

# CICLOPEDIA

ENERO  
MARZO  
2013

82

[info@pedalibre.org](mailto:info@pedalibre.org)

[www.pedalibre.org](http://www.pedalibre.org)

● Editorial ● Resumen Asamblea 2012 ● Grupo  
de Comunicación de Pedalibre ● Artículo ●  
Impresiones de un viaje ● Fotos ● Relato ●  
● Actividades y Excursiones ●

---

Publicación trimestral de la Asociación Pedalibre

---



# CONTENIDOS

- 03 :: Editorial
- 04 :: Pedalibre informa
- 08 :: Experiencias
- 13 :: Las fotos de los lectores
- 17 :: Viajes
- 20 :: Opinión
- 24 :: Excursiones y actividades

**COORDINACIÓN:** Francisco Peral

**PORTADA Y CONTRAPORTADA:** Carlos Gamo

**MAQUETACIÓN:** Luis-on García

Este boletín lo prepara un grupo permanente de trabajo en el que todos los socios y simpatizantes de Pedalibre estáis invitados a participar. Si quieres formar parte de esta redacción virtual, envía un correo a [ciclopedia-subscribe@yahoogroups.com](mailto:ciclopedia-subscribe@yahoogroups.com)

**Asociación Pedalibre:** Calle Campomanes, 13, 2º izqda – 28013 Madrid  
**Teléfono de contacto:** 617 523 271

[info@pedalibre.org](mailto:info@pedalibre.org)

Para contactar con Pedalibre y solicitar cualquier tipo de información

[administrador@pedalibre.org](mailto:administrador@pedalibre.org)

Para tratar los temas de gestión de la asociación, tema de tesorería

[socios@pedalibre.org](mailto:socios@pedalibre.org)

Para comunicar altas, bajas de socios, cambios en tus datos

[seguro@pedalibre.org](mailto:seguro@pedalibre.org)

Para contratar el seguro a terceros de ConBici

[actividades@pedalibre.org](mailto:actividades@pedalibre.org)

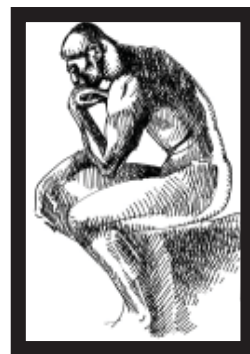
Para comunicar si quieres organizar alguna excursión, pase de fotografías

[contenidos@pedalibre.org](mailto:contenidos@pedalibre.org)

Para colaborar con textos, fotos, dibujos en el Ciclopedia

# Cambios en el Ciclopedia en papel

Por Francisco Peral



EDITORIAL

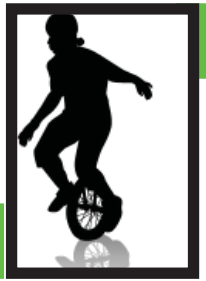
Si estáis leyendo la versión en pdf del Ciclopedia no estaréis viendo nada nuevo, pero si tenéis entre vuestras manos la versión en papel espero que sí notéis un cambio “palpable”. Salvo imprevisto de última hora este número sale con papel de diferente grosor (de ahí el cambio palpable) y sobretodo con una impresión en imprenta en lugar de fotocopias en blanco y negro o en color en la sección central. Ese cambio permite que todo el texto (y las fotos insertadas dentro de los artículos) sean en color y, a priori, de mejor calidad. De la misma manera en la sección central, que recibió ciertas críticas por la baja resolución de las fotos, se debería ver una mejoría.

Ese cambio se aprobó en la última asamblea extraordinaria (cuyo resumen está en el presente número). Como suele ocurrir las mejoras suelen traer algún inconveniente. Como no podía ser de otra manera, en este caso, el inconveniente es el precio. El precio de la edición del Ciclopedia (y mini-ciclopedia) de un trimestre pasará de unos 460 € a unos 630 € aproximadamente (depende siempre del número de páginas). Es decir que el precio de un ejemplar del Ciclopedia (más la parte proporcional correspondiente a los mini-cilpopedia) pasa de 1,85 € a 2,5 €. Es decir un incremento de unos 0,65 € por socio y por trimestre (en realidad un poco menos ya que no todos los socios reciben el Ciclopedia en papel). El Ciclopedia se financia en parte gracias a la publicidad (240 € / año) y en parte por la cuota de los socios. Ese cambio significa que 2,6 € de la cuota anual de cada socio irá a pagar las modificaciones que se experimentan en este número. En el futuro ese importe puede disminuir un poco ya que parece que alguna tienda más puede estar interesada en poner un anuncio.

¿Todo este rollo para qué? Pues para explicar los cambios y también que opinéis ya que la Asociación debe de ser viva y nos interesa saber si, después del debate teórico en las asambleas extraordinarias de los dos últimos años, el cambio os convence y cuál es vuestra opinión al respecto. Tened en cuenta que éste es el primer número con ese nuevo formato, que todavía se está investigando cuáles son las posibilidades que ofrece el cambio de fotocopia a imprenta y que, como todo, se le sacará más partido con el tiempo.

En todo caso, os invito a hacernos llegar vuestros comentarios (a favor o en contra, qué apreciáis, qué pensáis, qué se podría mejorar, etc...) a la siguiente dirección de correo: [contenidos@pedalibre.org](mailto:contenidos@pedalibre.org). Por favor, indicad si sois socios o no y si recibís el Ciclopedia en papel o en pdf o si lo veis en la página web.





## Asamblea Anual Ordinaria 2012

*La Junta Directiva*



**El pasado domingo 21 de octubre se celebró la Asamblea Anual Ordinaria de Pedalibre, en el Centro de Educación Ambiental de la Dehesa de la Villa.**

**Os pasamos un breve resumen a continuación:**

Estuvieron presentes 17 socios, y 14 más actuaban representados por los asistentes, con lo que el quórum de asistencia fue de 31 socios.

