CICLOPEDIA

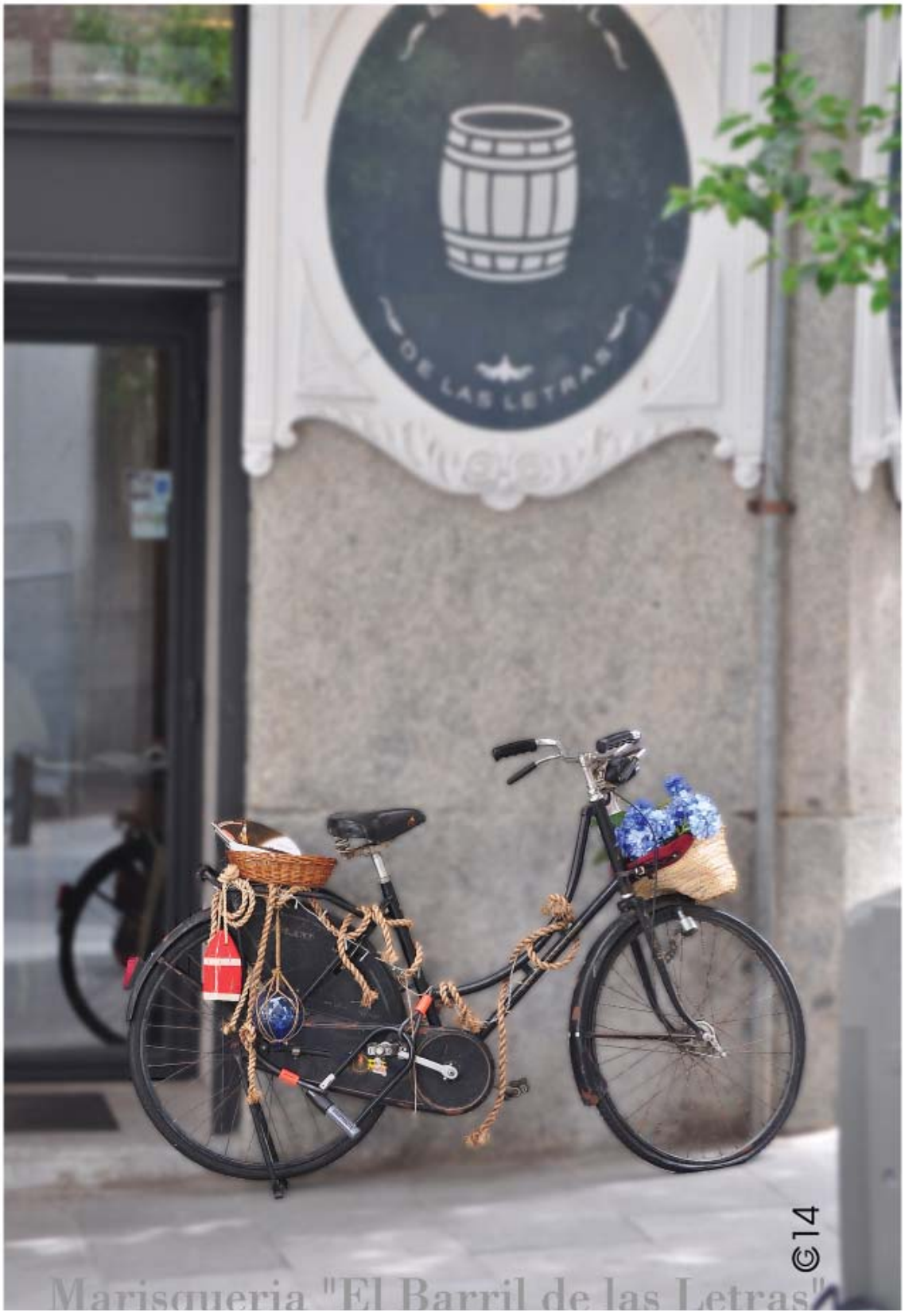
JULIO
SEPTIEMBRE
2014

88

info@pedalibre.org www.pedalibre.org

● Editorial ● Cómo planificar un viaje ●
● Encuentros cicloturistas: Soria 2013 ●
● Entrevista/Noticias ● Viaje por Doñana ● Fotos ●
● La M-G-M (la "Randonneur" Madrid-Gijón-Madrid) ●
● Actividades y Excursiones ●

Publicación trimestral de la Asociación Pedalibre



Marisqueria "El Barril de las Letras"

CONTENIDOS

03 :: Editorial

04 :: Doña Cleta y el coche feroz

08 :: Aprendiendo a planificar un viaje

14 :: Tras las pistas de nuestros chakras

17 :: Trampa para ciclistas

19 :: Las fotos de los lectores

25 :: Soria 2013, resumido en imágenes

28 :: Madrid-Gijón-Madrid. 1ª parte

34 :: Viajes

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**

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

info@pedalibre.org
Para contactar con Pedalibre y solicitar cualquier tipo de información

administrador@pedalibre.org
Para tratar los temas de gestión de la asociación, tema de tesorería

socios@pedalibre.org
Para comunicar altas, bajas de socios, cambios en tus datos

seguro@pedalibre.org
Para contratar el seguro a terceros de ConBici

actividades@pedalibre.org
Para comunicar si quieres organizar alguna excursión, pase de fotografías

contenidos@pedalibre.org
Para colaborar con textos, fotos, dibujos en el Ciclopedia

EDITORIAL

Cambios presentes y futuros en el Ciclopedia

Por Francisco Peral

En el anterior número se presentaban los resultados de la encuesta realizada a principios de año. La idea de esa encuesta surgió discutiendo entre varias personas implicadas en la elaboración del Ciclopedia a raíz del deseo tanto del "coordinador" como del maquetador de dejar esas tareas. Después de buscar entre las personas "conocidas", al ver que no surgía ningún voluntario, se pensó que más que intentar "forzar" a alguien tal vez teníamos que plantearnos si realmente la forma actual del boletín (frecuencia de publicación, tipo de soporte con maquetación) correspondía con lo que la gente quería. Como Walter comentaba en el nº anterior, la gente cambia; la propia Asociación cambia y la manera de comunicarnos ha cambiado radicalmente en los 10-15 últimos años. Era entonces lícito preguntarse el Ciclopedia (que llevará más de 20 años) como boletín trimestral tiene todavía cabida o no.

Durante la encuesta, unas 20 personas se ofrecieron para colaborar con la aportación de contenidos; algunos ya lo hacen habitualmente pero otros no. De hecho, entre el último número y este, ya hay como mínimo 4 personas que no habían colaborado en los dos últimos años y que mandaron ya sea un artículo, una traducción. También parece que finalmente podrá haber relevos en la función de coordinación y posiblemente también en la de maquetación.

Así pues, la encuesta sirvió para algo; para movilizar a los socios y esa respuesta (si se confirma) mostraría que el Ciclopedia tiene su sitio, en paralelo con otras formas de comunicación más inmediatas como el foro, la lista de correo o el blog.

Una cosa que he podido ver con toda claridad en estos dos años, entre bastidores como se suele decir, es que por mucho que haya un coordinador o un maquetador esas funciones sólo sirven para lubricar el "motor" que es el conjunto de los socios y su colaboración...en el Ciclopedia como en todo lo demás en la asociación.

Algo se mueve creo yo o quiero creer, habrá que ver si ese empuje es duradero o no. El tiempo, siempre cortés, contestará a esta pregunta...

Doña Cleta y el coche feroz

Por Jose Manuel

En el tablón de una biblioteca se anunciaba un cuentacuentos ese mismo día, a las 12:00. Ya estaba terminando, pero entramos. Allí estaba doña Cleta en bicicleta, que era la Caperucita de la ciudad acosada por el coche feroz. ¡Anda! este cuento me suena -trataba de consolarme por haber llegado tarde-.

- *¿Quién es el protagonista de las ciudades y pueblos?* -preguntó doña Cleta-. El coche -estuve a punto de decir-. Afortunadamente un niño acertó la respuesta: los humanos.

- *Eso es: las personas, la gente* -confirmó doña Cleta para concluir el cuento-. ¡No dejéis que os quiten vuestro espacio!

Después, me contó que la idea del cuento había surgido de unas patrullas ciudadanas de niños, que organizaron en Segovia para que fueran al colegio sin necesidad de coches. Colaboraba hasta la policía municipal. Me pareció una bonita historia, y con la hermosa moraleja de que con imaginación se puede prescindir del coche y desalentar a los niños en sus trayectos ordinarios.

Se ofreció a facilitar el texto del cuento si alguien lo quería. Así que le hice esta entrevista por si despierta la vena bicicuentista o inspira para otra iniciativa a algún lector de Ciclopedia.

