

# Ciclosfera

MÁS BICIS, MEJORES CIUDADES. PERSONAS MÁS PLENAS

VERANO 2026 | CICLOSFERA.COM



**CAPITAL**

**BARCELONA**

**CICLISTA**

SHIMANO CUES / RENTAL BIKE SUMMIT / PAPER GIRLS / THE MIXTURES  
POTSDAMER PLATZ / PAGO LÓPEZ / LLEIDA / NAVARRA / BANYOLES



# SHIMANO MOTOR DE CAMBIO

Bicicletas que convencen y reinventan la ciudad desde el primer semáforo: probamos una e-bike urbana Orbea equipada con Shimano CUES y motor EP6, y comprobamos que cuando todos los componentes trabajan como uno solo moverse por la ciudad es mucho más fácil, limpio, sano y divertido.

**RAFA VIDIELLA**

## **PRIMERA PEDALADA**

Arrancas, y eso es todo. Dejas atrás excusas, pereza, una montaña de horas preguntándote qué tenías que cambiar en tu vida y diciéndote que era muy sencillo: tu manera de moverte. Las buenas bicicletas eléctricas te empujan incluso antes de que hayas decidido del todo avanzar. Das la primera pedalada, tú y tu bici despertáis y la ciudad empieza a fluir con total naturalidad. Detrás de todo está Shimano. Acompañando desde hace décadas a ciclistas de todo tipo, y ahora en el centro de una transformación urbana y social protagonizada por muchas personas que empiezan a moverse en bici porque la tecnología se lo ha puesto muy fácil. Eso, y muchas cosas más, son CUES y EP6: ponértelo mucho más fácil para que la bici encaje en tu vida real.

## **CUES: EL CAMBIO QUE NECESITABAS**

Los componentes de la gama Shimano CUES están pensados para durar y hechos para ser muy usados. ¿Qué es CUES? Una familia de componentes para el ciclismo urbano, trekking, híbrido, MTB, e-bike, gravel o de carretera, y que siempre cuadran a la perfección con ciclistas que no quieren parar, pero que también exigen pocas complicaciones, mucha compatibilidad y la certeza de que sus bicis rodarán igual hoy que después de muchos kilómetros.

## **SUAVIDAD Y DUREZA**

Parecen términos opuestos, pero no lo son. Como también es compatible funcionar a la perfección el primer día y seguir haciéndolo después de soportar lluvia, polvo y muchas, muchas cuestas o

salidas de semáforos. La tecnología LINK-GLIDE es clave: Shimano habla de hasta tres veces más suavidad y durabilidad, gracias a un diseño específico para el mayor par que procura una e-bike. ¿Que si eso se nota en la vida real? A tope. Con un cambio que entra limpio, sin golpes, ni ruidos ni tirones. La bici parece viajar más tranquila. Y tú, desde luego, también.

## **EP6: PURA ENTREGA**

El motor Shimano EP6 completa la experiencia perfecta. Con 85 Nm de par y menos de tres kilos de peso, hemos comprobado que empuja con fuerza pero sin brusquedad. Ayuda al arrancar, te hace volar en las cuestas y convierte el tráfico, los desniveles y el asfalto en parte de la diversión. Tú mandas. El motor responde y amplifica tus órdenes. ¿Y tu e-bike? No es un vehículo eléctrico, sino una bicicleta sobre la que disfrutar.

## **CIUDAD FÁCIL**

En resumen: la combinación de CUES y EP6 convierte el ciclismo en algo aún más convincente para muchas más personas. Aportando fiabilidad y placer a quienes pedaleamos a diario. Eliminando retos y complicaciones para los que se lo están pensando. Tras muchos años siendo referencia del ciclismo deportivo, Shimano adopta ahora un papel de liderazgo y transformación para que las bicis urbanas funcionen mejor, duren más y ayuden a crear más ciclistas. La ciudad se transforma cuando alguien empieza a pedalearla. Y toda la sociedad cambia cuando, después de probarlo, esa persona repite todos los días.

# SHIMANO



## CUES, EN 5 IDEAS

**1. CUES es una plataforma amplia que abarca todo el universo ciclista. Trekking, híbridas, MTB, e-bikes, gravel, carretera... Todo bien. Pero, desde luego, la ciudad también es su escenario ideal.**

**2. CUES está disponible en 9, 10 y 11 velocidades, con opciones para manillar plano y drop bar.**

**3. Su tecnología LINKGLIDE ofrece más suavidad y durabilidad, algo especialmente importante en e-bikes urbanas.**

**4. CUES simplifica la vida a marcas, tiendas, talleres y usuarios. Es una plataforma común muy amplia, lo que facilita sustituir piezas y reduce el mantenimiento.**

**5. CUES brilla donde y cuando las cosas importan. A partir de la tercera semana, de los mil kilómetros, en la cuesta que hay que subir a diario. En resumen, en el cambio que sigue entrando con suavidad y precisión después de haber sido exigido mil veces.**



## CON ORBEA

La española Orbea es una de las marcas de referencia que apuesta con más fuerza por la combinación Shimano EP6 + CUES. En su gama urbana, las Carpe 20 y Carpe 25 la combinan con batería de 420 Wh, mientras que la Diem 30 sube la apuesta con batería de 540 Wh. La alianza se extiende a buena parte de la familia Kemen (con versiones Adv y Tour, combinando el EP6 con montajes Shimano CUES de 9, 10 y 11 velocidades) y también en las Denna, una gama de bicicletas más orientada a la carretera y al gravel.





# INDEX



- 04 ÍNDICE 05 STAFF 06 EDITORIAL 08 A DEBATE**
- 10 RENTAL BIKE SUMMIT 14 FOTOS 30DEB 18 BICCIÓNARIO BGN**
- 24 BIKE SONG 28 HEROÍNAS 34 MARAVILLAS 40 ILUSTRA2**
- 44 ESTO SÍ ES ÁMSTERDAM 48 LLEIDA 54 NAVARRA 60 BANYOLES**
- 64 BED & BIKEFAST 68 MUNDOBICI: VELODEVILLE 70 ESCAPARATES**
- 74 CANDADOS ABUS 78 BAZAR 82 CÓMIC 84 ULTIMÁTUM**

# STAFF

## COLABORADORES



### LAURA SÁNCHEZ

Responsable de marketing en España de Bosch eBike Systems, gracias a su convicción y esfuerzo pudimos poner en marcha el primer Rental Bike Summit, del que te hablamos en este número. Nunca podremos agradecerte lo suficiente tu capacidad, siempre, de ponernos todo tan fácil.



### CARLOS RODRÍGUEZ

La cara visible de 30 Días en Bici, iniciativa reconocida por el Parlamento Europeo como una de las más importantes del continente para la promoción de la bici. También es parte del jurado que otorga los premios del concurso fotográfico que podréis ver y leer más adelante.



### GUILLERMO BORRAS

Si seguiste el Rental Bike Summit online o tuviste la suerte de presenciarlo en persona, él fue el responsable de que toda la parte técnica funcionara a la perfección. Su profesionalidad y paciencia fueron, más que imprescindibles, brillantes. ¡A por más eventos juntos!



### MARINA GENTIL

Nueva firma en la sección *Esto Sí es Ámsterdam*, que se suma a la de la imprescindible Ana Castán. Marina trabaja en Utrecht, en el Urban Cycling Institute, donde entre otras cosas analiza y propone soluciones para mejorar el panorama ciclista de la Comunidad de Madrid.



### PACO LÓPEZ

*In memoriam*: Paco es el protagonista del *Ilustra2* de este número, y la firma tras muchos de los carteles que anunciaban las concentraciones ciclistas de Pamplona. Nos hace especial ilusión rendirte homenaje ahora que ibas a cumplir 80 años: ¡va por ti!



### PILAR PUEBLA

Pilar acompaña y aconseja a los territorios que deben hacer para convertirse en Territorios Bikedriendly. Son muchos los que ya lucen sus atractivos ciclistas, y aunque su firma no aparezca en nuestros contenidos cicloturistas muchos son gracias a ella.

**Director:** Rafa Vidiella (rafa@ciclosfera.com). **Directora de producción:** Sandra Hernández (sandra@ciclosfera.com). **Director de comunicación:** Jaime Novo (jaime@ciclosfera.com). **Director de eventos:** Fernando Lozano (fernando@ciclosfera.com). **Director creativo:** Fernando Rapa Carballo. **Director web:** Diego Kuperman. **Redactor jefe:** Alejandro Lingenti. **Redacción:** Marina Gentil, Jaime Novo, Catalina Serrano, Rafa Vidiella, Soledad Ruiz, Max Boraita, Ana Castán. **Fotos:** Rafa Vidiella, Sandra Hernández, Xavi Calvo, Belén Romero, Alfonso Palomo, Andoni Arriaga, Selena S., Mathias Bartel, Anastasiia Tarasova, Danique Veldhuis, Kaiopro, Spolyakov, Steffen Rühlmann. **Ilustraciones:** Paco López, Luis Poch, Fernando Rapa, Banezka. **Publicidad:** publicidad@ciclosfera.com / 649 373 218 y 648 056 790. **Contacto:** contacto@ciclosfera.com. **Edita:** Bikefriendly Group. **Diseña:** Sole Carballo. **Imprime:** 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.



# GRÀCIES! BCN

## A Barcelona

Hace más de catorce años, en 2012, viajé a Barcelona con una revista que no existía. Era todavía un proyecto, en el argot editorial “un monstruo”, una maqueta previa y mal impresa llena de ilusión, errores y dudas. Y la principal de ellas era... ¿Tiene de verdad sentido lanzar en España una revista centrada en el ciclismo urbano?

Barcelona tenía que darme la respuesta, que busqué pedaleando por tiendas y talleres enseñando ese prototipo. Barcelona, sus personas, su industria, me abrieron la puerta, me escucharon y me dijeron que sí. Que *Ciclosfera* no solo podía existir, sino que tenía que hacerlo.

Ese viaje fue también especial por otra razón. En una mano llevaba un proyecto de revista, y de la otra me acompañaba Rocío, mi mujer, embarazada de nuestro primer hijo. Y fue así, y allí, como nació *Ciclosfera*. Mezclando vida real, bicicletas, familia, vértigo, esperanza, trabajo, amor y Futuro.

Desde entonces, hemos repartido en Barcelona decenas de miles de

números, organizado fiestas, recibido premios y vivido experiencias memorables. Hemos confirmado que una ciudad es más moderna, amable y bonita cuando se llena de bicis. Y, por encima de todo, hemos hecho amistades eternas. Por eso este número, que empieza rodando en Barcelona gracias al apoyo de Shimano en la salida del Tour, es también una carta de agradecimiento. A la ciudad, a su gente y en especial a tres hermanos “barceloneses”, Natalia, Diego y Rapa, fundamentales para que este proyecto y mi vida tengan más color, pasión y sentido.

Hace más de catorce años llegué a Barcelona, con una revista que no existía y una vida que estaba a punto de cambiar para siempre. Hoy mantengo la certeza de que las ciudades son mejores cuando se cruzan pedaleando. Y al hacerlo con vosotros de nuevo recordaré que aquí empezó todo y que el viaje, nuestro viaje, sigue mereciendo la pena.

Rafa  
Vidiella



**Director de  
Ciclosfera**

## A DEBATE



### ¿HAS ALQUILADO UNA BICI ALGUNA VEZ? ¿CÓMO TE FUE?

"Alquilé una en Puerto Madryn, Argentina, y recorrí la costa a mi ritmo, con viento y libertad. Fui feliz"  
**(Florencia Villanueva)**

"En Bilbao alquilamos dos bicis y recorrimos toda la ría hasta el mar, combinando además trenes y Vías Verdes. Una gran experiencia"  
**(Lorca Biciudad)**

"En Marrakech alquilamos unas bicis para rodear la Medina y acabamos con un chico local haciendo de guía improvisado. Fue una aventura muy simpática"  
**(Beatriz Von Munthe Af Morgenstierne)**

"Con 71 años, perderme por Barcelona durante horas después de alquilar una bici fue una de las mejores experiencias de mi vida"  
**(Victor Zampa)**

"Hice un biketour autoguiado por Córdoba. La publicidad prometía más de lo que era, pero la belleza de la ciudad compensó todos los fallos"  
**(Fran Cruz)**

"Me alquilaron un hierro carísimo varios días. Si no llega a ser por las ganas de pedalear, no repito"  
**(Luis E. López Herrero)**

"¿Alquilar yo una bicicleta? ¡Con todas las que tengo, debería alquilarlas yo!"  
**(Lachicaquecorre)**

"He alquilado bicis en muchos viajes. Nunca son como la tuya, pero para descubrir sitios nuevos funcionan de maravilla"  
**(bicioletas)**

"En Sevilla alquilamos muchísimas bicis a extranjeros. Ojalá crezca también el turismo nacional en bici"  
**(procargo.es)**

"Alquilé una bici en Copenhague. A los diez minutos entendí por qué allí la gente no habla ni de ciclismo urbano ni de movilidad sostenible, sino que... ¡simplemente se mueve! Y me dio bastante envidia!"  
**(Clara Montalbán)**

### ¿HAS USADO ALGUNA VEZ UN SISTEMA DE BICI COMPARTIDA?

"Utilizar los sistemas públicos de la ciudad que visito es de las cosas que más me gustan de viajar. Con que tengan un bono mensual, allá me lanzo. Por poner algunos ejemplos: Bicing, BIKI, BiciCoruña, AMBici, Valenbisi..."  
**(Moisés en Bici)**

"Soy de Gijón, y uso habitualmente las bicis públicas de aquí. Hace unos años, cuando las pusieron, iban fenomenal, pero últimamente están muy mal, sobre todo por dos razones: la demanda es muchísimo más alta que la oferta y el ayuntamiento las está dejando morir. Es una pena, porque de funcionar bien sería una maravilla"  
**(manucontrabajo)**

"En París usé Vélib' y me sentí más parisina que nunca. Luego me perdí, acabé sudando como en una etapa del Tour y la dejé en una estación equivocada. Repetiría mañana"  
**(Luchi Pedalea)**

"Uso Bicimad casi a diario. A veces funciona como un reloj. Y otras... Es como una visita al dentista"  
**(Nacho M.)**

"Probé las bicis compartidas de Valencia en un viaje de fin de semana y fue la mejor decisión: playa, centro, mercado, cena... Todo sin mirar horarios ni buscar aparcamiento. Volví pensando que todas las ciudades deberían ponérselo así de fácil"  
**(Laia Rueda)**

"En Zaragoza las uso para ir al trabajo cuando no llevo la mía. Me parecen una solución fantástica, sobre todo para trayectos cortos. Lo único que pido es más mantenimiento y más bicis en hora punta"  
**(Marta Sobre Ruedas)**

"Las he usado en Santander, Barcelona y Sevilla. Una bici compartida no siempre es cómoda, ni están perfectas, y pesan mucho... ¡Pero casi siempre mejoran el día!"  
**(Rober Ciclista)**

"En Madrid empecé a usar Bicimad por probar, y terminé vendiendo el segundo coche de casa. No fue solo por la bici compartida, claro, pero tuvo bastante culpa"  
**(Elena Ruiz)**



## COMUNIDAD CICLOSFERA



# EL RENTAL YA TIENE CASA

Organizada por Ciclosfera, la primera edición del Rental Bike Summit reunió en Madrid a casi 80 profesionales y superó los 200 registros online. Un gran éxito para un sector, el del alquiler de bicicletas, que necesitaba reunirse, escucharse y empezar a construir algo común. **RAFA VIDIELLA**

El alquiler de bicicletas llevaba tiempo pidiendo un punto de encuentro propio. Un lugar donde hablar de flotas, mantenimiento, rentabilidad, tecnología, seguridad, renting, seguros, financiación o clientes. Donde intercambiar información e impresiones sobre presente y futuro. Y ese lugar se creó el 27 de mayo, en la sede de Bosch eBike Systems, con la primera edición del Rental Bike Summit.