Se acordó estudiar cambiar la Cuenta corriente de la Asociación, actualmente en Bankia, por alguna en la Banca ética, probablemente Triodos Bank, aunque dicho cambio se decidirá en una Asamblea posterior.

A continuación se eligió a la nueva Junta Directiva de la Asociación, para el período 2012-2016; son miembros salientes Pilar Rivero, la anterior Presidenta, e Isabel Tejero. Y como miembros entrantes Luis-on García y Marisa de Blas.

Posteriormente se ha decidido que sea Presidente Iñaki Díaz de Etura; Vicepresidente Reinhard Lamsfuss, y continúa

como Tesorera Aurora Ramírez, y como Secretario Miguel González.

Continúa como Vocal Pedro Bazo, junto con los dos miembros entrantes: Luis-on García Fernández y Marisa de Blas.

Posteriormente se trató sobre el cambio de representante de Pedalibre en el Foro de la Movilidad, ya que nuestra anterior representante, Isabel Tejero, no puede ocuparse actualmente de ello; se ofreció como posible representante Iñaki Díaz de Etura. De todas formas se recalcó que las reuniones presenciales del Foro, antes mensuales, ahora son cada vez más ocasionales.

Otro punto del Orden del Día fue la moderación del Foro de Pedalibre, en el que actualmente están Andoni Ripoll, Marcin Gryzsko, Aurora Ramírez y Luis García.

Reinhard sale del grupo de moderadores y entran Alicia Hermosilla y Fernando Her-  
mida.

Tras un descanso, en el que Maite Fernán-  
dez nos obsequió con unos juegos tipo  
test que había preparado para evaluar los  
conocimientos que teníamos sobre nues-  
tra Asociación así como sobre las bicicle-  
tas en general, en el que participamos en  
grupos de cuatro personas, se continuó  
haciendo una valoración de la actuación  
de Pedalibre en la última edición de Pla-  
neta Madrid, así como la celebración de  
las 24 horas en bicicleta, del pasado mes  
de septiembre. Respecto de ésta última,  
se recalcó que hubo una participación po-  
bre en comparación con años anteriores.  
Para ello se acordó dar más divulgación  
a dicha iniciativa, y en general a nuestra  
Asociación, porque como recordó Joaquín  
Romero de Tejada, Pedalibre pierde fuer-  
za si se compara con otras asociaciones  
similares a la nuestra que han surgido en  
Madrid en los últimos años.

Para ello se acordó crear un grupo de co-  
municación, en el que estarán integrados  
Miguel Andrés, Maite Fernández, Josu  
Díaz Calvo y Juan Merallo, ofreciéndose  
Juan a realizar tareas de maqueta-  
ción pero no a coordinar el grupo de trabajo.

También se habló de las excursiones or-  
ganizadas por los socios, habiendo di-  
versidad de opiniones al respecto, pero  
resaltando que deben dárseles mayor  
difusión.

Y por último, se expusieron las gestiones  
realizadas por el grupo de trabajo encar-  
gado de encontrar un nuevo local para  
la Asociación; Joaquín Romero de Tejada  
ofreció la posibilidad de que pueda usarse



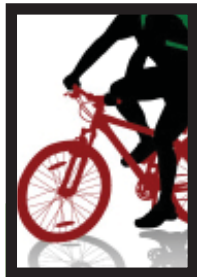




un local en la calle Embajadores 29, compartido con otros grupos.

En el turno de Ruegos y Preguntas se decidió cambiar la Imprenta que realiza la revista Ciclopedia, y empezar a imprimirlo en color. También se acordó a instancia de Iñaki, comprar un dispositivo medidor de

la velocidad de los vehículos para realizar observaciones a pie de calle al objeto de realizar una posible nota de prensa o denuncia al Ayuntamiento por la elevada velocidad de circulación de los vehículos motorizados en muchas calles.



## Grupo de trabajo Difusión Pedalibre

**Se ha formado un nuevo grupo de trabajo encargado de la difusión de las actividades de la asociación. El objetivo de este grupo es mejorar la difusión de las actividades que desarrolla Pedalibre de forma permanente, así como de los eventos que tienen un carácter puntual (Biocultura, 24h en Bici, etc).**

Entre las próximos retos del grupo está el “darle una vuelta” a la imagen corporativa de la asociación, web, diseño y contenidos, así como contar con los materiales divulgativos necesarios para cada actividad (materiales de difusión, cartelería, etc).

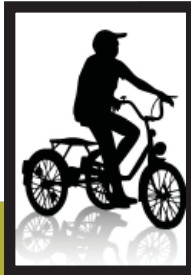
Se trata de un grupo recién constituido y abierto, en el que toda persona interesada en participar puede hacerlo.

No hace falta que seas un experto en comunicación, diseño, web, redes sociales. Cualquier aportación será bienvenida.

Puedes escribirnos a: **[difusion-pedalibre@yahoogroups.com](mailto:difusion-pedalibre@yahoogroups.com)**







# El primer cuchillazo del claxon

Por Walter Post



Me pilla desprevenido, me arranca de la ensimismación ingenua con la que pedaleo San Bernardo. Me digo que no ha podido ser a mí, que el carril es tan estrecho a estas alturas de la calle que nadie, en su sano juicio (aquí comenzaron mis deducciones erróneas) me pitaría yendo a esta velocidad –muy digna, ya que voy cuesta abajo– y viendo, además, que no tengo otras opciones (¿cómo que no?, ¿y para

qué se hicieron las aceras, o los parques?, ¿y por qué no te pegas al bordillo lo más a la derecha posible?) El segundo claxonazo es heraldo de lo que está por venir, es la confirmación de la tragedia, del fin de la inocencia que mostraba en mi anterior reflexión ciclopédica, cuando decía que los conductores madrileños eran cada vez más tolerantes con las bicis.