¿En qué consiste el mes de la bici?

La Asociación Pata de Cabra de Palencia lleva 5 años en funcionamiento. Para llegar a la ciudadanía se venía realizando la semana de la bici en el mes de mayo, en la que se hacían diferentes actividades en relación con la bici, que fueran un punto de encuentro para los amantes de la bici, una llamada a aquellos que se lo estaban pensando y visibilizar la realidad de una nueva forma de entender la movilidad de nuestras ciudades. Buscamos que la bici tenga presencia continua durante todo el año y animar a todos y todas a usarla. Además, sabemos que quien la prueba, no puede dejarla.

El paso de "semana a mes de la bici" ha sido un cambio dado con la finalidad de que no se nos concentrasen todas las actividades y así poder disfrutar desde la organización. Pues lo cierto es que no estamos mucha gente.

¿Qué actividades destacarías?

Son muchas las actividades que hemos desarrollado durante este mes y la verdad es que prácticamente todas han tenido muy buena acogida entre la diversidad de personas que usan la bicicleta.

La actividad estrella y la que más gente aúna son las charlas ciclo-turistas. En ellas, gente diversa, con diferentes inquietudes y modos, pero todas ellas con el punto de unión de la bici como modo de desplazamiento para recorrer el mundo, nos cuentan sus vivencias amenizadas con audiovisuales y nos hacen soñar con ese día en el que nosotros también tengamos nuestro bici-viaje. También este año hemos iniciado el "bici-tapeo". Después de cada charla, y habiendo pactado previamente con varios establecimientos, nos íbamos en comandita con nuestras bicis a dichos bares a tomarnos unas cañas, y a seguir charlando del tema que nos une, la bici.

El taller de mecánica básica y como conducir por la ciudad con seguridad son dos actividades, también muy solicitadas.

También hemos realizado dos marchas con la bici muy interesantes: una por el Canal de Castilla, con la asociación de Amigos del Canal, en la que nos instruyeron acerca de la historia del Canal; y otra marcha nocturna por la capital Palentina, en la que también nos instruyeron

de una forma peculiar sobre los monumentos y lugares emblemáticos de la ciudad. La bici y la cultura jugando juntas.

¿Cómo surgió la idea de los cuentos?

Lo que de pequeños vemos y aprendemos, es lo que va haciendo impronta en nuestra manera de ser y de ver la vida. Queríamos tener la oportunidad de llegar a ellos, a los niños, y de qué mejor manera que a través de los cuentos. Cada cuento tiene su enseñanza y sin darnos cuenta, nos trasforma, nos hace aprender, nos hace disfrutar, nos hace abrir la mente y los sentimientos. El cuento es un gran vehículo de comunicación. Funciona con los niños, pero también con los mayores... Quizá el año próximo también le hagamos ese regalo a la gente grande.

Resumen de Doña Cleta y respuesta de los niños y de los mayores.

"Caperucita camina Sola" trata de acercar la ciudad a los niños. Las ciudades se encuentran actualmente invadidas por los coches, las máquinas, los edificios grandes, los ruidos... Y ¿Cuál es en realidad la verdadera esencia de la ciudad? ¿En base a qué se construyeron las ciudades y los pueblos? Parece ser que hemos olvidado que el verdadero protagonista de las

ciudades somos la gente. En el cuento se rememora con añoranza, los tiempos en los que los niños eran más independientes por las calles de la ciudad y los padres veían menos peligros en ellas.

El cuento va precedido de unas canciones de la bicicleta en las que cantamos en grupo, tocando instrumentos y haciendo partícipes a los pequeños, cosa que no cuesta nada, ya que están deseosos de formar parte de la historia. Es maravilloso ver la facilidad con que aceptan las propuestas y tratan de resolver los problemas que les presentamos.

La gente mayor que escucha el cuento, nos comenta que a sus niños les ha enganchado, que no se han movido...y que les parece una iniciativa muy buena para favorecer el desarrollo de los pequeños en los valores que antes comentaba. En mi opinión, cuando la gente grande escucha cuentos infantiles, hace que de nosotros surja el niño que llevamos dentro y en cierto modo, nos hace rejuvenecer.

En el recorrido al trabajo, cuando coincide la entrada o salida en algún cole, es frecuente que algún niño me salude o lance una mirada cómplice por ir en bicicleta. Me acordaré de que buena parte de ese regalazo cotidiano se lo debo a gente como vosotros. Muchas gracias a Cristina (doña Cleta) y a Pata de Cabra.

Aprendiendo a planificar un viaje

Por José Manuel

Basilea

Faltaba una semana y todo encajaba. Iba a ser mi segundo viaje cicloturista por el extranjero, allá por julio del 2006. El plan A estaba cerrado y era óptimo. Volaría a Basilea y recorrería parte de Francia. Así devolvería dos visitas que llevaba años aplazando a pesar de haber viajado cerca de esas zonas. Una a la mitad del viaje en el norte de Francia, y otra al final, a una hora en tren desde Basilea. De esta manera podía empezar pedaleando y terminar con apoyo logístico cerca del aeropuerto, y resolver fácilmente el problema de empaquetar la bici para el regreso. Miel sobre hojuelas.

Empezaba el disfrute propio del viaje. Pasaba horas mirando mapas, leyendo sobre los lugares que visitaría, relatos de otros viajeros, cotejando rutas ciclistas con el calendario. Me censuraba las fotos pues las imágenes podría disfrutarlas en vivo. Tampoco me importaba la meteorología. Iba a ir de todas formas. Tenía la ilusión de un niño haciendo la carta a los reyes magos, con todos los regalos que iba a conseguir en este viaje. Y también tenía la prudencia de ir pensando en alternativas: si no me da tiempo, el plan B sería coger un tren en este sitio, el plan C un autobús en este otro, el plan D proponer a los amigos franceses encontrarse en un punto intermedio... Saboreaba el regusto de la incertidumbre y a la vez sentía la presión de cumplir con las visitas programadas causando el menor trastorno a los anfitriones.

Escogía meticulosamente el equipaje para llevar lo mínimo posible: ¿cámara? la pequeña; ¿prismáticos? esta vez no; ¿anorak? mejor el chubasquero; ¿móvil? al extranjero no; ¿candado? uno muy ligero...

La semana previa a las vacaciones estuvo cargada de trabajo. Además, hubo cambio de planes. La anfitriona suiza se iba a Italia coincidiendo con el final del viaje. El plan B, que era dejarlo para otra ocasión, fue desestimado. Quedaba el plan C, que era recibirme el primer día, con lo que se perdía la base logística para el vuelo de vuelta.

El jueves víspera del vuelo de ida, me costó preparar el equipaje y embalar la bici. Llegué a mi último día de trabajo con acusado déficit de sueño. Con muchísimo esfuerzo terminé la jornada laboral del viernes, pero eso no tuvo mérito con lo que venía después.

Como supongo que a casi todos os ha pasado, llevar la bici al aeropuerto es un problema. Además un viernes por la tarde no se pueden llevar bicis en el metro, así que también planeé la forma de resolverlo. En la tienda de bicis habitual me dieron una caja a la medida de mi rocín flaco. El plan A era llevar la bici empaquetada en el autobús, pero prudentemente fui unos días antes a hablar con

Subiendo el puerto de Donon

Metz Eglise

varios conductores de la línea al aeropuerto y concluí que era demasiado arriesgado. En metro tampoco. El plan B era llevarla en un taxi, pero no cabía. Ángel me ofreció llevarla en su coche como plan C, pero tampoco cabía. Pregunté a un transportista y el precio era disparatado... eran tiempos de bonanza. El plan D' era pedir una furgoneta en mi trabajo, pero con el tiempo de antelación que facturaba Easyjet, no era posible ir, facturar, devolver la furgo y regresar al aeropuerto. El plan D'' fue que alguien hiciera el favor de cuidar la bici en el aeropuerto mientras devolvía la furgoneta. Así se hizo. Ya estaba en el autobús de regreso hacia el aeropuerto cuando ¡zaca! sentí una sacudida. Me estremecí: ¡el pasaporte! ¿estaba caducado? sí. Plan A: agobiarse y lamentar mi torpeza. Este lo cumplí a rajatabla, pero no solucionaba el problema. Plan B, utilizar el DNI, pero lo había dejado en casa porque ya llevaba el pasaporte... atiéndase el plan A. Plan C, volver a casa a por el DNI, pero ya no daba tiempo... dale con el plan A, se creaba un bucle en el programa. ¿Algo más? uff, ¿qué hago, qué hago?... hala, un todo o nada... plan D encomendarme a la buena suerte para que, según había leído algunos años antes, siguiera vigente la norma por la que Suiza permite acceder a ciudadanos de la U.E. con pasaporte o DNI caducado hace menos de 6 meses. La leí por mera curiosidad.