Impulsado por *Ciclosfera*, el evento reunió a casi 80 profesionales de toda España y su-

peró los 200 registros para seguirlo online. Un estreno que desbordó las previsiones iniciales (se agotaron las plazas presenciales) y confirmó que el sector tenía muchas ganas de encontrarse.

### Contenido y conversación

Durante toda la jornada se sucedieron mesas redondas, entrevistas y conversaciones sobre los grandes temas del alquiler de bicicletas. Se habló de cómo elegir la flota adecuada, de herramientas digitales para gestionar mejor el negocio, de renting, de rentabilidad, de comer-



**Si el objetivo principal era generar información útil y conectar proyectos... ¡misión cumplida!**

**Todo el contenido, disponible en YouTube**



cialización, de seguridad, de normativa y de la necesidad de profesionalizar un sector con muchísimo recorrido.

Pero el Rental Bike Summit fue mucho más allá de una agenda interesante, para transformarse en una jornada viva, útil y muy entretenida, repleta de contenido pero también de *networking*, ideas, soluciones y muchas conversaciones que seguirán dando frutos durante los próximos meses.

#### **El primero de muchos**

El éxito se resume en las palabras de sus grandes protagonistas. Joan Terradas, de MYR3NT, felicitó a la organización por el "eventazo". Jesús Freire, de AMBE, habló de "éxito rotundo" y destacó lo entretenido del formato, algo en lo que profundizó Silvia Casorrán, de RedBici, subrayando lo divertido del encuentro. En resumen, casi todos los participantes coincidieron en dos ideas: lo práctico del encuentro, y que sería el primero de muchos.

Para *Ciclosfera*, el Rental Bike Summit supone también un paso importante, tanto por haber organizado otro evento exitoso como por crear el germen de algo mayor: una comunidad profesional en torno al alquiler de bicicletas. Un espacio de innovación, conversación e interacción real entre empresas, marcas, destinos y profesionales.

Si te lo perdiste, merece mucho la pena recuperarlo. En [rentalbikesummit.com](http://rentalbikesummit.com) puedes volver a ver los contenidos de la jornada y en [ciclosfera.com](http://ciclosfera.com) seguiremos compartiendo conclusiones, aprendizajes y próximos pasos. Porque el 27 de mayo no terminó nada, sino que empezó una conversación que el sector llevaba tiempo necesitando.

#### **EN BUENAS MANOS**

**El Rental Bike Summit no habría sido posible sin el apoyo de Bosch eBike Systems (anfitrión y Main Sponsor), MYR3NT (Technology Partner), Riese & Müller (E-Bike Partner), Bikefriendly (Travel Partner), Cursoriam (Renting Partner) y Solution Partners como ABUS, Rookfy, Upway, Belora Mobility, Hercules, RACC HolaBici, Beeq, Turicleta y Lokki.**

#### **EL NETWORKING HECHO FIESTA**

**Más allá del escenario, el gran éxito del evento estuvo en los pasillos, en el café y la comida, donde rentals y fabricantes, proveedores, asociaciones o destinos pudieron conocerse, compartir problemas y abrir nuevas colaboraciones. El sector necesitaba mirarse a la cara... ¡y lo hicieron con una sonrisa en la boca!**

#### **RECÚPERALO ONLINE**

**¿No pudiste asistir ni seguirlo online? En [rentalbikesummit.com](http://rentalbikesummit.com) y [Ciclosfera](http://Ciclosfera) están disponibles todos los contenidos de esta primera edición. Estate atento a ambas webs, porque esto no ha hecho más que empezar... ¡y vienen muchas y buenas sorpresas!**





FOTO: 'ENTRE MUNTANYES' (XAVI CALVO)

COMUNIDAD CICLOSFERA

# 30 DÍAS EN BICI

| 15 |

## DE FOTO

**Un año más, 30 Días en Bici y Ciclosfera celebraron su clásico concurso de fotografía a lo largo del mes de abril: enhorabuena a todos los participantes y, muy en particular, ¡a los ganadores!**



FOTO: 'EL CICLISTA' (BELÉN ROMERO)

Como cada año, abril se llenó de bicicletas en las redes sociales. Todo gracias a 30 Días en Bici, que de nuevo volvió a convocar a todos los ciclistas a pedalear cada día del mes para así generar el hábito de moverse en bici, e invitando a compartir esa experiencia para difundir sus bondades.

Y, como también ya es una tradición, *Ciclosfera* se unió al acontecimiento organizando con 30 DEB un Concurso Fotográfico. Como siempre la comunidad respondió, con una avalancha de imágenes inmortalizando momentos irrepetibles sobre dos ruedas. Detrás de cada una de esas fotos había una historia única que transmitía valores como la ilusión, la sensación de libertad o las buenas vibraciones que genera el moverse en bicicleta.



FOTO: 'NOWIFI, BIKEMODE' (XAVI CALVO SANCHEZ)



FOTO: 'ASTESANTUA' (ANDONI ARRIAGA)



FOTO: 'COSTA DEL RIF' (ALFONSO PALOMO)



FOTO: 'BICIPUENTE' (SELENA S.)

### Los triunfadores

Para el premio principal, la deliberación fue tan reñida que el jurado decidió conceder un doble y merecido premio. Los ganadores han sido Xavi Calvo Sánchez, gracias a su bellísima, inspiradora y rotunda obra titulada *NoWifi-BikeMode*, y Alfonso Palomo, quien ha conquistado al jurado con *Costa del Rif*, una captura de una belleza aplastante.

Por su parte, la categoría *En Bici Sin Edad* ha vuelto a demostrar que la familia que pedalea unida permanece unida. En este apartado, repleto de niños, niñas y madres que llenan de vida las calles, el gran aplauso ha sido para Andoni Arriaga. Este entregado padre se encontraba detrás del objetivo para inmortalizar la fotografía ganadora, bautizada bajo el nombre de *Astesantua*.

Barcelona es demasiado intensa, grande y cambiante como para encerrarla en una sola guía. Barcelona no puede resumirse en un inventario, un ranking o una sentencia. Barcelona es más bien una colección de recuerdos, amistades, lugares, proyectos y escenas, ordenados aquí alfabéticamente, que te ayudarán a entender por qué esta maravillosa ciudad merece un lugar especial en mi historia.

**RAFAVIDIELLA**



FOTO: MATHIAS BARTEL

# BICCIONARIO

# BCN

**A**  
**Activismo.** Barcelona no empezó a pedalear por casualidad, sino por la lucha de asociaciones, talleres, cooperativas y colectivos como, por ejemplo, Amics de la Bici, del que me habló más de una vez el enorme Albert Garcia.

**B**  
**Bicing, BACC, Bicl clot, Bicibus, Brazo de Hierro.** El Bicing nació en 2007 y cambió las reglas del juego, haciendo de la bici una presencia cotidiana, universal y visible en la ciudad. Pero Barcelona pedaleaba desde antes gracias al BACC (Bicicleta Club de Catalunya) o Bicl clot, la cooperativa que enseña a pedalear, circular y reparar bicis, recuperándolas como herramienta educativa, social y urbana y que me permitió conocer a

personas como Pere Serrasolses y Xavi Prat. También el activismo sigue empujando el Bicibus, que sedujo al mundo y convierte el camino al colegio en una conquista colectiva y ciclista y me llevó hasta el el queridísimo Eduard Folch. ¿Y Brazo de Hierro? Es el seudónimo de Albert Gallego, histórico fotógrafo de la escena ciclista local, la misma que además de vivir ha documentado, compartido y transformado en imagen y memoria.

**C**  
**Cap Problema, Central Bike.** Dos tiendas imprescindibles. La primera es la casa de las Brompton en Barcelona, el proyecto mágico de Dani Milian, una de las personas que mejor entienden a la plegable británica. La segunda es una tienda única que mira y hace mirar a las bicis de carga como com-

pañeras rodantes capaces de cambiar el mundo.

**D**  
**Dosnoventa** nació en Barcelona en 2012, y pronto entendió algo tan barcelonés como que la bici es también una cuestión de actitud. Sin marchas y con cuadros esculturales, sin complejos y con una ambición envidiable, Dosnoventa conquistó Asia pero su imaginario sigue oliendo a piñón fijo, fotos arrebataadoras y una rápida y magnética Barcelona.

**E**  
**El Ciclo, En Bici Sense Edat.** El Ciclo es barrio Gótico y Ramiro Sobral, un genio que resucita bicicletas y transforma piezas viejas en magia. En Bici Sense Edat, capitaneada por María Elisa Ojeda, nos recuerda algo precioso: pedalear

también significa cuidar, acompañar y regalar ciudad a los que ya no pueden recorrerla solos.

**F**  
**Freeel, Finna, Ferrer.** Las Freeel son prácticas y fiables, eléctricas y razonables, y detrás tienen a dos personas fantásticas, José Jiménez y Dani Tizón. Finna nació muy vinculada a lo urbano para después hacerse más aventurera, pero siempre mirando el detalle y manteniendo un estilo especial. Ferrer es Jaume Ferrer, fundador y director de la revista *TradeBike*, fallecido hace un año y muy, muy querido. Te recuerdo mucho, Jaume. Por suerte, me regalaste en Barcelona dos amigos, Toni Amat y Andrés de la Dehesa.



FOTO: ANASTASIA TARASOVA

**G**  
**Gràcia, Gresca Cicles.** Gràcia tiene calles estrechas y plazas llenas de vida, y pese a la avalancha turística sigue siendo una encantadora mezcla de pueblo y ciudad. Gresca Cicles encaja bien con ese concepto de humanidad: una marca de bicis hechas de acero y para viajar por el mundo, fabricadas bajo la supervisión

del sabio David Casalprim, también al frente de la imprescindible tienda Explora Cicles.

**I**  
**Infancia.** Porque la bici es un arma cargada de futuro, y porque proyectos como la Kidical Mass (que llena las calles de familias y bicis) o Kids On Wheels, la tienda en la que Iuren Aldecoa ofrece a los nuevos ciclistas las herramientas necesarias para conquistar la ciudad, son fundamentales para prolongar nuestro sueño: Más bicis, mejores ciudades.

**J**  
**Joan Seguidor** o, como quizá es más conocido, *El Cuaderno de Joan Seguidor*. Un espacio donde el ciclismo se comunica con conocimiento, personalidad y oficio. Al frente están Iban Vega y Toni Marín, compañeros de profesión, cómplices por vocación y amigos para lo que sea que se nos ponga por delante.



FOTO: DANIQUE VELDHUIS

**K**  
**Koos Kroon**, imprescindible porque sin Koos quizá no existirían ni este *Biccionario* ni esta revista. Fue él quien trajo las primeras Brompton a España y regentó una tienda legendaria, Bike Tech. Para nosotros fue aún más: la primera persona que, publicitándose aquí, hizo factible el proyecto.

**L**  
**La Fuga.** Antes era Eroica Caffè. Hoy es La Fuga. Cambió el nombre pero permaneció ese local donde mezclar bici, conversación, estética, buena comida y el placer de alargar las horas sin pedir permiso a nadie. Al frente, otro al que agradecer muchas cosas, Miguel Santalices, con Graciela Nowensein a su lado.

**M**  
**Maria 11, Massa Crítica, Moma-bikes, Monsieur Vélo, Maite Peris.** Bicis Maria, en la calle María 11, parece inventada para este abecedario: un rincón de barrio pero muy abierto al mun-



FOTO: TURGUT KIRKGOZ

do del que han salido bicis tan bellas como las Castro y personas como Antonio Castro o Jordi Sala. La Massa Crítica no tiene nombres propios, pero sale cada mes a la calle con espíritu colectivo y es fundamental para mantener el espíritu. Monsieur Vélo, con otro grande al frente, Fernando Tomé, transforma un inolvidable espacio en culto al taller y la bici. ¿Y Maite Peris? Gracias, amiga, por aportar tu mirada, una de las más necesarias para entender la movilidad.

**N**  
**Noche.** Porque Barcelona se pedalea cuando cae el sol. Recorriéndola y disfrutándola. Haciendo comunidad (la citada Massa Crítica, el primer viernes de cada mes a las 20h en el Arc de Triomf, es una oportunidad colectiva). O saboreándola, y qué mejor que hacerlo en El Ciclista Cocktail Bar (donde la bici es la mejor excusa para tomar un Negroni) o volviendo a altas horas del club Freedomia, escenario

de alguna que otra inolvidable farra.

**O**  
**ONYVA.** A Ferran Buxeda, fundador de ONYVA Coffee, se le ocurrió crear un café ciclista tras una buena salida ciclista. Tuvo claro que mezclar cafeína y pedaldas era sinónimo de comunidad, punto de encuentro y ritual. Y creó este oasis, bonito por fuera y por dentro, imprescindible para quien pase por Sarrià.



**P** **Panot Mobility, Pamera, PRBLMS.** Panot toma su nombre de la clásica baldosa de la calle barcelonesa, y transforma la sabiduría de Didac Sabaté en un servicio de suscripción de e-bikes. Respecto a Pamera, sus coloridas prendas reinventan la ropa ciclista, alejándola de uniformes técnicos y ceñidos y dotándola de la luz que emiten sus fundadores, Pia Galofre y Marc Llagostera. ¿Y PRBLMS? Son la *crew* ciclista. La que mezcla bici con estética, velocidad, calle y comunidad. Vinculados a la escena *fixed* y al “no brakes, full gas”, representan una Barcelona salvaje, joven, fugaz.

**R** **RedBici.** Un proyecto clave para que la bici avance en España. Y también un grupo de personas, residentes en Barcelona, a las que admiro y, sobre todo, quiero. Silvia Casorrán, Carmen Estévez, Nacho

Junoy, Benja Aguilar, Antoni Poveda y, antes, Ruth Lamas: gracias por todo lo que hacéis. Y, sobre todo, por cómo sois y me habéis tratado siempre.

**S** **Santafixie.** Esta tienda online, nacida en Barcelona pero todo un referente en Europa, ha transformado el ciclismo urbano. Por supuesto llamó Raval a su primer modelo de bici, y es liderada por Txampa Alberca, a quien siempre es un placer llamar y, cuando hay más suerte, abrazar.

**T** **Tour, Tannus.** Tour son las cuatro letras cardinales de cualquier aficionado al ciclismo. Y este año más, porque la carrera empieza en Barcelona y *Ciclosfera* tiene el privilegio de estar allí, en la Grand Départ, repartiendo este número de forma masiva gracias a Shimano y su responsable de marketing, David González

Vaquero. Tannus son, para los entendidos, las ruedas que nunca pinchan. Pero para mí es algo infinitamente más especial: es la marca de Sergi Belmonte y Arnau Isern. Mis colegas, mis amigos de verdad, mis *panas*, a quienes me encantaría ver a diario para degustar la vida con más sagacidad y humor.