Impulsado por una fuerza primigenia, anterior al mismo hombre, mi respuesta inmediata es empezar a bajar la velocidad. ¿Quieres jugar?, me digo, Juguemos, pues, y a medida que la siguiente andanada rabiosa de pitidos golpea mi espalda, mis piernas disminuyen y disminuyen la velocidad hasta que me encuentro pedaleando a una velocidad crucero de caracol reumático. A estas alturas, soy un espectáculo para el público en general de tan madrileña y concurrida calle. Miro por el retrovisor y observo la larga lista de vehículos que llevo detrás. Daños colaterales de una guerra que no iniciaron pero que sufren por estar en el momento inadecuado en el lugar inadecuado. Cuando la calle se abre un poco, y ningún vehículo viene en dirección contraria, se produce la señal de salida para los enrabiados motores de combustión que solo necesitan -oh, gloria divina- ese pedal de allí abajo, llamado acelerador, para pasarme lo más rápido posible. Durante los escasos siguientes segundos, soy adelantado a toda velocidad, tanto por la derecha -por motos- como por la izquierda -por coches- que reverberan de espumarajos y a cuyos conductores les gustaría tener, en sus neumáticos, cuchillas girantes marca Ben-Hur para hacerme trizas. Mantengo mi atención al primer vehículo que lo hace, al propiciador de esta situación. Cuando me pasa, insultándome a través de una ventanilla bajada, veo que es una mujer. Un viandante barbudo, apoyado

en un semáforo, masculla algo cuando me estoy acercando a él, presupongo que me va a apoyar, que hermanado conmigo contra la tiranía de los coches, va a mostrar su alegría ante el heroico acto por mí perpetrado. "Tú estás loco, chaval", le escucho decir, y mi orgullo se viene abajo, miro hacia el suelo y, snif, snif, me siento Calimero ciclista. Un motero se pone a mi altura y me dice que ha estado a punto de matarse (????) Mi tristeza -y desconcierto por lo del de la moto, pues a día de hoy aún sigo sin comprenderlo- se diluyen cuando observo que, para mi sorpresa, la mujer provocadora del cisco se está deteniendo en segunda fila. Con calma chicha, propia del más paciente capitán de velero jamás nacido, me pongo a su lado y la miro. Está hablando por el móvil -recordémoslo, por favor: me pitó con rabia hasta la extenuación, me pasó insultándome, y ahora está en segunda fila, tranquilamente parada, porque ella lo vale, hablando por teléfono-. Al principio se medio asusta cuando me ve allí plantado. Se lo piensa. Luego,

por fin, baja la ventanilla. Le pregunto, con tranquilidad, que por qué me ha pitado, me contesta que yo no puedo hacer lo que he hecho y, cuando le digo que tengo el mismo derecho que ella a circular, la audiencia real que me dispensa caduca y opta por el más amable de los actos del que son capaces los valientes conductores claxoneadores: subir la ventanilla y acelerar para irse de allí.



Sigo pedaleando. La Gran Vía, llena de gente hormiguita, me parece triste. Los coches, los edificios, el mismo cielo han cambiado de color. Muevo mis piernecitas calimeras con un ánimo que se derrite por entre los radios. Reflexiono. ¿Por qué me comporté así? (por rabia) ¿La expresé al menos, la dejé salir? (no, soy muy educadito yo, abogando por la filosofía pedagógica del “Enseña al que no sabe”), ¿mi actuación sirvió para que los conductores, o los peatones, movieran siquiera un ápice de sus conciencias hacia la comprensión de que las bicicletas tienen su lugar en esta ciudad? (en absoluto, acaso lo contrario: salió reforzada la idea de que somos un estorbo), ¿qué gané, qué gané?, me pregunto con insistencia. Sigo pedaleando. Plaza de Ópera, calle de Santiago, gente por todas partes, coches atascados, restaurantes vegetarianos, “Qué gané haciendo eso...”, multitud de japoneses sonrientes saliendo de uno de los arcos de la Plaza Mayor, Mercado de San Miguel... Semáforo rojo. Me detengo. Un violinista, en una esquina, se mueve lentamente al ritmo de la hermosa melodía –a la que nadie presta atención– que pinta con su instrumento, es una invitación a la ternura, a detenerse y olvidar las prisas y los pitidos y los humos y los gritos y las carreras. La gente pasa a su lado como si fuera invisible. Pobre violinista sin tejado que abre universos a los que nadie quiere asomarse... El semáforo reverdece y continúo pedaleando, continúo reflexionando. “¿Y por qué he de deducir que he de ganar algo haciendo lo que hice?”, “¿Es que acaso todos y cada uno de nuestros actos tienen un porqué y un fin concreto?” El aroma de la fritanga de calamares de los restaurantes de la Cava de San Miguel se entremezcla con mis pensamientos.

“Expresar tu derecho a ser, a estar aquí y ahora, con tu bici, por la mitad del carril.”, me susurra Calimero, que se ha sentado sobre el manillar y me mira con sus grandes ojos. “Ésa fue tu elección”. Se ajusta su sombrero-cáscara. “El error –créeme, sé de lo que hablo– es pretender que otros lo comprendan y que, incluso, lo respeten”.

- Imagino que tienes razón, chaval- le concedo, mientras señalo mi giro hacia la derecha y me ajusto la bufanda (cada vez hace más frío). De algún modo, los ciclistas de Madrid también somos violinistas que estamos invitando al resto de ciudadanos a internarse en otros mundos, pero, por desgracia, a día de hoy, la mayoría de ellos no pueden –o quieren– hacerlo... Puede que lo mejor sea olvidar esa tendencia a querer transmitir ideas a personas que aún no están capacitadas para recibirlas. ¿Seré capaz?, me pregunto, mientras continúo mi pedaleo.

