

CICLOPEDIA

JULIO
SEPTIEMBRE
2013

84

info@pedalibre.org

www.pedalibre.org

- Editorial ● Bici+Tren ● Poemas ● Ficha de Ruta: Cazorla ●
- Cicloteatro ● Entrevista: Ruta por Guadalajara ●
- Biomecánica para cicloturistas ● Opinión ●
- Actividades y Excursiones ●

Publicación trimestral de la Asociación Pedalibre



CONTENIDOS

- 03 :: Editorial**
- 05 :: Bici+tren: sí se puede**
- 08 :: Biomecánica para el cicloturista**
- 10 :: Y el cicloteatro llegó**
- 14 :: Entrevista**
- 18 :: Las fotos de los lectores**
- 22 :: Viajes**
- 28 :: 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

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

Las estrellas no se caen del cielo

por Walter Post Villacorta

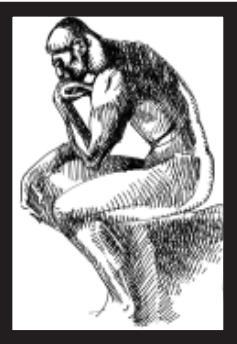


Decía Lou Diamond Philips -cuando interpretaba al ídolo de quinceañeras Ritchie Valens, en la película “La Bamba”- algunas escenas antes de que la avioneta en que viajaba se estrellase contra el suelo... Esperemos que STARS (Sustainable Travel Recognition and Accreditation for Schools) no acabe sus días estampándose contra la cruda realidad de muchos de nuestros ayuntamientos y pueda desarrollarse plenamente. El proyecto, que se iniciará el próximo curso académico, tiene como objetivo fomentar el uso de la bicicleta en los centros escolares. Nueve ciudades europeas (LB Hackney en Inglaterra, Noort Brabant en Holanda, Cracovia en Polonia, Milan en Italia, Budapest en Hungría, Edimburgo en Inglaterra, Bielefeld en Alemania, Madrid en España y Bruxelas en Bélgica) trabajarán para que nuestros escolares se sensibilicen -y, con ellos, el resto de usuarios de la vía pública- de lo necesaria que es la bicicleta en ese futuro que queremos imaginar menos contaminado y más amable para nuestras ciudades, para nuestros ciudadanos.

Cuatro consultoras europeas, 180 colegios de primaria, 90 institutos, autoridades locales y entidades ciudadanas, todos unidos con el mismo fin. En Madrid serán 35 centros educativos -15 de primaria y 20 de secundaria- los que se lanzarán a la conquista de la calzada.

¿Y qué tiene que ver Pedalibre con todo esto, además de ser una asociación que fomenta el uso de la bici y, por ende, tener intereses comunes con dicho proyecto estelar? Nosotros, desde el año 2007, impulsamos el proyecto pedagógico Con bici al cole (diseñado por Con Bici) y varios socios de Pedalibre, -uno de ellos, el que suscribe este Editorial- lo desarrollaron en el colegio público Ignacio Zuloaga. Desde entonces, una inaudita y fructífera colaboración con algunos sectores de su comunidad educativa propició el milagro de su consolidación de tal manera que, a día de hoy, nuestra experiencia a la hora de diseñar bicicletadas, bicibuses, bicicpicnics, bicichurros, circuitos de habilidades, carnets ciclistas escolares y un sinfín de travesuras

EDITORIAL



EDITORIAL

bicicléticas más nos han convertido en un centro de referencia del fomento de la bicicleta en los centros educativos, tal es así que seremos uno de esos 35 centros madrileños que se embarcarán rumbo a las estrellas.

Seis años después de que Con Bici lanzara la campaña educativa “Con Bici al Cole”, el Ayuntamiento de Madrid, a través de algunas de sus Juntas Municipales (y, menos mal, de su entusiasta Departamento de Educación Ambiental, un magnífico aliado) quiere empezar, mediante el ambicioso STARS, a dar sus primeros pasitos en un proyecto que nosotros llevamos ya mucho tiempo haciendo realidad. Bienvenido sea y, como suele decirse, más vale tarde que nunca...



Para visitar el blog del Zuloaga:
<http://conbicialzuloaga.blogspot.com.es/>

Respecto a la web, blog, etcé de Stars: habrá que esperar un poco a que estén consolidados...



Bici+tren: Sí, se puede

por José Javier y Juan Merallo



Se vienen dando algunas voces de alarma en torno al tema del fomento del uso del tren en lo que respecta a la programación de rutas cicloexcursionistas realizadas por Pedalibre. Esto mismo está ocurriendo en otras asociaciones cicloexcursionistas.

Resulta obvio que el actual status del bici+tren en nuestro país no favorece esta combinación intermodal, es más, dificulta esta planificación del viaje, máxime

cuando queremos lograr una participación de grupos grandes (15 personas o más), por lo límites existentes en la oferta a 3 plazas/bici en muchos trenes (Media Distancia, Intercitys). Es por esto que muchos socios convocantes de excusiones cicloturistas, optan directamente por recurrir al automóvil privado, para así resolver aparentemente el problema, descartando el uso del ferrocarril, como medio para llegar a los puntos de inicio y regreso de las rutas que se proponen.

En la actualidad, el ferrocarril atraviesa uno de sus momentos más dramáticos, amenazado por la fragmentación y privatización, la eliminación de muchos servicios de viajeros con alto contenido social y por el cierre de líneas en los territorios que más lo necesitan.

Desde Pedalibre pensamos que en muchas ocasiones, con un poco de esfuerzo planificador, se pueden seguir proponeiendo rutas que tengan en cuenta la posibilidad de incluir al tren en primera opción, aprovechando los horarios de viernes tarde y sábado por la mañana para la ida, en el caso de una excursión de fin de semana, para así realizar una salida escalonada e igualmente para el regreso; y complementando con el autobús si existiera; recurriendo al uso del vehículo privado motorizado como complemento, pero en último lugar. Y no al revés.