Bieeeen. La norma no había cambiado, uffff. Pude facturar y pasar el control de

Saint Quirin

acceso con alguna duda por parte de los encargados. Y con mucho alivio por la mía.

La sala de espera hizo honor a su nombre y allí nos empezaron a decir que el avión saldría con retraso ¿1 hora? ¿1 hora y media? Se volvían a torcer los planes. Tenía un margen de retraso de 1 hora para llegar. Si no, no podría llegar en transporte público hasta el piso de mi amiga. Inviable llegar en bici y de noche.

Llegó la hora de embarcar y sucedió algo previsible pero inevitable: Topar con una empleada de la aerolínea desinformada y testaruda.

- ¡No puede pasar con el pasaporte caducado!

- Que sí, que está permitido hasta 6 meses. Llame por favor a su compañero de facturación que conoce la normativa.

- Apártese hasta que aclaremos esto.

Aplíquese el recurrente plan A.

Como el que contempla una procesión, vi pasar delante de mí a todos los penitentes, temiendo quedarme en tierra. Finalmente y a solas con los empleados, se resolvió el entuerto y conseguí pasar. Recorrí entero el avión hasta que encontré el sitio que me habían dejado. ¡Qué digo sitio! Aquello era un gua para las canicas. En lo más estrecho, en la última fila, en la última esquina. Donde pude disfrutar, más aún si cabe, de las turbulencias que nos azotaron durante el vuelo. Tenía un

Bajando el rhin desde Koblenza

sueño atroz pero el asiento era tan incómodo y reducido que no pude dormir ni casi descansar, y encima mareado por el zarandeo del avión. Además llegaba semi-

indocumentado y muy tarde... ¿dónde dormiría? El plan B no tenía complicación, en el hotel más cercano al aeropuerto. Ni tenía alternativa. Por ahora.

Opté por salir por la zona franco-alemana hacia un hostal para viajeros que había allí cerca, era de la cadena F1. Monté la bici y sus aparejos. Pasé por encima de una autopista y llamé a la puerta que estaba cerrada. Sería más de media noche cuando abrió un recepcionista somnoliento: «no hay habitaciones». Aunque le comenté que me conformaba con un cuarto sin cama, se negó a alojarme y me indicó cómo ir a otro hotel. Crucé de nuevo la autopista, y después de pedalear un buen rato por carreteras oscuras, no encontré nada. Vi un bosquete y entré con la

linterna, pero estaba sucio y pedregoso. No di con ningún sitio para echar la esterilla. Seguí un poco más por la carretera y empezó a lloviznar. El lugar y la situación se estaban poniendo más negros que el sobaco de un grillo.

El tiempo pasaba, el cansancio crecía, cada vez regía peor. Mi cabeza ya no aportaba soluciones y la carretera cada vez me parecía más insegura. No se veía cerca la luz de ningún pueblo donde dormir aunque fuera en un banco. Decidí volver por donde había venido... si es que era capaz de acertar. La 1:30 o más y topaba otra vez con la autopista. La crucé por tercera vez. Vi una urbanización y la recorrí pero no vi ningún sitio para pernoctar sin allanar terreno privado. No eran horas de pedir permiso ni de probar los servicios de la gendarmerie. Seguí hasta la puerta cerrada del F1 y llamé al timbre. Rellamé. Por fin dentro se encendió una luz.

El recepcionista, de aspecto moruno, luchaba por levantar los párpados hasta que me reconoció. Entre sorprendido y amohinado me repitió que no había habitaciones. Iba a contarle las peripecias, el cansancio, el día de trabajo, el vapuleo del vuelo, que no había encontrado el hotel al que me envió... y creo que me habría salido muy natural el tinte dramático que la situación requería, pero preferí resumir «déjeme dormir en el jardín, s'il vous plaît».

Se lo pensó. Bajó la mirada para darle más emoción y me dijo "¿tienes tienda, verdad? Ve a la parte de atrás del edificio. Pon allí la tienda, pero mañana a las 6:30 tienes que haber desaparecido. Es el cambio de turno y no quiero que mi compañero te vea."

Por fin en horizontal. Pocas horas pero es lo que había, aunque... tanto plan, tanto plan... que evidentemente no tenía despertador.

Menos mal que un sol espléndido me despertó a tiempo para disfrutar del resto del viaje.

Hacia Munster

Tras las pistas de nuestros chakras. Muladhara o chakra raíz

Por Walter Post

La palabra yoga significa “unión”. Unión a varios niveles; por una parte, entre las distintas dimensiones (física, psíquica, espiritual...) que componen el cuerpo humano pero, también, la unión del yo individual con la energía que da vida a todos los elementos del universo.

Desde el punto de vista del ciclismo, también se produce yoga cuando se monta sobre la bicicleta, pues se produce una unión con ella. Dependiendo de la calidad de dicha unión, obtendremos diferentes grados de alegría, satisfacción y plenitud de la experiencia... ¿Sillín demasiado alto o bajo?, ¿manillar torcido?, ¿ruedas un tanto desinfladas?, ¿y qué me dices de ese ruidito nuevo que te inquieta y que te obliga a parar una y otra vez hasta detectarlo?

Al sentarnos, presionamos el perineo sobre el sillín. Pues bien, justo ése es el lugar en el que se encuentra el primero de los chakras: Muladhara o chakra raíz. De este modo, por el simple hecho de sentarnos en nuestra bici, estamos uniéndonos, de manera sutil e indirecta, con el suelo sobre el que circulamos y, por extensión, con la tierra madre. Estamos estimulando y recargando dicho chakra.

Montar en bicicleta es, además, uno de tantos modos distintos de comprobar el estado de armonía del que gozamos respecto a los planos antes menciona-

dos. ¿Estamos cansados y nos cuesta un mundo –o varios- pedalear?, ¿observamos con serenidad cuanto hay a nuestro alrededor?, ¿o estamos eufóricos, pasados de vueltas, y no tenemos calma para conducir con seguridad? Subirnos a la bicicleta nos dará información sobre el nivel de equilibrio físico-psico-emocional que tenemos ese día. ¿Y qué me decís del espiritual?, ¿del goce que asciende de las profundidades del ser al desplazarnos en bici, en determinados momentos, o de la ausencia de dichas sensaciones?

Según el yoga, disponemos de unos centros denominados chakras, que, distribuidos a lo largo de nuestro cuerpo, canalizan la energía vital (el término chakra significa "rueda de luz" ¿curioso, no?) Siguiendo esta filosofía, existe una energía magnética que asciende del núcleo terrestre fundido y cuando se encuentra con la energía eléctrica, que desciende del cosmos, hacen girar los chakras, las ruedas de luz que nos mantienen sanos y equilibrados. Por lo tanto, cuando montamos en bici, nos podemos visualizar como seres rodantes en cuyo interior giran, a su vez, alegres ruedas invisibles.

Muladhara se encarga, entre otras funciones, de garantizar nuestra supervivencia y seguridad. Cuando perdemos la estabilidad emocional, por no tener nuestras necesidades básicas cubiertas (trabajo, casa, alimento...), o cuando sentimos peligrar nuestra integridad física, muladhara se desequilibra. De algún modo, nuestros instintos más cavernícolas reposan ahí dormiditos. Si se desajusta, nos dominarán el temor y la inseguridad. Al sentirnos amenazados, un chorro de adrenalina procedente de las glándulas suprarrenales (a las cuales está asociado este chakra) inundará nuestro torrente sanguíneo y nos preparará para responder con violencia ante dicho estímulo. Un ejemplo muy claro es el que todos los ciclistas urbanos, estoy seguro, hemos sentido en algún momento de nuestro pedaleo, cuando hemos visto el morro de un coche acercarse más de lo que desearíamos y hemos mirado con rabia a su conductor, impulsados por esa sensación de peligro que ¡bingo! ha disparado nuestra adrenalina.

El estudio de los chakras, su estimulación y equilibración a través del pranayama (el control de la respiración), los mantras (el canto) o las asanas (posturas) es un universo que os invito a experimentar y disfrutar y, luego, sobre el que podéis reflexionar, por qué no, a lomos de vuestra bicicleta, el artefacto de dos chakras que hemos elegido para equilibrar, transformar e iluminar nuestras ciudades.

Paseo de las Delicias, 65 bis. Teléfono: 91.530.77.87
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

Trampa para ciclistas

Por Germán Asúa

El otro día decidí recorrer el anillo ciclista que rodea Madrid del que había oído hablar mucho, a veces para bien las más de las veces y alguna que otra para mal. Empecé por la Casa de Campo dirección norte, siguiendo el curso del rio Manzanares en una mañana preciosa, el aire era fresco, el cielo azul, empezaba la primavera en lo que prometía ser un magnifico día de excursión.

