

NO SIN MI BICICLETA

UNA GUÍA PARA VIVIR SOBRE DOS RUEDAS

ANNA BRONE

Lectulandia

Montar el bicicleta es uno de los placeres más sencillos de la vida; resulta divertido, liberador y beneficioso para el planeta y nuestra salud. No sin mi bicicleta es una guía práctica para disfrutar la vida sobre dos ruedas con muchos consejos para mejorar tu experiencia y pedalear con confianza y estilo:

- Comprar bicicletas nuevas, usadas y personalizadas.
- Desplazarse en bicicleta al trabajo.
- Conducir, cantar y guardar la bicicleta.
- Realizar el mantenimiento de la bicicleta en casa (y la visita al mecánico)
- Ir de pícnic, viajar, acampar y realizar rutas en bicicletas.

Esta apasionante guía va dirigida a todos los ciclistas: los novatos, los que añoran los paseos en bicicleta de su infancia o el ciclista avezado que quiere ir más allá.

Lectulandia

Anna Brones

No sin mi bicicleta

Una guía para vivir sobre dos ruedas

ePub r1.0
XcUiDi 23.11.2018

Título original: *Hello, bicycle: an inspired guide to the two-wheeled life*
Anna Brones, 2016
Traducción: María Enguix
Ilustraciones: James Gulliver Hancock

Editor digital: XcUiDi
ePub base r2.0

Este libro se ha maquetado siguiendo los estándares de calidad de www.epublibre.org. La página, y sus editores, no obtienen ningún tipo de beneficio económico por ello. Si ha llegado a tu poder desde otra web debes saber que seguramente sus propietarios sí obtengan ingresos publicitarios mediante archivos como este.

más libros en lectulandia.com

INTRODUCCIÓN

Dos ruedas. Una bicicleta no tiene mayor complicación.

En su forma más simple, la bicicleta se compone de dos ruedas, un cuadro, una cadena, pedales, manillares y un sillín. Es la más hermosa de las máquinas, tan agradable estéticamente como funcional. Las bicicletas actuales no han sufrido muchas variaciones desde su invención a comienzos de 1800. Han evolucionado, sin duda, pero conservando su forma básica, y esas modificaciones mínimas son las que revelan su verdadera fuerza: su simplicidad.

Uno de los inventos más importantes de la humanidad es la rueda. Fue tan revolucionaria que lo cambió todo: nuestra forma de trabajar, de viajar, de vivir. En el transcurso de los siglos, la rueda se ha usado en numerosas máquinas y artilugios, pero su forma básica y función no han variado en absoluto. Las ruedas —dos, en concreto—, dispuestas en línea, hicieron de la bicicleta un prodigio. Y, como la rueda, la bicicleta también es revolucionaria.

La bicicleta es un medio de transporte sencillo, una forma fácil de transportar carga, un modo sencillo de practicar ejercicio. Para que funcione no se necesita más combustible que las piernas. Para mantenerla no utilizas un ordenador; unas cuantas herramientas y algo de energía te llevarán lejos. La bicicleta es pura diversión.

En una época en la que buscamos formas de vida más sostenibles, crear una sociedad mejor y gozar de buena salud, la bicicleta se revela como un medio inmejorable para lograr estos tres objetivos. Si hoy en día empezamos a fijarnos en la bicicleta con renovado interés es porque, a la larga, resulta la solución más fácil a muchos problemas. No es que vaya a arreglar el mundo, pero supone un buen comienzo: urbanistas, políticos y ciudadanos la ven como una herramienta útil para incitar cambios positivos.

¿Por qué deberíamos pasarnos la vida sobre dos ruedas? Porque es una vida sencilla: ayuda a disminuir el ritmo, disfrutar del entorno, ver la belleza en lo cotidiano, gozar de los paseos con amigos, descubrir y construir comunidad, sentir el viento en la cara cuando se baja por una ladera, el empuje de un pie después del otro, esa meditación rítmica que nos parece tan cautivadora y adictiva. Resulta difícil ir en bicicleta sin sonreír. Las bicicletas sientan bien y, en esta vida moderna apresurada y febril, las necesitamos.