En Madrid, por ejemplo, siguen existiendo aún unos cuantos corredores ferroviarios de Media Distancia que permiten el uso del Bici+Tren, aún con sus limitaciones:

Madrid-Cercedilla-Segovia

Madrid-Cuenca-Valencia

Madrid-Guadajara-Sigüenza-Arcos de Jalón-Zaragoza-Barcelona

Madrid-Talavera-Navalmoral-Plasencia-Cáceres-Badajoz

Madrid-Avila-Salamanca

Madrid-El Escorial-Avila-Medina-Valladolid-León-Burgos-Santander-Vitoria-Irún

Madrid-Alcázar de S. Juan-Albacete

Red de Cercanías de Madrid

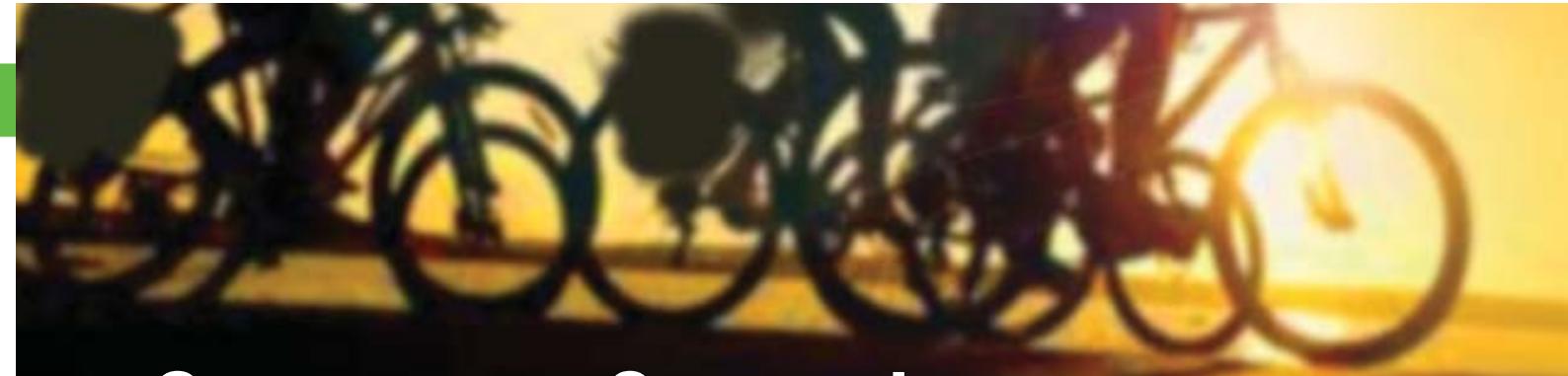
¿De verdad que hay que seguir haciendo la mayor parte de las veces uso del vehículo privado motorizado por falta de oferta en el tren a la hora de planificar las cicloexcursiones?

Desde Pedalibre proponemos cambiar de estrategia y, al organizar excursiones cicloturistas, pensar primero en cuáles son las líneas de tren que admiten bicicletas (que aún son muchas, como podéis ver, y llevan a lugares de indudable interés cicloturista) y, a partir de ahí, organizar la ruta que nos permita ser lo más coherente posible con nuestra idea de transporte y de sostenibilidad.

Creemos que ahora, más que nunca, sería necesario seguir utilizando el ferrocarril que hemos construido entre todos, y que pertenece a la sociedad, fomentando su uso, tanto en nuestra Asociación como en otras afines o grupos individuales, y exigiendo que se adecúe a nuestros intereses, si éstos no son satisfechos, como colectivo usuario de la combinación bicicleta+tren.

*Más información sobre bici+tren:
<http://pedalibre.es/bici-y-tren/>*

*Campaña bicis al tren, completísimo blog de ConBici sobre la materia:
<http://www.conbici.org/bicisaltren/>*



¿Ser o no ser?... socio

Por Alicia Hermosilla

Las personas que no son socios, osea, sin pagar 0.53 euros a la semana, han podido a través de estos últimos años:

Reivindicar y sentirse de Pedalibre participando en manifestaciones.

Disfrutar de la excursiones programadas en bastantes ocasiones.

Beneficiarse de la ayuda que supone el foro a nivel de información de actualidad, técnica y útil.

Preguntar, proponer y opinar sobre algún tema de su interés o sobre ideas o debates en el foro o la lista.

Sentirse arropado por un grupo que te asesora sobre cualquier problemática: cambios en la regulación vial, cómo y qué me puede cubrir un seguro en un accidente, de qué manera transportar mi bici en un avión, etc.

Organizar, promocionar y publicitar excursiones.

Obtener las ventajas en cuanto a información de otros grupos porque Pedalibre pertenece a la Federación Conbici, a la cual se paga una cuota.

Leer Ciclopedia, revista que hacemos en Pedalibre y descargártela.

Acudir a las exposiciones de fotos y conferencias de manera reiterada en el local que Pedalibre tiene alquilado.

Por tanto, no hay diferencias si eres socio o no, la diferencia, quizá, es que hay personas que pensamos que colaborando un poquito con 0.53 euros hacemos la Asociación, y que si tú no eres capaz de dar ese poquito ¿Porqué participas?

Rectificando hay alguna, aunque pequeña diferencia:

Seguro de responsabilidad civil colectiva en las excursiones y actividades organizadas por la asociación.

Posibilidad de seguro de responsabilidad civil individual que la compañía del seguro ofrece a los socios.

Y pagar la cuota: 30 euros/año, 2,5/mes, 0.53 euros/semana, 0.084 euros /dia.

Si los no socios participan es porque están de acuerdo en las actividades de Pedalibre.

Es muy fácil asociarse, quién no se toma una caña/té/café/refresco cada 3 semanas?

Y pertenecerás a la asociación Pedalibre que promociona la bici y apoyarás a los pequeños gastos, local, material escrito, pequeñas compras, pagar Biocultura, Ciclopedia, etc.