**U** **Urbanismo,** porque Barcelona siempre se ha explicado a sí misma desde sus calles, del Eixample de Cerdà a ese envidiable don para hacer del espacio público un laboratorio genial. Las *superilles* son el mejor ejemplo reciente: concebidas por Salvador Rueda y hechas realidad por el gobierno de Ada Colau y Janet Sanz, propusieron algo tan simple y revolucionario como quitarle barrios al coche y que fuesen las personas las que tuviesen sitio para caminar, pedalear, estar, jugar y vivir. Nacieron con fuerza. Llamaron la atención del mundo. Pero, atrapadas ahora por peleas políticas, simbolizan el sueño pendiente de resucitar la ciudad.

**V** **VOLATA.** Nos encanta hablar de nuestra revista hermana. De una publicación preciosa, inteligente y hecha desde Barcelona con una sensibilidad única. Pero hablar de *VOLATA* es también, sobre todo, hablar de Olga Àbalos, su fundadora y directora, con quien he compartido risas, confidencias y toneladas de cariño y comprensión.

**X** **Xavi Calvo y Sergi Periche.** Calvox & Periche. Sociedad fotográfica clave, cuya obra es tan fundamental para entender el ciclismo urbano local. Dos grandes fotógrafos. Dos personas estupendas. Dos excelsos retratistas de la energía, belleza y humanidad de la bici en Barcelona.

**Z** **Zicla, Zeta final.** Zicla es ciudad. Zicla es dar herramientas a los que planifican para ponérselo fácil. Zicla, para mí, son Clara Campos, Juan Cabrera, Jordi Gali, Elise Mathon. Y la Z... ¡Ya hemos llegado a



FOTO: STEFFEN RÜHLMANN

la Z! Y hemos llegado a la Z sin haber contado todo. Porque Barcelona y su ciclismo siempre están en movimiento. A través de una nueva tienda, de una quedada imperdible, del nacimiento de otro proyecto. Quizá por eso volvemos tanto. Y nos gusta tanto volver.

Porque adoramos la ciudad, A muchos de los que la habitan. Y porque, está claro, *Ciclosfera* también empezó aquí. Y cada vez que aquí estamos recordamos, y aplaudimos, haber puesto en marcha esta locura.

# THE MIXTURES



## BIKE SONG

### 'THE PUSHBIKE SONG'

Abundan coches, motos, trenes y hasta aviones en la historia del rock. La bicicleta, en cambio, rara vez ocupa el centro del escenario. Por eso 'The Pushbike Song', publicada a finales de 1970 por los australianos The Mixtures, es tan especial. Por eso, y porque vendió más de un millón de copias y alcanzó varios números uno internacionales, era el momento de darle la importancia que se merece. **RAFA VIDIELLA**

#### SUBE Y PEDALEA

Toda la historia puede resumirse en una imagen: un chico rueda por la ciudad en su bici y ve a una chica, la alcanza, canta, coquetean y terminan compartiendo paseo. No hay mucho más misterio en *The Pushbike Song*, pero si se mezclan una melodía pegadiza, refulgentes coros y una letra, "Now we're riding along on our bicycle honey, that's a bicycle built for two", escrita para escucharse con el sol de cara y cantarse propulsado por el buen humor, el cóctel puede resultar triunfal.

#### ÉXITO CON PRECEDENTES

La canción, compuesta por Idris y Evan Jones, hermanos y miembros de The Mixtures, y producida por David Mackay, se publicó en

Australia por Fable Records a finales de 1970. Su parecido con *In the Summertime*, de Mungo Jerry, es evidente. Pero hay más: The Mixtures acababan de triunfar en Australia con una versión de aquella canción de Mungo, por lo que trasladaron su estilo (lleno de ligereza, hedonismo, verano y ganas de ligotear) para obtener una apuesta casi segura.

#### DE AUSTRALIA AL MUNDO

Y acertaron. Tanto que *The Pushbike Song* fue número uno en Australia y Nueva Zelanda y número dos en el Reino Unido, donde solo fue superada por el *My Sweet Lord* de George Harrison. El single también entró en las listas de éxitos de EE UU, Canadá o Sudáfrica y, con más de un millón de copias vendidas, debe



## BIKE SONG



## Ridin' along on my pushbike, honey When I noticed you Ridin' downtown in a hurry, honey Down South Avenue

ser la canción ciclista más recordada de la historia con permiso del *Bicycle Race* de Queen o el *Tour de France* de Kraftwerk.

### TODO BICI

Y hay que repetirlo mil veces: la bici es aquí la protagonista absoluta, el motor de la canción, todo pasa porque alguien pedalea. El chico en bici y la chica en bici se encuentran y surge una experiencia que, ojalá, todos hemos vivido alguna vez. La de pedalear sin prisa y cruzarse con alguien extraordinario. La de reinventar la ciudad, la vida y la cotidianidad.

### POR MELBOURNE

El video promocional de *The Pushbike Song* merece capítulo aparte. Rodado en Melbourne, nos muestra a la banda pedaleando y rodeada de ciclistas y patinadores. La chica es interpretada por la modelo Monica Hughes, y en el video desfilan bicis convencionales, una *penny-farthing* (aquella bicicleta victoriana de enorme rueda delantera) y algo parecido a una masa crítica. Se grabó incluso en una au-

topista abierta al tráfico, y genera la sensación de que no se pidieron demasiados permisos (¡los coches pasan muy cerca de los ciclistas!). Quizá la escena más recordada por absurda y divertida es la de varios miembros del grupo subidos a un tándem sobre un transportador de coches que cruza el King Street Bridge: pura fantasía pop.

### PUSH... ¿QUÉ?

En Australia, Nueva Zelanda y buena parte del Reino Unido, *pushbike* es una forma coloquial de referirse a una bici convencional. La palabra empezó a utilizarse a principios del s.XX cuando bicicletas, motocicletas y automóviles convivían en las calles, y añadir el término *push* (empujar, impulsar) distinguía con más claridad un vehículo movido con energía humana. Es lógico que en un contexto que celebra a las personas, The Mixtures usaran esta palabra. Aquí no hay 'bikes' que puedan ser motos, sino máquinas tan humanas que sólo pueden ser desplazadas con piernas, pulmones y corazón.

# Paper Girls

LIBRO UNO



HEROÍNAS

## PAPER GIRLS

Antes de salvar el mundo, entender el futuro e incluso saber quiénes son, cuatro niñas de doce años salen de madrugada a repartir periódicos en bicicleta. Es 1988, estamos a las afueras de Cleveland y el cómic se llama 'Paper Girls', una descomunal aventura que va mucho más allá del papel. **RAFA VIDIELLA**

### La noche en la que cambió todo

La historia empieza la madrugada del 1 de noviembre de 1988 en Stony Stream, un suburbio ficticio de Cleveland aún dormido tras Halloween. Erin Tieng, MacKenzie Coyle, KJ Brandman y Tiffany Quilkin son cuatro niñas con un duro trabajo, repartir periódicos en bici durante el amanecer. Hasta que todo se rompe y una guerra entre viajeros del tiempo las atrapa sin pedir permiso.

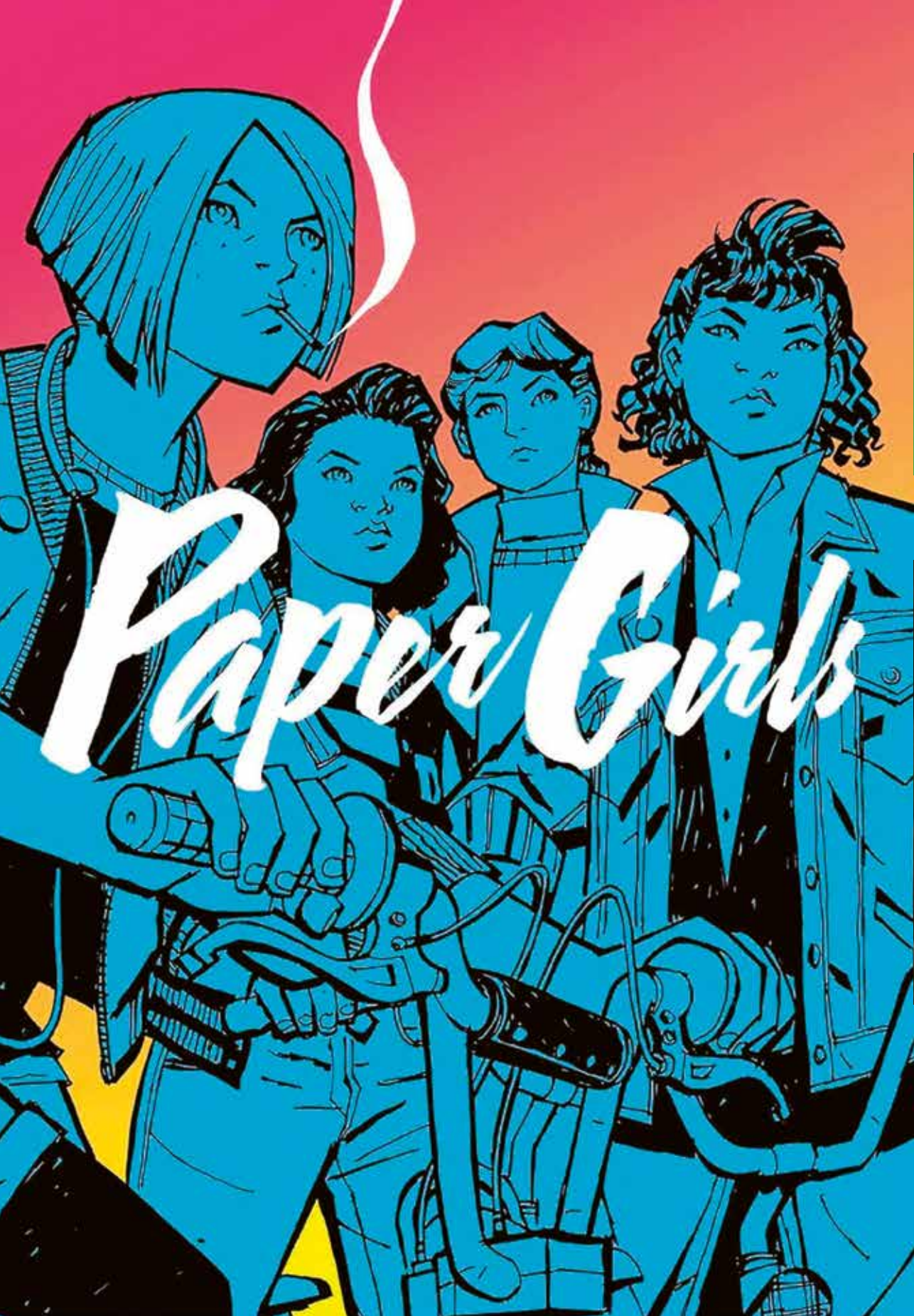
### Una aventura redonda

*Paper Girls* fue publicado por Image Comics entre octubre de 2015 y julio de 2019. La serie, de 30 números, es una historia cerrada y creada por un equipo pequeño: guion de Brian K.

Vaughan, dibujo de Cliff Chiang, color de Matt Wilson y rotulación de Jared K. Fletcher, lo que propicia una identidad clara y desbordante de colores eléctricos y frases contundentes.

### Las bicis del fin del mundo

Las bicicletas no son un adorno, sino el origen. Porque las cuatro protagonistas pedalean para repartir periódicos pero sus bicis también simbolizan su fuerza, valor, independencia y carencias. Con doce años no puedes conducir ni decidir casi nada, pero sí puedes conquistar tu barrio y huir de monstruos pedaleando. La bici agrupa, y permite buscar respuestas mientras los adultos lo estropean todo de nuevo.



# HEROMINAS PAPER GIRLS



## Los arquitectos del viaje

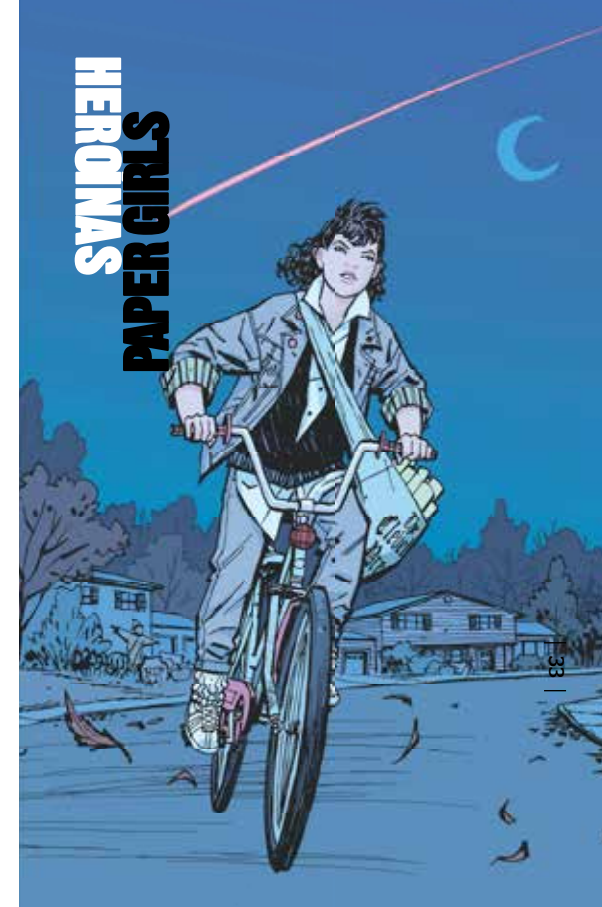
El escritor Brian K. Vaughan es uno de los grandes guionistas del cómic contemporáneo gracias a *Y: The Last Man*, *Ex Machina*, *Runaways*, *Pride of Baghdad* o *Saga*, además de proyectos televisivos como *Perdidos* y *La Cúpula*. El dibujante Cliff Chiang atesora una larga trayectoria en DC Comics y trabajos muy celebrados en *Wonder Woman*, *Green Arrow/Black Canary*, *Human Target* o *Beware the Creeper*. Y también la participación del colorista Matt Wilson es fundamental para crear una atmósfera hecha de melancolía, radiactividad y chicle ochentero, tan soberbia que convierte cada viñeta en una obra de arte.



## Cosas extrañas

La comparación con *Stranger Things* es inevitable. Años ochenta, suburbios, chavales, horror sobrenatural, cultura pop, bicicletas y apocalipsis que empiezan en la casa medio en ruinas de la esquina. Pero *Paper Girls* es mucho más que un *Stranger Things* con chicas: se publicó nueve meses antes que la serie, y su nostalgia es mucho más venenosa.

*Stranger Things* abraza los ochenta con ternura, miedo y aroma a Spielberg y Stephen King, mientras que *Paper Girls* lo mira todo con pena y desconfianza. Más que una carta de amor ochentera es una devastadora crítica social, porque a las niñas de *Paper Girls* les queda todo por hacer en un mundo que no es tan justo, fácil y bonito como prometía.



### Aplausos y brevedad

*Paper Girls* ganó en 2016 el premio Eisner a Mejor Nueva Serie y Mejor Dibujante/Entintador. Ese mismo año también obtuvo el premio Harvey a la Mejor Nueva Serie, y el primer volumen fue finalista en los Premios Hugo a Mejor Historia Gráfica. La crítica la abrazó entusiasmada, con palabras más que elogiosas en *The Comics Journal* o *Wired*. En 2022 llegó la adaptación televisiva de Amazon Prime Video, con una primera temporada bien recibida pero cancelada. Quizá no tuvo tiempo de encontrar a su público, el algoritmo no entendió su ternura, feminidad y tristeza o, simplemente, fuera que *Paper Girls* pertenece a otro mundo. Un mundo hecho de papel donde las bicis avanzan por calles vacías, el cielo se tiñe de un color imposible y cuatro niñas descubren que crecer es, a la postre, la más compleja y sombría historia de ciencia ficción.



