ruedas y no se desarme, todo bien!"

**(EDUARDO MANUEL BERTRÁN)**

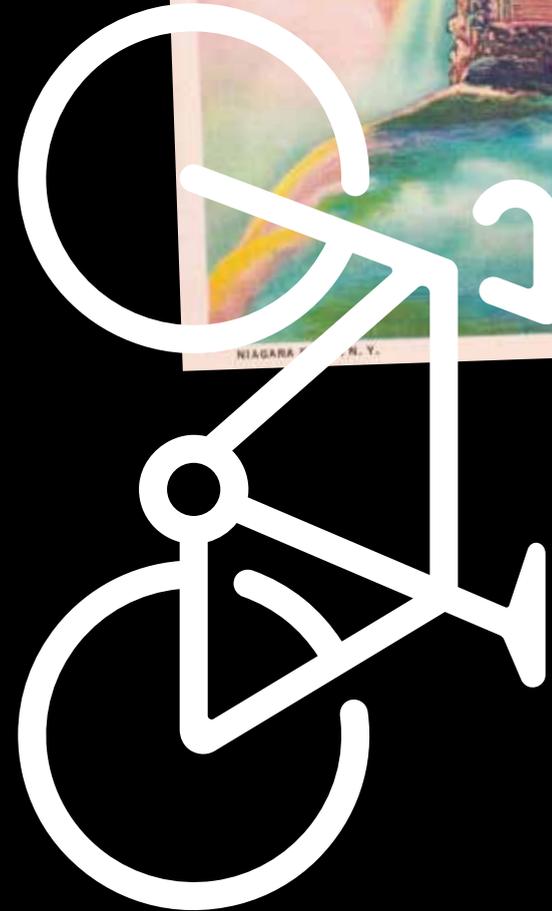
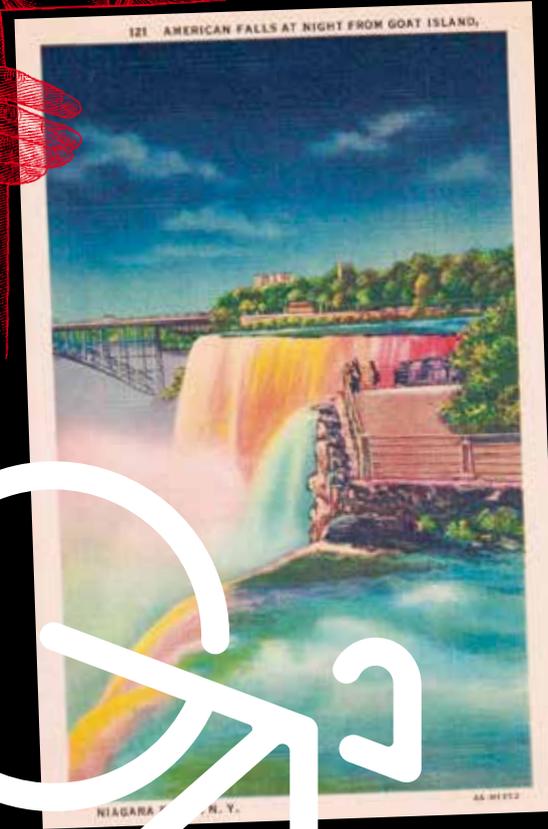
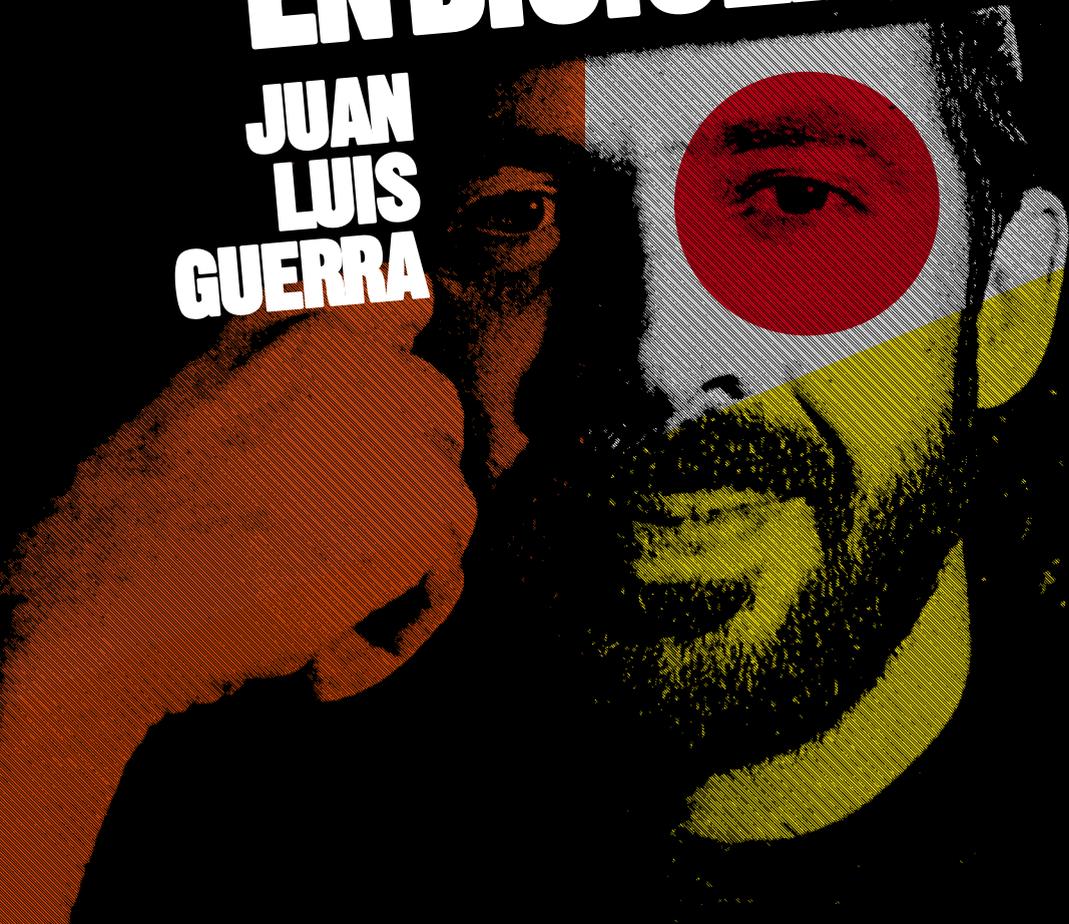
## BIKE SONG

¿Se puede cruzar en bicicleta un río como el Niágara? Es poco probable, tanto como que la sanidad pública funcione bien en República Dominicana. Eso al menos contaba (y cantaba) Juan Luis Guerra en este archipegadizo tema, que contagia tantas ganas de bailar como preocupación por una situación dramática.

POR ALEJANDRO LINGENTI

# EL NIÁGARA EN BICICLETA

JUAN  
LUIS  
GUERRA



**La importancia de una canción.** En un momento clave de su carrera (llevaba cuatro años en silencio, y circulaba el rumor de una retirada definitiva) un tema como *El Niágara en bicicleta* significaba mucho para Juan Luis Guerra: fue la canción estrella de un álbum, *Ni es lo mismo ni es igual* (1998), que lo volvió a propulsar en los rankings de la música latina, y reflejaba con elocuencia la deliciosa mezcla de bachata, merengue y salsa, habituales en su música, con la llegada del funk, el reggae e incluso algún aire jazzístico.

**Pensar en Juan Luis Guerra es pensar en Santo Domingo,** la ciudad donde nació y se formó como persona y artista. Fue un aplicado alumno de dos colegios tradicionales (La Salle y Santa Teresita), estudió filosofía en la Universidad Autónoma de Santo Domingo e ingresó en el Conservatorio Nacional de Música de la capital dominicana. Una ciudad donde hoy viven, sólo en la región metropolitana, cerca de un millón de personas.



# OVER NIAGARA FALLS.

Carlisle Graham's Plunge at Last an Accomplished Feat.

He and His Barrel Successfully Make the Terrible Dive.



## ESCENARIO MÁGICO

El Niágara es el río que une los lagos Ontario y Erie y la frontera natural entre la provincia de Ontario (Canadá) y el estado de Nueva York (EE UU). Con 56 kilómetros de longitud acoge las celeberrimas cataratas del Niágara, de hasta 51 metros de altura y lugar de extraordinaria belleza y mística. No en vano, ha sido escenario de distintas exhibiciones de arrojo y valentía: el funambulista francés Charles Blondin las cruzó varias veces sobre una cuerda floja, Annie Edson Taylor sobrevivió dentro de un barril a su caudaloso cauce y hasta el mago David Copperfield realizó allí uno de sus más célebres números de ilusionismo, en el que mezclaba fuego, helicóptero y mucha laca en su imperturbable tupé. Eso sí: en bicicleta, hasta ahora, nadie parece haberse atrevido.



“No me digan que los médicos se fueron / no me digan que no tienen anestesia / no me digan que el alcohol se lo bebieron / y que el hilo de coser/ fue bordado en un mantel”.

### Fiesta (agridulce) en la clínica

Una escena hospitalaria, casi cómica, a la que Guerra suma de forma magistral los tiempos y cadencias del merengue, la bachata y, en suma, los géneros bailables de sabor latino, cuyo espíritu festivo entra en colisión con lo que pasa en la destartalada clínica donde se desarrolla la historia.

### Intérprete magistral

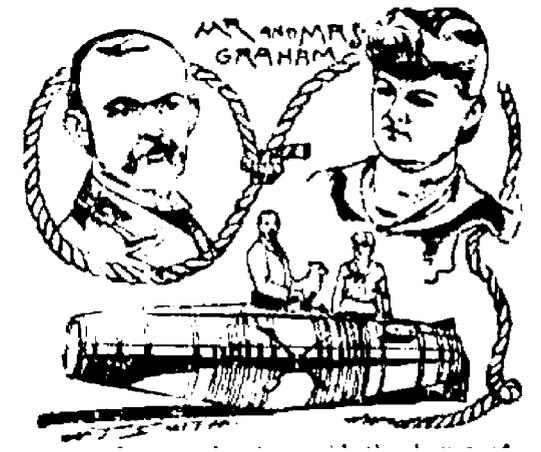
Una de las fortalezas más rotundas de la canción es la interpretación de Guerra, que cruza una especie de rap desplegado al ritmo apagado de la lectura de un protocolo con ese tono pícaro que maneja tan bien en el estribillo festivo de la canción. Todo en sintonía con los climas de la historia que va contando: la de una mala experiencia con la salud pública que le provoca un estupor que canaliza con mucha sagacidad en la sátira. Vale la pena escuchar con mucha atención el tema y disfrutar de la fluidez con la que Guerra maneja los dos registros, como si se sacara el traje de un personaje y debajo tuviera puesto el de otro.

### Preocupación social

La canción es una más de una lista de temas sociales del autor, bastante en línea con hits como *Ojalá que llueva café* o *Visa para un sueño*, ambas de 1989. El tema critica el funcionamiento deficiente de la sanidad pública en República Dominicana, aunque siempre sin perder de vista el humor: cruzar el Niágara en bicicleta es una misión imposible, así que mejor reírse de todo y ponerse a bailar.

### El rey del merengue, ahora

A sus 65 años, Juan Luis Guerra sigue en plena actividad. En julio de este año estuvo en el Festival Cruïlla que se llevó a cabo en el Parc del Fòrum de Barcelona. Además, editó en este 2022 un disco en vivo con muchos de sus grandes éxitos titulado *Entre mar y palmeras* en el que obviamente está incluida *El Niágara en bicicleta*. El álbum incluye una frase que, seguramente, sintetiza el espíritu de esta *Bike Song*: “Si le pones tambora (instrumento de percusión intrínseco al merengue dominicano) a un problema, al menos puedes bailar!o”. Si lo dice Juan Luis... ¡no vamos a discutirlo!



# HÉROES EL NIÑO DE LA BICICLETA

Compañera de aventuras y desventuras: eso es la bici para Cyril, el protagonista de este particular y emotivo cuento de hadas estrenado por los hermanos Dardenne en el Festival de Cannes de 2011.

Por Alejandro Lingenti

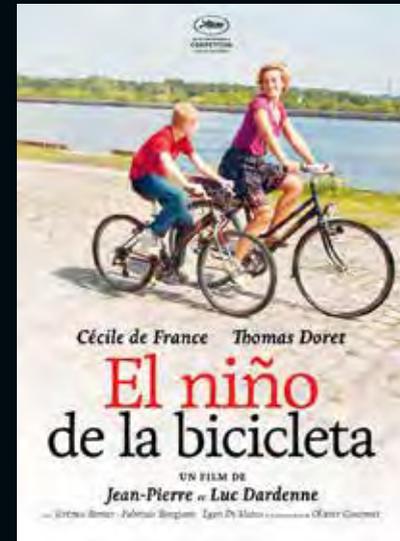
| 24 |

## Mucho más que una bicicleta.

La bici cumple un rol clave en esta aguda e impactante película: no en vano es la única compañera de Cyril, un chico de catorce años que, en ausencia de madre, busca desesperadamente a un padre que no quiere saber nada de él. Será al huir del hogar de acogida y explore el mundo a base de pedaladas callejeras y frenéticas cuando se tope con Samantha, una paciente y amorosa peluquera con la que tejerá una relación muy ciclista y especial.

## Un cuento muy original.

“Una mujer que ayuda a un niño a salir de la violencia que lo mantiene prisionero”: así definieron los hermanos Dardenne la película cuando fue presentada en Cannes, resumiendo un filme coproducido por tres países (Bélgica, Francia e Italia) y con estructura de cuento de hadas. Porque hay un niño desesperado que recupera ilusiones y sueños al aparecer, casi por arte de magia, una figura maternal, pero también una escena de enorme intensidad donde el protagonista se interna en un bosque: territorio de elfos, duendes, brujas y también hadas, por supuesto.



| 25 |

## Actriz versátil.

Gran parte del valor del filme procede de la enorme actuación de Cécile de France, sobria, equilibrada y no por eso menos cálida. Nacida en 1975, De France llamó la atención de la crítica tras protagonizar *Alta tensión* (2003), una electrizante película gore de Alexandre Aja, y confirmó su talento en *Más allá de la vida* (2010), dirigida por Clint Eastwood y donde da vida a la superviviente de un tsunami que teje una relación con un médium encarnado por un estelar Matt Damon.

## De bicis y actores.

No es casualidad que la bici tenga un rol protagónico en una historia ambientada en Seraing: la ciudad está en Valonia, en la provincia de Lieja, escenario de clásicas imprescindibles como la *Flecha Valona* o la *Lieja-Bastonia-Lieja*. Por cierto: fieles a su afán por conseguir un elevado realismo, es también la ciudad donde nació el actor protagonista de la película, Thomas Doret, y está a apenas sesenta kilómetros de Namur, de donde es Cécile de France. Todo queda en Bélgica.

## Cronistas de la realidad.

Directores, productores y guionistas, los hermanos Dardenne, Jean-Pierre y Luc (nacidos en Lieja) son los nombres más célebres del cine belga actual. Sus obras, desgarradoras y siempre de enorme hondura social, han obtenido dos Palmas de Oro en el Festival de Cannes (*Rosetta* en 1999 y *El niño* en 2005). La cinta que nos ocupa (puedes verla en Filmin) fue nominada a los Globos de Oro, los premios César y los premios del cine europeo, donde obtuvo el galardón al mejor guión original.

# × ESTO SÍ ES ÁMS TER DAM

Una crónica de la cotidianidad en el paraíso de la bicicleta. Una mirada en profundidad a todo lo que nos gustaría tener. Un mensaje, por qué no, de optimismo: quizá, en el futuro, tu ciudad sea como la capital de los Países Bajos. La distancia, el clima, no importan: allá donde vayas, será en bicicleta.



**POR ANA  
GASTÁN  
FOTOS  
AMSTERDAMIZE**



Cuando se piensa en el invierno en los Países Bajos, muchas veces nos imaginamos paisajes nevados. Pero, en realidad, con lo que lidiamos a la hora de pedalear estos meses en Ámsterdam es con oscuridad, frío, viento y lluvia. Lluvia y más lluvia. Por fortuna, eso sí, es una lluvia pasajera, que igual que ha venido se va, y que no nos pilla del todo desprevenidos porque

## CICLISTAS DE AQUÍ

**Nombre:** Veronica Bustin

**Edad:** 46 años.

“Tengo una bicicleta clásica de paseo, que aquí llamamos *omafiets* (bicicleta de la abuela). Es de segunda mano. Me muevo con ella porque me da independencia, hago algo de deporte, ahorro tiempo y dinero y, sobre todo, me hace sentir muy bien. Lo que más me gusta de usarla en Ámsterdam es que me evita tener que esperar el transporte público, y me da la libertad de ir dónde quiero sin depender de nadie y pudiendo aparcar con facilidad, y lo que menos me gusta es pedalear con lluvia. ¿Alguna anécdota? Cuando fui a Lisse a visitar con una amiga el Keukenhof, un célebre y maravilloso jardín de tulipanes local, me hacía mucha gracia ver cómo los ciclistas señalaban perfectamente, con todo el brazo, sus maniobras. En cambio en Ámsterdam... ¡usamos un dedo, un codo o hasta una pierna, porque siempre llevamos las manos ocupadas con algo!



casi todos usamos alguna aplicación que nos chiva sus movimientos. Respecto a la nieve, son muy pocos los días que aterriza en nuestras calles, y cuando lo hace el Ayuntamiento suele ponerse las pilas para tener los carriles bici y las calles bien despejadas antes de que la ciudad se ponga en marcha y las bicis salgan a desfilarse.

Muchas veces me lo preguntan: ¿qué accesorios son imprescindibles para pedalear aquí en invierno? Como montar en bici es, para los *amsterdammers*, como ir andando, por la seguridad que se respira al circular y el dominio que gasta la gente por aquí, muchos usan paraguas para protegerse del agua. Hay un elemento clave: al usar, muchas veces, bicicletas con freno contrapedal, no es necesario tener las manos cerca del manillar y puedes tenerlas ocupadas con otras cosas como llevar un paraguas o metértelas en los bolsillos. Y si el chaparrón es más fuerte de lo normal, los previsores llevan pantalones y chaqueta de plástico para cubrir el atuendo. Y si cae la fina lluvia que nos suele acompañar estos meses, no hay drama: muchas veces ni siquiera llevan capucha. Después de estar viviendo ocho años aquí, estoy casi segura de que los holandeses son humanos tan resistentes al agua que no se calan.