Sin embargo, pese a esta simplicidad, el mundo del ciclismo puede intimidarnos fácilmente. Si hace tiempo que no vamos en bicicleta, no sabremos por dónde empezar. Pero ese es el quid: complicar en exceso algo tan sencillo es, precisamente, lo que lo hace intimidatorio. ¿Te apetece revivir la euforia de cuando eras pequeño e ibas en bici? Solo necesitas superar todas esas aparentes complicaciones.

Este es el propósito del libro, que va dirigido a aquellos que recuerdan la emoción de su primera bicicleta; a quienes, de camino al trabajo, observan a los que se desplazan en bici y se preguntan si ellos también podrían hacerlo; a cualquier persona que devora con los ojos una bici equipada con una cesta para las compras aparcada en la puerta de una tienda. Este libro también es para quienes ya tienen bicicleta, pero quieren dar un paso más: cambiar los neumáticos, planificar una ruta ciclista o incluso abrir un negocio a pedales. Es para cualquier persona que se haya dicho alguna vez: «Quiero ir más en bici, pero…».



Lo que vaya después del «pero» es lo de menos. Lo importante es que quieres ir en bici, que la idea de montar en bicicleta te emociona.

Pienso mucho en el «porqué» de ir en bicicleta. Como suelo desplazarme en bicicleta por la ciudad —esquivando autobuses, sonando la bocina al cruzarme con peatones inconscientes, lamentando la escasez de carriles bici—, no puedo evitar fijarme en mí y en los compañeros ciclistas que veo a diario y preguntarme por qué lo hacemos. ¿Por qué nos lanzamos entre el tráfico, cuando iríamos mucho más protegidos en coche? ¿Por qué aguantamos a autobuses, taxis y motos, a cuyos conductores parece no importarles las bicicletas que circulan a su lado? Cualquier persona sensata ante la enorme presencia de ciclistas en ciertas zonas urbanas pensaría: «¿Esta gente está loca?». ¿Por qué vamos en bici? Porque nos encanta. Podría aducir que quiero ejercer un impacto positivo en mi comunidad, que supone un ahorro económico o que es una forma de practicar ejercicio. Todas son excelentes

consecuencias de ir en bicicleta, pero, en realidad, sé que es una actividad que practico simplemente porque me hace feliz. Me encanta ir en bicicleta.

> *«Cada vez que veo a un adulto en bicicleta, recobro la esperanza en el futuro de la raza humana».*
>
> *H. G. WELLS*

Sin duda, el miedo puede superar a las ganas. No todos vivimos en sociedades favorables al ciclismo, y para algunas personas el uso de la bicicleta no resulta fácil. Se trata de una opción que implica mucho esfuerzo. Pero muchos vivimos en lugares donde podríamos utilizar más la bicicleta. Considero que una de las razones que nos lo impide es el miedo: al tráfico, a la falta de carriles bici o a la estrechez del espacio para circular en las ciudades, entre otras cosas. Pero creo que, en parte, también se debe a que no hemos tenido la oportunidad de reavivar nuestro amor por el ciclismo. Muchos ciclistas se enfrentan a estos miedos, a los inconvenientes que deberían disuadirles, y no desisten. ¿Por qué? Porque lo único que desean es ir en bicicleta.

Hace poco alguien me contó su viaje a Ámsterdam, donde había pasado una semana con sus hijos y habían alquilado bicicletas. «Siempre me gustaron las bicicletas, tengo una, pero no me enamoré de ellas hasta que pasé una semana pedaleando en un entorno urbano donde el ciclista es el amo de la calle». Como ciclista urbana, me encantaría vivir en Ámsterdam, donde las bicicletas no son solo un medio de transporte, sino una forma de vida. Pero no vivo en esta ciudad, como la mayoría de nosotros. Debemos aprender de capitales respetuosas con los ciclistas como Ámsterdam y Copenhague para empezar a exigir políticas que fomenten el uso de la bicicleta en nuestras sociedades. Pero ¿cómo?

El primer paso es redescubrir y recuperar el amor por las dos ruedas. Esa simplicidad. Si la encuentras, ya no hay vuelta atrás.

El mundo del ciclismo es accesible a todo el mundo. No sin mi bicicletacleta quiere contribuir a facilitar ese acceso. No es una guía técnica ni de entrenamiento. Se trata de un libro inspirado por el amor hacia el ciclismo y por el deseo de ver a más personas en el mundo compartiéndolo. Pretende animar a utilizar más la bicicleta.