Cuando llego a la Plaza de Tirso de Molina, Calimero da un saltito y se despide de mí, hatillo en ristre. Le veo marcharse entre la gente, con cuidado para no ser pisado. Quizás vaya a tomarse un bocadillo de calamares. O a buscar su bicicleta...







¡ésta  
es  
una  
PLAZA!

### DIRECCIÓN

Dr. Fourquet 24 Madrid

### HORARIO

Miércoles de 12 a 14h,  
domingo de 12 a 15: cuidado  
y disfrute de todo el espacio  
(teatro, huerto, etc).

### TALLER DE BICIS

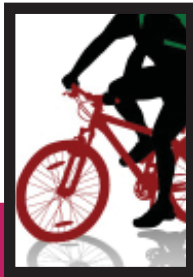
Último domingo del mes de  
11 a 14h.

Habrà 1 o 2 personas  
(preguntad por Tomi) con  
más conocimiento en arreglo  
y mantenimiento de bicis  
(y con herramientas) por lo  
que toda persona dispuesta a  
echar una mano y a aprender  
es más que bienvenida!!

**Mecánicos pedalibreros  
apoyando esta iniciativa:  
Irene Pop y Luis-on García**

**TALLER**  
Autogestionado  
de **bicicletas**





# Las Pléyades Velocípedas

Por Joseba



Las Pléyades, las siete hijas del titán Atlas, son ninfas expertas en montar sus Velocípedos. La luna, la misma que me mira ahora, ilumina sus hermosos cuerpos cubiertos por blancas túnicas que dejan adivinar esas jóvenes y femeninas siluetas, que a años luz de nuestra tierra, se quieren dejar cortejar.

Unas en tándem, otras en triciclo, alegres pedalean echando carreras que son noticia en todo el firmamento. Bellas y felices en perfecta armonía con el universo surcan nuestro cielo dejando volar su imaginación real.

Tres de ellas, Electra, Maya y Estéropé, se dejaron llevar hacia nuestro mundo mortal, atraídas por las luces de nuestras ciudades. Se sorprendieron al conocer nuestro ruido acompañado de la contaminación, y así, descubriendo nuestro planeta perdido, decidieron pedalear de vuelta a su tranquila constelación, al frescor agradable, a la calma apacible, dejándose suavemente arropar por sus encantadoras hermanas.

Todos los días son festivos para ellas, "la fiesta de la bicicleta" gritó libre Mérope.

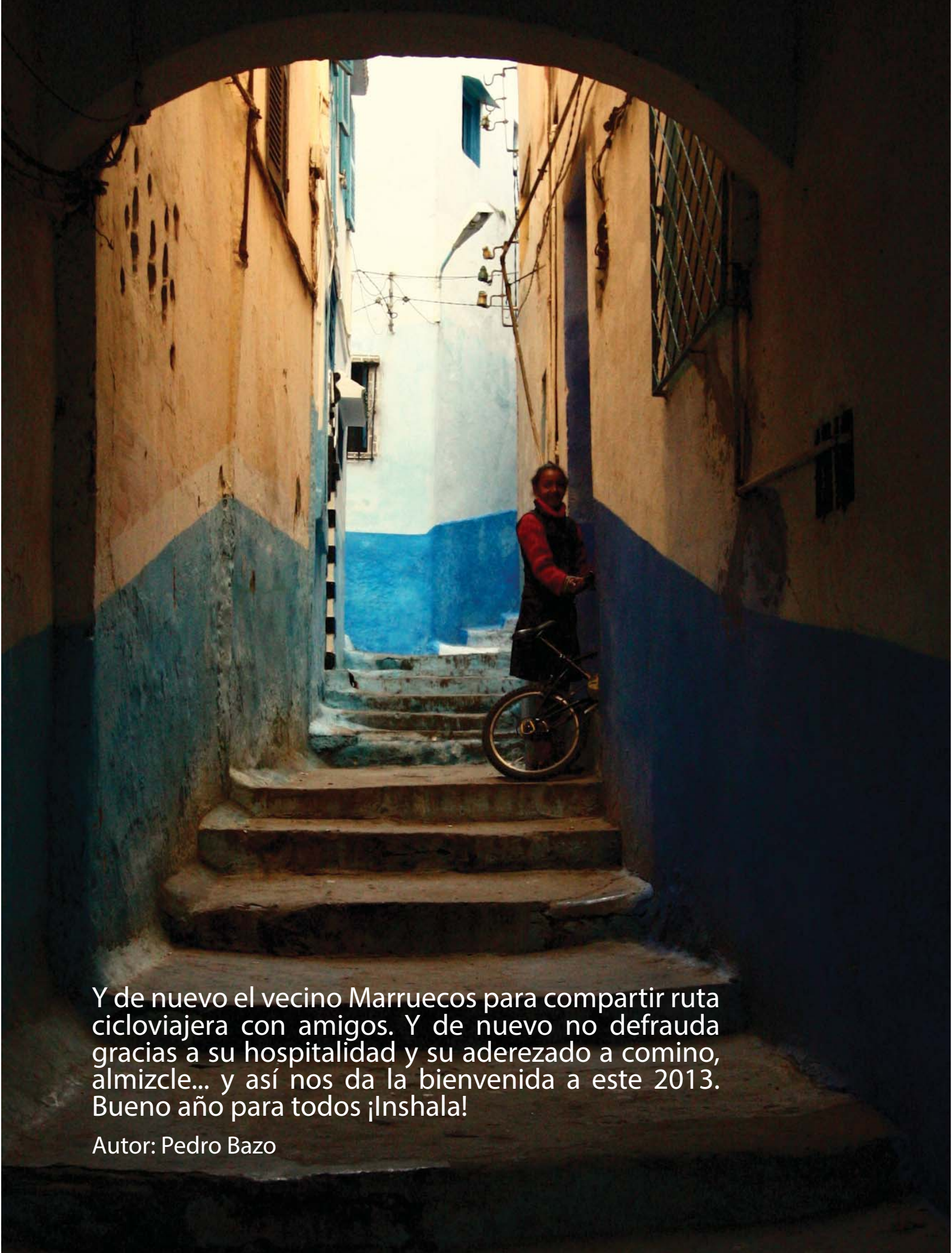
Se cuenta que ella luce débilmente porque está eternamente avergonzada de haber mantenido relaciones con un mortal, por eso se deja caer velozmente por su galaxia preferida, La Vía Láctea, ancho camino de blanca leche.