**Al usar, muchas veces, bicicletas con freno contrapedal, no es necesario tener las manos cerca del manillar y puedes llevar un paraguas**





**Las luces son, quizá, el accesorio más importante. Tanto que, por ejemplo, la policía suele hacer controles exhaustivos al anochecer**

Pero sí, hay accesorios que salen a la calle en cuanto bajan por aquí las temperaturas. Por ejemplo, se han puesto muy de moda las mochilas de una marca de aquí, Rains, con un diseño muy elegante y concebidas para ir a trabajar pedaleando. Respecto a accesorios para la propia bici, unos buenos guardabarros y un cubrecadenas para evitar las manchas en el pantalón y el abrigo son imprescindibles. También, en lugar de una cesta delantera de mimbre, es frecuente ver cajas de frutero, porque además de ser más resistentes al agua te permiten llevar mucho más peso si las fijas al portabultos delantero.

En cuanto al frío, no pensamos en disfrazarnos de cebollas a base de capas de ropa, porque a los tres minutos de pedalear, si lo haces con ganas, ya has entrado en calor. Pero es verdad que las manos no corren la misma suerte, por lo que al menos yo siempre sigo el consejo de un buen amigo local: llevar unos guantes de látex en el bolsillo y, en caso de ser necesario, me los pongo debajo de los de lana. Y lo mismo funciona con los pies: si el frío y el agua arrecian, una buena bolsa de plástico entre el calcetín y el zapato pueden evitarte el tener que llevar goretex.

**Muchas luces**

Pero hay algo para lo que sí hay que estar completamente preparado en invierno si quieres rodar por Ámsterdam, y ese algo es...

la oscuridad. Porque esta ciudad, además de tener muy poca contaminación lumínica, está situada al norte, lo que implica noches que empiezan a las cuatro y media de la tarde durante casi la mitad del año.

Las luces son, quizá, el accesorio más importante de las bicicletas. Tanto que, por ejemplo, la policía suele hacer controles exhaustivos al acabar el día. Todavía recuerdo su frase cuando me pararon hace unos años: "El cielo está oscuro. Tú llevas ropa oscura. ¡Y los conductores no tienen superpoderes!" Unas palabras que, cada vez que se acerca el invierno, me recuerdan que debo revisar mis luces.

Hay muchas y muy buenas luces para bicicleta, y casi para todos los bolsillos. Y pensar en un elemento que da tanta seguridad no implica que tenga que ser aburrido: las hay muy bonitas y originales. Y nunca está de más darle una vuelta: este año, por ejemplo, creo que decoraré toda mi bici con lucecitas pequeñas, para que además de ser más visibles cada paseo sea más divertido para mi hijo.

Por cierto: esa vez que me pararon por no llevar luces, y como algo excepcional, me dejaron marchar. Porque me encontraba a una manzana de mi casa. Quizá porque vieron que era extranjera. Pero la lección me quedó clara: no volverá a ocurrir pero, de pasarme, me obligarían a aparcar de inmediato la bici e ir al supermercado, donde abundan las luces ciclistas, o buscar alguno de los cada vez más frecuentes dispensadores callejeros que permiten, a la gente despistada como yo, adquirir unas nuevas y seguir pedaleando.



# LA HAYA: DESFILE DE LUCES



Fotos de **Valerie Kuypers**



## ¿SABÍAS QUÉ?

Para dar la bienvenida al invierno, y a sus anocheceres a las cuatro de la tarde, en la ciudad de La Haya (a poco más de 60 kilómetros de Ámsterdam) se organiza un desfile de bicicletas llenas de luces.

Inspirados en el libro infantil *Fiets!*, de la estadounidense Alison Farrell, el alcalde de la bicicleta local Marcel Klei-

zen y sus colaboradores organizaron este evento, que cumplió su segunda edición.

En él, 150 entusiastas de entre 4 y 88 años recorrieron con sus bicis iluminadas tanto las zonas más señoriales como barrios menos favorecidos. ¿El objetivo? Alegrear la noche a todos los vecinos que contemplaban el espectáculo.

Celebrado a principios de noviembre, ni el frío ni la lluvia pudieron detener al llamado *De Haagse Fietslichtjesparade*, o 'Desfile de luces en bicicleta en La Haya'. Había de todo: músicos en una bicicleta de carga, muchos niños, toneladas de alegría y hasta una parada especial delante del Palacio Real para tomar un chocolate caliente para mitigar el frío.

Special

LOS PIONEROS

EN FEMENINO

NO SIN MI BICI

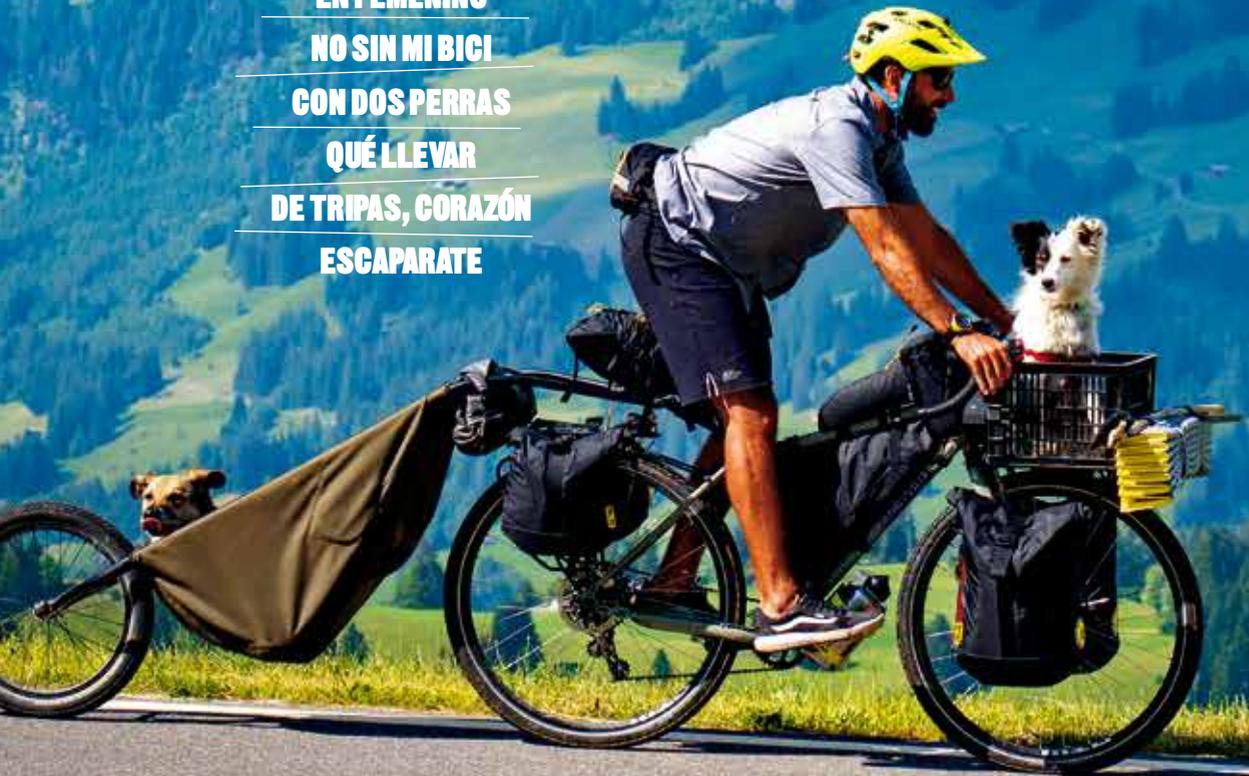
CON DOS PERRAS

QUÉ LLEVAR

DE TRIPAS, CORAZÓN

ESCAPARATE

# BIKE \* PACKING



# LOS PIONEROS



¿Quiénes fueron los pioneros del cicloturismo en España? ¿Con qué material contaban? Hablamos con Paco Tortosa, Mar Fornés, Albert García y Juanjo Alonso (Kapitán Pedales), para recordar esos miles de kilómetros que inspiraron a muchos de los que partieron después.

**POR DAVID HERNÁIZ**

Está claro: entre los mejores recuerdos de cualquier persona siempre tienen cabida los viajes. Un lugar, un trayecto, una anécdota, un paisaje, un almuerzo... Lo cierto es que cualquiera de esas sensaciones se multiplica si, además, va acompañada por una bicicleta.

Hoy parece que todo está a nuestro alcance, pero no siempre fue así. Hubo un tiempo, no muy lejano, en el que viajar en bici era toda una odisea y pocos se atrevían a hacerlo. Como en todo, también en el cicloturismo hubo pioneros, que fijándose en sus coetáneos europeos abrieron el camino.

Cuatro personas en nuestro país acumulan en sus alforjas miles de kilómetros de experiencias, recuerdos y sensaciones, muchas de ellas plasmadas en libros llenos de fotos, mapas y nostalgia. Son Paco Tortosa (Valencia, 1954), Mar Fornés (Valencia, 1960), Albert García (Barcelona, 1960) y Juanjo Alonso (Madrid, 1960), más conocido como Kapitán Pedales. Cuatro personas que no se plantearon si podían o no: sólo se subieron al sillín y empezaron a pedalear.

## **Motivaciones**

En los años ochenta, "era muy poquita la gente que hacía cicloturismo en España" re-

cuerda Paco Tortosa. "Yo tenía poco más de 20 años, y en Valencia apenas éramos 40 ciclistas urbanos y 15 cicloviajeros". Tortosa fue uno de los dos autores de *España en bici*, guía publicada por primera vez en 1984 y considerada por muchos como la biblia de nuestro cicloturismo. No es para menos: hasta 29 rutas, de entre tres y veinte días, son detalladas en un libro varias veces reeditado y repleto de mapas, trucos, anécdotas y sueños.

"En mi caso", rememora Albert García, de la agrupación Amics de la Bici, "la culpa fue de aquellas revistas francesas que hablaban de viajar en bicicleta y que yo compraba en los kioscos de Las Ramblas". Mientras se le iluminan los ojos sopesando la importancia del ciclismo en su vida, nos hace pensar en esos músicos virtuosos que, desde su infancia, crecieron rodeados de discos e instrumentos: desde la primera infancia Albert tuvo claro que viviría con pasión todo lo que tuviese que ver con la bici.

## **Es el camino**

Las revistas a las que se refiere hablaban, y era algo excepcional, más del camino que del destino. La sociedad española vivía en pleno boom turístico, obsesionada por el adonde ir y mucho menos preocupada por el cómo: cuánto antes y más rápido se llegaba, mejor. Más que nunca, viajar en bicicleta



“Pasábamos la noche donde nos dejaban” confiesa Mar, “y llegamos a dormir en retenes de bomberos, calabozos, parroquias, porches o polideportivos”.

suponía un cambio de paradigma tan grande que era difícil de explicar.

Ellos, en cambio, descubrieron el placer de viajar despacio. Paco Tortosa, por ejemplo, lo hizo a bordo del Interrail, ese billete creado en 1972 que permitía hacer en tren trayectos por toda Europa por un precio razonable. Desde las ventanas de aquellos vagones, Tortosa empezó a ver a gente que viajaba en bicicleta, tanto por el campo como por las ciudades. “Me resultó asombroso, tanto que tenía que subrayarlo en cada carta o postal que enviaba a mis amigos: Aquí cogen la bici y arrear”, escribía sin más.

Al volver a casa, esas imágenes desde el tren no salían de la cabeza de Tortosa, que repetía a sus amigos... ¿Por qué no hacemos lo mismo que hacen en Europa? Y así fue: de tanto insistir la chispa prendió y, con algunos ciclistas más, emprendieron un viaje inolvidable desde Alcoy a Valencia. Unos 85 kilómetros, más que suficientes para demostrarles que, en efecto, había otra forma de viajar.

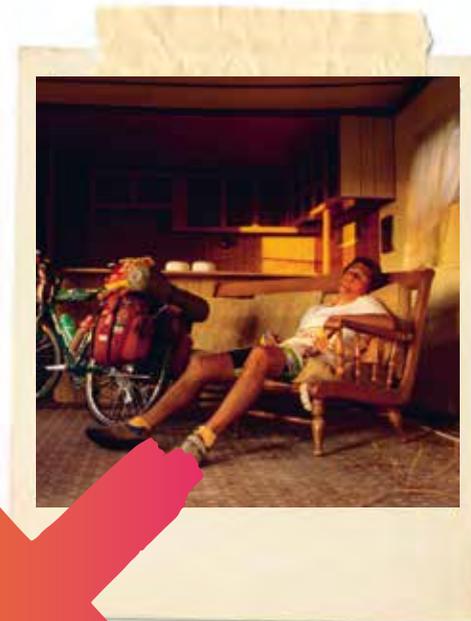
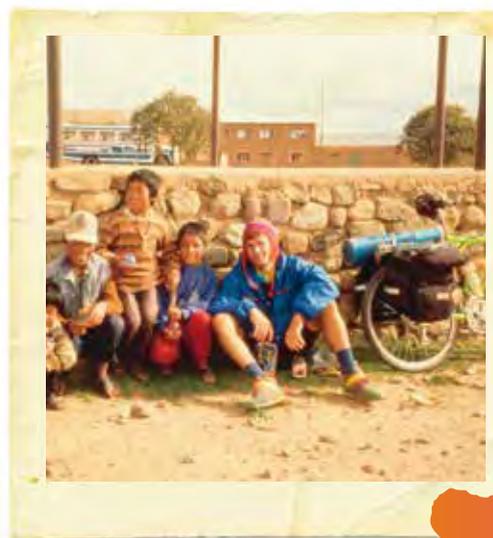
María del Mar Fornés también iba en ese grupo, y fue quien escribió con Tortosa esa *España en bici*. “Después de ese Alcoy-Valencia”, sonríe ahora Fornés, “seguimos saliendo con la bicicleta, y completando muchos más viajes. Apuntábamos cada tramo y cada coordenada, fotografiábamos todo y aprovechamos para redactar el libro”. Por cierto, en aquellos años “había muchas mujeres que

hacían cicloturismo, tantas como hombres” dice, “y aunque algunas lo han ido dejando otras se han incorporado. Yo sigo, cuarenta años después, pedaleando”.

### La gente

Los ochenta, coloridos y explosivos, también trajeron a España una importantísima novedad: las Mountain Bike. Ruedas de taco, otra ergonomía, aspecto arrollador... Máquinas demasiado fascinantes, revolucionarias y divertidas como para no enamorar a gente como Juanjo Alonso, el Kapitán Pedales, que encontró en ellas una herramienta perfecta para unir sus dos pasiones, la montaña y la bici. “Cuando hice mis primeros viajes por Las Hurdes, en Cáceres”, recuerda Alonso, “notabas que la gente se callaba. Era como si vieran a un marciano”.

Muchos de esos pueblos ni siquiera contaban con calles asfaltadas o alumbrado. “Al principio llevábamos la tienda o el saco y nos tirábamos en cualquier sitio” dice Albert García, “aunque lo habitual al llegar a una población era pedir asilo para pernoctar”. “Pasábamos la noche donde nos dejaban” confiesa Mar, “y llegamos a dormir en retenes de bomberos, calabozos, parroquias, porches o polideportivos”. Alonso recuerda muchas noches “en pajares o cuadras”, y García hasta rememora la vez en la que fueron usados para alimentar enemistades entre los vecinos de un pueblo. “Al llegar”, cuenta sonriendo, “fuimos al único bar que había para preguntar dónde podíamos acampar con nuestras bicis, y el dueño nos dijo que fuésemos al campo de fútbol. Cuando llegamos no había nada, apenas dos porterías enfrentadas, así que nos instalamos los veinte ciclistas que íbamos. ¡Imaginate cómo nos quedamos cuando, en mitad de la noche y en pleno campo, apareció un señor con un bastón gritándonos que qué hacíamos allí, y queriendo después ir a por su vecino cuando le dijimos que era él el que nos había mandado a ese sitio!”



### FENÓMENOS

Para los habitantes de un pueblo español de los años ochenta, ver llegar a alguien en bicicleta, cargado con alforjas y cien cachivaches colgados de diferentes partes del cuadro era todo un acontecimiento. Tortosa, por ejemplo, recuerda una jornada memorable en el sur, más en concreto en Sierra Morena. “Ese día había fiesta en el pueblo, porque habíamos llegado 17 cicloturistas valencianos con nuestros sacos de dormir y éramos la gran noticia” sonríe nostálgico. Algo parecido pasaba en los medios: en 1986, cuando sólo existían dos canales de Televisión Española, y entrevistaron a Tortosa y compañía en el programa *Pista Libre* para hablar del libro *España en Bici*. “Nos vieron 19 millones de personas” recuerda emocionado. “Viajamos a un pequeño pueblo de la Sierra de Ronda y un niño sentado en un portal gritó al vernos llegar... ¡Mira mamá, es Paco Tortosa!”



“El pedaleo del cicloturista ha de ser sosegado, poético y sensual”. Llegar con tu esfuerzo al destino, montar las tiendas de campaña, hacer una hoguera por las noches, estar todo el día al aire libre... “Era idílico”.



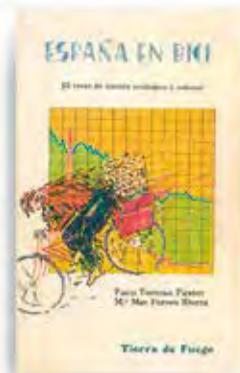
### La libertad

Libertad no es una simple palabra, sino un concepto siempre sin llenar y las letras más repetidas por cada uno de nuestros entrevistados. Un gigantesco armario en nuestro interior, que necesita ser vestido y que vamos forrando pedalada a pedalada. “Éramos muy libres viajando”, recuerda Tortosa, “había pocos vehículos a motor, los pueblos eran súper entrañables y podías dormir casi en cualquier lugar”. “Lo mejor era la mezcla de nuestras ganas de viajar, la dificultad de hacerlo y la imaginación que le teníamos que echar”, añade Albert García. “Cosas que no se han perdido, porque nunca nos olvidaremos de ellas”.

ta tiene más futuro que nunca”, asegura Mar Fornés. “Y lo tiene por un hecho muy sencillo: es más respetuoso, humano y sostenible que cualquier otra forma de viajar”.