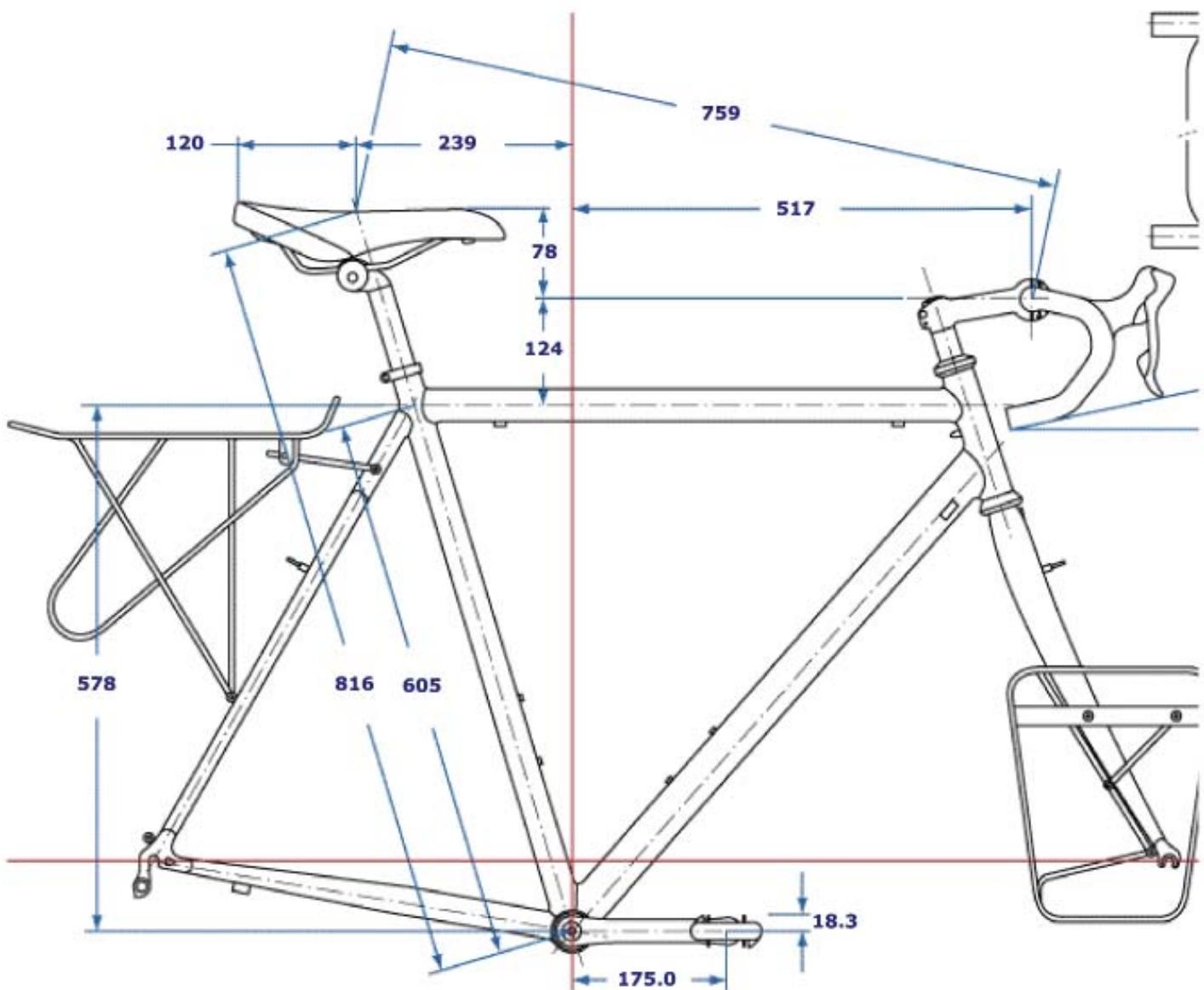
Y, sin ponerte del color de la amapola, tendrás todos los derechos



Biomecánica para el cicloturista

por Julián

Muchas veces después de montar durante varias horas en una excursión, empezamos a sentir molestias y dolores en nuestro cuerpo. Esto, muchos de nosotros creemos que es normal, pero no tiene porqué ser así. Probablemente tengamos mal ajustada la bicicleta.



Aquí entra la biomecánica aplicada al ciclismo. Se ocupa del estudio de la adaptación de la bicicleta a nosotros, y no al revés (adaptarnos nosotros a la bicicleta). En este artículo trataremos de explicar los ajustes que tenemos que hacer en nuestra bicicleta para que se adapte mejor a nuestro cuerpo.

Hay tres ajustes fundamentales que debemos conocer:

1 Altura del sillín.

2 Retroceso del sillín.

3 Distancia sillín-manillar y altura manillar.

1 Altura del sillín

Lo ideal es que el ángulo de la rodilla, cuando el pedal está en su punto más bajo, esté comprendido entre 135-140 grados.

Para saber cómo conseguir ese ángulo podemos utilizar la siguiente regla,

Apoyamos el talón en el pedal y lo giramos hasta que esté en el punto más bajo. En este momento tenemos que tener la pierna completamente estirada, si no es así, debemos subir o bajar el sillín hasta que lo consigamos.

2 Retroceso del sillín

El retroceso es el desplazamiento longitudinal del sillín con respecto al eje pedalier.

Para conocer esta medida, montados en la bicicleta, giramos los pedales hasta que estén paralelos al suelo (a las “nueve y cuarto”). En ese momento la rodilla debe estar en la vertical del eje del pedal, si no es así, desplazaremos el sillín hacia adelante o atrás hasta que lo logremos.