# TÚNEL

## DE COLOR

| 34 |

Potsdamer Platz es uno de los lugares más simbólicos de Berlín: corazón urbano antes de la II Guerra Mundial y tierra de nadie durante la Guerra Fría, se convirtió tras la caída del Muro en un laboratorio arquitectónico de la Alemania reunificada. Desde hace un año y medio, este icono estético y político también esconde un futurista aparcamiento de bicis.

**RAFA VIDIELLA**

**FOTOS: SCHNEPP RENO**

A Potsdamer Platz se va por dos razones: para coger la U-Bahn o la S-Bahn (el metro y el tren metropolitano de Berlín) o para visitar Das Center, el antiguo Sony Center, un complejo de oficinas, tiendas, restaurantes y cines que desde 2000 forma parte del paisaje berlinés. Allí abundan turistas y ejecutivos por la superficie, gente que si no está demasiado ocupada o acostumbrada mira hacia la gran cubierta de vidrio y acero. Abajo, bajo tierra, encontrábamos hasta hace poco una galería comercial mucho menos memorable, un corredor estrecho, curvo y sin luz natural poblado por locales en declive.

Ese mismo subsuelo parece hoy otro mundo. Es un túnel brillante, rojo y violeta. Limpio, luminoso, hipnótico y lleno de bicicletas. Es el Bike Parking de Das Center am Potsdamer Platz, una infraestructura pública, gratuita y abierta las 24 horas que ofrece 280 plazas para bicis de todo tipo. El lugar perfecto para quienes llegan pedaleando a trabajar o combinan la bici con el transporte público.

**Ciudad renacida**

Inaugurado en octubre de 2024, el proyecto forma parte de la transformación del antiguo Sony Center, rebautizado como Das Center am Potsdamer Platz. Diseñado originalmente por Helmut Jahn y sometido a una profunda modernización impulsada por Oxford



TÚNEL  
DE COLOR



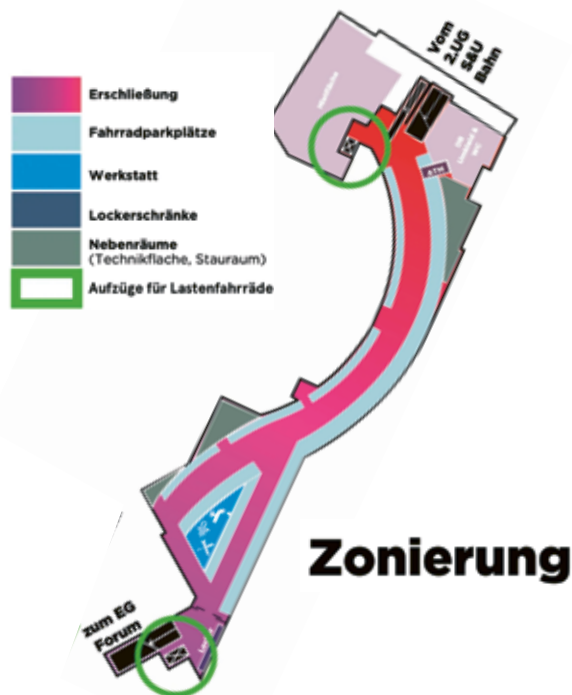
Properties Group y Norges Bank Investment Management, el objetivo fue que aquel icono de los 2000 dejara de ser un decorado espectacular para funcionar como un espacio más vivo, útil y conectado con la ciudad.

Kinzo, el estudio berlinés de arquitectura e interiorismo responsable de diseñar el proyecto, estuvo particularmente lúcido al vislumbrar que esa pasarela (un corredor subterráneo amplio y conectado con los grandes flujos peatonales de la zona) era una oportunidad ciclista. No hacía falta ni sumar volumen ni construir estructura nueva, sino que “bastaba” con transformar ese espacio secundario en una infraestructura hecha a medida.

### Bienvenidas, bicis

Si uno viene andando desde la U-Bahn o la S-Bahn, basta con cruzar la pasarela subterránea que conduce hacia el Forum de Das Center y el aparcamiento aparece casi como una extensión natural de la estación. Con la bici, la experiencia es diferente: desde la calle bajas al subsuelo a través de unas escaleras con guía, criticadas por algunos usuarios que las ven útiles para una bici urbana convencional pero menos amables con una pesada e-bike. Las cargo bikes tienen otro acceso: hay que meterlas en uno de los dos ascensores que permiten salvar ese desnivel.

Dentro, todo resulta más convincente. Hay plazas para bicis convencionales, e-bikes, bicicletas de carga y otros vehículos ligeros como patinetes o Segways. Las bicis se colocan en soportes concebidos para exprimir el espacio gracias a unos ganchos automáticos que se elevan y dejan la bicicleta aparcada en vertical contra la pared. El conjunto se completa con taquillas, puntos de carga para las eléctricas y una zona de autorreparación, lo que implica poder llegar y aparcar, cargar la batería, guardar una mochila o hasta ajustar un freno o arreglar un pinchazo. Una infraestructura práctica, no tan mastodóntica como aparcamientos similares en los Países Bajos pero, desde luego, a la altura de lo que uno espera en Berlín. Porque eso es lo más importante: que el ciclismo urbano haya encontrado, bajo uno de los grandes símbolos de la icónica ciudad, el lugar que merecía.



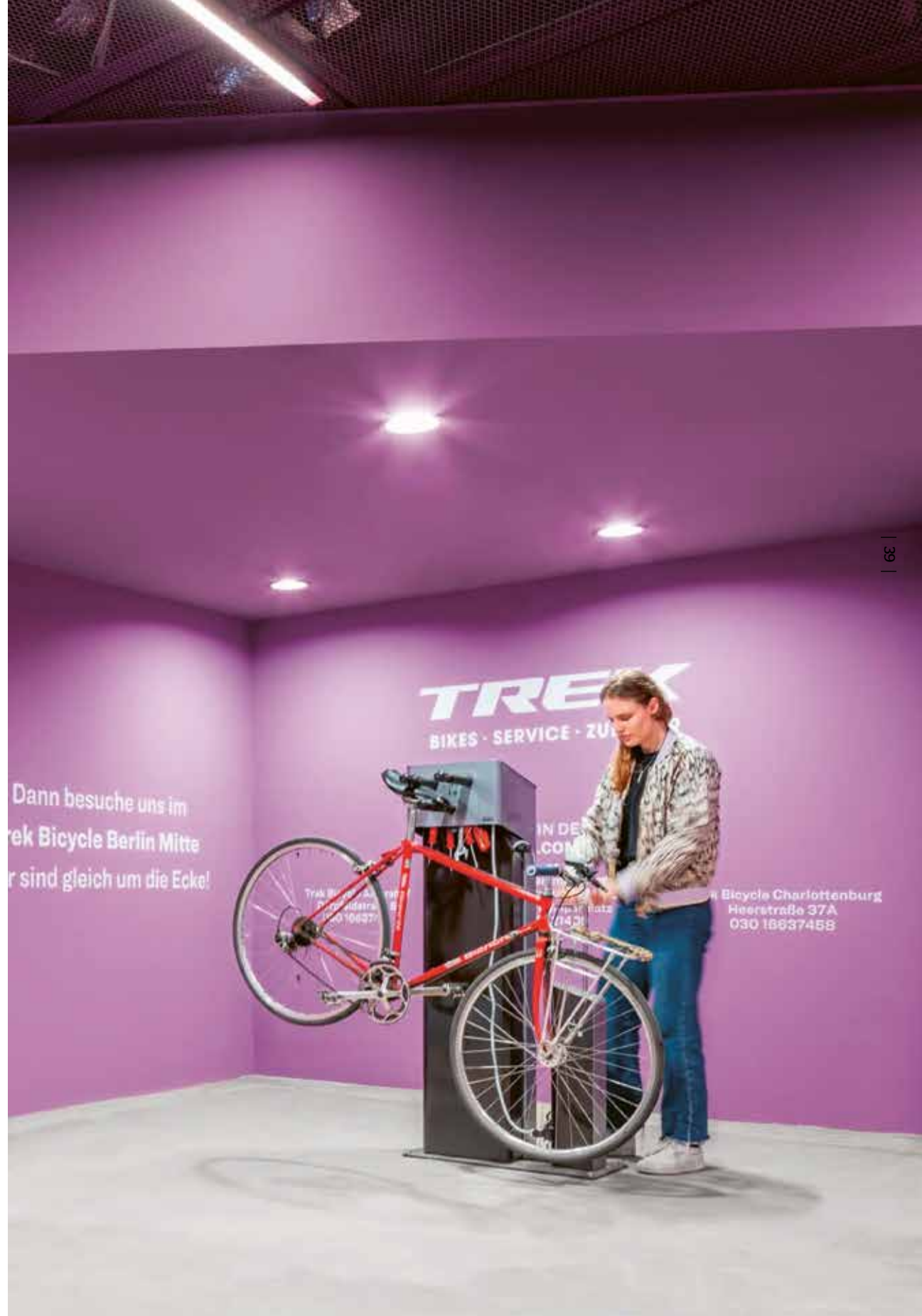
## Zonierung

### NAVE ESPACIAL

**Lo más llamativo del aparcamiento es su aspecto: el diseño parte de una imagen muy ciclista, la sección de un neumático, y a través de esa geometría circular se conectan formas, divisiones, una iluminación radial y una atmósfera envolvente que parece el pasillo de una nave espacial. El resultado ha merecido el German Design Award 2026 en la categoría Excellent Architecture / Interior Architecture, al considerarse que el proyecto “aprovecha la movilidad sostenible como una oportunidad de diseño futurista” y con el mérito de “integrarse con naturalidad en una infraestructura existente”.**

### TREK BAJO TIERRA

**La transformación ciclista de Das Center va más allá del aparcamiento: dentro del complejo también se ha instalado el llamado Trek Bicycle Berlin-Mitte, una tienda de unos 500 metros cuadrados con bicicletas y accesorios Trek, Bontrager y Diamant y servicio de taller.**





1982

## ILUSTRADOS

Multitudes ciclistas y árida crítica social: catorce años después de su muerte, el universo gráfico y militante del dibujante navarro Paco López sigue siendo la impagable crónica de las calles que queríamos conquistar.

JAIMENOVO



# CIUDAD DE GENTE

Mayo de 1982, Pamplona, el sol brilla en un cartel amarillo donde una mujer sonriente, con una flor en la boca, avanza decidida sobre una bicicleta mientras una camioneta amenazante parece mirarla con cara de pocos amigos. Casi un manifiesto fundacional. "Hiri habitagarri baten alde / Por una ciudad habitable". Y la firma en la esquina inferior derecha de Paco López, junto a la omnipresente cajetilla de tabaco que aparece en todas sus obras.

Paco López (Pamplona, 1947-2008) fue más que un dibujante autodidacta con una mente profundamente inquieta. También fue un hombre de contrastes fascinantes, que estu-

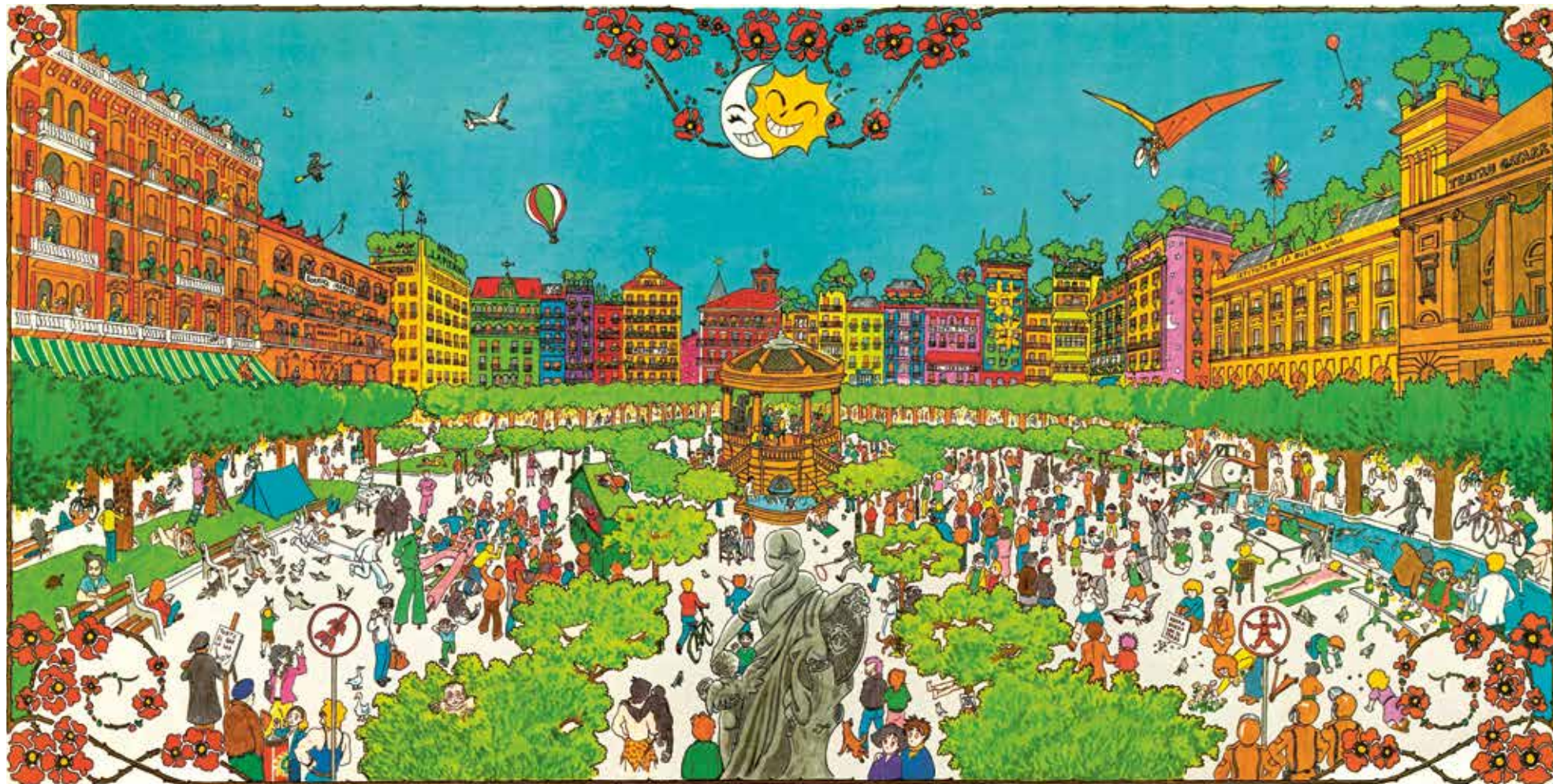
dio Medicina y llegó a ejercer como tal en la antigua cárcel provincial de la capital navarra. Le apasionaba la paleontología, coleccionaba cómics y sables japoneses, pero, sobre todo, dibujaba de forma obsesiva. Aunque se ganó la vida en la publicidad y colaboraba en la irreverente y vitoriana revista *TMEO*, su legado más querido se colgó en las paredes de miles de hogares en forma de calendario.

Porque, entre 1982 y 1990, López ilustró los míticos calendarios de los Comités Antinucleares y Ecologistas, donde recreó con exactitud los rincones más emblemáticos de Pamplona y su comarca. Rincones abarrotados de vida, protestas, bicicletas y una altísima dosis de crítica social. Carteles hinchados de magnetismo, en los que además del mensaje

# I Lilaketa



“Siempre fue un aficionado, porque solo hacía lo que le gustaba y cuando tenía ganas, y eso llena su obra de alma”



el autor invitaba a descubrir detalles, guiños, mensajes ocultos y cosas que ocurrían en una segunda, o tercera, mirada.