Crucé por encima de la autopista de La Coruña continué siguiendo el camino junto a la tapia del club Puerta de Hierro y seguí subiendo por la cuesta de Arrollo del Fresno. Estaba encantado porque el camino era fácil de seguir, tenía alguna señalización y aunque en un semáforo me encontré un tanto perdido pude seguir sin problemas hasta que llegué a un parque que comencé a atravesar.

Disfrutaba del día, de lo bien que me encontraba, la bici iba como una seda, cuando veo que a hay una tela metálica que cortaba el paso y que me estrello contra ella. Solo me dio tiempo a levantar las manos para agarrarla y bajar la cabeza para que el casco chocara contra la alambrada en lugar de mi cara.

Fui a dar con mis huesos en el suelo, dolor me tenía un poco atontado y después de comprobar que no tenía ningún hueso roto, que solo sangraba un poco por el codo, me levanté para ver que le había pasado a la bici que a primera vista no

tenía ningún desperfecto, aparte del rasponazo correspondiente.

Comprobé que el casco tenía unos buenos rasguños y me alegré de llevarlo puesto, pues si no, tendría la cabeza con alguna brecha. Para algo sirve.

Me senté apoyándome en la valla y pude comprobar que muchos ciclistas o corredores o caminantes habían sufrido la misma suerte que yo, viendo el estado

en que se encontraba y el camino que muchos pasos y rodadas habían abierto en el parque.

A poca distancia mía, sentada en un banco, estaba una mujer de cierta edad que miraba hacia otro lado, sin inmutarse y con un aspecto que trasmitía tranquilidad y serenidad como la de quien observa un suceso cotidiano.

Empecé a pensar que aquella valla metálica estaba colocada de esa forma como parte de un plan para cazar ciclistas indefensos y retirarlos de las calles.

Una trampa.

Supuse que en algún lugar próximo había una cámara, de las de tráfico, que grababa a todos los que caían. Pero claro si había una cámara, detrás habría un

funcionario que hiciera un reporte, diario, semanal o mensual, que presentaría a sus mandos y también que tenía que existir algún tipo de documento o protocolo que fijase los objetivos de este dispositivo y un baremo o tabla de puntuación que valorase el numero de accidentados y los daños ocasionados.

Puede que fuera algo parecido a esto:

Daños en la bicicleta
- Rueda doblada: 2 puntos
- Pinchazo: 1 punto
- Rotura del cuadro: 5 puntos

Daños al ciclista
- Rasponazo superficial: 1 punto
- Herida con sangre: 2 puntos
- Rotura de brazo: 5 puntos

... y así sucesivamente.

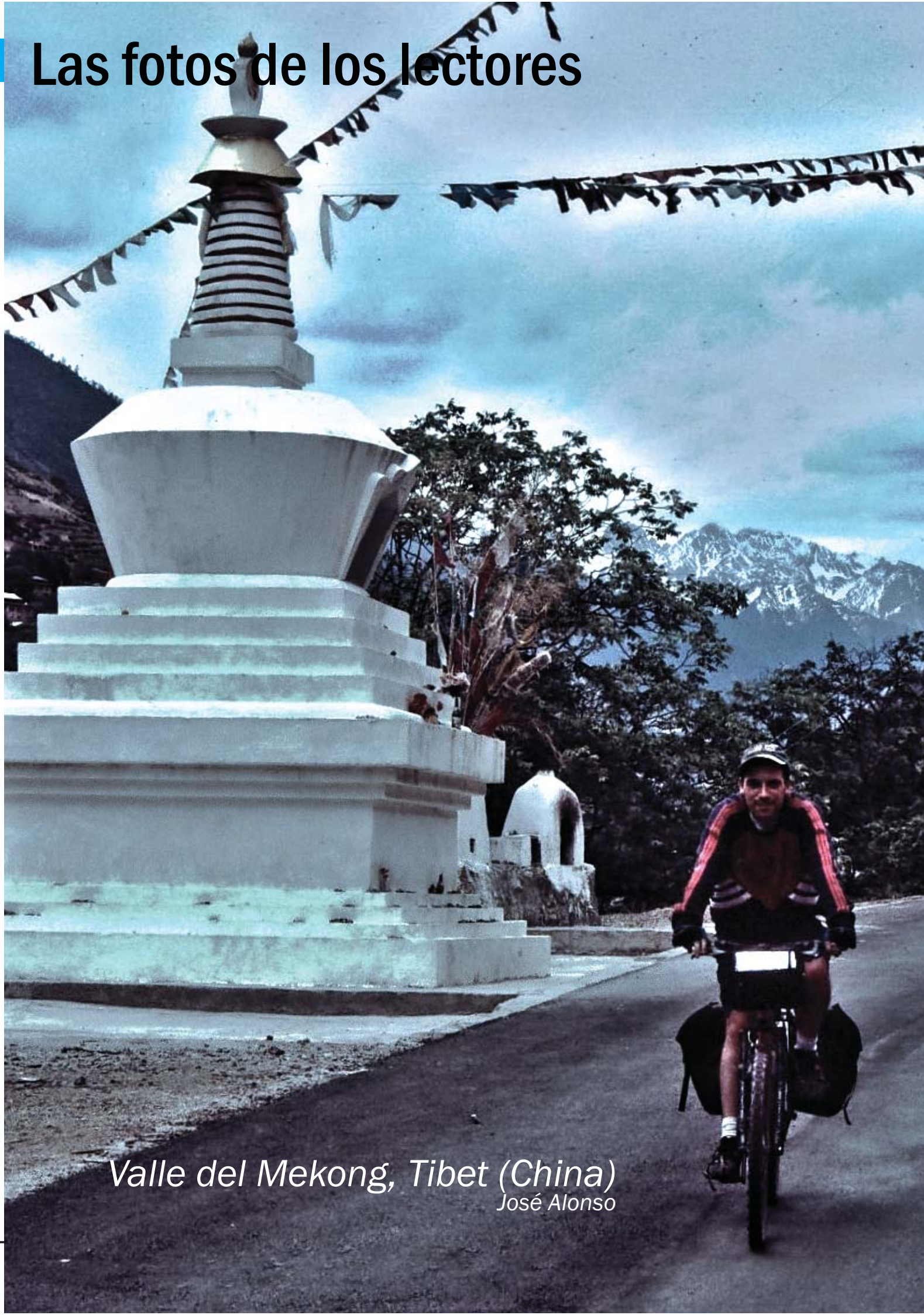
Imaginé al funcionario municipal presentando el informe mensual a su director: Don Gregorio este mes ha ido muy bien nuestra trampa. Hemos aumentado un 14% en el numero de cazados, pero lo mejor es que en la puntuación general hemos crecido un 35% debido principalmente a que las lesiones han sido más graves, pues tenemos 13 brazos rotos, dos piernas fracturadas y 1 caso de lesiones graves.

Muy bien Martinez, le contestó Don Gregorio, y según Vd. a que se debe este fantástico incremento??

Pues principalmente a la primavera y a que.....

Lentamente fui saliendo de la modorra en la que había caído y vi como la mujer que estaba sentada en el banco se levanto, comenzó a caminar hacia donde yo me encontraba, pasó por delante sin dirigirme una mirada y lentamente se fue alejando por el parque.

Las fotos de los lectores



Valle del Mekong, Tibet (China)
José Alonso

Río Barrow, Irlanda

José Alonso

El Maestrazgo (Teruel), mayo 2014

Inma Delicias

CICLOWORK

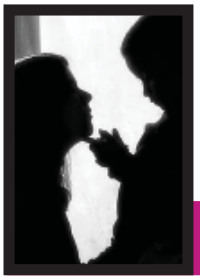
Reparación, montaje y venta de todo tipo de bicicletas.

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

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



Soria 2013, resumido en imágenes por Beatriz Barral Moreno (14 años)

Por Jesús

He participado en los encuentros nacionales de cicloturismo y ciclistas urbanos desde Aragón- Valencia 94. Como utilizo mi escaso tiempo libre para acudir a los encuentros, es decir mis vacaciones de verano, procuro pasar este tiempo con mi familia y que en mis viajes me acompañen mis hijas. Desde los encuentros de Madrid, ellas han pasado por el carrito, la barra que une dos bici, el tamden y su propia bici.

En estos viajes intentamos salir del círculo de amigos de Madrid y compartir el viaje y vivencias con todo el que nos cruzamos.

El año pasado, en Soria2013, me acompañaba mi hija beatriz (14 años) en su bici y mi otra hija, Patricia (10 años), viajando conmigo en el tamden.