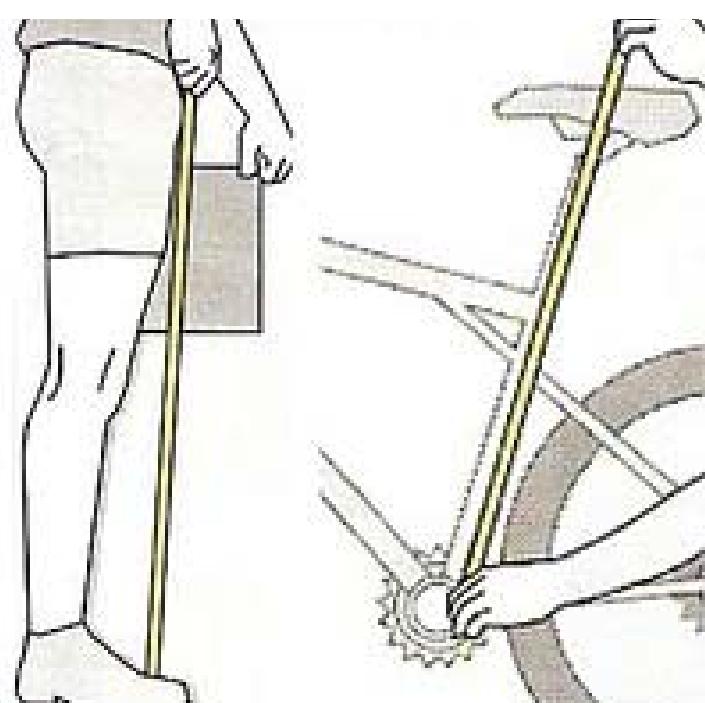
3 Distancia sillín-manillar y altura manillar

Esta medida es la más difícil y personal. Aquí influyen muchos factores, como la flexibilidad y fuerza de la columna, la longitud de los brazos y el tronco y también la edad.

A medida que nos vamos haciendo mayores, lo normal es que perdamos flexibilidad. Generalmente el manillar deberá elevarse y la distancia sillín-manillar reducirse a medida que vamos cumpliendo años.

En general la distancia sillín-manillar que debemos utilizar es la que nos permita que, cuando estemos montados, nuestros brazos formen un ángulo de unos 90 grados con el tronco.

En cuanto a la altura del manillar, la que nos permita la flexibilidad de nuestra columna. Cuanto menos flexible sea ésta, a más altura deberemos poner nuestro manillar.





Y el Cicloteatro, llegó...

por Walter Post Villacorta

El 20 de abril de 2013, después de varios años gestándose en la mente inquieta del dramaturgo Hermés Damian Gutiérrez, la obra “Para merecer una estatua” se estrenó con éxito por parte de un público biciclético que supo disfrutar del espectáculo y participar, a través de sus comentarios y sugerencias, en ofrecer ideas para llevar a cabo los ajustes necesarios para sus posteriores representaciones.



Con este motivo, desde el sábado 29 de junio, y a lo largo de los sábados del mes de julio, a las 18:00 horas la misma obra -con nuevos personajes y ampliados diálogos- será pedaleada de nuevo por todos aquellos que quieran acercarse a gozar de una experiencia novedosa en el campo de la dramaturgia y del teatro en general.

Pero... ¿qué eso del Cicloteatro? En palabras de su autor:

“El Cicloteatro propone un formato de teatro itinerante en bicicleta que convoca, a su vez, a un público ciclista. El espectáculo se desarrolla en un conjunto de plazas y calles de la ciudad, y es seguido por el público sobre sus bicicletas. El espectador-ciclista sigue el montaje teatral sin detener su pedaleo, detrás de los actores, algunos de los cuales van también sobre ruedas. Dicho público se convierte así en un personaje más desde el punto de vista de los peatones. Las calles y las plazas por las que se pedalea pasan a ser un escenario donde actores, público y peatones forman parte de la puesta en escena.”

(...)

“La importancia del proyecto de Cicloteatro radica en la participación activa de la sociedad en espacios históricos y emblemáticos de Madrid, hoy convertidos en lugares de paso, así como en la búsqueda de nuevas connotaciones artísticas en lugares poco explorados, pero con gran potencial escénico y artístico; estrechando así el vínculo de los ciudadanos con el deporte, la cultura y la ciudad en un mismo espacio para todos.”

Desde el momento en que su presencia en algunas de nuestras céntricas plazas iba a ser inminente, Pedalibre fomentó dicha iniciativa participando -a través de la aquiescencia de su asamblea al serle expuesta la idea y de la labor de ayuda de uno de sus socios en su estreno- en tan vanguardista proyecto. Por tal motivo, se puede decir que nuestra asociación ha estado presente en su gestación, alumbramiento y, se espera, posterior madurez, para lo cual es preciso que colaboremos con el Cicloteatro, además de cómo espectadores, por supuesto, a través de aquello que tan bien sabemos hacer: guiar a un grupo numeroso de ciclistas (el público) a lo largo de la obra por la calzada. Ni más ni menos, ni menos ni más. Si sabemos estar ahí, aprovechando este momento, esta alianza, para visibilizar nuestro compromiso con tal iniciativa -o simplemente nuestra misma existencia ante el público que acuda, habremos dado un par de pasitos más por nuestro compromiso con el arte, la bicicleta y la difusión de nuestra asociación.

Para merecer una estatua:

Texto y dirección (Hermes Damián Gutiérrez), asesoría (José Sanchis Sinisterra), producción (Nuevo Teatro Fronterizo) con un elenco de ocho actores y la colaboración de Pedalibre.

Para quien se anime a ayudar, o asistir (muy recomendable), es preciso que se ponga en contacto con Ana Belén en info@nuevoteatrofronterizo.es

NUEVOTEATROFRONTERIZO

CICLOTEATRO



“PARA MERECER UNA ESTATUA”

UNA EXPERIENCIA
DE TEATRO
CALLEJERO
ITINERANTE

En estos tiempos de crisis económica... y de otros tipos, ¿quién merecería una estatua en nuestra ciudad? Tenemos candidatos.