¿Por dónde se empieza? Quizá te estés preguntando qué clase de bicicleta debes comprar, qué equipo se necesita para desplazarse o cómo ir más allá y planear una excursión. Sea cual sea tu interés, este libro garantiza una transición suave a la vida sobre dos ruedas. Sus páginas te descubrirán el ciclismo no solo como deporte, sino también como estilo de vida. Aprenderás a aflojar el ritmo diario y a vivir con plena consciencia, a divertirte, a preparar un pícnic para llevar en bici a tu parque favorito,

a ponerte el impermeable y pedalear bajo una tormenta invernal. Este libro habla de ir en bici, 365 días del año. Y aunque no puedas salir algunos días, quiero asegurarme de que estás deseando el momento de volver a dar una vuelta en bici.

Se suele decir que las bicicletas tienen el poder de cambiar el mundo, y no me cabe la menor duda al respecto. ¿Por qué? Porque son simples. Porque aprender a ir en bici es fácil. Porque hay en el mundo entero. Pero, sobre todo, porque la bicicleta nos hace sonreír, nos hace sentir bien y, cuando eso ocurre, queremos repetir una y otra vez.

Volvamos a enamorarnos. Empecemos a pedalear.



Si te dijeran que existe algo que puedes hacer a diario para mejorar tu salud, ayudar al entorno, estimular la economía e incluso convertir el mundo en un lugar mejor, ¿lo harías?

Pues, sí, existe. Para lograr todo esto puedes simplemente ir en bicicleta.

LOS BENEFICIOS DE LAS BICICLETAS

Ir en bicicleta podría parecer un acto nimio, sin importancia. ¿Cómo va a mejorar el mundo solo porque yo pedalee un par de veces al día? Pero este acto tan simple —mover una pierna tras otra— conlleva beneficios ilimitados.

La bicicleta nos hace sonreír, nos mantiene en forma y nos ayuda a producir cambios positivos. Fortalece y libera porque uno solo depende de sí mismo. Da autonomía, pues lo único necesario para ir de un lugar a otro eres tú mismo. No necesitas billetes ni horarios, ni llenar el depósito de gasolina ni comprobar el aceite. No precisas ropa especial, vocabulario o conocimientos técnicos avanzados. Necesitas simplemente una bicicleta.

Está demostrado que los usuarios de bicicleta habituales viven más tiempo, gozan de buena salud, su presión arterial es mejor y son menos propensos al sobrepeso que los conductores de coches. Las mujeres que usan la bicicleta media hora al día o más corren menos riesgo de padecer cáncer de mama, y los adolescentes tienen casi un 50 por ciento menos de probabilidades que los adultos de sufrir sobrepeso.

Pero los beneficios no solo son personales; también contribuimos a mejorar la sociedad.

Si más personas se decidieran a pedalear, en vez de ir al volante de un coche o en autobús, las emisiones de dióxido de carbono se reducirían. En Copenhague, por ejemplo, el tráfico de bicicletas evita la emisión anual de 90 000 toneladas de CO_2. Si en Estados Unidos cada habitante recorriese 2,2 kilómetros en bici a la semana en lugar de usar el coche, se consumirían 7500 millones menos de litros de gasolina al

año. ¿Y sabes a qué contribuye también? A reducir la dependencia económica del país del petróleo extranjero.

¿Con qué frecuencia algo que nos sienta bien personalmente aporta a la vez tantos beneficios externos? Todas las personas que utilizan la bicicleta para sus desplazamientos contribuyen a beneficiar a la sociedad, aunque quizá no sean conscientes de ello.

Si aporta tantos beneficios, ¿qué nos impide ir en bicicleta?

Muchos aprendimos a ir en bicicleta de pequeños, pero en algún punto de la edad adulta perdimos el arte del ciclismo. Intenta recordar tu primera bici: puede que fuese roja o quizá azul, con serpentina en los manillares o cuentas de colorines en los radios que hacían ruido cuando las ruedas giraban. En cualquier caso, es muy probable que la percibas con nitidez. Esa primera bicicleta es una visión imborrable grabada para siempre en nuestra memoria. ¿Recuerdas cuando aprendiste a montar en ella? Piensa. Siente la mano de tu padre, madre, tío o hermana mayor sujetando la parte trasera del sillín mientras corren a tu lado para que no te caigas. Al principio estás asustado. Pedaleas con tranquilidad porque alguien te sujeta. Coges el ritmo. Miras a un lado; la persona que te sujetaba ya no está. Pedaleas tú solito. El regocijo aumenta. ¡Vas tú solo!