## Multitudes

El estilo de López entronca con la gran tradición de dibujantes de multitudes como Ricard Opisso, Antonio Bellón o Josep María Blanco y, como todos ellos, se adelantó varias décadas al célebre *¿Dónde está Wally?* de Martin Handford. La espectacular ilustración del calendario de 1982 es un buen ejemplo de ello: una marea humana y ciclista toma un frondoso pasillo verde, dejando atrás las humeantes chimeneas de las centrales térmicas y un colapso automovilístico que puebla la gran urbe.

También el de 1984 nos lleva a la pamplonesa Plaza del Castillo, transformada en un maravilloso festival urbano donde conviven tiendas de campaña, pancartas antimilitaristas, huertos en los tejados, artilugios voladores y, por supuesto, personas pedaleando. Es la utopía de “la ciudad para las personas”, dibujada a plumilla y color saturado cuatro décadas antes de que se pusieran de moda conceptos como las “supermanzanas”.

“Durante más de veinte años ilustró carteles de iniciativas y protestas populares, fiestas, calendarios y panfletos diversos, y por supuesto y salvo contadísimas ocasiones sin cobrar”, recordaba su compañero Ernesto Murillo en las páginas del *TMEO* tras su muer-

te a los 60 años. “Paco López siempre fue un aficionado”, explicaba, “porque solo hacía lo que le gustaba y cuando tenía ganas, y ese comportamiento es lo que llena sus dibujos de algo que no abunda mucho: alma”.

Esa militancia desinteresada y libre dio forma a una obra excepcional. Recopilada con mimo por su compañera, la veterana activista feminista Txus Elizondo, y su hija, Nerea, es una crónica impagable de los movimientos sociales, vecinales, ecologistas y feministas que agitaron los ochenta y noventa en Pamplona. Y algo más: también deja constancia de la vida de un hombre al que le gustaba pasear, observar, indignarse con las injusticias y sonreír imaginando un mundo más amable, verde y lleno de bicicletas.

## NO TE LO PIERDAS

**Muchas de las ilustraciones de Paco López están expuestas en el espacio Antartika Kultur (calle Mayor 53, Pamplona) junto a carteles históricos de la Masa Crítica, la red de bicis solidarias para jóvenes migrantes Bizisare y el nuevo Triciclo Comunitario Sonoro de Iosu Marti y DJ Reimy (Mara-biyak Sound). ¡Muy recomendable!**





## ESTO SÍ ES ÁMSTERDAM

Estrategia, reuniones, experiencia y dedicación: durante más de veinte años, Wim Bot ha liderado la Fietzersbond, la federación de ciclistas de los Países Bajos y el lobby ciclista más poderoso del mundo. Poco después de jubilarse, Bot se sienta con Ciclosfera para compartir en exclusiva su mirada y conocimientos.

MARINA GENTIL Y ANA CASTÁN

# EL GRAN LOBISTA

Dos décadas dan para mucho y las reflexiones de Wim Bot, durante más de dos décadas líder de Fietzersbond, la federación ciclista de referencia en Países Bajos, resumen la evolución de unas ciudades que desde fuera parecen idílicas pero que han afrontado durísimos desafíos. Porque, para entender el “milagro” holandés, hay que comprender cómo se cocina la movilidad en La Haya, centro político del país, y cómo el histórico responsable máximo de Fietzersbond, “una especie de mano derecha del director general con todos los contactos con los partidos políticos”, tuvo que lidiar durante dos décadas con gigantes del transporte dentro de la Alianza por la Movilidad, foro que reúne a asociaciones de automovilistas, productores y el sector logístico. “Un ecosistema en el que todos quieren su trocito de tarta”, recuerda, “y el colectivo ciclista era una especie de bicho raro de izquierdas”.

### Pragmático e inclusivo

“De cara a la opinión pública”, recuerda Bot, “el mensaje es siempre que todo ciudadano debe tener la opción de desplazarse como desee, pero el equilibrio se vuelve complejo al concretarse en decisiones presupuestarias”. Por eso, y a diferencia de otros activistas, él presume de haber sabido adoptar

un enfoque pragmático y huir de etiquetas impuestas. “Soy un holandés común”, asegura, “que simplemente va de un punto a otro en bici y durante toda su vida ha usado ese medio de transporte”.

En su opinión, la terminología es crucial para diseñar las políticas públicas. Por eso antepone el uso del término “usuarios de la bicicleta” antes que “ciclistas”, ya que “elimina la noción de que la bici es una mera herramienta para una actividad deportiva y la enmarca en lo que realmente es, un vehículo para fines prácticos y cotidianos”. Una forma de ver las cosas inclusiva y que aleja al modelo holandés de miradas como la española, dominadas por el prisma de que la bici es un concepto exclusivo de hombres vestidos con licra. “Siempre decimos que hay que construir una red ciclista para cualquier persona de entre ocho y ochenta años”, explica, “y lo cierto es que cuando lo haces, todo el mundo la utiliza”.

### Éxito peligroso

Aunque suene contradictorio, uno de los mayores obstáculos para el avance del ciclismo en los Países Bajos es su éxito. Al estar tan integrado, la clase política asume que no requiere más atención, y además las

ciudades se han quedado pequeñas para absorber tal volumen de bicicletas. Cuestiones a las que se suma la reciente llegada de más de cinco millones de e-bikes, una tendencia cuestionable para un Bot que considera que en una ciudad holandesa no necesitas una eléctrica (“además de ser más pesadas, exigen más fuerza para arrancar”, explica). Sin embargo, son otras las bicis las que le preocupan, en concreto las llamadas *Fat Bikes*, eléctricas de rueda ancha que muchas veces no son más que ciclomotores ilegales movidos por aceleradores que excluyen la necesidad de pedalear. “Causan muchos problemas en los carriles bici”, asegura Bot, que exige campañas informativas dirigidas a los padres (que desconocen los enormes riesgos financieros que asumen si sus hijos causan un percance con un vehículo trucado) y una mejor organización administrativa (“aduanas, policía, autoridades de regulación del mercado... ¡Hay tantas entidades responsables que no está claro quién tiene que hacer qué!”).

### Éxitos y oportunidades

Al repasar su trayectoria, Bot saca pecho por la creación de grandes aparcamientos ciclistas, modernos y subterráneos, en las principales terminales ferroviarias, un avance aparentemente sencillo pero que exigió años de negociaciones con ciudades y operadoras ferroviarias, al menos hasta que estas descubrieron que casi la mitad de sus usuarios llegaban pedaleando a sus estaciones. “Comprendieron que una experiencia de aparcamiento negativa tiñe toda tu experiencia del viaje en tren”, afirma Bot, que aspira a que ahora el servicio sea gratis durante el fin de semana para evitar que las bicis de los estudiantes que vuelven al domicilio familiar colapsen las calles.

En su opinión, el otro gran hito fue la creación de las *doorfietsroutes* (rutas ciclistas fluidas), concebidas por el gobierno central bajo la lógica, puramente automovilística, de combatir los atascos reduciendo el número de coches en distancias cortas, pero que la *Fietsersbond* supo aprovechar para captar fondos estructurales del Estado. “Es

## A Bot le preocupan las ‘Fat Bikes’, e-bikes de rueda ancha y muchas veces trucadas que se han popularizado entre los más jóvenes



un buen ejemplo de cómo aprovechar las oportunidades allí donde se presentan”, recuerda.

Por último, le pedimos a Bot razones para ser optimistas. No lo duda: en su opinión, la espectacular transformación de una ciudad como París es “un auténtico espejo de políticas conscientes”. Esa es la última reflexión de un lobbista que, tras pasar buena parte de su vida negociando el espacio público, está cada día más convencido de que la clave del éxito radica en animar a las ciudades a perder el miedo a la bici y destinar dinero para cambiar las calles.



### Y, CÓMO NO, EL CASCO

Aunque su uso sea minoritario en los Países Bajos y la *Fietsersbond* se haya opuesto con contundencia a su imposición, el debate sobre la obligatoriedad del casco sigue en la palestra. Para el colectivo, si el ciclismo en los Países Bajos es seguro... ¿Para qué hay que imponer el casco? Al otro lado de la balanza, el alarmismo y la presión de institutos de seguridad vial y el sector sanitario intentan imponer un relato del riesgo. Bot prefiere agarrarse a las estadísticas: “Si evaluamos el número de kilómetros recorridos”, asegura, “pedalear en los Países Bajos no es más peligroso hoy que hace un cuarto de siglo”. Por eso, y aunque la federación recomiende su uso a los mayores de 70 años, rechaza la legislación que pretende hacerlo obligatorio para los menores de 18 años. “El problema es que es muy difícil ganar una discusión basada en hechos cuando lo que la mueve son los sentimientos”, concluye Bot.

FOTO: ARCHIVO ARA LLEIDA  
GUILLEM RIERA / JOAN SEGUIDOR

48

TIERRA CICLISTA

# LLEIDA

Muy cerca de Barcelona, Lleida despliega un territorio inmenso, diverso y tranquilo que reúne Pirineo y llanura, pueblos, bosques, puertos, caminos y una cocina que sabe a autenticidad. El Pirineo y las Tierras de Lleida son el destino perfecto para subirse a la bicicleta, apagar el ruido y degustar el mundo con calma.

**RAFA VIDIELLA**

## LA GRAN ESCAPADA

El viaje puede empezar antes de llegar, y empezar al salir de la ciudad y dejar atrás tráfico, prisa y pantallas. La bici se transforma en una compañera, en una declaración de intenciones. Pedaleando irás más despacio y mirarás más lejos, escucharás mejor y te cansarás para regresar descansado.

Con sus más de 12.000 km<sup>2</sup>, Lleida es decir y hacer. Lleida es la provincia catalana más extensa y abarca montañas, llanuras y un territorio repleto de valles, bosques y ríos, pueblos de piedra, cultivos y carreteras. El Pirineo y las Tierras de Lleida son, también, una verdad esencial: la de poder relacionarte de forma directa y honesta con la naturaleza.

### **La bicicleta como puerta de entrada**

Lleida se disfruta más en bici porque esa máquina maravillosa permite una entrada lim-



FOTO: ARCHIVO ARA LLEIDA  
GUILLEM RIERA / JOAN SEGUIDOR



FOTO: ARCHIVO ARA LLEIDA / CARLES FORTUNY

**Es imposible que no encuentres tu plan perfecto: la bici será la mejor excusa para, cuando te bajes, comer bien, desconectar y olvidar las prisas**

pia en el territorio. Más que atravesar el paisaje, en bici formas parte de él. Sientes el cambio de temperatura al entrar en un bosque, el olor de las cosechas, el sonido del viento y el crujido de la grava. También te paras a descansar a la sombra de una ermita o relajándote en las banquetas de un canal.

Con una enorme red de tranquilas carreteras, pistas forestales, caminos rurales, antiguas vías y rutas organizadas, es imposible que no encuentres tu plan perfecto. ¿Una escapada de fin de semana o travesía de varios días? ¿En familia? ¿En grupo, o en solitario? No importa. La bici será la mejor excusa para comer bien, desconectar y olvidar las prisas.

Porque la bici te lleva a la cultura, la gastronomía, la arquitectura popular o las fiestas de Lleida. Al final de la etapa te llevará hasta un plato de caracoles o de embutido, cordero o butifarra. A degustar fruta, verdura o pan mojado en aceite de la DOP Les Garrigues. Te llevará, en definitiva, hasta una mesa tranquila donde todo te sabrá mejor porque te lo habrás ganado pedaleando.

#### **Gravel, ganas de perderse**

Si hay una modalidad ciclista que encaje con Lleida, esa es el gravel. Las Tierras de Lleida ofrecen caminos largos, asfalto escaso, poco tráfico y opciones para improvisar. Hay zonas de piedra seca, olivares, castillos, pequeños núcleos medievales, canales, monasterios y

#### **LAS MEJORES RUTAS Y PRUEBAS DE GRAVEL**

Una constelación de rutas y eventos explican bien por qué el gravel ha encontrado en Lleida un terreno tan fértil. En el Pirineo destacan propuestas aventureras como Montsec Bikepacking Loop y Fera Pyrenees Mountain Gravel. En las Tierras de Lleida surgen itinerarios como Caminos de Piedra (que conecta con el patrimonio de piedra seca y los paisajes agrícolas), Pedales del Canal (ligada al Canal d'Urgell) o la Ruta del Sió, y a todo ello se suman eventos como Tour du Lord y Ranxo Gravel.

#### **SIN RUIDO**

El Pirineo y las Tierras de Lleida revalidaron en 2025 la certificación Biosphere Gold Destination, distintivo que reconoce su sostenibilidad, mejora continua y compromiso con los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Algo que se refleja en una forma de viajar pausada, repartida por el territorio y ligada a los pueblos, al paisaje y a quienes lo habitan. Y donde la bici puede ser solo el principio, porque Lleida también es senderismo, rafting, kayak, barranquismo, parapente, rutas a caballo, observación de aves, cielo del Montsec, paseos por el Parque Nacional de Aigüestortes i Estany de Sant Maurici o actividades de agua, aire y tierra en valles y ríos pirenaicos.

#### **HISTORIA VIVA**

La relación de Lleida con el ciclismo viene de lejos: a finales del siglo XIX la región contaba con actividad propia con la formación de clubes, salidas y la creación de un velódromo en la actual Avinguda de les Garrigues de la capital. El Tour de Francia ha pisado varias veces las comarcas leridanas (Eddy Merckx, por ejemplo, ganó aquí una etapa en 1974), la Vuelta a España ha visitado con frecuencia el territorio y, por supuesto, la Volta a Catalunya es una presencia constante desde su primera edición de 1911.



FOTO: ARCHIVO ARA LLEIDA  
JOAN SEGUIDOR / SPORTIVE CONNECT



FOTO: ARCHIVO ARA LLEIDA  
GUILLEM RIERA / JOAN SEGUIDOR

## El Pirineo y las Tierras de Lleida no necesitan hipérboles ni artificios para convencer al viajero ciclista: les bastan su variedad y una creciente red de alojamientos y empresas especializadas

caminos fluviales. Además, el Patronato de Turismo de la Diputación de Lleida trabaja en un proyecto para descubrir, a través de seis rutas gravel, las comarcas que guardan estos tesoros: el Segrià, Les Garrigues, el Pla d'Urgell, el Urgell, la Segarra y la Noguera.

Por su parte, el Pirineo promete una versión aventurera, montañosa y cambiante entre el Pallars Jussà, el Pallars Sobirà, la Val d'Aran, la Alta Ribagorça, el Solsonès, el Alt Urgell y la Cerdanya. Las pistas forestales, valles, caminos de altura y paisajes permiten diseñar rutas con un punto de bikepacking, y la posibilidad de rodar de día por una montaña casi infinita o entre desniveles y dormir entre patrimonio y naturaleza.

### Carretera, puertos y calma

Gracias a nombres como la Bonaigua, el Coll del Cantó o el Portilló, el Pirineo leridano forma parte de la memoria sentimental del gran ciclismo: las carreteras leridanas concentran 77 puertos de montaña de primera y segunda categoría, con pendientes que superan el 6% y pueden llegar hasta el 15%. Con más de 2.000 metros de altitud, La Bonaigua es quizá el gran emblema, pero el Coll del Cantó es otro clásico. La Serra-seca aún recuerda el paso del Tour de 2009, y el Portilló abre la puerta a los Pirineos franceses desde la Val d'Aran. Y, si quieres dureza, altitud y felicidad, no te pierdas estaciones como Port del Comte, Boí Taüll, Port Ainé, Espot o Tuixent-la Vansa.