### LOS MATERIALES

Otro de los grandes cambios estriba, por supuesto, en los materiales. Bicicletas de pedaleo asistido, navegadores GPS, alforjas impermeables, ropa especializada... Por aquel entonces, pensar en todo esto era pura ciencia ficción: hasta conseguir unas alforjas o hacerse con un equipamiento adecuado resultaba casi imposible. Albert García asegura que sus primeras alforjas, además de ser de muy mala calidad, se las vendió “gente que las había comprado fuera de España, por lo que al final nos convertimos en verdaderos expertos en buscar y en encontrar productos”. “No teníamos alforjas”, ríe Tortosa. “Llevábamos unos equipajes muy rudos que, por ejemplo, comprábamos en Andorra porque aquí no existían. Había que recurrir a la imaginación, y recuerdo cómo montamos de forma bastante rudimentaria una cesta de mimbre encima de las alforjas”.



**Precursor:** Paco Tortosa es una fuente ineludible para quien quiera adentrarse en el Bikepacking en España. Su clásico *España en Bici* lleva ediciones, reediciones y actualizaciones desde 1984.

RUTA 10: SIERRA DE MUSARA  
P.N. DE MONFRAGÜE





# EN FE ME NI NO

BIKE  
PACKING

Iria Prendes es toda una referencia a la hora de hablar de cicloviajeras en España. Y lo es no sólo por sus innumerables aventuras sino también por sus talleres y campus, en los que anima y enseña a otras mujeres a superar miedos, viajar pedaleando y empoderarse a través de la bici.

**POR RAFA VIDIELLA**

**D**ecenas de cicloviajeras reunidas en cada "campus para mujeres intrépidas". Cientos de nuevas ciclistas que, cada año, se unen a este movimiento, y miles que lo han hecho ya por todo el mundo a través de una comunidad online: *Soy Cicloviajera*. En el centro de todo, Iria Prendes, una incansable coruñesa que desde 2016 comparte y fomenta el amor por el cicloturismo y, por extensión, por el empoderamiento y la liberación femenina a través de los pedales.

"Siempre me ha gustado viajar", recuerda Iria rodeada de proyectos, planes y próximos encuentros. "Pero fue mientras vivía en Suramérica cuando salí un par de fines de semana en bicicleta con amigas, y fue toda una revelación. ¡Cómo no se me había ocurrido antes! Llevaba años viajando como mochilera, y me sentía muy cómoda desenvolviéndome en la naturaleza, resolviendo situaciones complejas o durmiendo en pleno campo. También me movía en bici por la ciudad y para hacer deporte, siempre he sido una fiel defensora de la bici como herramienta de transformación, y cuando lo reuní todo.. Fue mi ikigai. Mi razón de ser. Y, en el camino, despertó también mi lado feminista".

Conocer el mundo desde el manillar de su bici llevó a Iria a descubrir otras realidades

que le hicieron contemplar las cosas de muy diferente manera. "Pedaleando me informé más y mejor, me hizo más empática y supuso un despertar. Me crucé y conocí a cicloviajeras y comprobé que se enfrentaban a las mismas preocupaciones y problemas que yo. Pero, por otro lado, también descubres otras realidades. Ves cosas que a ti no te han pasado, pero eso no significa que no existan".

## **La comunidad**

Fue transcurridos unos viajes cuando Iria se dio cuenta de que esos desafíos iniciales, esas primeras preguntas que había tenido que resolver sola, eran las que frenaban a otras a la hora de lanzarse a pedalear. Volvió a España en 2018 y contactó con asociaciones y colectivos, abrió un espacio común y organizó distintos talleres para reunirse, charlar y, sobre todo, ayudar a eliminar esos primeros miedos. A demostrar, en definitiva, que viajar en bici era más fácil de lo que muchas creían. "Con la pandemia terminamos de ver claro que la bici era la herramienta perfecta para viajar y socializar", cuenta, "e hice el primer Campus sobre Ruedas para Mujeres Intrépidas". Unos exitosos encuentros que constan de dos talleres online previos antes de reunirse durante cinco días y salir con la bicicleta. "No sólo enseñé temas mecánicos o nociones básicas a la hora de viajar, sino que me transformó en esa amiga de confianza que te anima a que te lances al viaje".

“Viajar en bici supone obtener una satisfacción a través de tu esfuerzo. Planear algo, conseguirlo de manera lenta y gradual a través de tu energía, supone una gran recompensa interior”

¿Cuáles son las principales preocupaciones y miedos de esas nuevas cicloviajeras? “Muchas creen que tienen que ser a la vez deportistas, mecánicas y una especie de agencia de viajes”, asegura Iria. “Otras piensan que no cuentan con el físico adecuado, están las que le tienen miedo a la vida en general o, por supuesto, las que son muy eficaces, muy organizadas, y piensan que no van a poder disfrutar por la incertidumbre inherente a viajar en bicicleta. Acompañarlas en todos esos procesos es brutal: supone revivir mi historia, volver a experimentar y superar etapas por las que yo también he pasado”.

Etapas que, en el caso de Iria, dieron como resultado una persona distinta. Como ella misma dice, otra Iria. “Viajar en bici implica algo muy importante: es obtener una satisfacción a través de tu propio esfuerzo. Planear algo, conseguirlo de manera lenta y gradual a través de tu energía, supone una gran recompensa interior. Viajar en bici, además, es clave para despertar al cuarteto de la felicidad, esas cuatro hormonas clave que tenemos en el cuerpo: endorfina, serotonina, dopamina y oxitocina. Haces algo que te gusta, estás al aire libre, no te roban la energía las pantallas. Le sonríes a la vida, y la vida te sonríe a ti. Algo que invariablemente también impacta a la gente con la que te cruzas, y que a su vez también te lo da de vuelta”.

## LOS MIEDOS

Si estás pensando en salir a viajar con tu bici, pero no sabes por dónde empezar... Soy Cicloviajera puede ser la solución. Porque, como dice Iria, es mejor que no escuches consejos de personas que no viajan en bici, porque entonces no te atreverás. “Identifica bien tus miedos”, asegura, “hasta descubrir si son reales o te los han inculcado tu círculo más cercano, tu educación o tu entorno. Intenta aclarar si esos miedos que te paralizan son tuyos o te los han transmitido. Lo que es seguro es que, en cuanto te rodees de viajeras como tú, todo te será más sencillo”.

## EL UNIVERSO

“Me encanta viajar con otras mujeres”, asegura Iria, “pero también me gusta pedalear sola. Está bien alternar: cuando viajas sola con tu bici se generan situaciones excepcionales, porque estás obligada a abrirte e interactuar más, y es entonces cuando el universo te devuelve más cosas”. “Viajando sola ocurren cosas mágicas”, cuenta, “pero ojo... ¡Viajar con gente es genial! ¡Compartir una experiencia la enriquece, no es lo mismo enseñarle una foto a alguien que haber vivido ese momento juntas!”

## ¿Y LOS JÓVENES?

Tras muchos campus presenciales, tras haber conocido miles de personas online, a Iria le llama la atención la escasez de jóvenes cicloviajeros. Algo extraño porque, como ella explica, cuando eres joven estás lleno de fuerza y parece ser el momento perfecto. Pero no es así: “Quizá al cicloturismo se llega después”, reflexiona, “cuando ya has probado otras cosas, tienes más madurez y priorizas otros ritmos, o necesitas conectar contigo mismo y con la naturaleza”.





# NO SIN MI BICI

## Avión

Todas las compañías aéreas permiten viajar con tu bici, pero cada una cuenta con su propia política en lo que concierne al tamaño, tipo de embalaje o costes extra por exceso de volumen o peso. Como algunas hablan de equipaje "especial" y otras de "equipamiento deportivo", lo primero que debes hacer es consultar las normas de la aerolínea con la que viajas.

Lo que sí es seguro es que tendrás que facturarla para que viaje en la bodega. En este caso, tenemos dos opciones: o bien emplear una caja de cartón (como en la que viene embalada la bicicleta originalmente) o usar una caja específica.

En el primer caso, y si no conservas la caja de tu bici, puedes preguntar si te regalan o venden una en tu tienda de confianza, o comprarla en tiendas específicas de embalaje. En todo caso, deberás desmontar y desinflar ambas ruedas, quitar los pedales, bajar o quitar del todo el sillín y desmontar la tija y el manillar. Conviene hacerse con algunas bridas y piezas de corcho para fijarlo todo en un solo bulto, protegiéndolo de posibles golpes.

En cuanto a las cajas específicas, hay muchas marcas que las venden. Puedes elegir entre una caja rígida, semirígida o de lona, y al estar diseñadas para transportar bicicletas encontraras que, al abrirla, cada pieza tiene su lugar y

Si eres una de esas personas que no se separa de su bici por nada del mundo, es probable que necesites llevarla en avión, tren o autobús. Repasamos la normativa para transportarla.

**POR CATALINA SERRANO**

que todo viajará colocado. Estas cajas suelen llevar un sistema de cierre que impide acceder desde el exterior sin autorización.

Cuando llegues a tu destino, ten en cuenta que al tratarse de un equipaje especial es probable que tu bici no aparezca en las cintas de recogida habituales, sino en alguna específica. Mucha atención a las e-bikes, porque las baterías son consideradas "mercancía peligrosa" desde los 100Wh, por lo que no podrás viajar con ella: tendrás que enviarla aparte o, quizá sea más fácil, optar por alquilar una e-bike en tu destino.

## Tren

Debería ser un medio de transporte ideal pero es uno de los que más quebraderos de cabeza nos da: desde hace décadas es señalado por todos los colectivos, que aseguran que España está lejos de parecerse al resto de Europa en cuanto a su servicio no sólo en los vagones, sino también en las estaciones.

Las normas de Renfe son específicas para cada tipo de tren según sea un AVE, Larga Distancia (Alvia, Intercity y Euromed) o Avant por un lado; trenes Avlo por otro y media distancia que no sea Avant. Un

pequeño galimatías que trataremos de explicar, pero atención: muchas veces estarás a merced del responsable de cada tren, que será quien, según su propio criterio, decida si tu bici puede o no viajar.

En los AVE, Alvia, Intercity Euromed y Avant se permite llevar una bicicleta por persona y siempre que vaya en una bolsa. Mide su alto, ancho y fondo: si la suma es menor de 180 centímetros (una bici plegable) se considerará "equipaje de mano", y no tendrás sobrecoste alguno. Pero si supera esa medida se considerará

"equipaje especial", y el tamaño máximo permitido será de 120x90x40cm. La norma pide desmontar los pedales y girar el manillar 90°, pero lo cierto es que 120 centímetros es muy poco para una bici por lo que muy probablemente te verás obligado a desmontar las ruedas. Ah, e importante: cuando compres tu billete deberás añadir "extra bicicleta" sin coste alguno.

En los trenes AVLO sólo se permiten las plegables, y con límite de tamaño: 180 centímetros sumando su ancho, largo y fondo. Son consideradas equipaje adicional, han de permanecer dentro de su funda en todo momento y el coste es variable: si añades ese extra de equipaje adicional cuando compras el billete serán 10€, que subirán a 15€ en los días posteriores y alcanzarán los 30€ si lo pagas en el último momento.

Las condiciones en los trenes de media distancia que no son AVANT son algo más permisivas: en el caso de las bicis plegables con funda y un total inferior a los 180cm, serán consideradas equipaje de mano y ni tendrán coste extra ni



habrá que avisar con anterioridad. También podrás llevar tu bici normal si adquieres un billete con "Extra bicicleta", pero como cada tren cuenta con sólo tres plazas de bicicletas es necesario que asegures la tuya al comprar el billete: te costará 3€ si el trayecto supera los cien kilómetros.

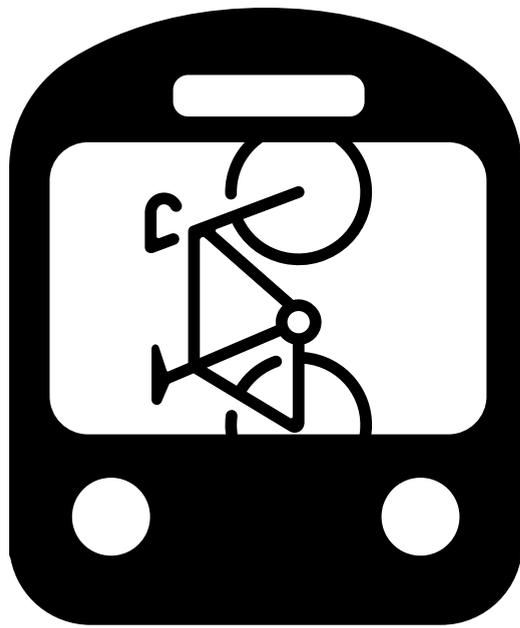
Nos queda hablar de Ouigo, que tiene su propia política. Lo primero que debes hacer es indicar que viajas con equipaje adicional, y meter tu bici en una caja o funda que no supere los 30kg de peso ni una medida superior a los 120x90x40cm. Además, tendrás que pagar 5€ adicionales.

## Autobús

Cada empresa tiene su propia política, definiendo una bicicleta como

"equipaje extra", "equipaje especial" o "material deportivo" y permitiéndolo de manera gratuita o cobrando hasta 15€. En todos los casos te pedirán que la bici esté empaquetada, e incluso algunas compañías venden cajas específicas en la misma estación.

La medida vuelve a ceñirse a 120x90x40cm, aunque no siempre es obligatorio el uso de una caja. Nuestros amigos de *Rodadas.net* explican cómo embalaron tres bicicletas en papel transparente: les bastó con un solo rollo y cumplieron con las exigencias del conductor, que eran no manchar y que todo viajase en un único bulto. Además, gracias a ese barato embalaje evitaban roces y perder piezas: todo un hallazgo.



BIKE  
PACKING



# CON DOS PERRAS

Nacimos como especie hace 350.000 años, pero hasta hace sólo 10.000 éramos nómadas. Nuestra cara salvaje, itinerante, ha sido anulada. ¿La necesitamos? ¿Podemos reencontrarnos con ella viajando en bicicleta, haciendo bikepacking, pedaleando hasta dormir y descansar bajo las estrellas? Pablo Calvo, Bikecanine, cree que sí. Por eso vive de este modo desde hace más de una década, “perdido” por el mundo junto a sus dos perras y a lomos de una bicicleta.

**POR MAX BORAITA**

## ¿Cómo está el cicloturismo?

Desde mi primer viaje, hace doce años, he visto una evolución enorme. Se nota en la gran variedad de material disponible en España, o en la existencia de rutas como el Camino del Cid, Montañas Vacías o la Vía de la Plata. En el extranjero, en lugares como Alemania, la trayectoria es mucho más larga. Pero es lógico, porque la bici está muy implantada en el día a día de la sociedad y, por extensión, también en su forma de viajar.

## ¿Por qué empezaste tú?

Fue algo progresivo. Siempre he sido muy deportista y, en 2010, quise combinar el viaje en sí con mi esfuerzo. Tenía una furgoneta, pero me faltaba el dis-

frutar más del trayecto, así que probé a pedalear desde Gijón a Santander y sentí lo que era la libertad. Descubrir los lugares de un modo distinto, entablar una relación más directa con la gente... Así hasta que, en 2012, creé el proyecto Bikecanine. En 2014 pedí un permiso de tres meses, crucé Marruecos y lo vi claro: era lo mío. Tanto que, en 2015, pedí una excedencia de tres meses como bombero de la que todavía no he vuelto.

## ¿Cómo te cambió viajar en bicicleta?

Soy más joven que hace diez años. Entonces tenía un trabajo fijo y veía mi futuro encarrilado. Ahora, en cambio, lo que veo es todo un mundo entero frente a mí. La incertidumbre me hace sen-

“Viajar con perros hace el viaje diferente: nunca cojo aviones y es más complicado conseguir alojamiento pero te da más seguridad al acampar y ayuda a conectar con la gente”



tirme más joven y activo. Ya no me queda ir completando un plan previsto, sino que tengo un montón de opciones por delante. He aprendido muchas cosas que desconocía y, por supuesto, conocido a un montón de gente increíble. Antes, tenía los amigos que “me habían tocado”. Ahora puedo decir que son los que yo he elegido.

#### **Pregunta clásica: ¿cómo se gana uno la vida pedaleando?**

Al principio hacía páginas web pero, en 2015, tuve la suerte de empezar a compartir mis experiencias en Instagram y llamé la atención. Ahora vivo de probar productos, de hacer contenidos para marcas... También tengo libros, cursos para viajar, formaciones. Básicamente, creo que hay dos opciones: o trabajas en algo tradicional, pero a distancia, o vives de una forma más pública y compartiendo tu viaje.

#### **¿Por qué empezaste a viajar con tu perra, Hippiie?**

Trabajaba en la Unidad de Rescate con Perros de Asturias, estaba acostumbrado a pasar el día con perros y Hippiie era mi familia. Si yo viajaba, se venía conmigo. Ahora nos acompaña Pizza, una perra que encontré abandonada en Georgia.

#### **¿Cómo es cruzar el mundo en bici y con dos perras?**

Viajar con perros hace el viaje totalmente diferente: no cojo aviones y es más complicado alojarse pero, te da más seguridad al acampar y ayuda a conectar con la gente. Sientes que sois un equipo: Hippiie tiene 13 años y pesa 20 kilos, por lo que la llevo en un remolque, mientras que Pizza tiene tres años y pesa diez kilos, así que viaja en una cesta sobre la rueda delantera. ¡Cuando las cuestas se empujan las dos tienen que bajar!

#### **¿Con qué bicis has viajado?**

Empecé con la que tenía desde los quince años, una de montaña y aluminio, y mi consejo es que para empezar no necesitas nada especial. Muchas veces nos limitamos mentalmente eligiendo el material cuando lo importante es la experiencia, disfrutar... Equipé esa bici con una alforja de un euro, no revisé nada, pero salí y me gustó. Al año siguiente me compré otra de montaña, seguía sin tener ni idea, y ya por fin en 2015 compré una Surley Big Dummy con la idea de llevar a la perra, pero la cambié tras un año de viaje porque era demasiado grande y pesada. Después vino una Ridgeback, muy sencilla y con la que recorrí muchísimos kilómetros, hasta que me empezó a patrocinar Niner. En 2019 empecé a trabajar con Genesis y, desde entonces, he usado una Croix de Fer, una Longitude y, ahora mismo, la Vagabond que podéis ver en las fotos.