En noviembre es mi cumpleaños y recibí un precioso regalo, que resume como ve los encuentros mi hija Beatriz de 14 años, quiero compartirlo con todos vosotros.

En el resumen hace referencia a:

- Como nos adelantaba subiendo los puertos y nos esperaba en lo alto.
- Lo duro de su primer puerto (Oncala)
- Como nosotros cuesta abajo, al ir los dos en el tamden pesábamos mucho y no podía cogernos.
- Museos, iglesias, torreones...
- La dureza de los encuentros, que se olvida a los dos años siguientes y volvemos.
- La cantidad de moscas que había y no te dejaban sestear
- Mi pasión por la vegetación
- Que confundían a su hermana pequeña con ella, desde los encuentros de Almagro Almansa había pegado un gran estirón.
- Como comíamos dormíamos y bebíamos un agua, que a veces no había hasta el siguiente pueblo o fuente.
- Que casi siempre comprábamos en el supermercado y nos hacíamos la comida, comiendo y cenando pocas veces de menú.
- Nuestras paradas en cualquier pueblecito, por diminuto que fuera, para comer helados.
- Charlas, danzas y canciones de sobremesa.
- Reivindicaciones ciclonudistas.
- Lo triste que resulta que se acaben y no tengamos mas hasta dentro de dos años.
- Muchas cosas más que hemos compartido y no caben en un folio.

Nos vemos en Asturias, Jesús

FELICIDADES
FELICIDADES
FELICIDADES
FELICIDADES
FELICIDADES
FELICIDADES!
Encuentros
Ciclo
(Resumidos)
¡EL SUPERMERCADO ES NUESTRA ÚNICA OPCIÓN!
REINVINDICACIONES CICLONUDISTAS
CENSURE
CENSURE
CENSURE
CENSURE
¡Aleluya!
Oncala 14213
¡SI!
PLATAS ¡YUUUU!
¡FUERA MOSCAS!
ESTO...¿es comida?
ÑAM
ÑAM HELADOS
DESCANSANDO
ZZZZZZZZZZ...

S
oturistas 2013
TU ERES BEA ¿VERDAD?
YO SOY PATRICIA...
ULTIMO DÍA
¡NO ME QUIERO IR!
ADELANTANDO A MI FAMILIA TANDEM...
-Jue, Jue Jue...
RODANDO VOOY RODAANDO VENGO
OLE ESA!
DIOS MIO VOY A MORIR
¡PORQUE LA GANADERÍA TRANSUMANTE!
CUESTAS ASÍ (Rompemos la ley de la gravedad)
MOSCAS EVERYWERE
...
¡AGUA AGUA RICA AGUA!
¡VEJEEJE VIVAN LAS CUESTABAJO!

Madrid - Gijón - Madrid. 1ª parte

Por Vincenzo Aragona (traducido por Fernando Franco Aixela)

Todo empezó a finales del 2009 cuando mariposeando por internet me topé con esta foto, tenía entonces 50 años, llevaba

poco más de 10 años con el ciclismo, antes también pero solo MTB, después ya carretera. quizás porque buscaba nuevos alicientes, quizás porque para uno que vive en el norte de Italia en un valle rodeado de montañas, el hecho de ver semejante inmensidad y que la vista no alcance a ver los confines era algo fascinante, no solo lo pensé sino que también reflexioné en voz alta, diciéndome a mí mismo yo allí tengo que ir!!! De aquella, no tenía la más remota idea de lo que era una randoné, mucho menos que había tarados que recorren cientos sino miles de kms sentados al sillín, sin ningún ánimo competitivo sino por el más puro placer de pedalear, viajar y enfrentarse consigo mismos, pedalear aún a pesar del cansancio, el frío, el calor, o el sueño. El "mono" de esta disciplina me había "calado" como una flecha de Cupido.

Empieza en el 2010 el recorrido que me llevará el 19 de agosto del 2013 a encontrarme en el campo de fútbol de Algete, es decir, 3 años en los que no solo empiezo a alargar los días y las distancias en la bici, participo en algunas randones de distintos kilometrajes, entre las que figuran en el 2012 la 1001 millas en Italia, sino que también antes solo y después con un par de amigos, empiezo a organizar salidas entre 300 y 500 kms solo para nosotros y más tarde algún viaje largo de varios días en la bici, estos ya con el sueño reparador nocturno incluido.

Son las 7 de la tarde del 19 de agosto, estoy a la cola de los participante en la randoné de 1200 kms para la que me he preparado durante 3 años, hemos decidido los 20 italianos que participamos salir todos juntos, para poder hacer los primeros kilómetros juntos simbólicamente, después la carretera pondrá a cada uno en su lugar(como se dice en italiano chi ne ha "mena"), dicho y hecho salimos poco antes de las 10, es todavía de día en este país que no entiendo cómo funciona, viniendo en coche me ha parecido que las horas de más calor no eran entre las 12 y las 2 sino hacia las 5 y creía echando un vistazo en internet el día de la salida que en la zona entre Atienza y Ayllón donde se llega a más de 1400 mts de altitud que durante la noche se prevea una temperatura de 8º, eso para mí es invierno!!! Salimos tengo una bolsa pegada a la tija del sillín que pesa alrededor de 3 kgs con enseres, luces, herramienta para poder hacer pequeñas reparaciones, veo que hay españoles que se aventuran con el trapo y en manga corta ¿pero cómo lo hacen?

Como imaginaba después de pocos kilómetros empieza el movimiento, quien dice

que las randones son para quienes aman ir tranquilos, es que no han participado. La norma no escrita que he aprendido es la de no perder el grupo, si te quedas en tierra de nadie es que se va fuerte, de los 20 italianos originales quedamos 6, los demás se han quedado por el camino, de repente se nos echa la noche encima, la de mañana que ya es el 20, será luna llena, lo cual quiere decir que las 3 noches que me puede llevar atravesar España estarán iluminadas por la luna y esto es un espectáculo, viajamos raudos con el aire fresco nocturno, después de las primeras rampas rompepiernas subimos a una mesetas, creo que a la altura de Viñuelas: Imaginando el paisaje con la falta de vegetación hará de aquel lugar un infierno de día, pero los otros 5 italianos , como yo, el año anterior ya hicimos la 1001 millas, donde el calor alcanzó los 48º y obligó a una 3ª parte de los participantes a abandonar (si hemos podido sobrevivir a la 1001 millas...)

Ruta rápida cambios, aire fresco, se sube, se baja se bromea con los españoles con la complicidad del idioma. Las motos de los organizadores nos siguen, superan y esto nos hace sentirnos tranquilos. La noche no permite captar el paisaje que me circunda, espero volver a recorrer estas carreteras de día para así poder apreciar la inmensidad española.

Nos hemos quedado sin agua en Cogolludo, nos paramos en una fuente, el agua con sabor a cloro es casi imbebible, pero no hay otra. Todas las motos de la organización están allí paradas, entenderé por qué más tarde, de hecho desde aquel punto no volví a ver ninguna otra moto de la organización, ¿quizás en Cogolludo a 65 kms de la salida se acababa la escolta?

La 1ª noche pasa de la siguiente manera: Luna llena, yo que intento comprender en la noche lo que me rodea. Primer control en Atienza y después pica para arriba, la pierna se queja, dejo el grupo, estoy adelante y me doy la vuelta continuamente para mirar hacia abajo las luces de mis compañeros de aventura, solo atravieso paisajes iluminados por la luna, ¡qué maravilla! estoy emocionado, en el puerto de la Pela me alcanzan, adelante lejanamente se vislumbra las luces del grupo que nos precede, detrás las de los que llegan, me superan, no somos ciclistas sino luciérnagas y no pocas!!!. Ayllón, son las 5 de la madrugada, segundo control, se descansa un poco café, dulces, amabilidad a raudales del público, simpatía y las sonrisas abundan. Se vuelve a la ruta, escoltados a las afueras del pueblo por algunos jóvenes en bici, organizados para ello de forma que nos

facilitan la salida más rápida, todo el pueblo participa en la MGM.