Pero ojo: Lleida no es solo alta montaña, porque las Tierras de Lleida esconden carreteras tranquilas pero igual de sorprendentes. El Segrià ofrece rutas relajadas entre cultivos, viñedos y pueblos. Les Garrigues viene marcada por el aceite, los muros de piedra seca y las pequeñas subidas. El Pla d'Urgell, la Noguera y el Urgell invitan a combinar asfalto y tramos más suaves y la Segarra, aunque parezca llana, esconde un terreno ondulado y precioso.

Con seis centros de BTT homologados y casi 3.000 kilómetros de rutas señalizadas, la bici de montaña encuentra en Lleida un territorio inmenso. Hay pistas forestales, senderos y valles, bosques densos, zonas de alta montaña, recorridos accesibles y rutas técnicas. Puedes plantearte una salida corta, una ruta circular para descubrir una comarca, una travesía de fin de semana o un viaje de varios días.

Para los más técnicos Lleida también ofrece zonas de enduro y *bike parks* (con trialeras, descensos, saltos, obstáculos y circuitos específicos), mientras que quienes buscan una experiencia más tranquila encontrarán pistas forestales e itinerarios señalizados.

El Pirineo y las Tierras de Lleida no necesitan de hipérboles ni artificios para convencer al viajero ciclista, sino que le basta con tener, además de todo lo mencionado (y mucho más), una creciente red de alojamientos y empresas especializadas, que entienden que quien viaja en bici necesita guardarla con seguridad, limpiar el material, lavar y secar la ropa técnica, adaptar horarios de comidas, información de las rutas, asistencia, guías o propuestas organizadas.

Esto es importante: el cicloturismo funciona cuando el territorio acompaña, y por eso Lleida funciona tan bien. Está cerca, pero cambia por completo el ritmo. Ofrece naturaleza sin artificios, cultura sin escaparate y, si quieres, deporte sin competición. Vas a Lleida a pedalear mejor pero, al hacerlo, vas también a respirar mejor y dormir más profundo. Y te recuerda, al oído, que la mejor manera de dejar la ciudad y llegar lejos es sobre una bicicleta, dejando que sean el paisaje y tu propio ritmo los que marquen el camino.



# EL ELEMENTO

Tres días. Dos bicis. Dos amigos. Y la certeza de que no has cruzado Navarra, sino que es ella la que te ha atravesado a ti. De las Bardenas a Irati, Jaime Novo y Rafa Vidiella recuerdan por qué viajar en bici es una de las formas más hermosas de descubrir el mundo y hasta inventan un término, 'Navarrear', que define su sensación tras recorrer esas tierras.

**JAIMENOVO/RAFAVIDIELLA**

## ESTADO DE FELICIDAD

### **Bardenas**

El viaje empieza en Arguedas, al borde de un lugar increíble donde la bicicleta parece un animal esquelético: las Bardenas Reales. Tierra clara, barrancos, lomas peladas, formas hechas con cuchilla y mucho cielo, bajo el que pedaleamos Jaime y yo en nuestras bicis. Una de ellas, la suya, de carga, provoca que los ciclistas con los que nos cruzamos nos paren e interroguen, fascinados por una máquina tan alejada del imaginario deportivo.

Una primera etapa de casi 77 kilómetros por Arguedas, Bardenas Reales, Carcastillo, Cáceda y Sangüesa. No es una simple línea en el mapa sino kilómetros con muchos cambios. Kilómetros de mirar, sorprenderse, parar menos de lo que queremos y comprobar que esta es una tierra hecha de contrastes. De salir de un paisaje áspero, casi de otro planeta, para adentrarte entre cultivos, pueblos, sombras y puentes. No hay transición. Hay Navarra. Jaime hace vídeos y Rafa fracasa intentando no parecer muy impresionado.



## Agua y bosque, piedra y vida, ciudad y naturaleza... Navarra se disfruta cuanto menos la resumes y más la disfrutas

### ¡NAVARREAR!

Navarrear ha de existir como verbo. No como eslogan publicitario sino como un estado de ánimo. Ese que implica hablar de todo y de nada, comer bien, mirar mejor y volver a casa sintiéndote ligero y limpio. Si Jaime y Rafa hicieron algo, fue Navarrear. Celebrar cada lugar, disfrutar cada momento y comprobar que viajar mezclando amistad y bicicleta es, quizá, la forma más barata, sana y segura de alcanzar la felicidad adulta.

### DISTINTOS Y MUY FELICES

Un dúo mecánico raro pero perfecto. Rafa sobre una Cannondale Bad Boy con muchos años y kilómetros a sus espaldas. Urbana pero también rápida, veterana, sin electricidad y muy suya. Y Jaime en su inseparable Riese & Müller Load 60, una e-bike de carga para cargarse prejuicios. En ella llevaba el equipaje, el material de rodaje, candados, cascos y todo tipo de cosas. No eran la estampa clásica con alforjas, licra, ropa ceñida e infinito sufrimiento. Pero funcionó. El ciclismo es infinito, y también se puede disfrutar yendo cómodo, orgulloso y feliz.



### Agua

No como símbolo ni como metáfora, ni casi como algo que necesitamos beber para poder seguir pedaleando. El agua como verdad, recuerdo y relato contado por ríos refrescantes, puentes que llevan a pueblos y fuentes de sabor exquisito. El agua como alivio, limpieza, compañía, belleza y excusa para parar.

Así la sentimos al llegar a Cáseda, donde tras muchos kilómetros pedaleando apareció el río. Un puente, una orilla y una invitación a, más que refrescarnos con el agua, empaparnos y jugar con ella. Y después, en otra etapa, llegó la Foz de Lumbier, donde el río Irati ha abierto una garganta estrecha pero atravesable en bici a través de túneles y con buitres planeando sobre las paredes.

El agua vuelve muchas veces más. En los ríos que cruzamos sin saber casi nunca su nombre: el Aragón, el Salazar, el Anduña, el ya mencionado Irati. En el precioso Ochagavía donde el agua, además de decorar junto a flores y fachadas de cuento, da carácter y autenticidad. Llegar allí y descansar fue otro de esos premios que justifican el viaje.

### Piedra

A veces solemne e histórica y trabajada por manos humanas. Otras más salvaje y fresca, moldeada por el agua, el viento y el tiempo. La piedra, en Navarra, aparece sin avisar.

Convertida en muros, silencio, proporciones perfectas y siglos de historias en el Monasterio de la Oliva, una de nuestras primeras paradas. Asomada al horizonte en San Martín de Unx. Narrativa y llena de detalles en la iglesia de Santa María de Sangüesa. Y al día siguiente, camino de Aoiz, apoyada en la montaña, con la sierra al fondo, en el increíble monasterio de Leyre, que contemplamos con el corazón desbocado tras una buena paliza.





Roncesvalles es otra cosa. Por el lugar donde se levanta, por todo lo que lleva encima. Camino de Santiago, frontera, peregrinos, historia, bosque y montaña. Un lugar físicamente pequeño pero de enorme presencia.

### **Bosque**

Etapa seria, casi 100 kilómetros desde Aoiz a Ochagavía pasando por Burguete, Roncesvalles, la Selva de Irati. El mapa de todo un mundo, Navarra, que salta del románico y los pueblos a una vegetación cada vez más espesa donde respirar y fundirnos con naturaleza, humedad y sombras.

Irati es otro planeta. Una masa que respira con vida propia. Incontables hayas salpicadas por abetos. Curvas y claros, troncos, ramas, luz filtrada, olor a tierra, ruido de hojas y animales. Un lugar donde la bici tiene todo el sentido porque no hace ruido ni molesta, porque avanza a velocidad natural, porque te permite estar, no invadir. Irati es enorme, fresco, verde, precioso y real. No es un espacio mágico sino el ejemplo de lo que debería ser el mundo. En coche lo contemplarías. En bicicleta lo sientes y sales con la sensación de que fuiste árbol, pájaro, agua, alguna vez.

### **Vida**

En Navarra vemos vida en todas partes. En los caballos burguetes, fuertes e imperturbables en sus formas redondas. En las vacas y terneros pirenaicos de Irati, pastando un suelo que es suyo. En Navarra también vemos muchas aves, rapaces sobrevolando la garganta de la Foz de Lumbier, pájaros pequeños cruzando cunetas y setos y de un verde intenso que no supimos identificar. Los celebrábamos con el rigor científico de dos periodistas ciclistas: "Mira qué pájaro más guapo". Y con eso, a nosotros, nos basta.

Pero la vida navarra está también en los pueblos, en la gente saludando y fascinada por la bici de carga. En las personas que entienden y satisfacen el hambre que da la bici y hacen posible que haya establecimientos y servicios que entienden al cicloturista. El Club Navarra en Bici tiene sentido: una buena ruta depende del paisaje pero también de quienes la hacen posible y mejor.

## **UN DESTINO A TU MEDIDA**

**Para que un destino ciclista funcione hacen falta paisajes y rutas. Pero también, desde luego, coordinar alojamientos, empresas de actividades, alquileres, guías, servicios y administraciones. Justo eso propone el Club de Producto Navarra en Bici, una iniciativa público-privada que agrupa a decenas de socios para ordenar, mejorar y promocionar el cicloturismo en Navarra para así convertirla en un destino de referencia nacional e internacional. Avisamos... ¡lo están consiguiendo!**

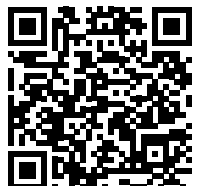
### **Pamplona**

Capítulo aparte: Pamplona, todavía más bonita si la recorres en bici. Dormimos a sus afueras, en el Hotel Villava, desde el que vamos al centro a través de un espectacular carril bici, una perfecta alfombra ciclista repleta de vistas, árboles, bonitas casas y un mirador desde el que ver el sol colándose entre las nubes para iluminar la espectacular Catedral de Santa María la Real.

Llegar pedaleando a una ciudad te permite olvidarte del tráfico o el aparcamiento y Pamplona, sin nada de qué preocuparse, es un paraíso. Plazas y calles tan vivas y bulliciosas como humanas y tranquilas. La mezcla perfecta de ciudad, dinamismo y pausa. La confirmación capital de que Navarra se disfruta cuanto menos la resumes.

Porque más que rutas y lugares, este viaje son momentos. Tres días que disfrutamos como tres semanas. Desierto y agua, piedra y bosque, animales y silencio. Mucha y buena comida y bebida. Cansancio, descanso, fotos. Muchas risas y algunas revelaciones. Tres días de Jaime y Rafa, con dos bicicletas disparatadamente distintas y una palabra que siempre acompañará a Navarra: gracias.

**El video  
del viaje, en  
ciclosfera.com**





# TIERRA CICLISTA BANYOLES

Sin masificaciones ni rutas eternas, con la montaña como marco perfecto y un precioso lago de telón de fondo: así es Banyoles, nuevo 'Territori Bikefriendly' al norte de Cataluña, un paraíso ciclista lleno de servicios y con mucha, mucha personalidad.

**JAIMENOVO**

**FOTOS: Ó.RODBAG / ARXIUTURISME**

## BANYOLES IS GRAVEL

Cuando parecía que Girona no podía sorprendernos más en temas de bicicleta, aparece Banyoles, capital del Pla de l'Estany y nuevo Territori Bikefriendly. Un nido gravelero de primer orden con rutas, servicios y una personalidad propia para quienes viajan sobre dos ruedas y quieren hacerlo sin echar nada en falta.

### **Marca gravel**

*The Gravel Nest* es el nombre con el que Banyoles ha reunido toda su oferta gravelera. Traducido literalmente al castellano, *The Gravel Nest* significa 'El nido del gravel', un concepto que empieza por el territorio. Porque hablamos de una ubicación casi estratégica para los amantes de esta práctica ciclista, al reunir lugares perfectos para alojarse y desde los que empezar a enlazar caminos. Desde las tranquilas vías verdes, la reconocida Pirinexus o, claro, la ruta que bordea el icónico Estany de Banyoles, que presume de ser el lago natural más grande de Cataluña.

En total, disponemos de de once rutas con recorridos descargables en la web, y que parten de 55km hasta recorridos más ambiciosos

# TIERRA CICLISTA BANYOLES



que superan los 140km. Muchas, muchas pedaleadas para dar y disfrutar, a las que sumar innumerables servicios especializados en turismo deportivo y ya consolidados en la zona, además de la adaptación de alojamientos y locales de restauración a los visitantes ciclistas.

### **Carretera con calma**

La oferta de asfalto alrededor de Banyoles es también enorme, pero desde el destino destacan nueve rutas de carretera especialmente concebidas para salir a rodar. Incluyen recorridos que van desde desniveles en torno a los 1.000 metros hasta jornadas muy exigentes que se acercan a los 4.000. Es lo que tiene estar en un entorno así: basta con alejarse un poco del lago para encontrar preciosas carreteras secundarias, puertos de montaña, subidas largas y trayectos adentrándose en La Garrotxa o mirando a los ojos al Pirineo.

Uno de los grandes atractivos es, claro, la tranquilidad. Banyoles permite disfrutar de la carretera lejos de la masificación de la costa e incluso del más concurrido ambiente alrededor de Girona, con desniveles para todos los gustos y rutas capaces de combinar exigencia, paisaje y muy buenas sensaciones sobre el asfalto. Y al terminar, el premio: las zonas de baño habilitadas en el lago, perfectas para soltar piernas, meterse en el agua y recordar que pocas recuperaciones saben mejor que flotar un rato después de una buena ruta.

### **Listos para pedalear**

El contar además, desde ahora, con la certificación como Territori Bikefriendly implica una forma concreta de recibir al ciclista, que en el caso de Banyoles se traduce en una red de servicios pensada para que el viaje fluya a través de alojamientos preparados para salir pedaleando desde la puerta, espacios seguros para guardar la bicicleta, talleres, tiendas, alquiler, bares y restaurantes donde recuperar fuerzas, gimnasios y hasta centros deportivos con servicios específicos.

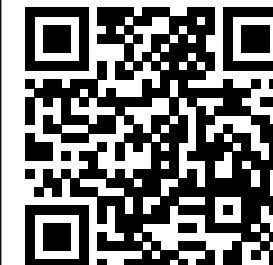
## **Contar con la certificación de Territori Bikefriendly implica una forma especial de tratar al ciclista, que se traduce en una red de servicios hecha para que el viaje fluya**

Luego, además, están los detalles que todavía van más allá. Museos, una bodega local y la propia oficina de turismo se han adaptado también a las necesidades cicloturistas con aparcabicis, candados y la posibilidad de dejar alforjas o mochilas para visitar la ciudad sin cargar con todo. Esa es quizá la mejor señal de lo que se está consolidando en Banyoles, un lugar que no entiende la bicicleta como un reclamo más sino como una manera inteligente, tranquila y muy natural de descubrir el Pla de l'Estany. ¿El objetivo? Que llegues y pedalees, quieras quedarte un poco más y, antes de marcharte, ya estés pensando en volver.