Todavía hoy se espera la vuelta de las inocentes Pléyades a la Tierra, por eso viajamos en bicicleta, nos aficionamos a ellas con la humildad de querer aprender a desarrollar la bici en la ciudad, nuestra más importante competición objeto transgresor poco cotidiano que te vuelve loco y libre cuando saltas un semáforo en rojo y subes a las aceras yendo en dirección contraria. Deporte maravilloso que impide engordar en este Spring que es la vida en nuestra sociedad, realizando un esfuerzo personal porque dicen que es fantástico ganar para así poder mantener e incluso subir de palmarés.

Me gustaría tener la bici más bonita y así poder alcanzaros, Pléyades, y sacarme una foto con vosotras, aunque este anhelo me lleve a navegar en los mares mas tormentosos.



# Las fotos de los lectores



Y de nuevo el vecino Marruecos para compartir ruta cicloviajera con amigos. Y de nuevo no defrauda gracias a su hospitalidad y su aderezado a comino, almizcle... y así nos da la bienvenida a este 2013. Bueno año para todos ¡Inshala!

Autor: Pedro Bazo



# Las fotos de los lectores

Indonesia. Verano 2012

Autor: Walter Post









# Las fotos de los lectores



Bicilavadora, bicilicuada y  
bici-Toblerone

*Walter Post*



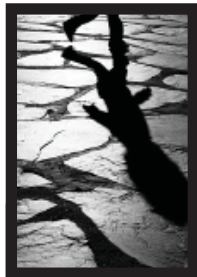
Aparcamiento en doble fila

*Antonio González*

Sección a color.

Mándanos fotos de tus viajes cicloturistas, las mejores serán publicadas a todo color en las páginas centrales. [contenidos@pedalibre.org](mailto:contenidos@pedalibre.org)





## Impresiones de Bulgaria y Estambul

Por E. Víctor Zuazua

**Este verano, planteándome unas vacaciones económicas -los tiempos mandan- decidí con un amigo viajar a Bulgaria, con un salto a Estambul aprovechando la relativa cercanía.**

Con algo de información de dos conocidas búlgaras que residen en Madrid, y algún consejo de la amable chica de la Embajada por teléfono, cogí los billetes de avión con Bulgarian Air (buena compañía) a un precio estupendo que en función de la época ronda entre 100 y 200 euros ida y vuelta si se cogen con suficiente antelación.

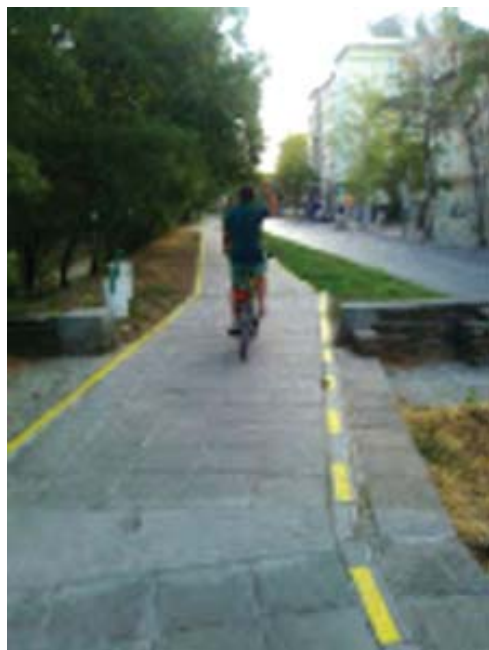
La llegada al albergue desde el aeropuerto, genial, con una taxista muy parlanchina, aunque eso sí en búlgaro. Hicimos caso a la recomendación de coger solamente los taxis pertenecientes a la compañía OK Taxi, y el precio fue lo estipulado en el taxímetro.

Los precios de los hoteles son muy buenos, rondan los 20 ó 25 euros con desayuno en habitación doble en un Hostal. Así, que ya situados en Sofía, y viendo que era una ciudad plana y con anchas avenidas que se nos asemejaba a Varsovia, aunque más modesta, nos lanzamos a localizar una bici de alquiler para ver hasta el último rincón a nuestro antojo. En la oficina de Información no supieron decirnos si había, así que a través del dueño del Hostal, dimos con unos chicos, que al teléfono quedaron en facilitarnos dos bicis por 10 euros diarios. Así que allí nos presentamos

a la hora acordada frente al Teatro Nacional, donde nos esperaban con dos buenas bicis. La compañía se llama "dragbicycles".

Fueron dos días estupendos pedaleando hasta la piscina municipal para hacer unos





largos, y ver las afueras de la ciudad, que es donde además se han construido algunos carriles bici rodeando la ciudad. Pocos eso sí. En cuanto a los ciclistas búlgaros, decir que son pocos para lo fácil que es la ciudad. Al igual que en Varsovia, se prima al coche, y las anchas avenidas, en su mayoría están copadas por el tráfico rodado, no dejando a las bicis otra opción que ser extremadamente prudentes cuando circulas por la calzada. Muchas de las grandes avenidas están valladas para que los coches puedan circular a mayor velocidad. Evidentemente eso hace retraerse a los habitantes de ir en bici. Pero bueno, cogiendo calles menores, se puede circular con relativa tranquilidad por la ciudad. Los búlgaros conducen de forma parecida a los madrileños, con lo que nos sentimos como en casa para lo bueno y lo malo.