#### **¿Hasta qué punto es importante el precio de una bici?**

Cuanto mejor es el material más te puedes olvidar de determinados problemas y más vas a disfrutar. Pero no todo el mundo puede gastarse 2.000 euros en una bici, y puedo asegurarte que con una de 200 también puedes disfrutar. Tengo un amigo que ha dado la vuelta al mundo con una de los años ochenta que rescató de la basura.

#### **¿En qué hay que fijarse, entonces?**

Respecto a la bici, en estar cómodo: pruébala y fíjate en que no fuerzas el cuello, o la espalda, porque te terminará doliendo. En cuanto a los componentes, depende. Si vas a rodar muchos, muchos kilómetros, lo importante es que puedas arreglarlo o sustituirlo todo por ti mismo. En cuanto a las ruedas, las uso anchas porque me gusta salir del asfalto: en determinados países las carrete-

“El ser humano, en la ciudad, está en una jaula, y de ahí vienen muchas de nuestras frustraciones. Pero cuando viajas en bici y acampas conectas de verdad contigo mismo”



ras son complicadas y por caminos o pistas avanzas más despacio pero más seguro, con más paz, y además estás en contacto con la naturaleza. Y después queda el tema del peso: al principio todos pecamos de llevar mucho material, pero cuanto más peso, peor. Te limitará a la hora de subir montañas, que son espectaculares. La bici tiene que pesar lo justo para que, cargada, puedas levantarla y subirla por una escalera.

### Dormir al aire libre, el bikepacking, es otra de tus pasiones.

La acampada, la libertad, lo salvaje, es la mitad del viaje. Acampar en una montaña, en un bosque, y escuchar los animales, el silencio... El Homo Sapiens fue nómada durante más de 300.000 años, y sólo es sedentario desde hace 10.000. Le hemos quitado esa parte a nuestra esencia, pero al viajar y dormir a la intemperie vuelves a conectar con esa zona ancestral dormida. Acampar al aire libre, encontrar comida, hacer un fuego... En la vida urbana hemos capado, anulado, todas esas alegrías. Si lees sobre el estoicismo

## SOLITARIO Y SOLIDARIO

“Quería que toda la atención que recibíamos Hippy y yo sirviera para ayudar a los demás”. Así explica Pablo el nacimiento de Bikecanine, un proyecto con casi 165.000 seguidores entre Instagram y YouTube y con el que pone en marcha campañas solidarias en las que cada pedalada tiene un objetivo. Becas para proyectos, consultorías... Lo últimos beneficiados, Azada Verde (una ONG que recoge viejas bicicletas y las transforma en bombas de agua para Mozambique) y Help the Dog Fly, una plataforma para ayudar a transportar perros abandonados hasta sus familias de adopción.

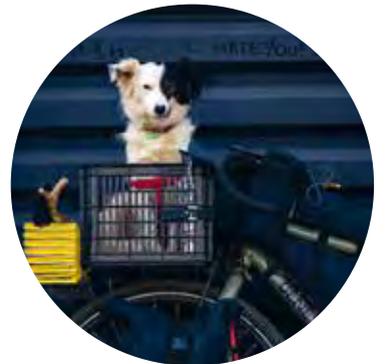
parece que te estén hablando de viajar en bicicleta: volver a lo esencial para saborear los placeres más sencillos, pasar frío y calor, dormir en cualquier sitio... El ser humano, en la ciudad, está en una jaula, y de ahí vienen muchas de nuestras frustraciones y estrés. Pero cuando viajas en bici y acampas conectas de verdad contigo mismo, con tus genes, con tus ancestros.

### Y ahora, dime algo malo de esta vida.

No es perfecta: en las redes compartes los buenos momentos, pero los peores te los guardas para ti. Este estilo de vida tiene cosas malas, pero es que ninguno es perfecto... ¡y este es el que más me gusta! No me gustan, aunque viva en gran parte de ellas, las redes sociales, porque te hacen perder mucho tiempo. Otra de las cosas peores es conocer a personas maravillosas que, tras un par de días, no volverás a ver jamás. Y, claro... Vives en la calle. Estás expuesto. En invierno los días duran muy poco y acampas por la noche a bajo cero. Pero, para mí, es aún peor el calor. Me bloquea.



**Vida nómada.** Acompañado por sus dos perras, Hippy y Pizza, Pablo Calvo lleva más de una década recorriendo el mundo a pedales: en el momento de la entrevista estaba en Turquía.



“El mundo avanza, con sus cosas buenas y malas: hay que aceptar lo que viene, intentar cambiar lo que está a nuestro alcance, pero no frustrarnos demasiado”

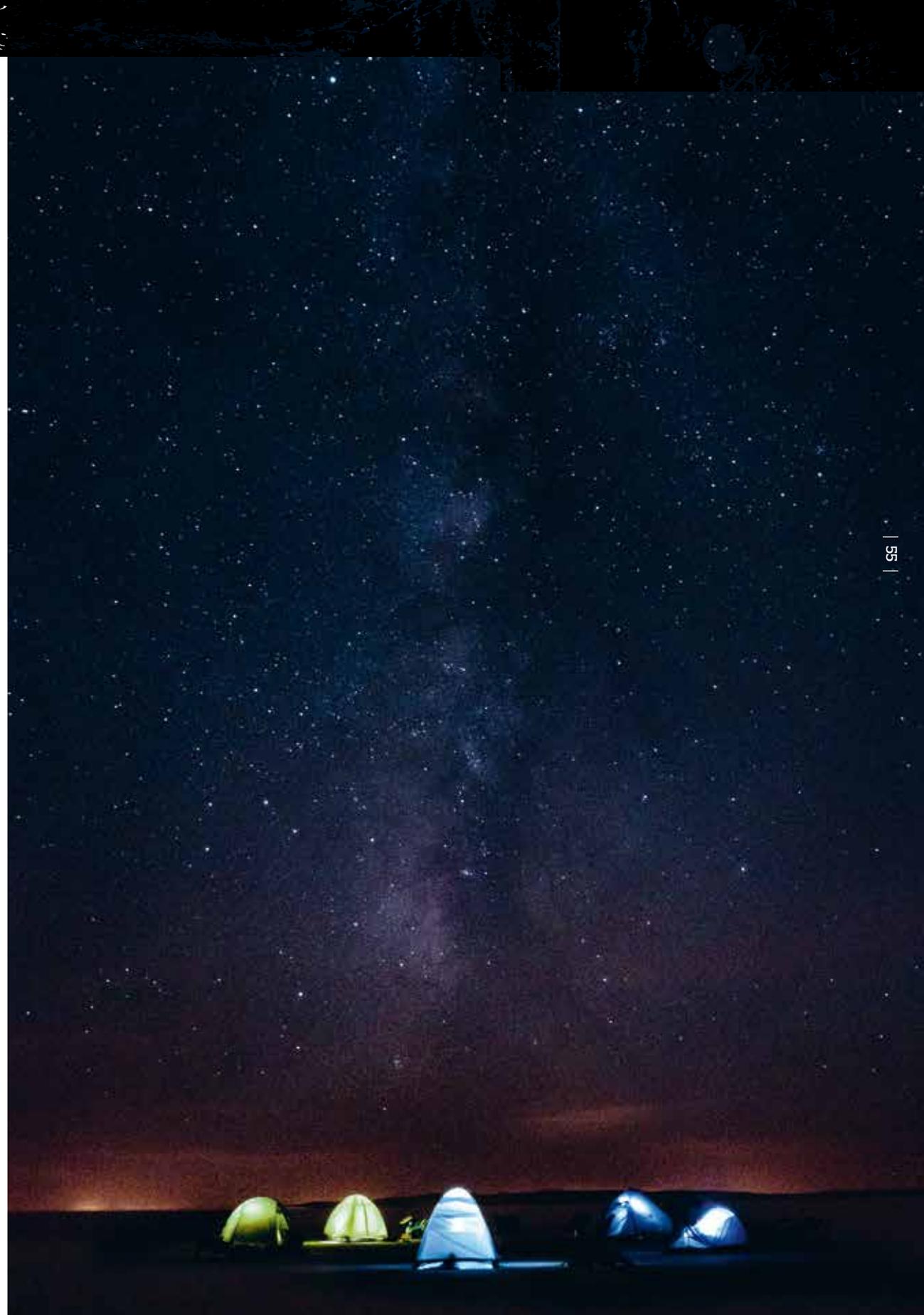


**Las guerras, el calentamiento global, la invasión de la tecnología en nuestras vidas... ¿Cómo se ve todo eso viviendo en una bicicleta?**

Soy muy positivo, quizá demasiado, e intento buscar el lado bueno de casi todo. Al menos en mi caso, cuando vivía en una ciudad, cuando llevaba una vida más tradicional y tenía las necesidades básicas más que cubiertas, mi vida era aburrida y tenía mucho tiempo para preocuparme, o quejarme, por muchas cosas. Cuando viajo a otros países donde no tienen esas necesidades cubiertas veo que no pierden el tiempo. El mundo avanza, con sus cosas buenas y malas: hay que aceptar lo que viene, intentar cambiar lo que está a nuestro alcance, pero no frustrarnos demasiado porque viviremos siempre enfadados. Si sólo nos fijamos en las partes malas entraremos en una espiral negativa; si vemos las buenas, e intentamos ser parte de ese cambio, todo mejorará. Y mucho pasa por hacer examen de ti mismo: si no has hecho nada porque las cosas cambien, no te puedes quejar. El cambio ha de salir de cada uno.

**UN LUGAR PARA VIAJAR EN BICI...**

“Te va a sorprender, pero te diría que el lugar perfecto es... ¡España! Cumple con todos mis requisitos: es variado (cada 200km tienes un paisaje totalmente diferente), mucha riqueza histórica y cultural, buen clima y es barato. No es perfecto, porque la acampada libre no está permitida, pero para iniciarse es fabuloso”. Para Pablo, además, ya tiene una infraestructura más que suficiente, y sólo falta cultura de cicloturismo: “Es cuestión de tiempo, porque está creciendo y quien lo prueba, repite. Tras la pandemia estamos viendo el boom de las furgonetas camper, pero son caras y la gasolina no para de subir. Creo que el siguiente paso será que la gente se suba a la bici”.





**BICICLETA DE CICLOTURISMO CON DOS PORTABULTOS TRASERO Y DELANTERO.** Por su dureza y elasticidad a la hora de cargar con mucho peso, el cuadro de acero es el más elegido por los cicloturistas de largas distancias. Los portabultos son imprescindibles para poder colgar de ellos todo lo que necesitas. El delantero está más cercano al suelo para bajar el centro de gravedad del peso extra y que no lo notes tanto en la maniobrabilidad del manillar.



**AGUA.** Hidrátate. Calcula más o menos tus etapas diarias para saber si podrás o no recargar tus bidones y lleva la cantidad suficiente para no quedarte en el camino. Es, después de la bici, lo más importante para viajar a pedales.



**GUANTES.** Las manos son una de las zonas que más sufren por las inclemencias del tiempo: frío, humedad... Y no sólo eso: unos buenos guantes también las protegen en caso de caída.



**CASCO.** No lo olvides: nunca sabes cuándo puedes tener un susto y el casco puede ser tu gran aliado. Además, por supuesto, en cuanto ruedes por asfalto fuera de la ciudad será obligatorio: elige uno bien ventilado y, si tiene luces, mejor aún.

**CHUBASQUERO.** Imprescindible. No ocupa nada y pesa poquísimo. Te salvará de un buen chaparrón haciendo que llegues razonablemente seco a tu destino.

# QUÉ LLEVAR

## Accesorios para pedalear hasta el fin del mundo

Reunimos todo lo que necesitarás para hacer un gran viaje en bici. En función del tipo de ruta y la estación del año que elijas harás modificaciones, pero con esto podrás empezar a sumar kilómetros.

**POR JUAN CARRIÓN**

### TELÉFONO MÓVIL.

Aunque lo principal es desconectar, conviene poder llamar en cualquier momento si lo necesitamos. Llévalo, pero déjalo apagado, así gastará menos batería y podrás centrarte en el camino.

### DINERO EN METÁLICO.

El que puedas reunir, sin pasarte. En tu destino puedes carecer de cajeros o ser imposible pagar con tarjeta, así que llevar dinero en metálico puede abrirte alguna que otra puerta.



**ALFORJAS.** Te recomendamos unas triples para el transportín trasero; una a cada lado y otra sobre el portabultos. También unas dobles más pequeñas para el delantero. Si además cuentas con una bolsita en el manillar, mejor que mejor.





**POWERBANK.** Lógico. Llevas un montón de aparatos y estaría bien poder cargarlos siempre que quieras sin un enchufe. El powerbank de alta capacidad puede durarte mucho. Recuerda cargarlo cuando tengas dónde hacerlo.



**LUCES DELANTERA Y TRASERA DE CARGA POR USB.** Necesarias y obligatorias en la mayoría de países, contempladas en prácticamente todas las normativas de circulación. Si incorporan carga por USB, mejor aún, así te quitas de encima la preocupación de las pilas.

**UN GPS.** Puede ser el que está incluido en tu móvil, pero siempre es recomendable llevarlo aparte. Así no estamos mirando tanto el teléfono y desconectamos, que de eso se trata. Hay multitud de ellos en el mercado y sus baterías aguantan días y días.



**SACO DE DORMIR PARA VIVAC.** Por si prefieres dormir bajo las estrellas. Un saco de dormir con mucha densidad, que abrigue a bajas temperaturas. Las noches son traicioneras y te vendrá bien tenerlo a mano. Y valora llevar una esterilla para mejorar tu descanso en el suelo.

**MULTIHERRAMIENTAS.** Un salvavidas. Hay infinidad de modelos e incluyen las herramientas básicas que puedas necesitar en caso de avería leve. Te recomendamos uno con tronchacadenas, que te permita también volver a ponerte en marcha si se te parte la cadena.



**DESMONTABLES.** De plástico mejor, que pesan menos y no tienen tanto riesgo de pinzar la cámara en pleno montaje. Sin ellos, en la mayoría de las situaciones, no podrás quitar ni poner la cubierta tras un pinchazo.



**PANTALÓN IMPERMEABLE.** Si la lluvia aprieta, este pantalón hará que pedalees con mayor comodidad hasta que encuentres un lugar donde resguardarte. Recuerda, parar y esperar también es parte del viaje. No pienses tanto en el destino, sino en todo lo que hay por el camino.

**DOS CÁMARAS DE REPUESTO.** Al menos una, del tamaño que necesites. Nueva. Aunque lleves parches. Tardarás menos en ponerte en marcha si dispones de ellas.



**PARCHES.** Todo lo que pueda salvarte de un problema en ruta, si además ocupa poco y es ligero, es bienvenido. Unos parches siempre son buenos compañeros de viajes en bici.



**GAFAS PROTECTORAS.** De sol. O de esas que incluyen varios cristales intercambiables para diferentes luminosidades. Los ojos son la parte del cuerpo que muchas veces olvidamos pero son más importantes: protégelos bien.

**BOTIQUÍN.** Que incluya lo básico: tiritas, agua oxigenada, esparadrapo, gasas y antiinflamatorios.



**BOMBA PARA INFLAR.** Si llevamos de todo para cambiar un pinchazo menos una bomba, no hemos conseguido nada, así que hazte con un inflador plegable para poder seguir rodando.

**TRES MUDAS.** Como mucho. Seguro que antes de que las uses, habrás encontrado un lugar donde lavar y secar la ropa. No llenes tus alforjas con mucho más, porque vas a lamentar el peso a cada pedalada.





# DE TRIPAS, CORAZÓN

**'Vacío':** así llamó Juan Dual su libro, donde narra cómo perdió el estómago, colón, recto y vesícula biliar en su lucha contra el cáncer. Pero eso no le ha impedido cruzar Suramérica en bicicleta y emprender mil aventuras más: hablamos con todo un ejemplo de superación y de las cualidades "sanadoras" de viajar pedaleando.

**POR RAFA VIDIELLA /  
FOTOS: GORKA MARTÍNEZ /  
ILUSTRACIONES: LAURA PITARCH**

## BIKE PACKING

**C**onociendo su historia, es obligatorio no sólo preguntarle qué tal está sino, sobre todo... ¡Dónde está! Porque Juan Dual no para: carreras de ultradistancia, pruebas ciclistas o cualquier otra excusa es buena para correr, pedalear o, en resumen, demostrar por enésima vez que los límites existen, sobre todo, para ser superados.

"Cuando nos encerraron por la pandemia", explica Juan desde Valencia, "me puse a pensar que conocía mejor Patagonia que España. Que no hace falta cruzar el Atlántico tres veces al año para descubrir rincones preciosos, porque los tienes a un puñado de kilómetros de casa. Y que es necesario recorrer nuestra tierra, las culturas más próximas, antes que seguir contaminando subiéndonos sin parar a un avión".

En ello está: hace unas semanas participó en Kilómetro Cero, una iniciativa que invitaba a ir de Madrid al Cabo de Creus en bicicleta de gravel y en menos de cien horas. "Disfruté como un enano", reconoce el mismo que, hace justo ocho años, recordaba en *Ciclosfera* su trayecto de Nicaragua a Ushuaia (Argentina) pedaleando. "Ha sido alucinante atravesar eso que llaman la España vacía y descubrir mil sitios que no conocía de Castilla La Mancha, Cataluña o Aragón. Recorrer esas rectas eternas, esas zonas increíbles... ¡y todo a golpe de biela!"

A golpe de biela y, no lo olvidemos, sin estómago, colon, recto y vesícula biliar, órganos que tuvieron que extirparle por una enfermedad genética que le hacía más proclive a tener cáncer. Una historia que parece increíble pero que este valenciano ha superado y normalizado a base de pundonor, humor y, como reza un enorme tatuaje en su antebrazo derecho, no pensar demasiado las cosas, sino hacerlas. "Gracias a la sanidad pública me curaron más o menos el cuerpo",

dice, "pero después me tocó curar la cabeza. Todos pasamos por cosas complicadas, vivimos mil historias que nos pueden mandar al carajo, y a veces es difícil recordar lo que vale de verdad la pena: por eso es importante ser conscientes de que sólo tenemos una oportunidad de vivir, y que eso nos exige llevar una vida lo más placentera y plena posible. No todo es cuqui. Pero tampoco es el drama constante que a veces nos cuentan, ese pesimismo al que nos parecen querer arrastrar".