El ciclismo no te…

PONDRÁ “CARA DE BICI”

A finales del siglo XIX se advertía a las mujeres ciclistas que ir en bici podía ponerles «cara de bicicleta», es decir, de agotamiento. Lo cierto es que ir en bicicleta te pone ¡una cara sonriente!

VOLVERÁ UN FRIKI DEL CICLISMO

A no ser que quieras ser un friki, el ciclismo puede formar parte de tu día a día mientras sigues siendo normal. A la larga la vida sobre dos ruedas será algo normal, lo cual quizá te convertirá en un poco friki del ciclismo. Pero eso no es malo.

OBLIGARÁ A LLEVAR LICRA

Puedes ir en bici con la ropa habitual sin problema. No debes sentirte mal por no vestir las prendas «idóneas». Si empiezas a recorrer rutas más largas o a participar en carreras, seguramente optarás por un atuendo más deportivo y cómodo para los tramos largos, pero no dejes que la falta de ropa especial se interponga entre tú y tu bicicleta.

Esa primera bicicleta, y el proceso de aprendizaje, permanece toda la vida con nosotros, porque representa nuestra primera experiencia de auténtica libertad. La bicicleta es una puerta a muchas oportunidades, sobre todo para un niño. Supone un medio de transporte nuevo y eficaz, del que tú —y solo tú— eres responsable. Esos primeros pedaleos sin un adulto que sujete la bicicleta para estabilizarla son liberadores. Te sientes vivo. Tienes el control. Eres capaz de todo.

¿Recuerdas la sensación de ir en bicicleta? Era divertido y sencillo. Si querías montar en bici, no lo pensabas demasiado; simplemente lo hacías. Era liberador. Podías ir donde quisieras. Podías explorar. Ibas veloz. Muy veloz. Seguro que te arañaste las rodillas en un par de caídas, pero no importaba. Volvías a subirte a la bici y empezabas de nuevo.

Si tanto nos gustaban las bicis de pequeños, ¿qué nos impide usarlas cuando nos hacemos mayores? Pues que olvidamos su simplicidad. Por desgracia, la simplicidad y el ritmo de la bicicleta no suelen tener cabida en el diseño de la descontrolada expansión urbana y suburbana. Si existen carriles bici, son escasos, y las construcciones que nos rodean estimulan el uso de cuatro ruedas, no de dos. Pero también nosotros complicamos el acto de ir en bicicleta, y estos inconvenientes a menudo nos intimidan.