Dirección
Hermes Damián
Ciclo-actores
Gabriel Ignacio
Noelia Iglesias
María Díaz de Rada
Marcelo Galván
Hermes Damián
Primo José
Seydina Aboubakry

Un espectáculo que se sucede por diversas plazas de Madrid y se propone a transeúntes que "tropiezan" con las escenas en su deambular; pero también a un público organizado que transita en bicicleta de un episodio a otro de esta peculiar obra de teatro al aire libre.

¡DESCÚBRELOS PEDALEANDO CON NOSOTROS!

CUÁNDO:

**SÁBADO
20 ABRIL 12:00 hs.**

RECORRIDO:

**PLAZA SANTA ANA
PLAZA TIRSO DE MOLINA
PLAZA CABESTREROS
PLAZA AGUSTÍN LARA**

AFORO LIMITADO. Confirma tu asistencia escribiendo a
info@nuevoteatrofronterizo.es (!y tráete tu bici!)

Colabora:



ASOCIACIÓN PEDALIBRE

www.nuevoteatrofronterizo.es

Ciclosdelicias
tu tienda de ciclismo



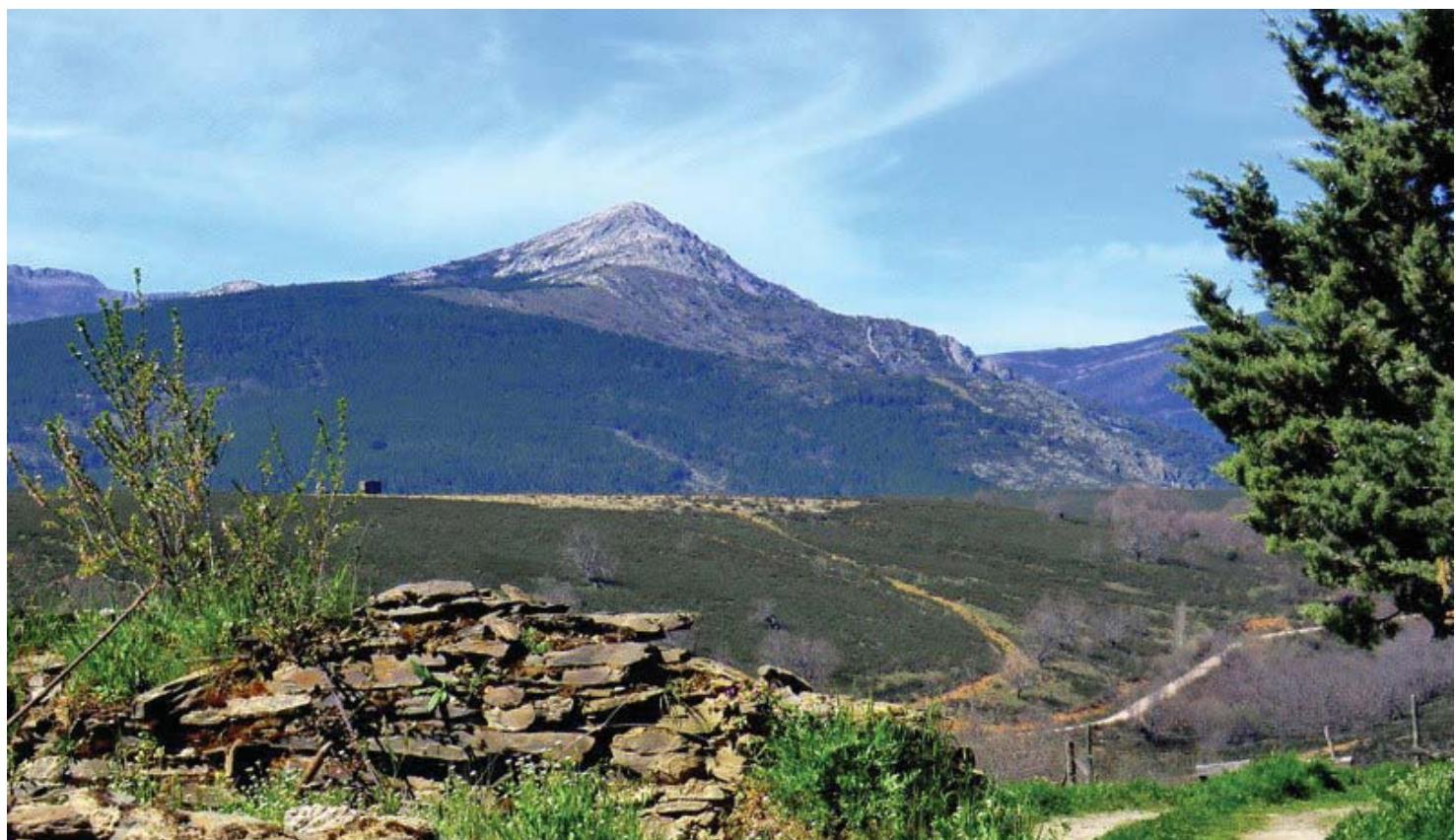
Paseo de las Delicias, 65 bis. Teléfono: 91.530.77.87
ciclosdelicias@ciclosdelicias.com
<http://www.ciclosdelicias.com/>

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



Charla después del viaje Tres comarcas (febrero 2013)

Rocío y Alicia (Equipo Alkarria)



A- Bueno, pues a mí me ha gustado mucho el recorrido porque no había estado en esos pueblos ...

R- Ha sido un viaje de cierta dureza porque las condiciones climáticas eran un poco adversas, el frío era importante, alguno de los días estuvimos pedaleando a menos de 0°C, y por la noche...

A- Menos mal que nos dejaron unos locales para poder pasar la noche...

R- Aunque si nos lo hubieran dejado, hubiéramos recordado el viaje que hicimos a Burgos, plantamos las tiendas y cenamos en 5', hubo que bailar, y acostarse, por el frío... Lo hubiéramos hecho igual, pero hay que decir que las autoridades locales nos cedieron espacio.