### **El sonido de la naturaleza**

Para huir de ese pesimismo Juan cuenta con un arma imbatible: la bici. "La bicicleta no es un apoyo, sino algo básico en mi vida", aclara. "Es mi forma de transporte, el vehículo en el que viajo o sobre el que me acerco a comer con mis padres. Sean 15 o 15.000 kilómetros, para mí el movimiento se hace pedaleando. ¿Por qué? Porque la bici permite conectar con uno mismo, desplazarte en silencio escuchando a solas el sonido de la naturaleza".

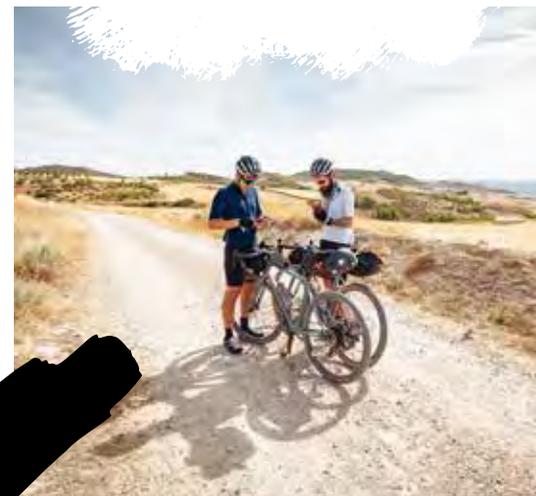
¿Cómo explicarle a alguien que está pasando mal, que sufre alguna enfermedad grave, que la bici puede ayudarle? "Empezar a montar es lo más duro", reconoce Juan. "Después de todas mis operaciones", recuerda, "todo el mundo me decía que no se me ocurriera subirme, y mucho menos viajar, en bici. Pero soy muy cabezón, y decidí que nadie me iba a impedir, por miedo, ignorancia o a veces simplemente cariño, vivir experiencias increíbles. No les hice caso y, si me muriese hoy, sería sabiendo que hice lo que tenía que hacer. Que, pese a mi físico, he vivido cosas que mucha gente sana no ha experimentado. Y algo más: que he podido motivar a otros a hacer lo mismo, lo que es un premio añadido, un regalo".

"Quien no arriesga no gana", concluye entre risas y cicatrices Juan Dual. "En esta vida todo funciona a base de ensayo y error".



“En la vida nada es fácil, ni regalado: desde que nacemos, lloramos, pero cuanto antes empecemos a probarlo, a intentarlo, antes conoceremos cosas increíbles”

cuando estudias, cuando empiezas una relación con alguien, cuando eres padre, ves pronto que nada es como lo habías previsto. Te equivocas muchas veces pero aprendes y, al menos, lo has probado. En la vida nada es fácil, ni regalado: desde que nacemos, lloramos, pero cuanto antes empecemos a probarlo, a intentarlo, antes conoceremos cosas increíbles. Pasa en la vida y con la bici: no hace falta cruzar un continente pero sí poner en marcha cosas, aunque sean pequeñas. Ir al trabajo pedaleando. Llevar a tus hijos al cole. Pasear por tu ciudad. Hacer un viaje. Todo vale porque, pedalada a pedalada, ya están cambiando cosas dentro de ti. Te estás fijando en lo que antes no veías. Vives de otro modo. Y cuando se acabe la partida, cuando te mueras, en vez de preguntarte que habría ‘sucedido si’ tendrás la certeza de saber qué te ocurrió”.



## LA REGLA DE ‘LOS TRES DÍAS’

Juan lo tiene claro: cuando viajes en bicicleta “regala todo lo que no hayas usado los tres primeros días”. Si es un gran viaje tendrás que, por supuesto, hacer alguna salvedad con la ropa de invierno o verano, pero es verdad que todo lo que cargues pesa y por lo general, lo que usamos en esos primeros kilómetros, una vez bien lavado y con buena organización, evitaremos que tengamos que llevar mucho más.

## MÁS ALLÁ DE GPS Y ‘TRACKS’

Juan recomienda leer y consultar Internet todo lo que se pueda antes de salir porque toda información es poca, pero lo tiene claro: no tengas nunca miedo ni vergüenza a preguntar a quien te cruces en el camino. “No todo son tracks y rutas medidas y programadas”, asegura. “La experiencia del viaje se enriquece con los consejos de la gente local, porque ellos tienen la mayor sabiduría y el mejor conocimiento del lugar. Sitios desconocidos y maravillosos para comer, rincones que sólo le desvelan a quien se haya ganado su confianza... Evita calcular tu ruta al milímetro, ¡a lo mejor un desvío te hace perder tres días pero te cambia la vida!”

## DE TRIPAS, CORAZÓN

Con un hueco en el interior y el corazón en la mano: así habla, vive, Juan Dual, y así está también dibujado en la portada de *Vacío*, el libro en el que (¡a través de recetas!) ha volcado buena parte de sus experiencias y filosofía de vida. Una obra, en sus propias palabras, “muy punki y emocionante”, que te va a hacer reír con su humor negro y llorar. Las ilustraciones son de Laura Pitarch, y puedes conseguirlo fácilmente en su web, *Dualcillo.es*.

**BICIS**

**ESCAPARATE**

Está claro: con la energía de tus piernas y tu corazón, te basta. Ciclismo del de toda la vida: seis maravillosas opciones para perderos por el mundo tu montura y tú. ¡Empieza el espectáculo!

**Canyon Grizl CF SL 6**

Menos de diez kilos e infinitas posibilidades: Canyon quiere que salgas a explorar a lomos de esta preciosidad con cuadro de carbono, ruedas anchas y hasta siete tallas. De serie equipa unas Schwalbe de 45mm, pero puedes cambiarlas por otras de hasta 50mm. Las llantas son DT Swiss. El cambio, un Shimano GRX RX400 GS. Puntos de anclaje en el tubo superior y la horquilla. Para terminar de personalizarla puedes elegir entre dos colores, un llamativo amarillo o un gris más discreto.



**Canyon  
Grizl CF  
SL 6**

**1.999€**



Cuando le preguntes a cualquier experto es muy probable que, antes o después, te nombre esta legendaria Genesis. Podemos corroborarlo: las sensaciones que transmite son muy especiales, porque en torno a su cuadro de acero se agrupan los componentes perfectos para fundirse contigo y descubrir el mundo. Disponible en negro o crema.

**Genesis  
Croix de Fer  
10**

**1.779,95€**



**Vello  
Gravel**

**2.290€**



¿Una gravel plegable? Sí, existe. O eso asegura la austriaca Vello, una firma con cada vez más presencia en España y que ofrece en su catálogo esta interesante propuesta, que en apenas 12 kilos aún eficacia y diversión. Entre otros componentes, cuenta con cambio de diez velocidades Shimano, neumáticos Schwalbe de 20 pulgadas y frenos de disco, además de la posibilidad de incorporarle accesorios como un práctico portabultos delantero.



**VSF FAHRRAD  
MANUFAKTUR  
TX-1200**

**4.513,69 €**



Es la marca de bicicletas diseñadas por la Asociación Alemana de Cicloturismo, con eso debería bastar. Completamente equipada para que no tengas que añadir nada: guardabarros, luces, portabultos delantero y trasero, cuadro de acero hecho a mano y una transmisión excepcionalmente duradera y casi sin mantenimiento por correa Gates y palanca de cambios Pinion. Tu avión particular.



**Surly  
Bridge  
Club**

**1.199€**



Porque nunca sabes qué terrenos vas a tener que pisar cuando viajas, opta por la Surly Bridge Club, lista y preparada para cualquier tipo de superficie. El diseño del cuadro está preparado para admitir cualquier ancho de rueda y tiene infinidad de anclajes para portabidones y accesorios. Sólo le hace falta que le metas kilómetros.



**Peugeot  
T01 D9**

**999€**



Elegante, con una sólida pata de cabra para aguantar tranquilamente el peso de las alforjas. Viene con sistema integrado de luces y guardabarros de protección total. Una trotamundos de bajísimo y fácil mantenimiento para cualquier posible avería que puedas tener en ruta. Cargala de equipaje y ella responderá.

# ESCAPARATE ELECTRICO

Si vas a viajar en bici... ¡Es posible que un poco de ayuda no te venga nada mal! Las bicicletas con asistencia al pedaleo orientadas al cicloturismo o al gravel se multiplican: aquí tienes varias opciones.

## TREK POWERFLY FS 9 EQUIPPED GEN 2

Gama alta en todos sus componentes y doble suspensión. Equipada con un motor más que suficiente para cargar con peso extra o tirar de remolques. Tija telescópica para mayor comodidad y, si la conectas al móvil, un auténtico ordenador de a bordo para tener claras tus rutas y tus estadísticas.



## TREK POWERFLY FS 9 EQUIPPED GEN 2

**7.299€**



Cómoda, versátil y duradera. Perfecta para viajar. ¿a que sí? Batería de alta capacidad para rutas largas y portaequipajes integrado especialmente preparado para soportar más peso. Suspensión delantera con bloqueo y 11 marchas con monoplato. Sin complicaciones, sólo disfrute.

## CUBE KATHMANDU HYBRID PRO 625

**3.599€**



## SCOTT AXIS eRIDE EVO TOUR

**4.299€**



Postura erguida y cómoda gracias a su ergonomía y neumáticos Schwalbe de taco bajo que te van a permitir rodar seguro en tierra y suave en asfalto. El display Kiox de Bosch te mantendrá informado de manera precisa. Añade tus rutas y puntos de descanso y recarga con la aplicación móvil eBike Connect.



## FLYER TANDEM

**8.749€**



Un tándem eléctrico, el más potente de la marca. También hay disponible un modelo de rueda aún más ancha. Batería de 21Ah y 1008Wh, genial para las rutas de otoño y un digno compañero en los paseos con nieve y hielo del invierno. Molón a más no poder en los primeros aperitivos de la primavera y perfecto para acercarse a la playa en verano. Flyer desestacionaliza el ciclismo: es genial todo el año.



## MOUSTACHE DIMANCHE 29.3 GRAVEL

**4.199€**



Gravelera para bikepacking pero con asistencia eléctrica para que los kilómetros no sean un problema. Dinámica y preparada para que le añadas lo que consideres: guardabarros, portaequipajes, portabidones, herramientas... Sólo tendrás que decidir qué quieres echarle encima y ella lo llevará con tranquilidad sin que te enteres del peso extra.



## HAIBIKE TREKKING 8

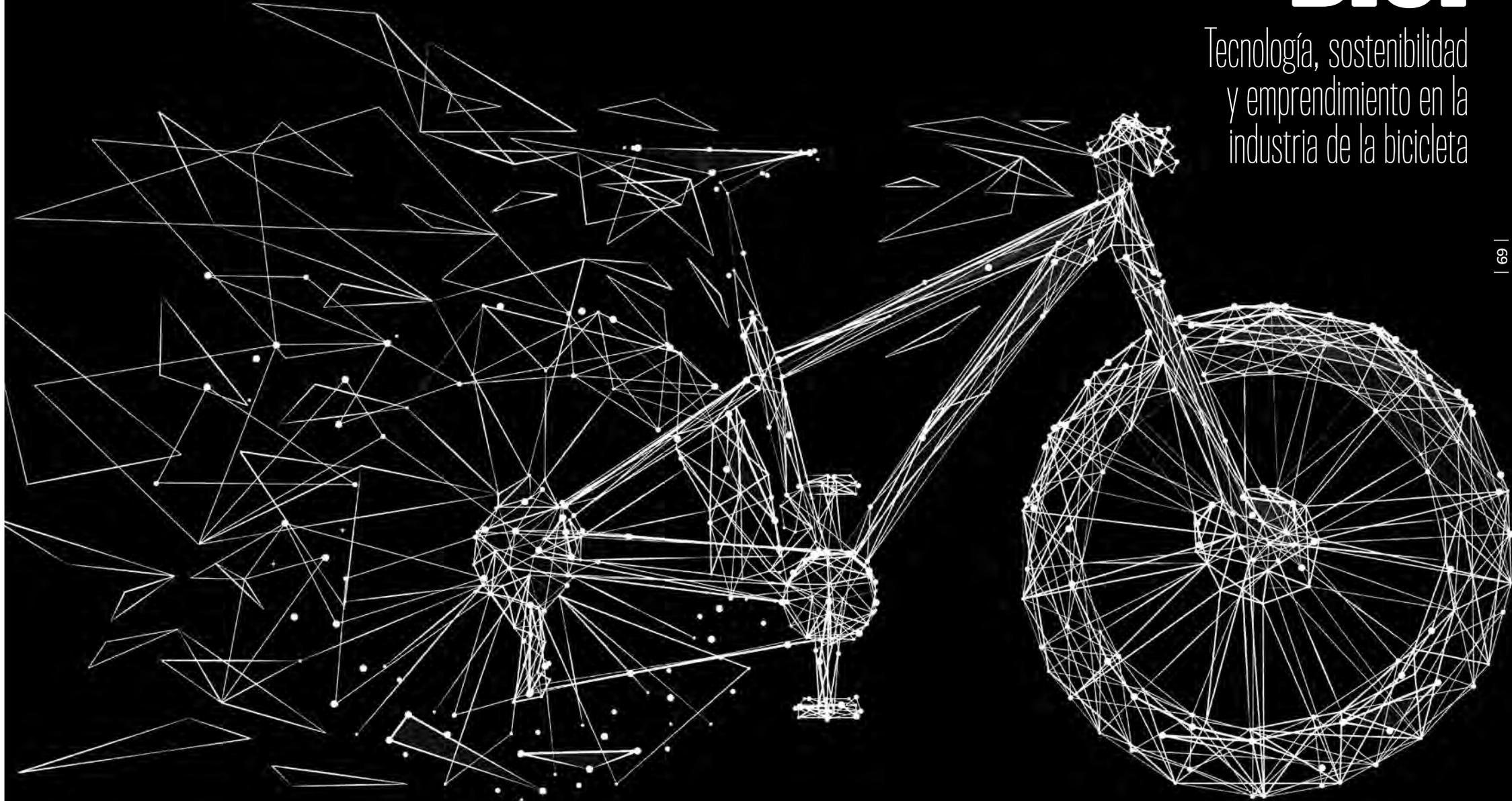
**4.299€**



Bonita ¿eh? Además, puede con todo. 750Wh para llegar donde nunca llegaste con una ergonomía tan cómoda como el sofá de casa. Portabultos de alta capacidad y sistema integrado de iluminación, por si te cae la noche disfrutando con ella, que ocurrirá. Tanta autonomía y comodidad harán que te pases de largo el pueblo donde querías dormir... pero ya aparecerá el siguiente.

CICLOSFERA  
**MUNDO  
BICI**

Tecnología, sostenibilidad  
y emprendimiento en la  
industria de la bicicleta





Barcelona

Glasgow

Melbourne

Brooklyn

SÚBETE AL

BiciBús

Madrid

**Aunque algunos hablan de 1998 y Bélgica**, no está del todo claro cuándo y dónde se organizó el primer BiciBús. Lo que sí es seguro es que muchas cosas empezaron a cambiar en Vic, Barcelona, cuando un par de maestras decidieron en 2020 acompañar a sus alumnos pedaleando al colegio.

**POR JAIMENOVO**

... r al colegio en bicicleta y de forma segura y organizada". Así responde Conchi Sánchez, tutora de 5º de primaria del Colegio Jesús Maestro de Madrid, cuando se le pregunta qué es un BiciBús. Desde luego, es una experta: cada jueves, desde hace ocho años, recorre las calles del barrio para ir recogiendo niños de todas las edades y formar con ellos un pelotón con ciclistas de todas las edades.

Como suele pasar con un autobús, al principio de la línea la grupeta va con pocos pasajeros, pero según avanzan las paradas más personas se suman al recorrido. Así funciona un BiciBús: se establece una ruta con paradas de camino al colegio a la que van incorporándose alumnos hasta llegar, en pelotón, al destino. En el camino comparten experiencias, aprenden convivencia, aumentan destrezas sociales, adquieren conocimientos de seguri-

# Filadelfia

# México

# Viena



| 72 |

FOTO: CALVO & PERICHE

dad vial y, sobre todo, empiezan cada día con ganas de comerse el mundo. Esos y muchos más son los efectos inmediatos de un BiciBús. Y los secundarios no son pocos: una ciudad más silenciosa, segura y limpia, la solidaridad vecinal, futuros adultos más autónomos y evidentes mejoras en su salud física y mental.

No se sabe bien cuál fue el primer BiciBús, pero hubo iniciativas similares en 1998 en Bélgica. En España se organizan desde hace diez años, pero la explosión llegó en 2020 en Vic, Barcelona. En el colegio elpetitmi que una maestra y madre, Helena Villardel, sacó adelante con las asociaciones Canvis en Cadena (que ella había fundado) y Osona amb Bici un BiciBús que pronto fue replicado en L'Eixample de Barcelona, y ocurrió la magia: un vídeo de apenas 11 segundos se hizo viral en Twitter, dando la vuelta al mundo e inundando cadenas de televisión y, claro, grupos de Whatsapp.

Viena, Londres, Melbourne, Washington, San Francisco, México, Vancouver, Brooklyn,

Bombay, Portland, Glasgow, Filadelfia, Santiago de Chile, Galway... En medio mundo y, por supuesto, muchas localidades de España se reclama esta iniciativa con un nombre universal, BiciBús. Ciudades como Barcelona vieron cómo, a finales del pasado curso escolar, hasta once líneas distintas de BiciBús recorrían cada viernes la ciudad, con más de 700 personas. "El movimiento es tan grande que ya es conocido como los BiciViernes", nos cuenta Mireia Piqueras, del Grup Impulsor BiciBús Eixample y del Grup Coordinador Xarxa BiciBús de Barcelona. "El de L'Eixample es tan masivo que tiene hasta sus propias particularidades: la guardia urbana va detrás y pedaleamos, ocupando dos o tres carriles, por avenidas principales. Pero para organizar un BiciBús basta con reunir a tres o cuatro familias, consiste en agruparnos en bici para así tener más fuerza y protegernos unos a otros".

Piqueras también resalta la cantidad de capas que tiene un BiciBús. "Cuenta con una reivindicativa, porque queremos y exigimos una

# Santiago de Chile

# Portland

# Bombay



| 73 |

ciudad mejor para los niños. Pero también hay una práctica, porque es más eficaz ir al colegio en bici que en coche; una lúdica, porque es parecido a desayunar con tus amigos antes de entrar a estudiar, o una social, porque terminas conociendo a gente de distintas escuelas".