### **PREPARA BIEN TU VISITA**

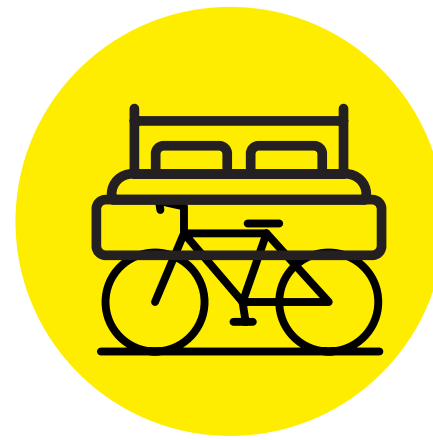
**Toda la información y detalles están en un mismo lugar, esperando que investigues y prepares bien tu viaje: la web oficial del cicloturismo en Banyoles es un ejemplo perfecto de cómo un portal puede resolver de forma clara cualquier duda sobre lo que te vas a encontrar. Por supuesto, todos los tracks son descargables y están disponibles en Strava, Wikiloc y Komoot. ¡Visítala y pedalea!**

**Más, en [cycling.banyoles.cat](https://cycling.banyoles.cat)**



# BED & BIKEFAST

Si quieres disfrutar de un viaje, tienes que asegurarte antes de que todo será perfecto para ti y tu bici. Algo garantizado si te alojas en un hotel con el sello Bikefriendly. aquí van diez grandes opciones para el verano.



**Bikefriendly**  
We like cyclists!



01

## Almadraba Park Hotel (Girona)\*\*\*\*

En Roses, un fantástico punto de partida para asomarse a dos joyas: el Cap de Creus y los Aiguamolls de l'Empordà. La experiencia es 100% ciclista (guardabicis seguro, taller, zona de lavado y gimnasio), y vas a alucinar montando entre los paisajes que inspiraron a Dalí. Y después, a la vuelta, hidromasaje en piscina de agua salada y gastronomía de primera.

02

## Hotel Gran Bilbao (Bizkaia)\*\*\*\*

La base de operaciones perfecta para combinar paseos urbanos con las subidas a los alrededores de Bilbao. Su *BikeSpace* es un ejemplo de logística ciclista: taller privado con herramientas, zona de lavado, sistemas integrados para cargar e-bikes y soportes de seguridad bajo llave en el garaje subterráneo. El desayuno está repleto de opciones saludables.

03

## Hotel Dos Ríos (Ainsa, Huesca)\*\*\*

Socio fundador del Centro BTT Zona Zero: un hogar ciclista en el Sobrarbe, ubicado estratégicamente para que disfrutes pedaleando de los senderos de Ordesa y los cañones de Guara. Parking videovigilado, taller, punto de recarga, tracks descargables y la flexibilidad de un *late check-out* para darte una buena ducha tras la última ruta.

04

## Hotel Convento Aracena & Spa (Huelva)\*\*\*\*

Rodeado de la Sierra de Aracena y Picos de Aroche, un convento del siglo XVII transformado para la bici. Rutas repletas de dehesas, castaños y aire puro, y a la vuelta una zona exclusiva de aparcamiento (cerrada y con puntos de anclaje), taller, lavado y carga para bicis eléctricas. ¿Algo más? Sí, un spa bajo las bóvedas de la antigua iglesia.

05

## Palacio Azcárate (Ezcaray, La Rioja)\*\*\*

En la Rioja Alta, justo en el centro de Ezcaray, tienes este palacio del s. XVIII con la Vía Verde del Oja, la Sierra de la Demanda o el Valle de Valdezcaray al lado. Área de bicicletas, zona de lavado, cargadores de e-bikes, venta de repuestos y servicio de picnics para tu ruta.



05



06



10



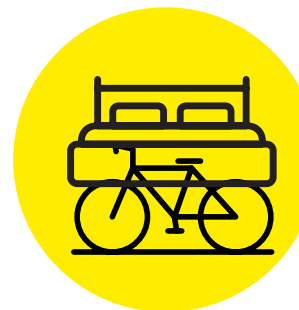
08



08



09



06

**Hotel Monestir (La Pobla de Segur, Lleida)\***

La puerta de entrada a los Pirineos de Lleida y una referencia en el Pallars Jussà. La ubicación te permite combinar carreteras exigentes con senderos de MTB rodeando el desfiladero de Collegats, con los servicios que esperas de un hotel Bikefriendly y un trato personalizado.

07

**Apartaments La Carpa (Banyoles, Girona)**

Situado como campo base para recorrer el Pla de l'Estany o hacerte el Rocacorba, cuenta con espacio de acceso exclusivo con códigos de seguridad, zona de taller, banco de trabajo, área de lavado, información y cargadores de e-bikes. Los apartamentos, equipados para hacerte sentir como en casa.

08

**Palau Fugit (Girona)\*\*\*\***  
**En el Barri Vell de Girona.** Conocida ya como la capital mundial del ciclismo, en Girona tienes este palacio barro-

co del s. XVIII reformado con mimo en 2022. Impecable y perfecto: zona segura, taller, alquiler, rutas, servicio de lavado de ropa, botas de recuperación por presoterapia, masajes, nutrición y hasta un maillot con diseño propio.

09

**Hotel Sa Punta (Begur, Girona)\*\*\*\***

Al lado de Begur, en plena Costa Brava, rodeado de pinos y frente a la playa de Pals. El punto de partida de las rutas graveleras y de carretera que han diferenciado a Girona. Almacenamiento seguro, *bike-room* con herramientas, zona de lavado y toda la info que necesites. Y si no quieres cargar con tu bici, tienen colaboradores para alquilar. La piscina de agua de mar es el premio final.

10

**Hostal Haizea (Auritz-Burguete, Navarra)**

En la frontera entre Roncesvalles y la Selva de Irati. Parada obligada del Camino de Santiago y centro logístico para pedalear el Pirineo navarro. Las bicis bajo videovigilancia 24h, zona de lavado y un taller al que no le falta de nada. Sal de ruta desde la puerta del hostal para machacarte en puertos, zampar kilómetros de gravel o disfrutar de cicloturismo de alforjas. Desayunos tempranos, alquiler de bicis y una cocina casera navarra capaz de resucitar a cualquiera.

# VELO DE VILLE



# A TU GUSTO

Sean cuales sean tus planes, sería ideal tener una sola bici para realizarlos. Por eso la Velo de Ville AEB Pure es bonita, robusta y cómoda. Una e-bike perfecta para la ciudad y el cicloturismo y, como toda la gama Velo de Ville, muy personalizable: ¡entra en el configurador de la marca y alucina porque, por ejemplo, puedes elegir entre 35 colores disponibles! **JAIME NOVO**

• Quieres una sola palabra? Podríamos quedarnos con comodidad. ¿Quieres otra? Prueba con versatilidad. Pero lo cierto es que podríamos escribir toda una revista contando lo que puede hacer la AEB Pure de Velo de Ville, una bicicleta tan elegante como sorprendente.

El corazón eléctrico de la AEB Pure es Bosch eBike Systems, y eso implica motores eficientes, potentes y silenciosos con la opción de elegir entre el Performance Line de 75Nm, el Line PX de 90Nm o los Line CX de 85 ó 120Nm.

La batería siempre se integrará en el cuadro, fácilmente extraíble, y un centro de gravedad muy bajo. Y dicho cuadro podrá ser más deportivo y quizá estilizado con barra alta o más cómodo con la opción *step-through*, para subir y bajar con el mínimo esfuerzo.

### Pure City

El completo equipamiento es otro ingrediente fundamental del éxito. Las AEB Pure cuentan con pata de cabra, portabultos con doble altura para que instales tus alforjas sin hipotecar el rack principal, un cubrecadenas que man-

## LA GRAN FAMILIA

La gama AEB de Velo de Ville se completa con otros tres modelos. Puedes usar el configurador de la web de la marca para personalizarla al detalle, pero aquí tienes las otras tres “patas” de esta gama...



**AEB PURE (desde 2.849€)**  
Batería Bosch Intube (500-800 Wh) totalmente integrada. Estética minimalista con tapa de batería en negro.

**AEB PRO (desde 3.459€)**  
Portaequipajes modular y soporte delantero opcional. Tapa de batería en el color del cuadro. Batería de hasta 875 Wh.



**AEB CLASSIC (desde 2.649€)**  
Batería parcialmente integrada y de fácil acceso. La tienes disponible con ruedas de 26 pulgadas y de 28 pulgadas. En el primer caso, ¡ideal para tallas pequeñas!

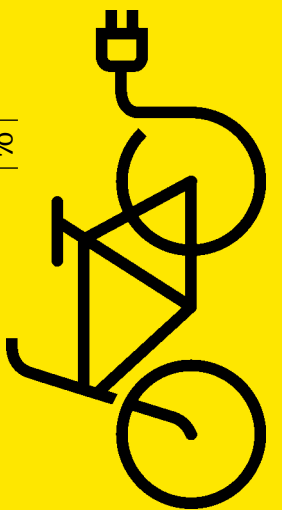
tendrá limpio tu pantalón, guardabarros y un sistema de iluminación integrado y completo.

En definitiva, todo un conjunto de componentes que terminan de configurar un vehículo del que no querrás bajarte, y que te resultará perfecto para cualquier necesidad o desplazamiento. Tú eliges el destino; de buena parte del trayecto se ocupa la Velo de Ville.

### Pure Country

¿Hemos pronunciado ya la palabra versátil? También define una bici que va mucho más allá del asfalto y se adentra el camino. La AEB Pure es una cicloturista incansable gracias a sus neumáticos de trekking, la suspensión delantera y la capacidad de carga. Si, además, le instalas la batería de hasta 800Wh eliminarás de un plumazo los problemas de autonomía.

# Eléctricas



Con tantos datos, características, componentes y modelos disponibles, no siempre es fácil elegir una e-bike. Por eso queremos echarle una mano seleccionando seis de las que más nos han gustado para este verano.



## Riese & Müller Swing5

Una bici "holandesa" y "de paseo" pero alemana, con tecnología premium y la máxima comodidad gracias entre otras cosas a su cuadro de paso bajo. Alimentada con el motor Bosch Performance Line y una batería de 500Wh "escondida" en el portaequipajes, equipa suspensión delantera de 63mm y transmisión por correa de carbono Gates CDX con cambio en buje de cinco velocidades Shimano Nexus. ¡Como la seda!

## Riese & Müller Swing5

desde 4.069€



Hacer cada desplazamiento más fácil, rápido y apetecible: con esa filosofía nace esta nueva familia Vado 3, con el motor Specialized 3.1 (potencia de 810W y 105Nm de par), batería de 840Wh y muchas novedades. Entre ellas, la posibilidad de elegir tres personalidades: una pensada para el día a día en la ciudad, otra llamada EVO más equipada y, por último, la Vado 3 X, con suspensión trasera y serias posibilidades *off-road*.



## Specialized Vado 3

desde 4.199€



## Aima Santa Monica

1.600€



Estilo californiano y potencia para todo tipo de desplazamientos diarios. Cómodo diseño de cuadro abierto, manillar elevado y un potente motor Bafang en la rueda trasera, con 750W con sensor de par que ofrecen una asistencia natural e instantánea. Hay más: frenos de disco hidráulicos y sistema de iluminación integrado. Mezcla ideal entre comodidad relajada, estética impecable y fuerza de sobra. ¡Y que te miren!



## Gazelle Avignon

desde 4.099€



Calidad holandesa y confort de primera clase. Robusta, con cuadro bajo y una posición erguida que garantiza buena visibilidad. Un diseño limpio con la batería y el cableado integrados. Suave transmisión por correa de carbono, motor central Bosch y neumáticos extra anchos. Si le añadimos la suspensión, el faro delantero inteligente y los acabados de lujo tenemos una máquina que merece el calificativo de 'premium'.



## BH ATOMe

desde 2.999,90€



Espíritu deportivo y máxima autonomía. La gama ATOMe incorpora el novísimo motor Shimano EP6, ligero y compacto, con un par de 85Nm. Sistema patentado "TS System", que aloja una gran batería de 720Wh en un tubo diagonal estilizado, logrando una estética limpia y con una autonomía de ensueño. Cableado interno, suspensión delantera de 120mm y potentes frenos de disco. Un verdadero maquinón *Made in Spain*.



## Hercules Rob Fold SL

desde 3.499€



Una commuter versátil. Es plegable y cuenta con un renovado, seguro y fiable mecanismo de articulación central. Ruedas compactas de 20 pulgadas. Según la versión elegida (hay ocho) puede equipar distintos motores centrales Bosch (de 55 a 75Nm) combinados con transmisiones como la correa de carbono Gates o cambios internos en el buje. Es compacta, ligera teniendo en cuenta que es eléctrica, robusta y muy bien equipada. ¡Y seis colores para elegir!



# BICIS



Nos encantan las bicis de toda la vida. Las que nos piden superarnos en cada kilómetro. Las que no necesitan enchufe. Ahí va nuestra selección de bicicletas "convencionales" para este verano.

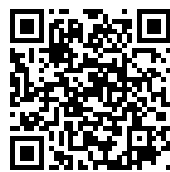


### Omnium Day Ripper

Una urbana con alma práctica y espíritu divertido. Pensada para ir al trabajo, moverse por la ciudad, hacer recados o alargar el camino hasta la playa o una pista de gravel. Su cuadro de acero, el cambio SRAM o los frenos hidráulicos SRAM Level TL combinan comodidad, fiabilidad y control. Además, viene preparada para montar portabultos delantero y trasero, guardabarros y pata de cabra.

### Omnium Day Ripper

1.275€



Economía circular y artesanía local desde el Poblenou de Barcelona. Fiel a la filosofía de dar una segunda vida a bicis en desuso, usando un 80% de componentes reciclados. Un divertido y asimétrico diseño de cuadro abierto, combinando una rueda trasera de 24 pulgadas con una delantera de 20. Tres velocidades y frenos V-Brake para que hagas el mantenimiento por tu cuenta.

### Rebiciclem Coco

430€



### Larry vs Harry Original Bullitt

desde 2.400€



La bici de carga por excelencia, nacida en Copenhague para ser rápida, ágil y eterna. Un ligero y casi icónico cuadro de aluminio con capacidad de carga de hasta 180kg (incluyendo al ciclista) y un peso total de 22kg. Configúrala a la carta, eligiendo transmisiones externas de alto rendimiento o bujes internos de bajo mantenimiento. Estabilidad excepcional en vías estrechas y un catálogo interminable de accesorios.



### Le Bastille

desde 2.590€



Plegable sin renunciar a las sensaciones de una bicicleta grande. Diseñada y fabricada en Francia se pliega en menos de diez segundos, reduciendo sus ruedas de 27.5 pulgadas al tamaño de una maleta. El cuadro es de aluminio premium y la horquilla de carbono. Frenos de disco hidráulicos, transmisión por correa y transmisión de buje interno Sturmey-Archer de tres velocidades o Shimano Nexus de siete.



### GT Grade Carbon Pro

desde 2.900€



Una gravel pionera, que llega a su tercera generación sumando control y aventura. Cuadro de carbono con diseño *Triple Triangle* y vainas traseras flotantes, con hasta 30mm de flexión pasiva sin necesidad de suspensión, pivotes o elastómeros. La horquilla es de carbono con eje pasante. La transmisión Shimano GRX de 11 o 12 velocidades, y los frenos de disco hidráulicos. El paso de rueda alcanza los 45mm y cuena con múltiples puntos de anclaje para bikepacking.