Tras esos cuatro días en Sofía, donde se puede comer y tomar café a mitad de precio que en Madrid, tomamos autobús rumbo a Plovdiv, ciudad mediana y bastante moderna con un casco antiguo inte-

resante, donde nos fue imposible conseguir bicis de alquiler, porque el Hotel que las alquilaba no disponía en esos días de ellas. Así que a recorrer la ciudad a patita.

Tras Plovdiv, autobús mediante -por cierto, cómodos y seguros- llegó Burgas, ya en el Mar Negro. Ciudad bonita de vacaciones, a un nivel superior en cuanto al nivel de vida respecto a Sofía -es lugar de vacaciones de europeos y turcos- allí nos centramos en disfrutar del estupendo parque que da a la playa -sobre todo para aquellos que odiamos el sol- y por supuesto de los restaurantes en primera línea, que tienen, a diferencia del centro turístico de la ciudad, unos precios y una comida buenísima y también de una estupenda piscina pública al aire libre. En cuanto a las bicis, hay para alquilar en el paseo marítimo, y no hay que buscarlas mucho, están allí expuestas. Eso sí, de bici normal nada, son eléctricas, con lo cual, tanto mi compa como yo probamos unas horas -el precio era considerable- la fuerza del pedaleo ayudado por baterías. Una gozada, porque además esta

ciudad, aparte de las zonas de playa, posee un buen trazado de calles, tráfico tranquilo -excepto en las avenidas que rodean la ciudad- e incluso una especie de anillo verde en las afueras y algunas aceras bici en calles nuevas. Es una ciudad chula para unos días, para aquellos que gusten de la playa, el paseo tranquilo y la gastronomía local, además de unas confiterías estupendas para ponerse hasta las trancas a la hora del desayuno por poco dinero.

De aquí, en autobús, con un estupendo servicio de azafata -guía incluido en las atenciones de la compañía- que te es muy útil para saber como guiarte al llegar a Estambul, última etapa del viaje. La llegada en bus es impresionante. Llegar desde la calma de una ciudad de vacaciones y meterte en la vorágine de una capital de ese tamaño, es como tener una pesadilla. A mí me daban ganas de volverme a pesar de lo que ansiaba conocer la ciudad. En fin, de una ciudad de este tipo, ya esperamos que la bici sea algo anecdótico, como así fue, vimos 3 o 4 titanes del pedaleo dispuestos a jugarse la vida con los ansiosos conductores turcos, y por tanto solo quedó pasear y ver la ciudad gracias a la patita y

a los barcos que navegan y comunican la ciudad a través del Bósforo.

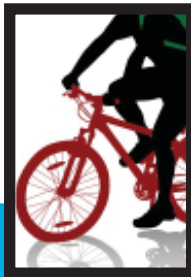
Cosa aparte fue cuando llegamos en una excursión de barco de línea regular hasta la parte asiática. Allí, una zona urbana a nivel europeo, de clase media, nos encontramos con ¡un carril bici! todo lo largo del paseo marítimo, una maravilla, aunque el uso que le daban los turcos -poco- era evidentemente lúdico. Estaba subvencionado por el Banco Garanti, filial en Turquía de nuestro BBVA. A ver si coge ejemplo.

Posibilidades de alquilar para recorrerlo no vimos, así que a disfrutar de los chirin-guitos de nivel que por allí habían desde los cuales ver el atardecer.

En fin, espero no haber soltado un rollo. Un último comentario para los cicloturistas -yo me considero más bien turista urbano de bici- las carreteras búlgaras, en las que no vimos a ningún ciclista, son bastante deficientes en cuanto a su ancho por la carencia de arcén, porque por lo demás serían buenas rutas de bici para acceder a lugares como el Monasterio de Rila, precioso monumento enclavado en las montañas no muy lejos de Sofía.







# La importancia emocional de la postura física

*Por Iñaki Díaz de Etura*

**La postura al conducir una bici convencional tiene un conocido efecto físico: una postura erguida es más natural y, probablemente, cómoda pero carga mucho peso en la espalda y posaderas. Una postura más inclinada ayuda a repartir mejor el peso pero obliga a doblar el cuello. Nada de todo eso tiene demasiada importancia en los trayectos urbanos, en los que, al ser cortos, no tenemos tiempo de llegar a lastimarnos la espalda o el cuello por una carga excesiva o una postura forzada. Y, sin embargo, la postura física tiene un efecto importantísimo que, paradójicamente (o no...), trasciende lo físico.**



La postura al conducir una bici tiene una gran influencia en la forma en que percibimos y se nos percibe. Y, al final, como el yo y el entorno están interrelacionados, la postura física acaba por modelar nuestro propio comportamiento al conducir.



## CÓMO PERCIBIMOS

Las posturas inclinadas hacia adelante fomentan concentración, tensión, competitividad: conducir encima del manillar fija nuestra atención en el corto plazo, en la corta distancia, en lo que nos espera en los siguientes instantes. La conducción tiende a ser agresiva y resulta natural seguir la corriente de la dinámica de ataque y defensa que forma parte del medio ambiente rodado. Conducir encima del manillar nos dirige a la batalla, esa batalla que forma parte del día a día del tráfico a motor.



Una postura echada hacia atrás evoca relax: conducir desde detrás del manillar predispone al largo plazo, fomenta la fluidez y los movimientos de velocidad lenta y longitud larga. Con una postura erguida, la vista tiende de forma natural hacia el horizonte.