Seguimos con el ritmo siempre alto y un poco antes de llegar a Tórtoles entro en dificultades: Pierdo el grupo, llego al control solo, me uno al grupo, estoy cansado, como, descanso con los otros al bar Pérez, sentado fuera. En las randonés funciona así: Sales en grupos numerosos, después las distintas condiciones físicas, sea por la necesidad de descansar, sea por el esfuerzo realizado pasa factura. Desde Tórtoles salgo con Fausto y Fiorenzo, dos italianos con los que terminaré la MGM. Se sube el alto de Tórtoles son las 9 de la mañana, me parece que reconozco el lugar, yo diría que la foto que me ha hecho llegar a España es de aquí, ¡ya estoy me digo a mi mismo! y me satisface esta situación. Una larga recta, la carretera que se pierde en el infinito, una meseta desierta y un cielo sin fin, nada más. Me miro alrededor, gravo lo mejor posible las imágenes que me llevaré a casa: España evoca sensaciones de inmensidad por si misma, imaginad para quien vive en Italia, donde la densidad demográfica es altísima, allá todo es una continuación de casas, pueblos, zonas industriales aunque estén inactivas, la cantidad de cemento te deja perplejo. Italia es un país montañoso, lo cual obliga a edificar solo en algunas partes en las que las situaciones son difíciles de creer. El ojo está obligado, limitado en el campo visivo, está casi siempre presente el hombre.

Es una tierra primitiva, ancestral la que aparece después del alto de Hornillos, conformaciones y colores que evocan el pasado hasta que llegamos a Torquemada y atravesamos el puente que permite la entrada a la ciudad, a la cual me pregunto si habrá prestado su nombre al gran inquisidor de finales del 1400.

Salidos de la ciudad en el horizonte un grupo numeroso de ciclistas hacemos conciliábulo ciclista: Fausto, Fiorenzo y yo mismo. Propongo alcanzar al grupo para aprovechar “su ritmo” con cambios regulares, un kilómetro cada uno a velocidad mantenida, dicho y hecho bajamos la testuz, cuando me llega el relevo, espero de poder cumplir con la velocidad suficiente, cuando lo acabo tengo el corazón que se me sale por la boca, después del 15º cambio estamos con la mitad del grupo. Me relajo, me dejo llevar de los cuarenta y pico integrantes del grupo que lo componen, proseguimos en el mismo grupo hasta Fromista donde el control está dentro de una escuela, el pueblo está iluminado por el sol son las 1130, el sello del control de Tórtoles estampado apenas llegué al bar Pérez y antes del descanso que me concedí marca las 0830 horas, por tanto hemos hecho 75 kms en 2hrs 30mints con lo que sale una media de 30 kms/h, después de una noche sobre el sillín con un equipaje de 3 kgs, es realmente una media considerable, visto que todavía nos esperan 900 kms, salimos rápido, el grupo se disgrega, estamos solos los 3 y al poco de salir del pueblo mis 2 compañeros empiezan a

marcar un ritmo que yo disculpándome con ellos debo dejarles ir. La persecución durante 15 kms con la testa baja, ahora la siento, les amino a que sigan a su marcha y que no me esperen, yo seguiré al mío a una velocidad ligeramente inferior a la de ellos, más tranquilo necesito recuperarme. Mi intención la toman como buena por su parte, disminuimos el ritmo, la ruta es todavía larga, según el roadbook, por la tarde nos espera la subida al puerto del Pontón, que no conocemos y que se debe tomar con mucha consideración: El desnivel entre Cistierna y el alto del puerto, aparentemente no es demasiado complicado, pero a estas alturas, es mejor no arriesgar.

Entonces hacemos "algo" de turismo, saludando al pasar al público que a pie o en bicicleta, recorren la pista de tierra que discurre paralela a la nuestra: El famoso camino de Santiago, meta de un turismo especial que atrae a toda Europa, "buen camino" nos dicen tomándonos por pelegrinos.

La carretera que nos conduce a Sahagún no la podré olvidar por los largos rompepiernas: se toma velocidad en las bajadas y después se pedalea en las largas subidas, obviamente empujados por la velocidad adquirida previamente y sin tocar el cambio aún cuando sería lo oportuno, la consecuencia es el clásico rompepiernas. Me parece que la foto que me ha traído hasta aquí, la hayan tomado por estos parajes. Pasamos cerca de Sahagún viendola desde lo alto, el color de las casa me atrae, me gustaría entrar pero no hay tiempo, siempre es lo mismo, las randonés deberían ser un modo de viajar, ver y visitar, pero el desafío que uno tiene consigo mismo te empuja a no parar, si estuviera solo probablemente entraría en la ciudad, la atravesaría para echarle un vistazo, pero ni tan siquiera se me pasa por la cabeza proponérselo a mis compañeros de viaje, seguramente no la tomarían en cuenta. "Avanti, avanti", a Cea llegamos cansados, el calor pasa factura, llevamos varias horas pedaleando bajo el sol. Nos paramos en un pequeño bar, nos reponemos con bebida fresca, se retoma la marcha: Luces, espacio y calor: España!!!

Al control de Cistierna llegamos poco antes de las 5 con el último trayecto estoy algo cansado, 5 horas para recorrer 120 kms, 25 kms/h de media, metiendo la parada en Cea, son las famosas "5 de la tarda" expresión que se usa también en Italia. El calor deja sentir sus efectos: En el control nos paramos más tiempo, nos quitamos los zapatos, nos paramos y comemos con calma.

Nueva salida: Nos encaminamos hacia el alto de la Remolina y después el puerto del Pontón. La preparación de la MGM me ha resultado difícil, quizás un exceso de entrenamiento, cada salida hecha en el verano...ahora lo pago en la subida, mis 2 compañeros suben, desaparecen y a mí me toca afrontar solo la larga subida hasta Riaño y sus lagos y después arriba el último tramo hasta el puerto. Mis compañeros esta vez no me han esperado con justicia, en una randoné de esta distancia es así, si a tu compañero le llega la

"pájara" no le esperas, también porque a ti mismo también te podría llegar en otro momento y no es cuestión de hacer las cosas más difíciles de lo que ya son. Me dejo llevar por la bici en la larga bajada que me conducirá hasta Cangas de Onís a 45 kms de los que los últimos 30 discurren en una maravillosa garganta, pero estoy cansado, me duelen los brazos, me cuesta llevar el manillar, debo bajar despacio y con precaución, de hecho, después de una decena de kilometros me supera otro randonneur que no debe tener mis dificultades. Son las 21:30 horas, sello de Cangas, es todavía claro, reencuentro a mis compañeros, han comido, pero deciden esperarme y continuar juntos: También ellos están cansados, estamos sobre la bici desde hace 24 horas el calor ha colaborado en el dispendio de energía, mientras como les hago una proposición: Llegar a Gijón, no pararse y volver para dormir a Cangas para afrontar al día siguiente por la mañana la subida al puerto del Pontón, la proposición es aceptada. Salimos poco después con un discreto grupo de españoles y gracias a ellos que llegamos fácilmente al control de Gijón, si me hubiera tocado llegar a mí solo, probablemente que me hubiera encontrado en dificultades. Mientras nos acercamos a la ciudad más importante de Asturias, nos cubre la noche. Empiezan a cerrarme los ojos, aprieto los dientes y me acerco a Fiorenzo y le transmito que he cambiado de idea, en Gijón me tengo que parar a dormir, él me confiesa que se encuentra en mi misma situación y me señala la velocidad del grupo, ¿ves cómo vamos lentos?, "aquí vamos todos justos", nos cruzamos con el primer randoneur que ha dado ya la vuelta camino de Algete, poco después otros 2, nos saludamos a alta voz, felicitaciones recíprocas. Atravesamos la ciudad, busco el mar desde el que nos acercamos desde lo alto, pero la noche me lo oculta.

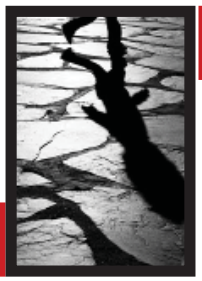
En el polideportivo de Gijón, después de la ducha gratificante, nos acoge la simpatía personal que nos reconforta: Una espléndida señora que nos habla en italiano, nos sirve en la mesa la comida, yo pido repetir con la excusa de que "tengo hambre" y ella me sirve sonriendo, son ya más de las 2 de la madrugada, nos consultamos sobre la duración del sueño que nos podemos permitir, 2 horas propone Fausto, yo "estoy mal". Cómplice el tatami del polideportivo, junto con la almohada que me han dado, hacen el efecto esperado, duermo profundamente: En estas condiciones podría haber dormido sobre la cama de un faquir. El sonido del móvil me despierta, bajo donde dejamos la bici, mis compañeros ya están allí, casi preparados para salir, pido perdón me preparo rápido, subo al sillín y ya estoy preparado, son ya casi las 5, salimos, reatravesamos Gijón, veo una playa con el mar y nada más, es todavía noche, ¡qué pena!, ¿quién sabe si volveré en alguna otra ocasión por aquí?, esta costa con las luces del alba, me parece completamente distinta al panorama que me ha acompañado hasta ahora del resto de España, si no fuera por la niebla y la humedad que se forma en este trayecto encerrado entre los montes Cantábricos y el mar.