A- Pero, de todos modos, durante el día, no pasamos frío pedaleando. No nos ha llovido, sí que es verdad que durante la mañana del sábado hizo un poco de aire,

la gente se asustó mucho por el frío y los pronósticos de la nieve, se echaron para atrás.

R- Como siempre los medios de comunicación nos quieren dejar en casa, para que estemos calentitos y sin movernos mucho, nos anuncian fríos lluvias y nieves y los de Pedalibre decimos que no corresponden a la realidad. Había un sol potente, brillante, hizo frío, una de las características de esta tierra...

A- Los pueblos están habitados desde tiempos inmemorables. Nunca había estado en estos pueblos, y eso que están cerca de Guada, tienen mucha historia, hay calzada y fuentes romanas, se poblaron en el medievo y en el románico. El campo estaba salvaje, que bonita era la vista de la sierra del Alto Rey y del Ocejón, nevada.

R- Fuimos pasando por pueblos con muy poca población, con 20 habitantes como por ejemplo La Bodera en la que nos decían que no sabían lo que iba a pasar en un par de años, lo mismo nos dijo la alcaldesa de Robledo. Era alucinante saber que desde Baides hasta Las Minas iba a ser difícil abastecernos de pan y alimentos, era la sensación de estar en la estepa de Mongolia, o de cualquier país lejano, y está aquí a 60 - 70 kms de Madrid.

A- Desde La Bodera hasta Robledo, pasamos por un camino de herradura que se utilizó antes, unía esos dos pueblos, había un puente para cruzar el río, ahora el puente está hundido y tuvimos que vadearlo, era uno de los hitos que teníamos, bajar hasta al río y volver a subir, el camino estaba bien, el paisaje me recordó al

Jarama, era muy bonito, con un día claro, cielo limpio, sol brillando, fue estupendo. Antes de cruzar el río...

R- Antes de cruzar el río, fue una aventura, tuvimos que quitarnos los zapatos... había restos de un edificio relacionado con la minería, nos ponía en la situación que en otras décadas había población, y ahora se ve desértico, y te sorprende como los lugares se habitan y se deshabitán con relación a la industria y al movimiento económico.

A- Un paisano nos dijo que la carretera, hasta La Toba, estaba muy mala, yo pensé: no pasarán coches, y efectivamente, no pasaron más de 10 coches en todo el FS y con sumo cuidado.

R- Otra de las impresiones de este viaje, son los paisajes, casi de estepa, tundra, todo el tiempo había jara, tomillo, pero no había árboles

A- Apenas había árboles... Que bien olía el campo!

R- Nos paramos, después de atravesar el Cañamares, estábamos contemplando el horizonte y no sabíamos si estábamos viendo el pueblo de Jadraque o Pálmaces, lo que veíamos era: la sierra detrás, al frente al fondo los páramos, la Alcarria Alta, ya estábamos en la zona de las tres comarcas: serranía, campiña y Alcarria

A- Me ha sorprendido la cantidad de fuentes, históricas que hemos visto y la cantidad de agua que hay en estos pueblos. Están en las laderas de los ríos, no les falta agua, y si les falta será por la gente que va en el verano, porque los vecinos son pocos, no creo que haya más de 60 o 70 vecinos en los pueblos más habitados.

Volviendo al punto anterior, falta de árboles, antes había bosques en los alrededores de Las Minas pero talaron los árboles para alimentar los hornos para sacar plata

R- Sorprende porque si te vas a la sierra del Ocejón hay rebollos, sabinas, me sorprendió porque vi el monte pelado.

A- Además, en la otra ladera de Las Minas, hay un pueblo que se llama Rebollo, eso significa que hubo rebollos y todavía los hay...

R- Hay un gran contraste entre la parte de Majaelrayo y este área porque son muy diferentes, en cuanto a población, allí los pueblos están más habitados, se ve vida, pero en este sitio la sensación era como estar en un desierto, algo inhóspito...

A- Había muy pocos bares, pero las cervezas no han faltado y nos han dejado comer dentro, hemos tomado café y si no había cafetera exprés, nos lo hacíamos... nos han recibido muy amablemente

R- Lo que hablabas de los ríos, en total hay tres o cuatro ríos que la atraviesan, El Cañamares

A- El Salado

R- El Henares

A- Salimos del Henares, cruzamos el Bajés, ascendimos por el Salado y por su afluente el Regacho, cruzamos el Cañamares, y terminamos en el Henares, cerca de la desembocadura del Bornova y un montón de arroyos...

R- El Bornova, eso es!.. Se encuentran fuentes... pero es una tierra más de ganadería... Las tierras serán fértiles pero

hay mucha altitud, al ser zonas tan frías, hay agua pero no sé, la agricultura...

A- Vimos algún rebaño, grande, y estábamos en los alrededores de Jadraque, que lo típico es el cabrito asado.

Me gustaría decir que nos salimos un poco del recorrido inicial, nos fuimos a Pinilla a ver la iglesia románica, que es una de las mejores en la provincia, un baluarte...

R- Si hubiéramos tenido oportunidad de dormir bajo el pórtico, pues hubiera sido una cosa estupenda...

A- Vamos a decir los pueblos por los que hemos pasado Matillas, Bajés, Viana de Jadraque, Huermeces del Cerro, Santistoste, (Cardeñosa)...

R-...La Bodera, Robledo de Corps, Hiedlaencina (Las Minas), Congostrina, La Toba, Pinilla, Medranda, Castilblanco de Henares y Jadraque.

La compañía ha sido muy grata, hemos sido un gran equipo

A- El equipo era de cinco personas.

R- Nos han contado historias, como un pacto de amor en Matillas...

A- Ja, Ja...

R- Hemos echado de menos a los componentes que suelen moverse con el equipo Alkarria, hubo "morenazos", hubo taza de porcelana de un novato...

A- En este viaje hubo una persona nueva que pretendemos hacerle una encuesta...