### Cannondale Treadwell EQ Remixte

799€



Sencilla, cómoda y muy bien pensada para el día. Su cuadro bajo facilita subir y bajar, el manillar ancho invita a rodar con control y las cubiertas aportan comodidad en calles, paseos y trayectos cotidianos. Además, viene con portabultos delantero, guardabarros metálicos, pata de cabra, transmisión Shimano de nueve velocidades y frenos de disco hidráulicos. Ligera, práctica, con mucho encanto y pocas complicaciones.



# TRES CANDADOS, CERO DRAMAS

Hablar de candados y robos puede sonar incómodo, pero los candados son una herramienta imprescindible gracias a la que puedes pedalear más y mejor. Esta es mi experiencia real con tres candados de ABUS. **RAFA VIDIELLA**

Cuando era (más) joven, al salir de casa mi madre siempre me preguntaba si llevaba "la documentación". Quizá por eso ahora nunca la olvido. En cambio, no hizo falta que nadie me insistiera en coger las llaves: bastó olvidarlas una vez, con el lío y el coste que provocó, para que se me quedara grabado. ¿Y el móvil? La vida me ha enseñado a tenerlo en cuenta aunque, a diferencia de los objetos anteriores, de vez en cuando me permito "olvidarlo" en casa.

Con el candado de la bici me pasa algo especial: no nací pensando que fuera imprescindible, pero muchos años moviéndome en bici han corroborado que es un accesorio fundamental. Una extensión de la bici. Una necesidad que en mi caso, por mi trabajo y mi día a día, se multiplica. Necesito candados fiables, seguros y variados, porque a veces

me muevo en plegable, otras en bicicletas de carga y también, por supuesto, monto en mi bicicleta "normal".

Tres bicis distintas. Muchas situaciones posibles. A veces aparco diez minutos. Otras, dejo la bici horas en la calle. Pero puedo decir que nunca me han robado una bici y que, aunque el candado perfecto para todo no existe, sí es posible encontrar el candado ideal para cada momento. Si analizas bien tu vida, eso es casi sinónimo de "tranquilidad total".

Cuando los amigos de ABUS me invitaron a probar estos tres candados no me interesaba tanto diseccionar sus fichas técnicas como usarlos de verdad. Con prisas. Cargado. En aparcabicis incómodos. Y, cada uno con su personalidad, estos tres modelos han logrado algo fundamental: que siguiera, sin sorpresas ni incomodidad, con mi día a día en bicicleta.

## ABUS GRANIT XPLUS 540 GUARDAESPALDAS

Empiezo por el más contundente. Un candado en U que transmite un mensaje claro: está hecho para proteger tu bici en una situación exigente. Porque ni todos los aparcamientos, ni todos los barrios ni todas las horas del día son iguales, y por eso muchas veces la ligereza o el tamaño no son mis prioridades, sino que lo que me importa es estar (o incluso dormir) tranquilo.

El GRANIT XPlus 540 tiene un punto casi militar. Su arco rígido exige pensar dónde y cómo atas la bici, pero al cerrarlo la sensación de seguridad es brutal. Es mi primera opción cuando dejo aparcada alguna de mis bicis sin total convicción, porque el GRANIT XPlus 540 juega en el segmento de la máxima seguridad. Arco parabólico de acero endurecido, tecnología ABUS Power Cell contra golpes e intentos de extracción, cuerpo también fabricado en acero especial endurecido y cilindro XPlus para proteger frente a manipulaciones. No es el más ligero, ni el más flexible, ni quizá lo elegiría para una parada fugaz. Pero si necesito seguridad de verdad, es el candado que llevo conmigo.



**ABUS  
GRANIT  
XPlus  
540**

Serio, contundente y pesado... Porque tiene que pesar. Un candado en U para cuando quieres la máxima seguridad: nivel 15. Acero endurecido, cilindro XPlus y la sensación de dejar la bici atada sin tener que mirar atrás.

**Prueba  
completa en  
ciclosfera.com**



## ABUS BORDO 6200K/90 SOLUCIONADOR

El BORDO 6200K/90 va de otra cosa: **polivalencia. Porque, para empezar, es plegable, y la realidad casi nunca te regala un aparcabici cómodo, bien colocado y hecho a la medida de tu bici, sino que muchas veces es un objeto que parece concebido para poner a prueba tu paciencia.**

Cuando voy con prisa o me enfrento a una estructura rara agradezco llevar este BORDO. Ocupa muy poco cerrado, puedo llevarlo en el cuadro de la bici gracias al soporte SH y ni lo llevo dando golpes en la mochila ni siento su peso en la espalda. Pero sus 94 centímetros de perímetro al desplegarlo me permiten rodear objetos, jugar con la posición de la bici y ahorrarme el pelearme, agachado en mitad de la calle, con un candado que no llega por centímetros.

El BORDO encaja muy bien con mi plegable y mi bici urbana. Con la primera necesito algo seguro pero fácil de llevar. Con la segunda, el BORDO resuelve casi cualquier parada cotidiana sin obligarme a pensar demasiado. Y ojo, porque cómodo o práctico no significa blando: el BORDO 6200K/90 cuenta con barras de acero templado, recubrimiento para proteger la pintura, cilindro ABUS XPlus y nivel de seguridad 13.



**ABUS  
BORDO  
6200K/90  
+ soporte  
SH**

Un todoterreno que se pliega, despliega y adapta para ponértelo fácil. Sus 94 cm de perímetro dan mucho juego. El soporte SH lo hace facilísimo de transportar. Y su nivel 13 de seguridad lo convierte en perfecto para el día a día.

Prueba en  
[ciclosfera.com](http://ciclosfera.com)



## ABUS YARNIT 4004K/140: ESTILOSO

Ni tan sólido ni tan contundente como los anteriores, pero aunque el YARNIT 4004K/140 tenga una superficie textil y agradable y un aspecto más amable no te equivocas: **ser suave y flexible por fuera no implica ser débil por dentro.**

El YARNIT tiene varias virtudes. La primera es la comodidad: es absolutamente flexible, se cierra automáticamente y se abre con un simple giro de llave. Puedes enrollarlo alrededor del cuadro, meterlo en una mochila y combinarlo con otro candado. Al ser textil, ni traquetea ni golpea la pintura de tu bici. Y además pesa poco más de un kilo, así que ni te enteras de que cargas con él.

Uso el YARNIT para la plegable o cualquier recado muy, muy rápido. Lo uso cuando estoy en un sitio de confianza, como el interior de un restaurante o un bar. También lo uso como refuerzo, sumándolo al GRANIT o al BORDO: así hay casi un 100% de posibilidades de que el ladrón entienda que robar mi bici va a ser imposible. Porque ese indeseable no va a querer robar la bici más cara o la más bonita, sino la que menos tiempo y esfuerzo le exija, y si combinas bien los candados no va a querer llevarse la tuya.

Y sé que es algo secundario, pero el YARNIT puede ser hasta bonito: puedes elegir su color. Pero creo que lo más importante es que, debajo de su cubierta textil, esconde una cadena



de acero endurecido, un cable de acero integrado, cierre con llave y cilindro *antipicking*, con un nivel 7 de seguridad. Hablamos de riesgo medio: no es suficiente como para dejar la bici expuesta toda la noche en cualquier sitio, pero sí idóneo para situaciones cotidianas.

**ABUS  
YARNIT  
4004K/140**

Ligero, flexible, cómodo y bonito. Ideal para recados, viajes, situaciones relajadas o como refuerzo a candados más resistentes. Suave con la pintura y mucho más fuerte de lo que aparenta.

Prueba en  
[ciclosfera.com](http://ciclosfera.com)





ELLA



### Top lino

Elegante, fresco, básico. Lino de alta calidad y caída fluida. Holgado y con pronunciado y cómodo escote de pico. Ventilación natural sin mangas. Impecable para la oficina, el tardeo o... ¿ambos? Verano puro. [massimodutti.com](http://massimodutti.com) **PVP: 25,95€**

### Falda pliegues

Falda midi de tiro alto con costuras visibles. Confección plisada y 100% algodón. Movimiento espectacular. Cierre lateral de cremallera oculta, cómoda, fresca y con el largo perfecto. ¡No te olvides quitarte la pinza cuando te bajes de la bici! [zara.com](http://zara.com) **PVP: 29,95€**

### Pinza para faldas

Solución definitiva para la bici con falda o vestido. Marca francesa ecoresponsable. Transforma cualquier falda en pantalón al instante. Hecha a mano. Libertad total de movimiento y cero residuos. [lecyclo.com](http://lecyclo.com) **PVP: 16,90€**

### Gafas Ray-Ban Wayfarer Classic

Inconfundibles y únicas desde 1952. Diseño legendario con ajuste impecable de puente alto. Montura cuadrada de acetato en acabado negro pulido y lentes en color verde con tratamiento liso. Una declaración de intenciones. [ray-ban.com](http://ray-ban.com) **PVP: 163€**

### Zapatillas Samba

Las míticas zapas de fútbol sala toman las calles. Silueta icónica combinando la parte superior de piel premium con refuerzos de nobuk y las reconocibles tres bandas. Clásicas, de perfil bajo suela de goma con agarre perfecto al pedal. [adidas.es](http://adidas.es) **PVP: 120€**

### Sombrero Parfois

Un básico de rafia con un toque de efecto piel en los bordes. Protección contra el sol y toneladas de estilo. Banda de tela interior para evitar roces en la frente. Talla única. ¡Échalo siempre a la cesta! [parfois.com](http://parfois.com) **PVP: 32,99€**



### Casco Abus HYP-E

Equipado con luces delanteras y traseras. Incorpora intermitentes activables desde el manillar y luz de freno. Cubierta de ventilación integrada con dispositivo de cierre y certificación para e-bikes y speed e-bikes. abus.com **PVP: 170€**

### Camisa Pamera Mahiole

Corte hawaiano y cómoda como pocas. Poliéster 100% muy transpirable. Colección Sunrise inspirada en la frescura y la energía del amanecer. Bolsillo trasero. Un diseño lleno de vida con una personalidad arrolladora. pameraclothingshop.com **PVP: 80€**

### Jeans Sfera

Un básico infalible y elástico. Vaqueros de corte Slim, 99% de algodón y un toque mágico de elastano (quien lo probó lo sabe). Diseño clásico de cinco bolsillos y cierre con cremallera oculta y botón. Resistente, duradero. De diario. sfera.com **PVP: 25,99€**

### Gafas Patta x Rapha

Edición especial en colaboración con la marca Patta. Diseño de media montura estable adaptable a todo tipo de rostros y cristales intercambiables. Lente de protección de una sola pieza con amplio campo de visión. Molonas también sin la bici al lado. rapha.cc **PVP: 200€**

### Zapatillas NB Jamie Foy

Versión resistente y transpirable de la clásica zapatilla vulcanizada. Suela baja con un agarre excelente, herencia del skate más urbano y exigente. Durabilidad y ligereza. Impecables. Más callejeras que las farolas. newbalance.es **PVP: 90€**

### Camiseta Siroko Rockrover

Gravel profesional con corte deportivo. Fabricada con materiales ultraligeros combinados con tejido Coolmax transpirable y paneles microperforados en los laterales. Espalda de secado rápido. Costuras invisibles y bolsillo trasero con cremallera. siroko.com **PVP: 39,95€**

### Mochila Scott Gear 60

60 litros y compartimentos amplios con multitud de bolsillos específicos, para guardar de forma ordenada casco, zapatillas, ropa técnica y accesorios que nunca olvidas. Correas ergonómicas y panel trasero acolchado. scott-sports.com **PVP: 219,90€**



BAZ  
ZAR  
EL

# CAPÍTULO 18 BICISTORIES URBANAS

... y todo comenzó con una bicicleta sin pedales...

1817

¿Y era a motor?

No Bruno, era a pie!  
La de motor vino mucho después.

Pero si el hermanito de mi amigo Luca tiene una igualita

Bueno, pero esta era para adultos.

¡Un adulto que no sabe usar pedales es peor que un bebé!

Mira, luego llegó el velocípedo.

(so-co-rro)

1817

1860

1888

Ese lo conozco... ¡es un dinosaurio!

Ay, Brunito, te estás confundiendo un poco... Mira esta, en 1860 la creó un tal Ernest Michaux, y la llamaban *Michaulina*.

Tú sí que te confundes mamá, ese es Michelin, el muñeco gordo ese...



Que nooo. Presta atención Bruno, mira, luego vinieron otras similares, hasta que llegó la primera bici eléctrica.

¡Menos mal! pobre gente, llegarían siempre tarde al cole, no?

Jajaja!

Y estas son las más parecidas a las que conocemos hoy en día.

Esta, por ejemplo, es de 1960...

¡Mira! Esta es la que quiero, mamá! Es la que sale en *Stranger Things*!

Pero Bruno, no estamos eligiendo tu próxima bici, solo intento que mires un libro y no tantas pantallas...

Ahí viene tu tío, sigue con él, que sabe mucho de bicis... y seguro que de la serie también!

Tío Pablo! A que estas bicis son las que usan en *Stranger Things*?

Hola Brunito, claro que sí, es la bici de Mike! pero también salió en E.T. y en cualquier serie de los años 80, porque estaban de moda. Yo no la tuve, porque había heredado una de mi primo.

Y hablando de eso, les quería contar una cosita...

# ART

'BELFAST' (BRIAN SEED, 1962)



Por la cámara de Seed desfilaron Marilyn Monroe, Arthur Miller, Winston Churchill, Margaret Thatcher, Rudolf Nureyev o la reina Isabel II, pero también esta niña anónima, pelirroja y tan mágica y resplandeciente como su triciclo, que parece a punto de despegar. La historia no solo ocurre en despachos y palacios, también se escribe entre aceras estrechas e hileras de casas modestas donde un niño se mece en un columpio colgado de una farola, otro observa desde el umbral de una puerta y el más pequeño es una mancha roja y nerviosa. Aún no habían estallado los *Troubles*, el conflicto que convertiría Irlanda del Norte en barricadas, soldados y bombas, pero las heridas venideras pueden adivinarse en una escena más de cuento que real.

# PREGUNTA POR LOS SISTEMAS DE E-BIKE SHIMANO

Contamos con más de cien años de experiencia en ingeniería ciclista, por eso nuestros sistemas de e-Bike tienen una sensación de pedaleo tan natural. Estos sistemas incluyen motores, consolas, transmisiones, frenos, baterías y una red de asistencia de más de 2.000 Shimano Service Center en toda Europa.



SHIMANO  
E-BIKE  
SYSTEMS

SHIMANO



**LARRA  
LARRAU**

GRAN FONDO - ISABA/IZABA - ARETTE

# IRAILAK 5 DE SEPTIEMBRE

ISABA/IZABA

**LARRA  
LARRAU**

**45 / 48 / 50**  
60 km    100 km    140 km

Del **5 de febrero**  
al **8 de abril**

TRAMO 1

**LARRA  
LARRAU**

**48 / 52 / 56**  
60 km    100 km    140 km

Del **9 de abril**  
al **29 de julio**

TRAMO 2

**LARRA  
LARRAU**

**50 / 60 / 62**  
60 km    100 km    140 km

Del **30 de julio**  
al **4 de septiembre**

TRAMO 3



Más información / Informa zaitetz  
[WWW.LARRALARRAU.COM](http://WWW.LARRALARRAU.COM)

ORGANIZA / ANTOLATZAILEA

PATROCINADOR PRINCIPAL / BABESLE NAGUSTIAK

METOTO COLABORADOR / KOMUNITIKABIDE LAGUNTZAILEA

**LARRA  
BELAGUA**

**noco** **UNSAIN GRUPO**

**DN**  
DIABLO DE NAVARRA

**SEZ** NAVARRA