En el trayecto hacia Cangas empezamos a cruzarnos con los grupos que todavía no han completado la primera mitad del recorrido, incluyendo los italianos de Algete, obviamente los habituales gritos de júbilo y saludos. Ver a los compañeros atrasados de pocas horas, me recuerda una de las reglas que caracterizan las randones. Desde que este tipo de pruebas están tomando cuerpo, desde que están apareciendo los granfondistas. Los puritas se lamentan del ritmo que algunos imprimen durante la prueba. Las quejas y críticas hacia quien busca hacer marca son cada vez más insistentes yo pienso que todo este discurso no tiene sentido ninguno. No entiendo porque quien puede forzar un ritmo superior a la

media no lo haga, lo que importa es que no termine por “caracterizar” la prueba, en el sentido que la diferencia existe solo durante la randoné, sin que esto suponga una clasificación de “excelencia”. Somos todos iguales desde la salida hasta la llegada, hemos sufrido y vivido las mismas experiencias, cada uno a su manera: la diferencia está solo en el medio, en el durante que cada cual interpreta como quiere. En la randone aun cuando alguno tiene una marcha más, no hay competición y si la hubiera, no sería con los demás sino en todo caso consigo mismo. Me acuerdo de los que ya van camino de Madrid, los saludos y felicitaciones que nos hemos intercambiado gritando y las sonrisas que hemos mostrado a quien viene por detrás de nosotros, no hay envidia hacia quien nos precedía, no hay prepotencia hacia quien nos sigue, cada uno participa en su propia randone. Nos queda Cangas y después para arriba hacia el puerto del Pontón. Los primeros 30 kms me permiten recorrer la bellísima garganta que había atravesado en bajada, voy despacio y miro a mi alrededor: Fotografío con los ojos todo lo que puedo. Los últimos 12 kms la carretera se empina, llegamos a la cima y abajo nos encaminamos hacia Riaño y Cistierna, mis 2 compañeros están un poco más adelantados que yo, descendemos rapidamente cuando algunos mapas se salen del Roadbook. Hay bastante viento, sobre todo en algunas zonas del recorrido, el cual ha sido nuestro compañero adverso. En un momento me doy cuenta de que el Garmín 810 de Fiorenzo se ha apagado de golpe ayer, si pierdo mi Roadbook solo contaríamos con el Garmín de Fausto ¿y si también el suyo diera problemas?, me mentalizo de la importancia de mi Roadbook y por eso abandono mi bicicleta en el medio de la carretera (desierta) y me pongo a repasar los mapas. Los zapatos del ciclista no ayudan pero consigo, no sin esfuerzo, recuperar todo, me reincorporo a la marcha, alcanzo a mis compañeros preocupados por mi retraso, les explico el porqué de mi gesto heroico y juntos alcanzamos Cistierna!!!

Como a la ida nos permitimos un momento de pausa: Voy al baño y me doy cuenta que empiezo a tener problemas en eso que en Italia llamamos “soprasella”, nada grave, todavía todo bajo control y además llevo 4 tiritas antiampollas Compeed, que a la 1001 millas me han permitido acabar la randone, además Fiorenzo nos transmite que él también tiene grandes problemas en la misma zona, le comento lo de mis Compeed, le ofrezco que las use, con la condición de que cuando pase por una farmacia cambie las protecciones.

...continuará...



Bicicletas, pájaros, procesiones y pescaíto frito. Un viaje en familia alrededor de Doñana

Por Agustín Martín

No es la primera vez que practicamos ciclismo ornitológico. De hecho cuando salgo con la bici suelo llevarme los prismáticos y la guía de aves. En todas partes hay pájaros y nuestro país es un lugar privilegiado para su observación. Sólo hay que circular despacio y estar atento, sin mirar demasiado tiempo seguido al cielo o a los árboles, no sea que nos vayamos a la cuneta. Pero sí es la primera vez que planeo un viaje ciclista con el objetivo principal de ver pájaros. Ya llevaba tiempo pensando en Doñana y alrededores: es el mejor lugar para ver pájaros en cualquier época del año; algunas etapas tocarán la costa; y es

completamente llano, uno de los lugares más llanos de la Península Ibérica. Esto último es importante, teniendo en cuenta

que vamos toda la familia (incluyendo dos adolescentes de 14 y 16 años). Vamos, toda una serie de atractivos a los que después se sumarán otros.

Planeo una ruta circular por ambos lados del Guadalquivir con principio y fin en la localidad de Lebrija (Sevilla). Hay varios factores que no controlo, más allá de los habituales en cicloturismo (kilometraje, meteorología, alojamiento...): cómo se les dará a Virginia, Alejandra y Claudio, que no practican ciclismo con asiduidad; en qué estado está la ruta prevista en algunas zonas, incluso si algunos caminos son practicables. Pero bueno, el cicloturismo está abierto a los imprevistos y al azar, y en ello reside parte de su encanto.

Hasta Lebrija llegamos el sábado en coche, con tres bicis en el techo y otra en el maletero. Tenemos tiempo para dar un buen paseo por el pueblo. Visitamos varias iglesias. Están preparando con esmero las procesiones que se avecinan. Una vez cumplidas las visitas culturales nos dedicamos a las gastronómicas: tapas, raciones y cervezas para irnos entonando. Y a dormir pronto, que mañana hay que pedalear.

Comenzamos a pedalear el domingo (de Ramos) descendiendo desde la colina en la que se asienta Lebrija hacia los llanos del Guadalquivir que nos conducirán hacia el mismo río. Empezamos bien, se nota la cercanía de Doñana en la abundancia de aves, y ya vemos cigüeñas, garcillas bueyeras, garcetas comunes, algunos milanos negros y otras aves que ya conocemos. Atravesamos una zona de cultivos en lo que hace decenios eran marismas, y que, en los años cincuenta y sesenta se desecaron para la agricultura.

Entre los campos recién arados descubrimos un pájaro nuevo para nosotros: la canastera, que según vemos en la guía, es abundante en todo el bajo Guadalquivir. Con viento a favor llegamos a la orilla del Guadalquivir: impresionante este río en su curso bajo, anchísimo y caudaloso (impresión algo falsa, en realidad las mareas suben hasta la misma Sevilla). Y en la otra orilla Doñana. Seguimos el margen del río por una pista asfaltada disfrutando del paisaje y las aves. Muy abundantes las cigüeñas y milanos negros, algunas anátidas en el río. Fugazmente divisamos

un morito. Empujados por un fuerte viento alcanzamos la zona de marismas de Trebujena (donde Spielberg rodó “El Imperio del Sol”) y más adelante las salinas y piscifactorías con sus estanques llenos de pájaros. En diez minutos descubrimos cigüeñuela, garza real, espátula y flamencos en abundancia. En el momento justo aparece una especie de venta con un bar semioculto que nos proporciona la hidratación necesaria en los días calurosos. En el Pinar de la Algaida descubrimos

multitud de nidos de Milano Negro que se pueden observar desde muy cerca. Según nos cuentan, aquí sobrevive una colonia de camaleones. A la salida del pinar se encuentra la laguna del Tarelo, formada en una antigua gravera, con observatorio de aves incluido. Desde él observamos una islilla arbolada en la que se apretujan espátulas y garcetas comunes. Allí observamos por primera vez otras ardeidas: martinetes y garcillas cangrejeras, estas últimas desplegando un bonito penacho en el cogote. Y entre todos los patos uno muy raro: nada menos que una malvasía cabeciblanca, con un pico grueso de color azul claro. Después llegamos del tirón hasta Sanlúcar de Barrameda, donde vamos a pernoctar.

Sanlúcar nos impresiona nada más llegar: es Domingo de Ramos y las estrechas calles del centro están atestadas de gente bien vestida tapeando mientras esperan a que pasen las procesiones. Enseguida nos unimos a ellos en ambos quehaceres: tapas y raciones de todo tipo, buenas y baratas (las mejores de todo el viaje), acompañadas de la incomparable manzanilla de Sanlúcar (para los no enterados, aclaro que no es una infusión). Nos gusta tanto la ciudad, su gastronomía y el ambiente que decidimos

quedarnos otro día completo. Aprovechamos para ver magníficas procesiones. El lunes visitamos algunos monumentos, como la Iglesia de Nuestra Señora de la "O", desde cuya torre se observa toda la ciudad con sus bodegas, y los alrededores, con Chiclana, la desembocadura del Guadalquivir y Doñana al otro lado del estuario. Por la tarde vamos a la playa a darnos el primer baño marino-fluvial de la temporada, con el fondo de los pesqueros que retornan y el sol poniente a lo lejos.