25 razones para ir en bicicleta

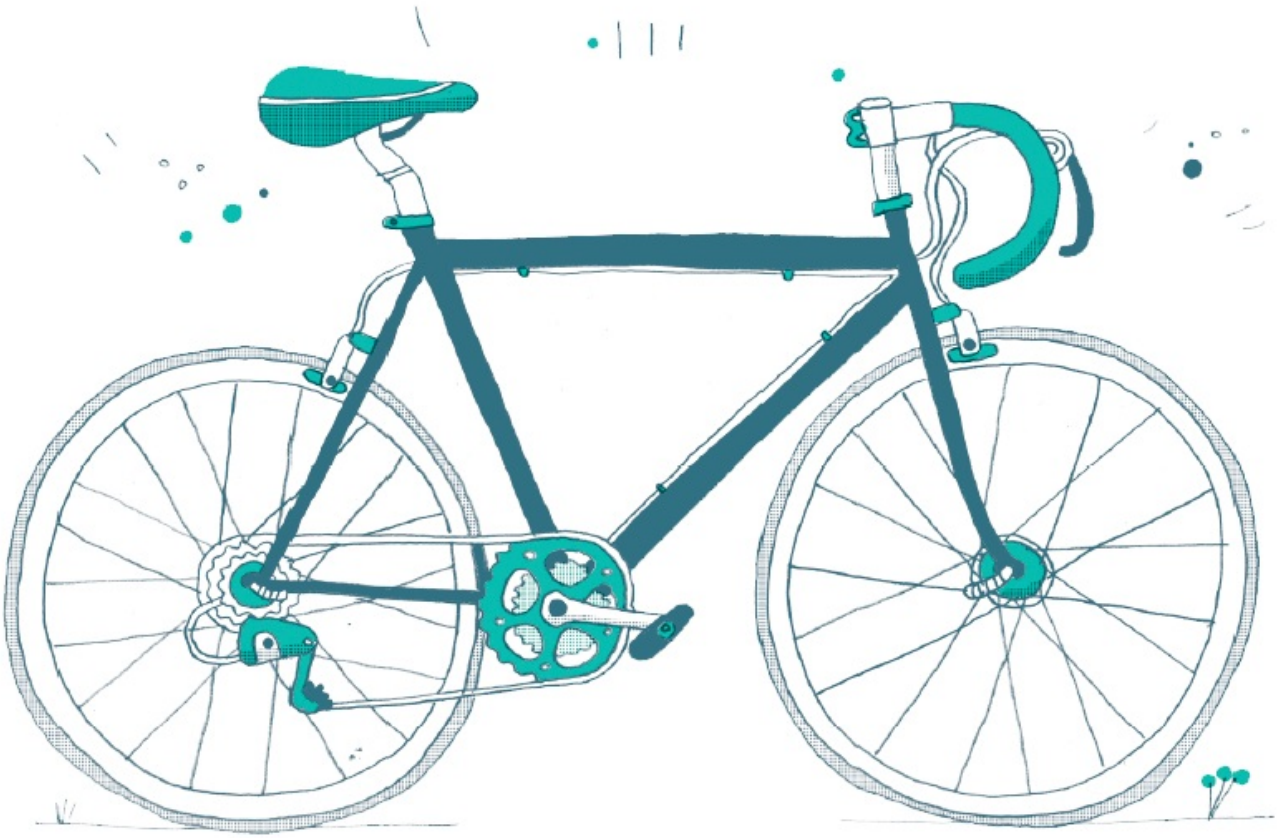
1. Tu salud mejorará.
2. Serás más interesante para los demás.
3. Podrás comer más sin por ello sentirte culpable.
4. Conocerás nuevos amigos.
5. Supone una opción asequible.
6. Tus amigos envidiarán esas piernas tonificadas.
7. No necesitarás una plaza de aparcamiento grande.
8. Practicarás ejercicio diario sin apenas darte cuenta.
9. La cerveza sabe mejor después de una vuelta en bici.
10. El café, también.
11. El mantenimiento de una bicicleta cuesta menos dinero que comprar gasolina periódicamente.
12. Pasarás más tiempo al aire libre, como aconsejan siempre las madres.
13. La gente te apreciará más cuando llegues a una comida con un pastel que has transportado en un vehículo de dos ruedas.
14. El ciclismo alivia el estrés y levanta el estado de ánimo sin necesidad de medicarse.
15. Nunca te quedarás atrapado en un atasco en hora punta.

16. La bicicleta puede convertirse en un elemento de diseño interior si la guardas en casa.
17. Pedalear bajo la lluvia es maravilloso.
18. Llenarse de barro, también.
19. No tendrás que soportar programas aburridos de radio de camino al trabajo.
20. Los pícnics se disfrutan más en bici.
21. Las bicicletas son bonitas, incluso sexis.
22. Las compras quedan mejor en la cesta de una bici.
23. Cinco bicicletas ocupan menos espacio que un coche.
24. Descubrirás una nueva forma de explorar sitios al viajar.
25. Podrás poner nombre a tu bici y hablar de ella como si fuera una persona.

Aquello que nos asusta no es la idea de conducir entre el tráfico, sino el pensamiento de entrar en una tienda de bicicletas y no saber qué pedir. O pensar que no disponemos de la ropa adecuada. O que no tenemos una bicicleta, ¿cómo empezamos a buscarla?

No hay motivo para asustarse; casi todas las personas que pueden caminar, también pueden pedalear. Y cuantas más utilicen la bici, más fácil será que otras se animen a hacerlo. Si deseamos construir una sociedad adecuada a las bicicletas, debemos empezar a usarlas. Y seguro que haremos un amigo pedaleando. Y luego otro, y otro.