## CÓMO SE NOS PERCIBE

Nada de lo expuesto en el apartado anterior pasa desapercibido para el resto del tráfico. Consciente o inconscientemente, el resto de personas que usan la vía reciben el mensaje que transmiten la bici y su ocupante y reaccionan en consecuencia.

Una postura ciclista inclinada hacia delante contribuye a integrar mejor la bicicleta en la lógica del tráfico motorizado, ese que representa perfectamente el perfil de competición, tensión y agresión. Un elemento que juega con esas mismas bazas resulta más previsible que otro que



no lo haga. Desde el punto de vista de quien conduce un vehículo a motor, una bicicleta manejada con agresividad será mejor aceptada en el tráfico: diferente vehículo, misma lógica. Al mismo tiempo, la persona que lleva un vehículo a motor tenderá a tomar más riesgos ante la presencia de una bicicleta que responde al perfil que le es familiar que si lo que se encuentra es un elemento (aún más) discordante.

Dicho de otra forma, al motorizado medio



le incordia más una bici que perciba como tranquila pero, al mismo tiempo, la tratará con más cuidado. En muchos casos, será un cuidado basado más en la aprehensión que en el respeto.

## LA INTEGRACIÓN DE LA BICI EN FUNCIÓN DE LA POSTURA AL CONDUCIR

Comparando ambos tipos de conducción ciclista y su encaje en el mundo del motor, una bici agresiva y competitiva va a recibir más presión física y menos presión psicológica que una bici tranquila y pausada. La mayor presión física viene de la competición por el espacio y la asunción de riesgos: a una bici tranquila se le da más margen físico. La menor presión psicológica viene de la aceptación de la bici agresiva como un elemento más en el tráfico: la bici tranquila es percibida como un elemento invasor y especialmente molesto porque no sigue las reglas del juego.

Seguro que lo habéis escuchado alguna vez de parte de algún automovilista alterado: "si es que, encima, ¡vas tan tranquilo!" Si tengo ocasión, yo les contesto con una pregunta: "¿Acaso debo ir nervioso (como tú)?"

La presión psicológica sobre la persona que va en bici aumenta cuando ésta se niega conscientemente a sumarse a la actitud bélica imperante.



## IMPLICACIONES PRÁCTICAS

Entiéndase la idea: no se trata de que cualquier persona que conduzca una bici en una postura inclinada hacia delante se vaya a transformar en una bestia parda... no: la idea es que la postura física es un factor y tiene el poder de modelar la conducta; de potenciar ciertas actitudes y disuadir otras; tanto en el/la ciclista como en el resto de personas con quienes interacciona en el tráfico.

La postura al conducir la bici es una herramienta poderosa para modelar la realidad. Nuestra actitud ante el tráfico es función de muchos factores y, en esencia, acaba dependiendo del carácter de cada cual, algo complicado de cambiar... pues bien:

podemos modificar esa actitud en base a algo tan simple como cambiar el punto de vista. Conducir detrás del manillar y en una postura erguida aporta tranquilidad y pausa a nuestra conducción y maximiza el efecto de calmado del tráfico que provoca la bici. Es una buena implementación del viejo adagio: empiezas por cambiarte a ti mismo/a como forma de contribuir a cambiar el mundo.







## Primer trimestre 2013

Enero

### FRONTERAS: TRES COMARCAS DE GUADALAJARA

Fecha: viernes 18 de enero - domingo 20.

Tipo: ruta de fin de semana

Organizan: equipo Alkarria, Rocío y Alicia (ahea0002@yahoo.es)

Será una ruta lineal. Iremos y vendremos en tren. Punto más al norte La Bodega y más al sur Jadraque ó Humanes.

Así que como iremos a la sierra a 1200 m de altitud, o más, hará frío.

Os mandaremos mensaje con más detalles a los interesados

### COLUMBIA BRITÁNICA: EN BICI POR EL LEJANO NOROESTE

Fecha: viernes, 1 de febrero a las 20.00 h. En la sede de Pedalibre (C/ Campomanes 13)

Tipo: audiovisual

Organizan: Marian e Iñaki (idetura@gmail.com)

Casi el doble de territorio que la península Ibérica y sólo 5 millones de habitantes (humanos)... en la última esquina de Canadá, los monumentos son naturales y las distancias enormes no nos importan: ¡vamos en bici!

Febrero

### BIBLIOTECAS PÚBLICAS DE MADRID

Fecha: sábado 16 de febrero

Tipo: salida de un día

Organiza: Mayte Fernández (mtff32@gmail.com)

¿Os apetece visitar alguna de las estupendas bibliotecas públicas que hay en Madrid?  
¿Sabéis dónde se encuentran los Archivos históricos? ¿Conocéis la historia de la Biblioteca Nacional?

Las respuestas a estas preguntas las encontraréis, pedaleando, cómo no, en esta sencilla ruta que unirá diferentes sedes del excelente servicio cultural público ¡y gratuito!, que ofrecen las bibliotecas en Madrid. ¡Os esperamos!

## HOYA DE SAN BLAS

Fecha: domingo 3 de marzo

Tipo: Salida de un día

Organiza: Fernando Hermida (nanobikefhg@gmail.com)

Mediano, Iriales, Matasanos... Arroyos de transparentes aguas que se vadean una y otra vez y que sobre los granitos de la sierra de Guadarrama han trazado su devenir, guardando con celo el recuerdo de los últimos neveros cuaternarios. Pedalearemos por las zonas bajas de las laderas montañosas, entre robledales y aromáticas praderas, para luego elevarnos hasta los pinares del pico Najarra y llegar a la depresión glaciar de la hoya de San Blas.

Todos estamos invitados a organizar actividades y salidas. TÚ TAMBIÉN.