En efecto, la capacidad transformadora de la bici se muestra en su máxima expresión. Algunos padres, que empiezan participando con timidez, pronto pasan a tener un rol más activo flanqueando o cerrando el grupo, y después usan la bicicleta para todos sus desplazamientos diarios más allá del colegio de sus hijos. También los niños que, en un principio, viajan transportados en una sillita, quieren después pedalear solos para así saborear la libertad y autonomía que les ofrece la bici. Porque, a las capas que citaba Piqueras, hay que añadirle una fundamental: la del empoderamiento. Ese es el objetivo de todo esto: "Ojalá algún día desaparezca el BiciBús", sentencia, "porque ya no sea necesario y los niños puedan ir pedaleando con total normalidad".

## PONLO EN MARCHA

Para Conchi Sánchez, lo primero es "socializar la bicicleta, hablar de sus bondades y demostrarlo con el ejemplo. Después hay que hablar con la dirección del colegio para plantear y explicárselo todo, y por último buscar un grupo de adultos (familiares o profesores) que quieran acompañar a los niños. Nosotros aprendimos muchísimo del colegio de al lado, que formaba parte del Proyecto Europeo STARS".

Adrián Sánchez, impulsor del BiciBús en Buenos Aires, considera que la forma más sencilla es "reunir a dos familias que vivan cerca para que se pongan de acuerdo, e inviten a las demás. Seguro que se les sumará más gente, y los que vengan de otros lugares terminarán queriendo sumarse. La iniciativa no sólo se reduce a la escuela: grupos como clubes deportivos, ONGs o distintos colectivos pueden también ponerlo en marcha".

# Galway



# Buenos Aires



# San Francisco

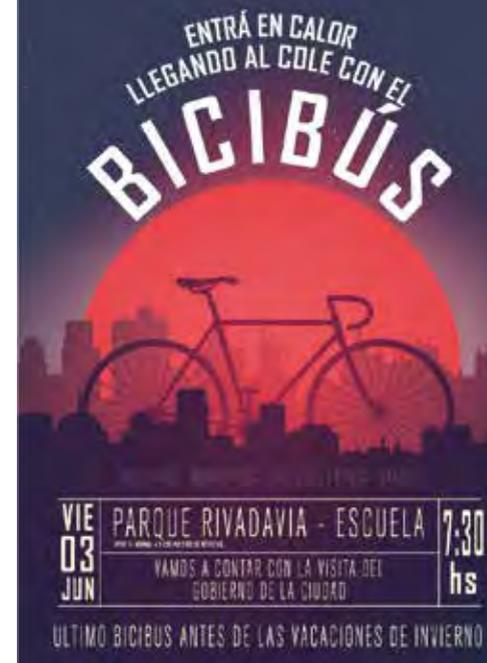
## TECNOLOGÍA

Eduard Folch es uno de los grandes nombres del BiciBús: perteneció a la Asociación Canvis en Cadena, y él fue el creador de la aplicación BiciBus. Cat, con la que puedes saber cuáles con las rutas, cuántas personas se han apuntado o si hay cambios de última hora en tu BiciBús local. “Al registrarte”, explica Folch, “puedes ver si tu colegio tiene una ruta de BiciBús o cual es la que mejor te viene y apuntarte. Los administradores de cada línea pueden cambiar horarios, limitar los participantes o consultar estadísticas y saber qué medio de transporte han sustituido por la bici”. La aplicación, que ya tiene más de 1.300 perfiles registrados, sólo tiene información de los BiciBuses catalanes, pero es adaptable a cualquier otra ciudad o idioma.

## LOS RETOS

Cuando se cortan calles, o el BiciBús es escoltado por policías, quizá la sensación de seguridad es mayor. Pero ese no es el objetivo: lo ideal es que los grupos puedan circular con autonomía, algo que no siempre es fácil en el alocado tráfico de las ciudades a primera hora. Conchi Sánchez lo tiene claro: el tráfico es el principal problema. “Es el obstáculo más grande que encontramos para que las familias se apunten, y no son sólo los coches: también nos encontramos con motoristas que quieren adelantar y que, a veces, hasta se meten entre los niños”.

Así lo corroboran Calvo y Periche, dos fotógrafos que han cubierto el BiciBús en distintas ocasiones. “En los BiciBuses más pequeños”, aseguran, “los motoristas son muy agresivos verbalmente con niños y mujeres”. También reivindican la importancia que tienen las Revueltas Escolares, y lo esenciales que son este tipo de movimientos culturales para conseguir más ciclistas: “El cambio de movilidad, el coger la bicicleta, cuesta, porque todos pensamos que no sere-



**El BiciBús es una forma ideal de combatir el ‘síndrome del asiento de atrás’, niños que son transportados en coche de un lado a otro sin conectar con su entorno**

mos capaces hasta que lo probamos. Por eso es vital que exista un ejemplo como el del BiciBús, que al ser tan visible puede calar en quienes lo ven desde fuera y hace que se multipliquen las bicis en las calles”.

## Y CRUZÓ EL MUNDO

El BiciBús hace un recorrido de muy larga distancia, arraigando en ciudades tan lejanas como Buenos Aires. Adrián Sánchez, maestro de escuela primaria jubilado que se mueve en bici desde hace más de 40 años, no sólo divulga los beneficios del ciclismo urbano en *Bicivilizados Radio*, sino que también es uno de los organizadores del BiciBús porteño. “En la escuela ya veníamos intentando inculcar la bicicleta”, nos cuenta, “por lo que el BiciBús era el siguiente paso lógico. Se lo propuse a las familias, e inmediatamente se sumaron varias”. Como en España, la repercusión fue inmediata: “Un viernes nos acompañó un conocido periodista de televisión, hicieron una gran producción, lo pasaron en horario central y fue muy comentado”.

A Adrián no le resulta difícil conseguir que más padres apunten a sus hijos al BiciBús. “Los convencen los propios niños”, asegura, “cuando vuelven a casa contando que el paseo hasta la escuela fue genial. Los argumentos son evidentes: evitar el caos

que supone la llegada al colegio de tantos coches, la necesidad de ejercicio físico, la alegría y posibilidad de compartir o la importancia obvia que tiene para el rendimiento escolar el hecho de no llegar tarde o estresados”.

## EN LOS LIBROS

En 2021, Melissa y Chris Bruntlett publicaban en su libro *Curving traffic* algunas de las pistas y necesidades de cada ciudad, no sólo con la bicicleta como posible solución sino con la infancia como protagonista. En sus páginas se vuelve a hablar sobre “la generación del asiento de atrás” a la que hemos acostumbrado a ser transportada en vez de a transportarse con terribles consecuencias a medio y largo plazo.

Es de justicia mencionar también a Francesco Tonucci, autor de *La ciudad de los niños* (2014), donde aseguraba que “si hay niños en la calle jugando significa que la ciudad está sana. Si no se ven niños por las calles, significa que la ciudad está enferma”. Resulta bastante sencillo con esa regla saber si nuestra ciudad palidece o goza de buena salud: los BiciBuses llenan las calles con niños y niñas pedaleando mientras van al colegio, por lo que... ¡los BiciBuses sanan ciudades!

# LÍDERES DEL SECTOR



**Conectar. Compartir.** Y, en definitiva, aprender: entrevistamos en vídeo a las grandes voces de la industria para unir y reforzar al sector de cara a 2023.

Ciclosfera está y es parte del corazón de la industria. Como miembros de la Alianza del Sector de la Bicicleta, organizadores de tres ediciones de Ciclosfera y once años de trayectoria siempre hemos aspirado a ser un punto de encuentro para reforzar el ciclismo. Lo tenemos claro: un sector de la bici más unido y fuerte es clave para que haya muchas más bicis en la calle.

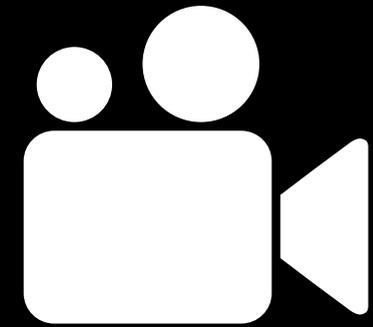
Tras unos años excepcionales, este sector se enfrenta con fuerza y ganas a los retos de 2023. Pero lo hace, también, con incertidumbre, dudas y muchas preguntas. ¿Cómo evolucionarán las ventas? ¿Se superarán definitivamente los problemas de suministros? ¿Qué pasará con las tiendas? ¿Cuáles serán los campos con más crecimiento, y qué otros se estancarán?

#### **Aprendizaje común**

Preguntas. Dudas. Incertidumbre. Pero también hechos, aprendizaje, innovación y oportunidades. Todo eso está en nuestro canal de entrevistas en vídeo *Líderes del sector* donde, de manera individual, nos sentamos con algunos de los principales líderes de la industria para charlar sobre los grandes temas de cara a 2023 y cómo afrontarlos.

Fabricantes, distribuidores o tiendas. Emprendedores cuya experiencia puede resultar ejemplar. Directores de medios de comunicación con todos los datos para analizar lo ocurrido e intentar adelantarnos a los acontecimientos. En resumen: distintas voces, con actividades muy distintas, pero a la postre todas unidas y vertebradas por la bicicleta.

*Líderes del sector*: una sección para profesionales y aficionados, un espacio para escuchar, preguntar y reflexionar. Como siempre, en *Ciclosfera*. ¡No te lo pierdas!



#### **YA EN VÍDEO**

Miguel Pina (CEO de Mondraker), Marco de la Serna (Director de Estrategia y Desarrollo de Negocio de Mahle), Víctor Fernández (CEO de EMEB, Escuela de Mecánica de la Bicicleta), José Luis Pardo (Director de Bici Escapa), Toni Amat (Director de Trade Bike), Javier López (General Manager de Merida Bikes y presidente de AMBE, Asociación de Marcas y Bicicletas de España) y Txampa Alberca (Santafixie) son algunos de los entrevistados en esta nueva sección: más información en nuestra web y redes sociales.



# SUS, → GRÍ BETE

¡Promo!

## A CICLOSFERA

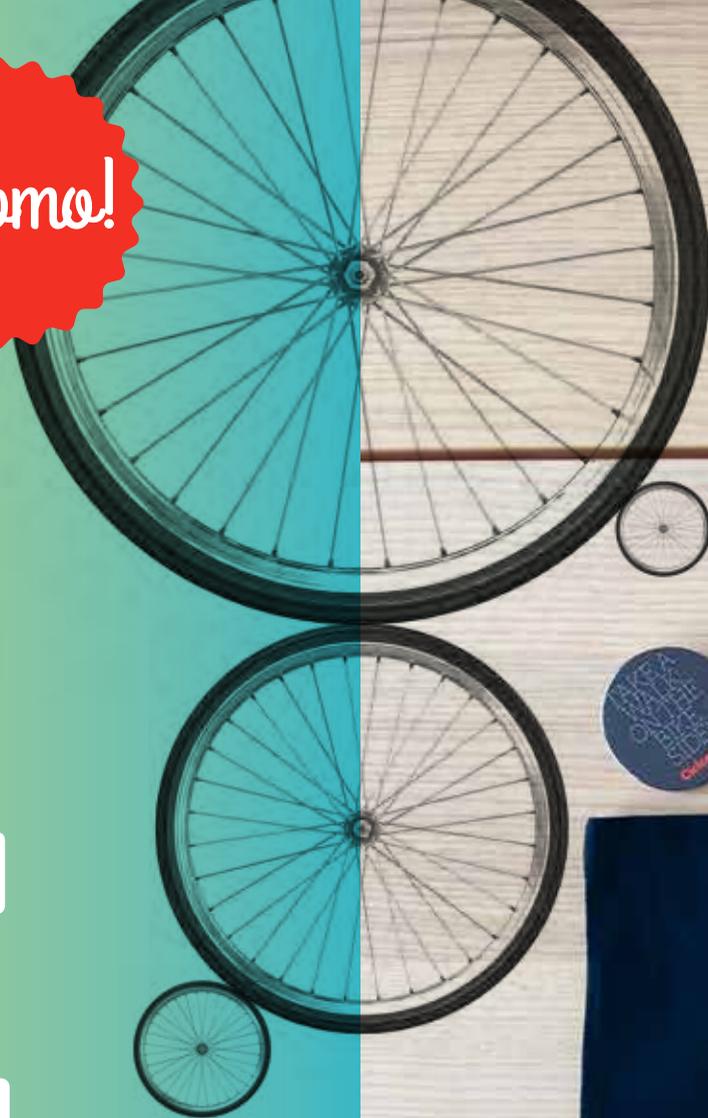


### Y RECIBE UNA TOTE BAG TOTALMENTE GRATIS



**Suscríbete o renueva**

tu suscripción y te mandamos una tote bag y una chapa de Ciclosfera gratis. Promoción válida hasta fin de existencias.



BAR  
**Rubi**  
SEGOVIA  
C/ Escuderos 4

*De Que Bikes*  
TALLER DE BICICLETAS DESDE 2010

Avenida Vicente Blasco Ibáñez 15  
46920 Mislata, Valencia  
T. 960 05 3166  
M. 654 35 1062  
dequebikes@hotmail.com  
www.dequebikes.es

Instagram Facebook WhatsApp Twitter

**DOYOUBIKE**

**VENTA  
TALLER  
ALQUILER**

#SAVETHEPLANETRIDEBIKE

**ABUS** RIESE & MÜLLER  
**TREK** CLOSCA  
BROMPTON **KROSS**

**THE BIKE  
AMBULANCE**

Recogemos tu bici,  
la reparamos  
y te la devolvemos.

En 24h.

www.thebikeambulance.com

**olabarrieta** ERREKAGANE, 16B | ROMO | GETXO  
TALLER | VENTA | REPARACIÓN

**MOVILIDAD PEDALEANDO**

MUSEO DE LA BICICLETA

MUCHO MÁS QUE UN

**BICI LAB ANDORRA**

MUCHO MÁS  
QUE DEVORAR  
KILÓMETROS

BICILABANDORRA.COM

@bicilabandorra

Carrer Prat de la Creu, 70 - Andorra la Vella  
+376 730 099  
bicilab@comuandorra.ad

Andorra la Vella

**motorverde**

Venta y alquiler  
de bicicletas eléctricas

Entrega gratuita a domicilio

www.motorverde.es

**LA LUNA  
shipping**

transporte y logística  
**internacional**

Especialistas en  
**import/export de bicicletas**

www.laluna.coop · info@laluna.coop · 93 441 79 03

Bicis urbanas  
eléctricas

**sanferbike**  
Diseñada en España

**espaibici**

Todo lo que  
necesitas  
para tus  
aventuras

**angell**  
Prueba gratis

**goblue**

Avenida Reina de Valencia 5B  
46020 Valencia  
961 670 367  
www.goblue.es

**TODOBICI**  
TU BICI EN LINEA

Calle Serra 10 5 Valencia  
www.todobici.valencia.com

Google Instagram Facebook

**ZIKLOTEKA**

CENTRO DE DOCUMENTACIÓN  
ESPECIALIZADO  
en movilidad ciclista

BUSCADOR ONLINE,  
soporte escrito, gráfico y audiovisual

Documentación  
TÉCNICA, CIENTÍFICA Y  
REIVINDICATIVA

A DISPOSICIÓN DE TODO EL MUNDO  
online, presencial y préstamo

cristinaaenea.eus/zikloteka

bromptonjunctionvic  
Brompton Junction Valencia

**BROMPTON  
JUNCTION**

Única Tienda Insignia en España

www.bromptonjunctionvic.com



ACCESORIOS  
BICICLETAS  
NOVEDADES

**BIKESTORMING  
MARÍA  
HERRADOR**

“La bici me hace mejor persona”: María lo tiene muy claro, quiere ir pedaleando al trabajo y necesita una eléctrica. Por desgracia, también sabe que aunque puede hacer casi todo el trayecto hasta la oficina por carril bici, al final encuentra una autovía imposible de cruzar. Nos escribió. La hemos puesto en contacto con asociaciones que ya le han propuesto rutas. Y, mientras, aquí va una lista de monturas y accesorios para recorrer su ciudad. ¿Te sientes reflejada en su historia? ¡Escribenos a [contacto@ciclosfera.com](mailto:contacto@ciclosfera.com)!



# CICLOSFERA Road + Test

E-BIKES



## E-volución.

Este "maquinón" es la evolución lógica de la Cannondale Moterra Neo, una prestigiosa e-MTB a la que se le suman elementos urbanos. En otras palabras: la doble suspensión con 150mm de recorrido en la horquilla delantera y 55mm en el tren trasero transforman tus rutas urbanas y las de montaña en un suave vuelo.

## Cannondale Moterra Neo EQ



Sobre la sólida base de una MTB, Cannondale nos ofrece una urbana ansiosa por devorar los terrenos más duros y, a diario, la ciudad. Lista para los días laborables. Ansiosa por salir a explorar. Gran idea. Gran bici.

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

**Hasta arriba**  
Potente kit de luces, delantera y trasera; portabultos robusto integrado en el cuadro; guardabarros con 100% de cobertura; pata de cabra y tija telescópica accionable desde el manillar. Además, dos anclajes para portabidones o accesorios.

## De lujo.

Construida sobre un ligero cuadro de aluminio SmartForm y equipada con el grupo Shimano XT/Deore de 12 velocidades monoplato. Todo el cableado es interno para ofrecer una línea limpia al conjunto.

## Agarre y tranquilidad.

Frenos hidráulicos de cuatro pistones y discos de 203mm que te detienen de forma segura incluso con carga extra en el portabultos. El tacto de las manetas es estable, suave y resolutivo. Las Continental eRuban de 29" y 2,3" y la suspensión, ofrecen un control absoluto.



## Inteligente, claro.

Cannondale ha montado en la Moterra Neo EQ el Bosch SmartSystem con el Kiox 300, un sensacional ordenador de abordo con actualizaciones inalámbricas periódicas y un enorme banco de información sobre tus rutas si lo vinculas a la aplicación eBike Flow.

## A por todas.

Batería de 750wh y motor Bosch Performance CX, una combinación que alcanza los 175km de autonomía con carácter deportivo y 85Nm, suficiente para elevarte donde necesites o cargar con alforjas, carritos infantiles o diferentes remolques sin pestañear.