R- A ver si se deja... Punto final.



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

Las fotos de los lectores

Lepedaleros por Huelva

Diana Buchó



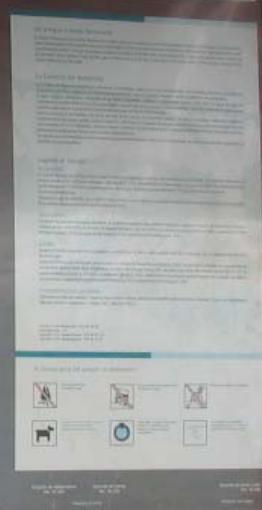


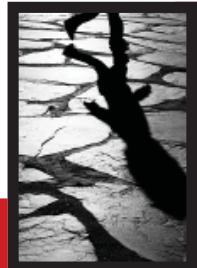
Las fotos de los lectores



Vía Verde la Val de Zafán Jesús Damián Sola Perucha

Camino Natural de La Val de Zafán





Por la Sierra de Cazorla, Segura y Las Villas

por Carlos Gamo

Esta ruta presenta los atractivos del propio entorno, rodeados de Naturaleza plena, los nacimientos del río Borosa y su recorrido son espectaculares, también es recomendable el curso del río Aguasmulas, las poblaciones de Cazorla y La Iruela, con sus bellas arquitecturas tanto en sus fortalezas, castillos, como sus iglesias, bóvedas enclavadas debajo de plazas como la de Cazorla. Los desfiladeros como el de Elías y el de Utrero merecen la visita y el recorrido entre Vadillo-Castril hasta el nacimiento el río Segura atravesando los campos de Hernán Pelea es de ensueño por la percepción única de estar dentro de la sierra, dentro de su esencia.

Las localidades de Hornos y Segura de la Sierra, por sus enclaves son también dignas de visitar.

CARTOGRAFÍA

Mapa regional de Jaén, escala 1:200.000, y alguno escala 1:25000 de la zona de los campos de Hernán Pelea.

CÓMO LLEGAR

Usamos coches dada la dificultad que últimamente pone Adif o RENFE, para llegar a la zona en el binomio ferrocarril+Bicicletas, aún así, y con tiempo, se puede ver la opción tren hasta la estación de Linares-Baeza y desde ahí y con más días llegar a esta zona.

CÓMO VOLVER

Volvimos, lógicamente, en los mismos vehículos.

BICICLETA RECOMENDADA

Es recomendable bicicleta de montaña.

DÓNDE PERNOCTAR

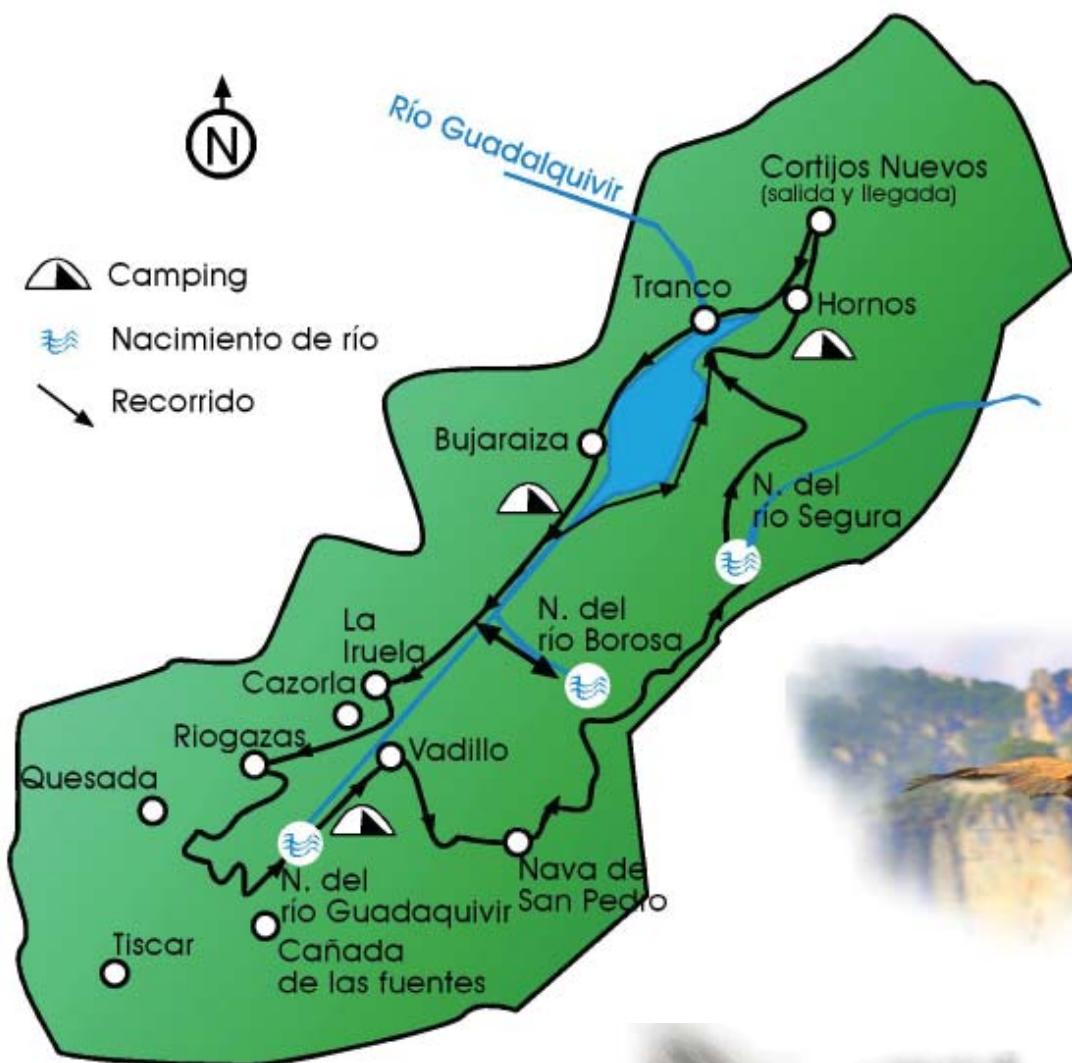
Hicimos noche en campings y por libre.