No necesitas ser un guía experto, ni ningún título de animador de tiempo libre. Sólomente son necesarias ganas de compartir una jornada con otra gente con la que tienes mucho en común.

Para que las actividades que propones aparezcan publicadas en la revista Ciclopedia y en la web, contacta con: [actividades@pedalibre.org](mailto:actividades@pedalibre.org)

Para contactar con los organizadores o conocer más detalles de las excursiones y actividades puedes consultar:

Actividades Pedalibre - [www.pedalibre.org/actividades](http://www.pedalibre.org/actividades)

Foro de Pedalibre - [www.pedalibre.org/foro](http://www.pedalibre.org/foro)

Grupo de Pedalibre en Facebook - [www.facebook.com/reqs.php#!/group.php?gid=183781411103](https://www.facebook.com/reqs.php#!/group.php?gid=183781411103)





ciclos  
delicias



Paseo de las Delicias, 65 bis. Teléfono: 91.530.77.87

[ciclosdelicias@ciclosdelicias.com](mailto:ciclosdelicias@ciclosdelicias.com)

<http://www.ciclosdelicias.com/>

L-V 10:00-14:00 y 17:00-20:30

Sábados 10:00-14:00 y 17:00-20:00



## CICLOWORK

Reparación, montaje y  
venta de todo tipo de  
bicicletas.

Venta de todo tipo de  
accesorios, repuestos,  
ropa, calzado y alimentos  
para ciclismo.



C/ Saavedra Fajardo 21 Teléfono: 91.479.61.05

[ciclowork@wanadoo.es](mailto:ciclowork@wanadoo.es)

L-V 10:30-14:00 y 17:00-20:30



## Colabora con nosotros

Ciclopedia tiene sus páginas abiertas a todos los socios y simpatizantes que deseen enviar textos o imágenes para su publicación. Hay varias vías de colaboración:

1. Reportajes y artículos que den a conocer aspectos del cicloturismo, del ciclismo urbano y otros relacionados como la movilidad
2. Reseñas de publicaciones o páginas web de interés para los lectores
3. Citas. Frases con sustancia relacionadas con la movilidad sostenible
4. Relatos y experiencias personales
5. Entrevistas a usuarios de la bici
6. Rincón literario: textos literarios alusivos al mundo de la bicicleta
7. Hace muchas muchas ruedas: fotos cicloturistas dle siglo pasado, con un comentario sobre los retratados y las circunstancias
8. Bicis curiosas del mundo mundial: foto y comentario de bicicletas singulares
9. Imágenes, tanto fotos como dibujos
10. Anuncios de actividades en el local
11. Excursiones

Cada edición trimestral del Ciclopedia se cierra el día 10 de los meses de marzo, junio, septiembre y diciembre. ¡No esperéis al último momento!.

Podéis enviar las colaboraciones por dos medios:

- Por e-mail a [contenidos@pedalibre.org](mailto:contenidos@pedalibre.org) y en el caso de las excursiones a [actividades@pedalibre.org](mailto:actividades@pedalibre.org)
  - Por correo postal a Ciclopedia, C/ Campomanes 13, 2º Izda. 28013 - Madrid
- Además estáis invitados a sumaros al grupo permanente de trabajo que forma la redacción del Ciclopedia enviando un e-mail a [ciclopedia-subscribe@yahoogroups.com](mailto:ciclopedia-subscribe@yahoogroups.com)



## PONER ETIQUETA

## A S O C I A C I Ó N P E D A L I B R E

Pedalibre trabaja desde el año 1982 para la promoción de la bicicleta como medio de transporte y de ocio. Junto a otras asociaciones ecologistas y sociales, trabajamos por una ciudad sin contaminación, por la recuperación de las calles para ciudadanía, donde sea posible el juego de los niños y la convivencia entre las personas. Todo ello se conseguirá con la restricción del uso del coche, la mejora del transporte público y la promoción del uso peatonal y ciclista. La principal manera para conseguir esto: la pacificación del tráfico. Pedalibre defiende el derecho de las personas que utilizan y quieren utilizar la bicicleta como un medio de transporte. Por ello se elaboran proyectos, se presiona a las administraciones, se colabora con entidades, se organizan actos divulgativos, lúdicos o reivindicativos y acciones directas no violentas.

No estamos solos; nos coordinamos a nivel nacional y europeo con otras entidades como la nuestra.

Pedalibre igualmente se encarga de difundir el cicloturismo y organizar todo tipo de actividades que promueven la bicicleta como forma de viajar o de ocio cultural, mediante excursiones, puesta de diapositivas, talleres, etc.

Tú también puedes ayudar. Utiliza la bicicleta para ir a estudiar, al trabajo, al mercado, al cine, de viaje.....hazte socio/a de Pedalibre.

## SELLO

¿Que todavía no eres soci@ de Pedalibre? ¿ Que no sabes cómo hacerte soci@? Es muy fácil. Rellenas con tus datos este boletín y nos lo envías a la dirección que aparece abajo.

Cuota de socio: 30 euros al año.

Nombre: .....

Apellidos: .....

Dirección: ..... Código postal: .....

Municipio: ..... Teléfono: .....

Correo-e (si lo tienes): .....

Datos bancarios

Banco o caja: .....

Dirección: ..... C.P.: .....

Nº de cuenta: .....

Nombre del titular: .....

O Ingresando en nuestra cuenta de Caja Madrid 2038 1152 80 6000421832 el importe de tu cuota anual (30 euros), y mandándonos copia del resguardo de ingreso indicando tu nombre y dirección. También nos lo puedes hacer llegar por correo electrónico a [administrador@pedalibre.org](mailto:administrador@pedalibre.org).

Envíanos esta inscripción a nuestra dirección: C/Campomanes, 13, 2º izq., 28013 MADRID.