Cannondale  
Moterra  
Neo EQ

6.199€



## RIESE & MÜLLER PACKSTER 70

La bicicleta familiar. Para hacer la compra y transportar niños. Para llevar contigo todo lo que necesites del trabajo. En resumen: para cambiar, a mejor, tu vida. Porque todo cabe en sus 240 litros de capacidad y siempre con la máxima calidad.

[www.r-m.de/es-es](http://www.r-m.de/es-es)



### El vehículo familiar.

Versátil y manejable: puede que estés ante el nuevo "coche de la familia". Porque vale para todo, y para todos: sillín y potencia regulables en unos segundos para adaptarse rápidamente a cualquier altura. Y luego ya os ponéis de acuerdo con el color, porque la tenéis disponible en blanco, rojo chili mate, y gris mate. Todas, claro con candado ABUS incorporado en el cuadro.

### Alfombra mágica.

Es lo que se siente al rodar sobre este súper-vehículo, con suspensión integral y un bajo centro de gravedad. Muy manejable en espacios estrechos, con potentes luces y elementos reflectantes distribuidos estratégicamente. Los frenos Tektro hidráulicos son muy fiables incluso con carga extra.



### Conectada.

Algo opcional pero, desde luego, muy recomendable: el RX Chip hace que la Packster esté siempre conectada, lo que permite tenerla localizada y conocer, al dedillo, las estadísticas de cada desplazamiento. Pero

hay más: función de bloqueo a distancia, alarma y aviso a tu teléfono si alguien la intenta mover. La marca te da gratis el servicio RX Service ConnectRide el primer año, pero seguro que luego no vas a querer vivir sin él, así que dedícale a disfrutarla.



### Además, bonita.

No sólo te va a gustar a ti, también a todos con los que te cruces. Porque además de práctica y confortable, la Packster 70 es llamativa y preciosa: las virtudes de la bici, elevadas a su máxima expresión en una máquina definitiva.

### Lo que quieras.

240 litros de capacidad en su versión básica y hasta 375 bajo llave con la Box Cover opcional. El equipaje irá seguro, con el sistema de absorción de impactos para diferentes tipos de carga y espacio de almacenamiento para objetos pequeños.

### Niños seguros.

Puedes llevar hasta tres niños, e irán de lujo porque la caja EPP Box es 100% reciclable y se fabrica sin generar emisión contaminante. Un lugar seguro gracias a sus cinturones de puntos, barra de protección lateral y barra central de agarre. Se puede añadir una capota infantil o una lona, para que los pasajeros viajen libres de lluvia y viento.



RIESE & MÜLLER  
PACKSTER 70

desde 7.319€

## Stajvelo ePowered by MAHLE X20 System



Un Road Test muy especial: nos subimos a una fabulosa gravel Stajvelo con el excepcional Sistema

X20 de MAHLE SmartBike Systems. Todas las claves de un sistema de asistencia único, aquí. [www.mahle-smartbike.com](http://www.mahle-smartbike.com)

### My SmartBike App.

MAHLE SmartBike Systems acaba de lanzar la última actualización de My SmartBike, la aplicación que te permitirá controlar todos los parámetros del "alma" eléctrica de tu bici desde el móvil. La asistencia, personalización y control de la autonomía... Un mundo de posibilidades para hacer la experiencia todavía más satisfactoria.

### Detrás.

El motor se ubica en el eje trasero, solución idónea para asfalto o gravel. La revolucionaria tecnología MAHLE elimina la resistencia del motor cuando no se usa, obteniendo la misma suavidad que en una bici convencional.

### Como el aire.

Potencia y ligereza: una difícil combinación que el sistema X20 de MAHLE SmartBike Systems consigue. Porque hablamos de 55Nm de torque, más que suficientes para enfrentarse a casi cualquier aventura, con un peso total del conjunto eléctrico de 3,2 kilogramos (el motor pesa 1,39kg), lo que permite crear bicicletas eléctricas de menos de 10 kilos: una cifra inimaginable hasta hace muy poco tiempo.



**Autonomía extra.** Comprobado: la autonomía, incluso enfrentándonos a subidas con la máxima asistencia, es muy alta. Y tenemos tres opciones: apostar por la batería iX250 y asegurarnos 236 Wh

y 100km, optar por la iX350 y lograr 350Wh y 140km o, en ambos casos, sumarle el 'Range Extender', un "bidón-batería" con 172Wh adicionales capaz de darnos 60 kilómetros más.

### De carreras.

Esta Stajvelo es extraordinaria: sólo se fabricaron tres unidades con el sistema de asistencia X20 de MAHLE SmartBike Systems, que rodaron por Montecarlo antes del GP de Mónaco a los mandos del piloto de Ferrari y subcampeón del mundo Charles Leclerc. Hemos probado una de esas unidades, ¡y nos hemos enamorado de ella!

Stajvelo ePowered by Sistema X20 de MAHLE SmartBike Systems



# CICLOSFERA Road Test

BIKES



## Universal.

El ciclismo, para todos. Specialized ofrece esta Rockhopper en un amplio rango de tallas, adaptando el tamaño de la rueda al del cuadro. Así que en las tallas XS, S y M equipa ruedas de 27,5", mientras que en las S, M, L, XL y XXL puedes llevar 29". ¿El resultado? Ciclistas de cualquier edad "volando" a lomos de una Rockhopper.

## SPECIALIZED ROCKHOPPER COMP 29

Una completa MTB a un precio asombroso. Una bici de entrada para cubrir trayectos urbanos sin que eches nada en falta. Un producto ajustado que no renuncia a la calidad, tanto de cada componente como del conjunto en general. Fiable y atractiva, una bicicleta para ir en serio... con la máxima diversión.

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

### Bien calzada.

Vas a pisar con mucha, mucha seguridad, porque equipa neumáticos Fast Track de 2,35", un balón suficiente para rodar con tranquilidad, y montado en llantas extra resistentes de doble pared. Como su propio nombre indica, ¡una verdadera 'saltadora de rocas' con la que no te aburrirás jamás!

### Confianza y calidad.

Los frenos son hidráulicos, unos SRAM Level con discos de 180mm con una frenada fina, precisa y potente. Así que no te cortes, que en el momento de detenerte vas a obtener confianza y la sensación de que vas en una prémium.

### Sin complicaciones

Tú preocúpate de pedalear y de disfrutar: el cambio es monoplano con cassette de nueve piñones microSHIFT (11-42). Garantía de durabilidad, fiabilidad y equipado con embrague para evitar golpes de la cadena en el cuadro.



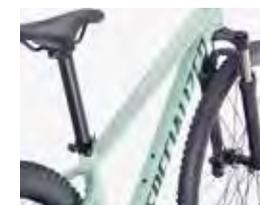
### Toda una familia.

Encontrarás tu Rockhopper perfecta, porque la marca californiana ofrece diez modelos que, según los componentes que elijas, oscilan entre los 645€ hasta los 1.450€. Seguro que hay una para ti.



### Suspensión adaptada.

La horquilla SR SunTour XCM cuenta con bloqueo y Multi-Circuit, que se adapta a los diferentes tamaños del cuadro y rueda aumentando el rendimiento de la amortiguación.



### Firmeza.

Construida sobre un cuadro en aluminio conificado A1 Premium, los cables se ocultan en el interior de los tubos, dejando así libre de enganches la bicicleta. El resultado es una silueta más limpia y un aspecto de bloque único realmente atractivo.



SPECIALIZED  
ROCKHOPPER  
COMP 29

700€



## Bergamont GRANDURANCE ELITE



La perla del gravel: la Grandurance Elite de Bergamont es una bicicleta ultraligera capaz de todo. Una

joya sobre ruedas. Carbono Ultra Lite de alta resistencia y una geometría perfecta dan como resultado una gravel premium de 9,8kg que querrás tener colgada del salón cuando no estés rodando. Como una obra de arte. Pero si la tienes, sal con ella y enséñala.

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



### Más accesorios.

Lléñala de bidones, multiherramientas, bombas... lo que te apetezca. Una de las maravillas de la Grandurance son sus innumerables puntos de anclaje para botellas o accesorios.

### Diseño muy cuidado.

Bergamont valora como pocas marcas el diseño, y la gestión del cableado resulta elegante: por mucho que mires, desaparecen junto a las manetas para reaparecer en el desviador y los discos. Un plus de limpieza y estilo que enamora y además facilita el mantenimiento.

### Más ligera.

El cuadro de carbono Ultra Lite High Strength Carbon (HSC) y la horquilla, fabricada íntegramente en carbono con soporte para la instalación de guardabarros, componen un conjunto cuya ligereza sorprende: apenas 9,8kg para una bici de gama alta capaz de ser una bala en los caminos rápidos y una compañera increíble en las condiciones más duras.



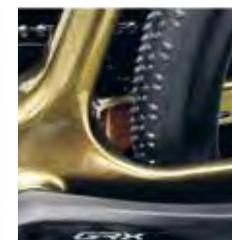
### Más adaptable.

¿Subidas complicadas o descensos a lo loco? Da igual: adapta la tija telescópica rápidamente y ajusta la altura del sillín según el momento para rodar con más seguridad, dependiendo del terreno y el desnivel.



### Más espacio.

Monta el neumático que más te apetezca sin fijarte en el grosor. Su geometría All-Road, con más espacio para las ruedas, admite las pulgadas que necesites. Un acierto que hace a la Grandurance aún más versátil y universal.



### Más neumático.

Las Schwalbe G-One Bite de 45mm son como ir por raíles. Agarre fuerte en pista y fiabilidad en curvas con gravilla. Suaves en asfalto y listas para reaccionar al 100% en suelos mojados, lisos o con barro.

### Puro gravel.

Monta el conocido y extraordinario grupo Shimano GRX, especial para gravel, porque no todo vale. Tecnología Hyperglide que mejora la velocidad, la eficiencia del cambio y la fluidez en cualquier terreno. 11 velocidades para un casete de 11-40 dientes con los desarrollos necesarios para cada situación.



Bergamont  
GRANDURANCE  
ELITE

3.099€





# REGALA CICLISMO. REGALA COMET

No importa si es para ti o para un ser querido: con un regalo ciclista siempre acertarás, porque de la mano de Comet hemos seleccionado artículos que, además de bonitos, son muy prácticos. ¡Vamos con nuestra lista favorita para estos tres meses de invierno!



### CANDADO DE CUADRO XLC FANTOMAS II

Un elemento extra de seguridad o, simplemente, un candado para dejar la bici "un segundo" en algún sitio. No se ve, casi no pesa, siempre viaja junto a tu bicicleta y sólo puedes quitarle la llave cuando está cerrado: así es el candado de cuadro XLC Fantomas II, una fortísima abrazadera de acero endurecido con sujeción extra grande y compatible con cualquier cubierta, incluso con guardabarros.

REF: 2502307000 | PVR: 27€

### BOLSA BASIL CITY BICYCLE SHOPPER

Dos colores, azul grafito y marrón, para una de nuestras mochilas/alforjas favoritas. Hasta 16 litros de capacidad en esta bolsa de cuero vegano super ligera, impermeable y con cierre de imán. Tiene hasta detalles reflectantes, enganches para todo tipo de luces LED o un bolsillo interior con cierre de cremallera. Úsala como bandolera cuando camines o enganchada al portabultos de tu bici con su sistema oculto Hook-On.

REF: 72225 | PVR: 56,99€



### CHAQUETA TÉRMICA IEX DE BIOTEX

Tecnología punta con su tejido hidrófugo para una prenda cortavientos y térmica. Membrana de última generación que te garantiza protección contra el viento y el frío extremos. Comodidad con el uso de tejidos plus stretch, protectores, impermeables y elásticos. ¿Algo más? Lo tenemos: cremallera Cam-Lock integrada, tres bolsillos con inserciones de ventilación y mangas con cierre de muñeca para facilitar el uso de guantes. Solo falta que elijas tu talla (hay cuatro) y salgas rodando con ella.

REF: 722347 | PVR: 132€



### KIT MUC-OFF ULTIMATE

¿No puedes salir hoy con tu bici? Pues aprovecha para hacerle una buena limpieza a fondo: este Muc-Off eBike Ultimate Kit tiene todo lo que necesitas para mantener tu bici eléctrica como el primer día: eBike Dry Lube, eBike Wet Lube, Nano Tech Bike Cleaner, Drivetrain Cleaner, HCB-1, MO-94, varias esponjas, cepillos y paños. ¡Cómpralo, úsalo y pedalea muchos años con tu bonita y cuidada montura eléctrica!

REF: 713113 | PVR: 121,99€



### LUCES TRASERAS SIGMA BUSTER RL

Dos opciones para que elijas: la BUSTER RL 80, que alcanza los 1.500 metros de visibilidad y doce horas de autonomía para sus 80 lúmenes y 5 modos de iluminación, o la BUSTER RL 150, con luz de freno, visible desde dos mil metros, 150 lúmenes y dependiendo del modo, hasta veinte horas de duración. Ambas cuentan con indicador de batería para que puedas cambiar de modo y alargar su funcionamiento. También disponibles con un kit de luz delantera.

**SIGMA BUSTER RL 150**  
con luz de freno  
REF: 711101  
PVP: 29,95€

**SIGMA BUSTER RL 80**  
REF: 721100  
PVP: 19,95€



### CUBIERTA CONTINENTAL ECONTACT PLUS

Las e-bikes exigen, muchas veces, componentes concretos, como estas cubiertas diseñadas específicamente pensando en las distintas exigencias de velocidad y peso que tienen las eléctricas, incluidas las bicis de carga. Además, incluye detalles como su dibujo: al ser compacto en la banda de rodadura ejerce menos resistencia y aumenta la autonomía de la batería. ¡Y las tienes en distintas medidas!

REF: 722290 | PVR: 47,99€





### Zapatillas Shimano EX

Acaban de salir al mercado, y encajan con cualquier actividad que decidas hacer en bicicleta. Suela de Ultrad EX con un extraordinario agarre también fuera de la bici y correas con microajustes rápidos de alta precisión. Capa de espuma EVA que absorbe impactos y punteras reforzadas y resistentes para una protección adicional. Una verdadera pasada.

[bike.shimano.com](http://bike.shimano.com)  
PVP: 159,99€

### PROTECTOR DE CASCO COCASC

¿Te ha pillado la lluvia y tu casco tiene demasiada ventilación? Protégete con las fundas de silicona de Cocasc: se adaptan casi a cualquier casco y te mantendrán a salvo de las inclemencias del tiempo. Hay multitud de colores, son muy duraderas, ligeras y se guardan en cualquier sitio. ¡No olvides llevarla en la alforja!

[cocask.it](http://cocask.it)  
PVP: 16,90€



### CORREAS FIXPLUS

La idea es tan sencilla que lo único que no entendemos es cómo no se había hecho antes: unas fuertes correas que atarán cualquier mochila o bolsa al cuadro, manillar o tija de tu bicicleta. También útiles para bidones, son fuertes y las hay de muchos colores: ahora toca elegir si sólo quieres una o todo un pack.

[myfixplus.de](http://myfixplus.de)  
PVP: 4,50€



### MOCHILA CON INTERMITENTES CLIC-LIGHT

Una mochila iluminada, reflectante y con intermitentes. Capacidad de veinte litros y un compartimento especial para el ordenador. Correa para colgar el casco y diferentes enganches para (casi) lo que quieras. La usarás incluso cuando no estés montando en bicicleta, y hasta puedes comprar las luces aparte.

[es.clic-light.com](http://es.clic-light.com)  
PVP: 149€



# BAZAR



### CASCO MET INTERCITY MIPS

PVR: 250€



Nos gustan los cascos con la tecnología más avanzada. Los que ofrecen la máxima seguridad. Los más innovadores. Y, también, cada vez nos gustan más los que cuentan con visor. Por eso, y por muchos más motivos, ¡elegimos este MET Intercity para pasarlo por nuestro microscopio ciclista!

### Tecnología y certificación

Es un MET y eso ya es una garantía. Además, incluye la tecnología MIPS-C2® y certificación NTA, la primera norma mundial sobre seguridad en e-bikes. Y, para mayor tranquilidad, luz LED con carga por USB y cierre magnético de las correas.



### Evolución lógica

MET añade a su línea Urbex un visor que ofrece un punto de seguridad extra y sustituye perfectamente a unas gafas. Amplio y ajustable, permitirá que te olvides de insectos, polvo o el molesto viento dándote una protección y comodidad extras.

### Seguridad y confort

MET ha logrado aumentar significativamente la amortiguación en los impactos, y este Intercity ofrece en su carcasa EPS un 10% más de cobertura en la nuca y las sienes. Además, cuenta con trece orificios de ventilación y almohadillas extraíbles y lavables.

### Con estilo Pruebas

Sistema de ajuste perimetral y vertical, correas laterales ajustables, tres tallas y tres colores: negro, plateado y titanio. Se han hecho pruebas de impacto aumentando la velocidad un 21% respecto a otros test, y este es uno de los cascos más seguros que hay.

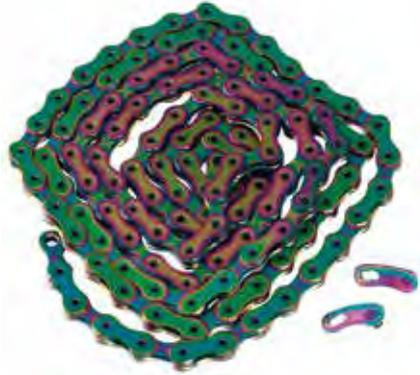




### Cadena SRAM multicolor Eagle XXI

No sólo es una cadena multicolor con un llamativo estilo, también es uno de los productos más fuertes de SRAM. Carece de eslabones débiles y el paso es suave reduciendo ruidos, desgaste, fricción y mantenimiento. Para doce velocidades.

[sram.com](http://sram.com)  
PVP: 100€



### Simulador Bkool

¿Quieres correr el Giro y muchas más carreras en casa? Descárgate esta aplicación y recorre las mejores rutas con una sensación inmersiva. Puedes pedalear en grupo y hasta hablar con otros corredores. Es entrenamiento, es una red social, es un videojuego...

¡Es ciclismo, pero en casa!  
[bkool.com](http://bkool.com)  
PVP: 9,99€/mes



### Cera de colores Wend

El estilo no está reñido con la calidad. Todo lo contrario: lubrica tu cadena y piñones con la cera WEND para darle más vida a tu sistema de tracción además de un puntito de color. La cera es más limpia que la grasa y los resultados a largo plazo son impresionantes.