ÉPOCA

La ruta se hizo en Mayo.

DIFICULTADES

Esta ruta presenta cierta dureza, pues el recorrido es exigente, la sierra de Cazorla es agreste, pero la dureza se ve recompensada con sus paisajes.



RECORRIDO

Salimos de la localidad de Cortijos Nuevos cogiendo un camino que nos llevó a la presa del Tranco, más tarde seguimos contorneando el embalse del Tranco hasta la localidad de Coto Ríos donde hicimos noche en uno de los campings cercanos. Al día siguiente hicimos el recorrido del río Borosa hasta su nacimiento en las lagunas de Aguas Negra y Valdeazores, pasando por la cerrada de Elías, volviendo al camping de Coto Ríos. El tercer día salimos camino de La Iruela, Cazorla, para coger la pista que nos llevaría por Riogazas al nacimiento del Guadalquivir, hicimos noche en Pte de las Herrerías. Al siguiente día seguimos por pista camino de Nava de San Pedro y de los campos de Hernán Pelea haciendo noche por la zona. El siguiente día atravesamos los campos de Hernán Pelea rumbo a otro de los nacimientos de río: el del Segura. Terminando la ruta atravesando la localidad de Hornos y cerrando el círculo en Cotos ríos.

Agradecimiento:

Después de pedalear y compartir nuestro tiempo, aunque Carlos diga que no, fluyen de su pluma palabras tan hermosas que encadenadas unas a las otras, nos hablan de los momentos vividos aquellos días por la Sierra de Cazorla.

Pedro Bazo





Si supiera escribir sobre los rayos de luz, escribiría sobre un grupo de aguerridos viajeros atravesando un camino lleno de dificultades cual pruebas hercúleas: barro, árboles caídos, socavones, lodo, piedras.

Si supiera escribir sobre los silencios, escribiría sobre la calma del bosque al amanecer, sólo roto por los suaves cantos de las aves del bosque.

Si supiera escribir sobre las gotas de agua, escribiría sobre una senda emboscada en busca de un hilo de agua llamado Borosa y, de paredes verticales, de túneles excavados en la roca, de cascadas de luz.

Si supiera escribir sobre los manteles de un mesón llamado Guadalquivir, escribiría sobre miradas, risas, aplausos, risas, vinos, miradas, brindis, canciones,.....belleza.

Si supiera escribir sobre las hojas de los árboles, escribiría sobre un bosque perdido en el tiempo, sobre la húmeda umbría de un río deslizándose entre pinos, encinas y fresnos.

Si supiera escribir sobre la piedra de toba, escribiría sobre unos “iniciados” recorriendo una bóveda, por debajo de una población de luz.

Si supiera escribir sobre la brisa del atardecer, escribiría sobre una pista que abrazaba la montaña, rodeándola y penetrándola hasta llegar al nacimiento de un río llamado Guadalquivir.

Si supiera escribir sobre el viento, escribiría sobre unos campos diáfanos, llenos de luz, de viajeros en bicicleta recortándose en la lejanía para perderse en el horizonte en busca de otro hilo de agua llamado Segura.

Si supiera escribir, escribiría sobre aquellos hermosos paisajes apenas vislumbrados en el interior de la mirada de una mujer.

Si supiera escribir quizá no tendría palabras para describir este pequeño paseo por La Sierra de Cazorla con todos vosotros.

Gracias por ser y estar.

Carlos Gamo

Fotografía: Pedro Bazo
Texto: Carlos Gamo





Atardecer en la Sierra de Cazorla



Tercer trimestre 2013

Julio

MUSEO DE ARTES Y TRADICIONES POPULARES

Fecha: Miércoles 31 de julio a las 18:30 h. (salida de un día)

Organiza: Pilar Rivero (pilarrivero@gmail.com)

Pasaremos una agradable tarde de visita en el Museo de artes y tradiciones populares. Las colecciones del museo están formadas por piezas de carácter etnográfico procedentes de todo el territorio nacional.

Su ubicación actual en una antigua vivienda de corredor –la rehabilitada de la Calle Carlos Arniches, 3-5, sede del Centro Cultural de la UAM “La Corrala”- crea una interesante fusión entre la tradición popular urbana y rural.

Tras la visita guiada de una hora de duración, nos iremos a tomar un refresco a la Bicicleta Café, sede de nuestras actuales asambleas y promotor de la bicicleta en la ciudad.

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

AUDIOVISUAL: PEDALEARDO MARES

Fecha: Viernes 27 de septiembre (audiovisual)

Organiza: Walter Post Villacorta (walterpostv@hotmail.com)

Java, Sumatra, Bali... Bici, surf, orangutanes... Un sinfín de emociones y experiencias dignas de ser contadas en un audiovisual que promete ser muy colorido. ¿Vendrás?

CORREDORES FERROVIARIOS EN PELIGRO

Fecha: Sábado 28 de septiembre (salida de un día)

Organiza: Walter Post Villacorta (walterpostv@hotmail.com)

Algunas líneas férreas se están viendo gravemente afectadas y, por ello, la intermodalidad bici-tren peligra. Unamos nuestras fuerzas y pedales y luchemos para que podamos seguir organizando rutas cicloturistas más allá de las lindes de nuestra Comunidad sin tener que coger el coche. ¿Cuál será el destino de nuestro viaje ferroviario de esta jornada (que quizás se extienda a todo el finde): Segovia, Ávila, Cuenca?

¡Lo sabremos cuando lleguemos del verano!

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

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

La Bicicleta

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 de 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

A S O C I A C I Ó N P E D A L I B R E

PONER ETIQUETA

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.

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