El martes nos espera una etapa clave: atravesar la franja de playa de Doñana, 32 kilómetros de playa virgen hasta Matalascañas. Me han informado de que es preciso recorrer la playa cuando la marea está muy baja, para poder aprovechar la zona compacta y dura de la arena mojada. Consultamos la tabla de mareas y nos toca madrugar: antes de las 8 de la mañana estamos esperando al barco que cruza el río desde el Bajo de Guía, en Sanlúcar, hasta la punta sur del Parque Nacional. La travesía de la playa de Doñana es fascinante: una playa enorme y vacía, anchísima al principio, con las dunas a la derecha y el océano a la izquierda. Sólo algunos pescadores, guardias civiles (Rajoy debe estar de vacaciones en el Palacio) y los peculiares 4x4 de las visitas turísticas nos acompañan. Observamos correlimos tridáctilo correteando por el borde de la arena como juguetes mecánicos. Y también el bonito ostrero euroasiático. Algunos jabalís salen de entre las dunas a comerse los peces que arrastra la marea. Disfrutamos del recorrido con viento a nuestro favor, pero según nos acercamos a Matalascañas la arena se va volviendo más blanda. Una de las bicis lleva ruedas estrechas y se hunde cada vez más. Con algo de esfuerzo acabamos por llegar a Matalascañas antes del mediodía. Buscamos alojamiento, comemos un menú y nos pasamos la tarde durmiendo la siesta y en la playa. Matalascañas es como un feo pegote en medio del paraíso: una urbanización turística que ha envejecido fatal, un dudoso lugar para pasar unas vacaciones.

El miércoles decidimos seguir la costa hasta Mazagón. Pensamos en repetir la

jugada y hacerlo por la playa, pero las condiciones no son las mismas que en la playa de Doñana: la arena es más gruesa y blanda y requiere mucho esfuerzo avanzar. Así que vamos por un carril bici que va junto a la carretera, al borde de las dunas fósiles pobladas de pinos, desde las cuales nos asomamos un par de veces al océano. A mediodía estamos en Mazagón. Comemos un menú del día al módico

precio de 7 € y dedicamos la tarde de nuevo a la playa, hay que dar satisfacción a los adolescentes. Lo chicos se bañan durante un buen rato, ¡y el agua está bastante fría! En la playa observamos chorlitejo patinegro. Después salimos a cenar: todo está paralizado por el partido de fútbol de la final de la Copa entre el Barça y el Madrid. Los dueños del restaurante son del Barça, y... acaba ganando el Madrid.

El jueves nuestro plan es alcanzar El Rocío atravesando toda la zona de pinares del Parque Natural de Doñana. Volvemos atrás unos kilómetros por el carril bici del día anterior y luego giramos a la izquierda, tomando una carretera que se dirige al norte. El paisaje es de pinares sobre arena de playa, resto de antiguas dunas. En toda la ruta no hay pueblos ni lugares habitados. Tras un rato, la carretera se convierte en pista y giramos hacia el este. Hay indicaciones del Rocío, pero son pistas de arena malamente ciclables. Nos encontramos con una carreta tirada por cinco mulas que, por el ambiente de cante y palmas parece que van hacia el Rocío. En la última parte tenemos que improvisar y metemos la pata varias veces, hasta que, gracias a las indicaciones de un guarda forestal, alcanzamos una pista asfaltada entre cultivos de fresas, que va a dar a la carretera de Almonte, cerca ya del Rocío. Alrededor de los campos de fresas se mueven multitud de trabajadores, al parecer rumanos, casi todos mujeres, que trabajan en la recogida de la fresa. Viven en unos barracones prefabricados en los mismos campos. Llegamos al Rocío y buscamos alojamiento. Aun nos da tiempo a echar un vistazo a la laguna delante mismo de la ermita: al atardecer podemos ver grupos de flamencos y espátulas, junto a cigüeñuelas y algunas avocetas, etc. Grupos enormes de moritos sobrevuelan la laguna, ¡y nosotros que creíamos que eran escasos! El Rocío es un pueblo muy singular. Las calles son de arena para que circulen caballos y carros, pero desde luego no bicicletas.

El viernes se nos plantea un dilema: nos gustaría visitar la zona norte del Parque Nacional, donde está el centro de visitantes José Antonio Valverde. Es una de las mejores zonas del Parque para observa-

ción de aves. Está muy cerca del Rocío en dirección sureste, pero no se puede pasar, lo que obliga a dar un gran rodeo en dirección a Villamanrique de la Condesa para luego girar hacia el sur. En total no nos cuadran las cuentas de kilómetros y lugares donde alojarnos, así que, sintiéndolo mucho, cambiamos el plan y decidimos ir a Villamanrique y después seguir hacia la Puebla del Río, todo carretera, sin pistas. Antes de irnos hacemos una última visita a la laguna junto al Rocío, en plena actividad pajarera. Vemos de nuevo bandadas de moritos, cientos de flamencos y algunas espátulas. La carretera de Villamanrique atraviesa primero campos de fresas en plena producción, después pinares y al final olivares. Varias pistas de arena cruzan de norte a sur: son las que utilizan las diversas hermandades para dirigirse al Rocío. A mediodía estamos en Villamanrique y cargamos combustible en forma de pescaditos, adobos y cosas similares. Por la tarde tomamos dirección Isla Mayor (antigua Villafranco del Guadalquivir) para después girar hacia el noreste. Entramos en la zona de cultivos resultado de la desecación de las marismas, similar a la que ya recorrimos al otro lado del río. En estos campos hay multitud de acequias y canales, donde se refugian los pájaros. Podemos observar un gran grupo de calamón común, una especie de gran gallina de color azul. También una bandada de moritos, esta vez en el suelo, alimentándose. A media tarde alcanzamos Dehesa de Abajo, con una gran laguna repleta de pájaros, sobre todo anátidas. El último tirón y ya avanzada la tarde llegamos a La Puebla del Río, nuestro destino. Pero no hay alojamiento allí, así que seguimos, por un bonito paseo que bordea el río (competimos con un carguero que remonta el río, pero

nos gana) hasta Coria del Río, donde por fin podemos descansar. Aprovechamos de nuevo para ver procesiones y degustar los productos típicos de la tierra.

El sábado mi plan es acercarme yo solo hasta Lebrija para recuperar el coche, mientras el resto de la familia me espera en Coria. Si todo va bien estaría de vuelta a mediodía. Claudio dice que se apunta, así que madrugamos bastante y tomamos el transbordador que cruza el Guadalquivir. Nuestro plan es seguir la margen izquierda del río por las pistas que recorren esta zona de marismas y cultivos. Pero no tenemos cartografía precisa y metemos la pata y damos un rodeo de más de 20 km. Al menos pasamos por el Brazo del Este, lo que queda de uno de los antiguos ramales del Guadalquivir. Allí de nuevo observamos abundancia de pájaros de todo tipo. Pero se nos echa el tiempo y cansancio encima. Por suerte, en medio de los campos, topamos con una especie de venta en la que podemos comer algo y recuperarnos. La venta y sus ocupantes parecen haberse quedado fosilizados en los años 50. Ya recuperados vamos del tirón hasta Lebrija. Nos salen 75 km, una auténtica proeza para Claudio, sólo 14 años. Recuperamos el coche y volvemos a Coria del Río... y se acabó, a volver a casa.

En conjunto el viaje ha salido redondo. Hasta los niños están encantados, reconocen que lo han pasado muy bien, y eso que siempre cuesta hacerles arrancar (y empiezan protestando). Lo que más nos ha gustado, sin duda, ha sido el recorrido por la Playa de Doñana, algo realmente único. Sin olvidar la ciudad de Sanlúcar y la cantidad y variedad de pájaros, y los pescaítos y otras delicias de estas tierras. Las tres tardes que hemos pasado en playas casi vacías han dejado satisfechos a todos los miembros de la familia. Muy recomendable para todos los cicloturistas, sobre todo a los aficionados a la ornitología, y muy asequible a las familias.

Tercer trimestre 2014

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

No necesitas ser un guía experto, ni ningún título de animador de tiempo libre.

Solamente 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

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

Actividades Pedalibre - www.pedalibre.org/actividades

Foro de Pedalibre - www.pedalibre.org/foro

Grupo de Pedalibre en Facebook - www.facebook.com/reqs.php#!/group.php?gid=183781411103

La Bicicleta Cycling Café & Workplace

Plaza de San Ildefonso 9
28004 - Madrid

Teléfono
915 32 97 42

labicicletacafe@gmail.com
http://www.labicicletacafe.com

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 y en el caso de las excursiones a 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

PONER ETIQUETA

SELLO

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 trafico.
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.

¿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.

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

ConBici
COORDINADORA EN DEFENSA DE LA BICI

EUROPEAN CYCLISTS' FEDERATION

ASOCIACION PEDALIBRE