[bike.wendperformance.com](http://bike.wendperformance.com)  
PVP: Desde 6€



### Maillot Squame

Realizados con materiales de deshecho con un resultado excepcional. Los maillots (y toda la ropa) de los italianos Squame reúnen estilo, funcionalidad, sostenibilidad y calidad. Pocas cosas más se le pueden pedir a una prenda ciclista. También disponen de pantalones, bolsas, chaquetas y hasta ropa interior.

[squame.it](http://squame.it)  
PVP: 109€



Si existe un referente en el mundo de la seguridad ciclista, ese es sin duda ABUS. Los cascos y candados de la marca están en lo más alto de la lista de consumidores y expertos: por eso, elegimos este Bordo Alarm Plus 6000KA para analizar en nuestro microscopio.

**CANDADO  
ABUS BORDO  
ALARM XPLUS  
6000KA/90  
BLACK SH**

**PVR: 159,95€**



### Duro, pero ligero

No supera los 1.450 gramos, siendo el más ligero de este tipo de candados. Si además usas el soporte incluido para llevarlo en la bici no notarás ninguna carga al pedalear.



### Sin roces

Los 5mm de grosor de su acero templado están recubiertos por una textura extra suave, que protege la pintura de tu bici otorgando la máxima seguridad sin dañar el cuadro.

### Siempre cargado

Incluye un sistema que, mediante señales acústicas, te avisará de que la pila se agota, para que tengas tiempo de solucionarlo y poder seguir protegiéndote.

### El primero

Por primera vez, ABUS incluye un sistema de alarma en la familia de sus candados plegables Bordo. Hablamos de un modelo pionero dentro de una nueva generación.

### Altavoz inaccesible

El altavoz encargado de hacer sonar la alarma está extremadamente protegido, con muy poca superficie de ataque y blindado detrás de la barra de cierre. Nadie podrá dañarlo e impedir que todo el mundo se entere de que están intentando forzarlo.



### Soporte

Incluye el soporte Bracket SH 6000/90: se fija con una bandas tensores a cualquier tubo de la bici.



### Doblemente seguro

A la seguridad del cilindro de cierre avanzado XPLUS se le añade una alarma de 100dB con un minucioso detector de movimiento capaz de distinguir entre pequeños golpes, con los que emite un pequeño pitido, o un claro intento de manipulación.





### Timbre LEZYNE

Suena como pocos y le dará un toque distintivo a tu bicicleta, que siempre viene bien. Con diseño de cuerpo de latón pulido y campana de aluminio, sus creadores han conseguido un notable equilibrio entre belleza y practicidad. Sonoro, bonito, estable y casi eterno. Si lo puedes tener todo en un mismo timbre, que sea Lezyne.

ride.lezyne.com  
PVP: 15,99€

### Soporte BikeTRAP

Si guardas tu bici en el garaje o en el trastero te interesa BikeTRAP: un soporte para la pared de alta seguridad y enganches para un cable extra que te permite asegurar también las ruedas y el sillín. Perfecto para bicicletas que quedan solas durante demasiado tiempo en una segunda vivienda.

secure-bike.com  
PVP: 79,95€



### Zapatillas Terra Arika de Fi'Zi:k

La marca Fi'Zi:k acaba de estrenar las Terra Arika todoterreno, con una membrana impermeable de GORE-TEX y un forro polar aislante y transpirable que te ofrecerá calidez y confort en esa parte del cuerpo que olvidamos demasiado a menudo: los pies. Perfecta para MTB y gravel durante el invierno.

fizik.com  
PVP: 259€



### Kit AddBike

Convierte cualquier bicicleta en una bici de carga: podrás llevar hasta dos niños con sólo quitar la rueda delantera de tu bici. Chasis basculante para un kit que puedes instalar y, en apenas dos sencillos pasos, tener un triciclo. Después, tú eliges: o pones dos sillitas infantiles o un buen baúl para cargar lo que necesites.

add-bike.com  
PVP: 1.150€



### Comodidad

Con el casco se incluyen dos tipos de acolchado: un acolchado de verano extraíble de poliéster (fácil de lavar y que ayuda a la gestión de la humedad) y un segundo acolchado de invierno, que sustituye al de verano, para aumentar el confort térmico en las condiciones más frías



### Reflectante

Las correas, el cierre de la barbilla y el sistema de ajuste en la nuca cuentan con detalles reflectantes para aumentar tu visibilidad en cualquier condición o momento del día.

### Ventilación

17 aperturas y canales de ventilación internos que mantendrán tu cabeza aireada sin quitar seguridad. Colocadas estratégicamente para protegerte de la lluvia y con rejilla anti insectos



### Visera

Protege tus ojos de la lluvia, el sol, los rayos UV y las partículas. Su claridad es perfecta también de noche, pero podrás intercambiar la versión transparente por la ahumada fácilmente. Integrada y de aspecto arrollador.



### Protección

Carcasa in-mold de material EPS con el máximo nivel de resistencia, cubierta de policarbonato y poliestireno que absorbe y dispersa los golpes. Mayor seguridad en los laterales y certificación EN1078, una de las más exigentes pruebas de impacto.

### Estilo.

Disponible en 5 colores diferentes: negro, blanco, crema/azul, crema/marrón y una combinación de grises, todos ellos en tres tallas.





### Cave Pack Specialized

Ir en bici, caminar y volver a montar nunca ha sido tan fácil. Basado en la mochila Fjallraven Verdag, el Cave Pack ha sido diseñado para meterse dentro de la Coolcave. Saca la mochila de la Coolcave y colócatela en la espalda con las correas acolchadas para los hombros. Equipada con un compartimento acolchado para tu portátil, cuenta con bolsillos grandes y pequeños. [specialized.com](http://specialized.com)  
PVP: 130€

### Casco Melon Urban Active

Fabricado con los máximos estándares de seguridad. Se ofrece en tres tallas diferentes. Ligerísimo, poco más de 250gr. Hebilla magnética, doce orificios de ventilación, ajuste preciso, incluye almohadillas transpirables extra para una mayor vida útil. [melon-helmets.com](http://melon-helmets.com)  
PVP: 79,95€



### Calcetines Wabiks

Calcetines deportivos fabricados en España de manera sostenible con unos diseños alucinantes. En Wabiks se han esforzado para que todos los productos de su catálogo se fabriquen ahorrando papel, usando energía renovable y tintas no contaminantes. Si quieres molar y además te va el consumo responsable, vistete por los pies con Wabiks. [wabiks.com](http://wabiks.com)  
PVP: 14,95€

### Guantes Castelli MAX

¿Pasas frío en las manos? Pues es porque quieres porque aquí te presentamos los MAX Perfecto. Con una construcción termoforrada de una sola costura y un forro suave para mayor comodidad: sonríe mientras el resto de tus compañeros se frota las manos de frío y recomiéndales este lujo de Castelli. [castelli-cycling.com](http://castelli-cycling.com)  
PVP: 79,95€



## THULE BAZAR THULE

A gusto. Seguros. Y con la certeza de viajar junto a tu bicicleta con productos de la máxima confianza. Consíguelos todos en tu tienda de ciclismo favorita y empieza a disfrutarlos cuanto antes.



### Mochilas de hidratación Thule Rail

Riñoneras y mochilas de hidratación de diseño inteligente que te mantiene hidratado sin perder el ritmo. Depósitos de 1,5 litros y almacenamiento de 4 litros para recorridos de una a tres horas. PVP: desde 49,95€ a 229,95€

### Velospace XT + Cofre BackSpace

Transportador para todo tipo de bicicletas. No sólo es sencillo cargarlas: el maletero sigue siendo accesible incluso con las bicis montadas. Además, puedes añadir el cofre BackSpace, que permite transformar el rack en una caja de carga. Con el Thule VeloSpace XT Bike Adapter (vendido por separado) podrás transportar cuatro máquinas. El Thule VeloSpace XT es un modelo basculante con dos ángulos de apertura. PVP conjunto completo: 1.714,89€



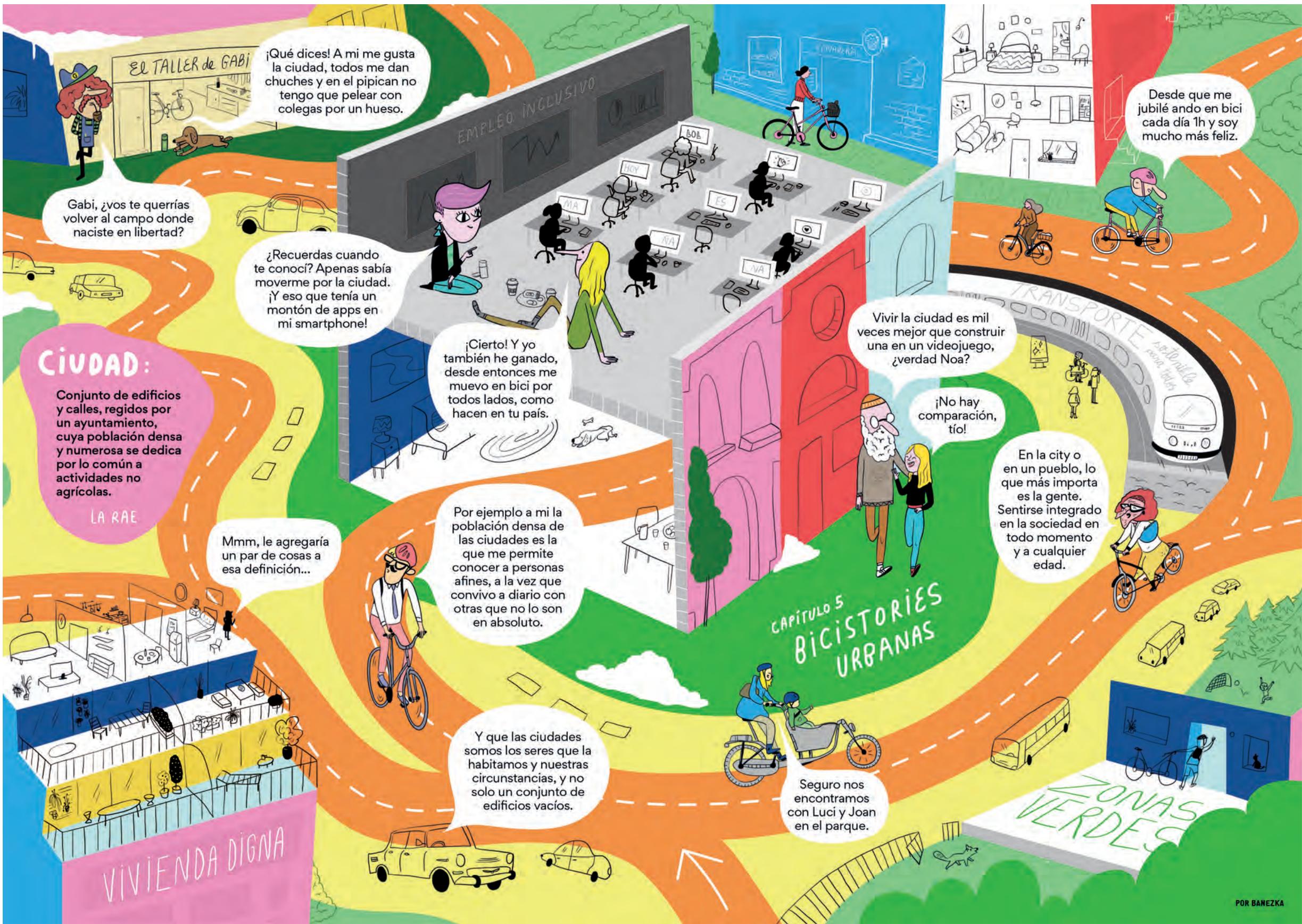
**Thule Pack'n Pedal**  
Portabultos, alforjas y soportes laterales: todo para viajar con tu bici y Thule. El soporte Thule Tour se fija en la parte frontal o trasera de la mayoría de las bicis, es muy resistente y soporta cargas pesadas. Los agarres evitan que los equipos se deslicen y se caigan, pudiendo instalar alforjas, cestas u otros accesorios. PVP total: 129,85€



### Remolque Thule Chariot Cross

Este completo remolque (que también puedes usar como carro) ofrece comodidad y flexibilidad para familias con un estilo de vida activo, y el Jogging Kit opcional (se vende por separado) lo convierte en el complemento perfecto para los entrenamientos. Incorpora una bolsa extragrande con espacio adicional para todo lo que necesites llevar, con las características Standard y Comfort. PVP: 1.124,95€





# CIUDAD:

Conjunto de edificios y calles, regidos por un ayuntamiento, cuya población densa y numerosa se dedica por lo común a actividades no agrícolas.

LA RAE

Mmm, le agregaría un par de cosas a esa definición...

¡Qué dices! A mi me gusta la ciudad, todos me dan chuches y en el pipican no tengo que pelear con colegas por un hueso.

Gabi, ¿vos te querías volver al campo donde naciste en libertad?

¿Recuerdas cuando te conocí? Apenas sabía moverme por la ciudad. ¡Y eso que tenía un montón de apps en mi smartphone!

¡Cierto! Y yo también he ganado, desde entonces me muevo en bici por todos lados, como hacen en tu país.

Por ejemplo a mí la población densa de las ciudades es la que me permite conocer a personas afines, a la vez que convivo a diario con otras que no lo son en absoluto.

Y que las ciudades somos los seres que la habitamos y nuestras circunstancias, y no solo un conjunto de edificios vacíos.

Vivir la ciudad es mil veces mejor que construir una en un videojuego, ¿verdad Noa?

¡No hay comparación, tío!

En la city o en un pueblo, lo que más importa es la gente. Sentirse integrado en todo momento y a cualquier edad.

Desde que me jubilé ando en bici cada día 1h y soy mucho más feliz.

## CAPÍTULO 5 BICISTORIES URBANAS

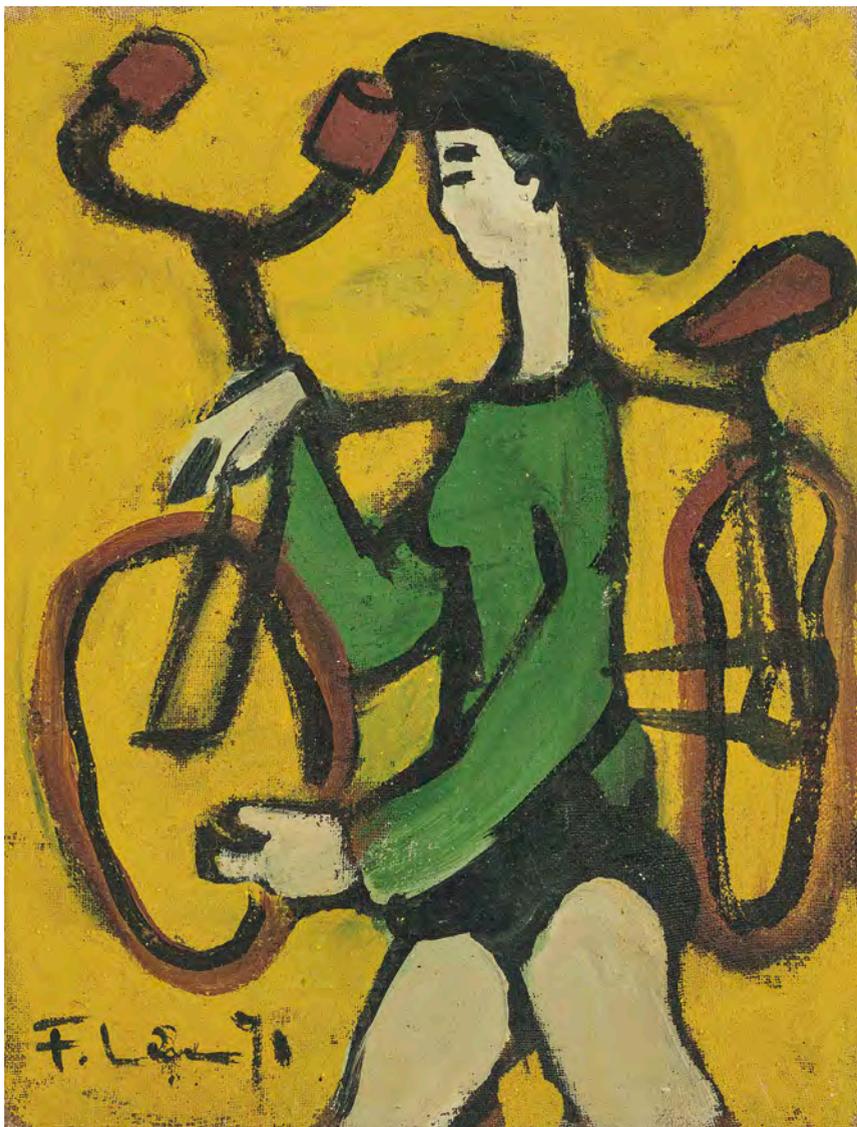
Seguro nos encontramos con Luci y Joan en el parque.

## ZONAS VERDES

# ART

## 'Dame à Vélo'

(PHAMLUC, 1971)



No nos ocurre a diario, pero al rodar y al vivir las circunstancias nos obligan a detenernos, reflexionar y seguir de una manera imprevista. Eso parece haberle ocurrido a la mujer del cuadro de Pham Luc, que tras un pinchazo o por un golpe en la llanta (esa rueda trasera parece algo magullada) ha sido inmortalizada con los dos pies en el suelo y la bicicleta al hombro. Conocido como 'el Picasso de Vietnam', Pham Luc destaca por sus inesperados colores, el afán de reflejar la cotidianidad callejera y la sensación de que, además de mucho trabajo, hay un inmenso talento natural detrás de sus pinceladas.

# FRAME LOCK FANTOMAS II



**XLC**

LOVE CYCLING.



**La Feria del  
Ciclismo  
Urbano y el  
Cicloturismo**

**21 AL 23  
DE ABRIL**

**Marina de  
Valencia**

# CI CLO FERIA 23



**ciclosfera.com**

ORGANIZAN

 **Ciclosfera**



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

**Prueba de bicis y accesorios / Exposición / Circuito  
y actividades infantiles / Conciertos / Food Trucks /  
¡Y muchas sorpresas más!**