De hecho, ya está pasando; en muchas ciudades del mundo crece el uso de la bici, y eso nos beneficia a todos.



LA HISTORIA DE LA BICICLETA

El auge actual de la popularidad de la bicicleta —que impregna la cultura popular, las campañas de *marketing*, los escaparates y la moda— puede parecer un fenómeno moderno, pero no es el primer apogeo en la historia de la bicicleta.

Si bien antes que ella existían ya varios vehículos con ruedas de tracción humana, la primera versión de la bicicleta tal como la conocemos hoy data de comienzos de 1800, cuando el alemán Karl Drais inventó la «máquina corredora», también llamada draisiana. Este vehículo dirigible de dos ruedas fue creado como alternativa al transporte a caballo, lo que le valió el nombre de «caballito de madera». No disponía de marchas ni pedales, y los conductores impulsaban el vehículo con los pies contra el suelo. Unos años después, el inglés Denis Johnson diseñó un nuevo modelo mejorado, comercializado para la aristocracia londinense, que causó gran revuelo en Londres.

En la década de 1860 se desarrolló el velocípedo: un artilugio de madera con dos pedales atados a la rueda delantera y un sistema de engranaje fijo, propulsado como un triciclo. No hay consenso sobre el inventor original del velocípedo, pero fue un francés quien fabricó el primer diseño verdaderamente popular y comercializado. Un herrero fabricante de piezas de carruaje, Pierre Michaux, empezó a trabajar en una versión del caballito de madera con pedales en 1867, con la ayuda de dos acaudalados

hermanos parisinos, Aimé y René Olivier. Se atribuye a otro francés, Pierre Lallement, la adición de los pedales a la rueda delantera. Lallement presentó en 1866 la primera patente de la bicicleta.

Sin embargo, costaba mucho conducir este velocípedo, y sus peligrosas secuelas le valieron el nombre de «agitahuesos» (en inglés boneshaker). Los fabricantes empezaron a agrandar la rueda delantera para conseguir mayor velocidad, y crearon el artilugio conocido como bicicleta de rueda alta (en inglés *penny-farthing* o *high wheeler*). Difíciles de conducir, estas no duraron mucho, porque conductores y fabricantes buscaban vehículos más seguros. Pero su atractivo ha perdurado hasta nuestros días y, si alguien desea sentir la emoción de probar una de estas bicicletas de rueda alta, aún se pueden encontrar.



El primero en dar con la solución a los problemas de seguridad de los biciclos fue un inglés. En 1884, John Kemp Starley presentó su bicicleta de seguridad Rover, que era segura en comparación con las otras opciones de la época. Gracias a este diseño, Starley es comúnmente considerado el inventor de la bicicleta moderna.

La cultura de la bicicleta se extendió rápidamente por Europa y Estados Unidos, y en las postrimerías del siglo XIX el ciclismo causó furor. Se calcula que en 1897 se fabricaron dos millones de bicicletas en Estados Unidos, en torno a una bicicleta por cada treinta personas. ¿Por qué todo el mundo quería una? Porque proporcionaba libertad. Era la época de los coches de caballos, un método de transporte que no

estaba al alcance de cualquiera. En este periodo las bicicletas también estuvieron asociadas a movimientos sufragistas de las mujeres, puesto que suponían un símbolo y un vehículo a la libertad y a la independencia.

Actualmente, el ciclismo vuelve a cobrar ímpetu. Según la Oficina del Censo de Estados Unidos, entre el año 2000 y el 2012 el número de estadounidenses que iban al trabajo en bicicleta aumentó un 60 por ciento. Los estadounidenses invierten 81 000 millones de dólares anuales en el ciclismo, y la industria que satisface esta demanda crea más de 770 000 empleos.

Hitos en la historia de la bici

1891 → Aparece el bicipolo en Irlanda; «polo sobre ruedas» en vez de caballos.

1894 → Se fabrican las primeras bicis de bambú.

1895 → Annie Londonberry es la primera mujer en dar la vuelta al mundo en bicicleta, con ayuda de trenes y barcos. El viaje dura quince meses.

1896 → Las primeras Olimpiadas modernas incluyen cinco pruebas en pista y una prueba en ruta.

1896 → Susan B. Anthony afirma que la bicicleta «ha hecho más por la emancipación de la mujer que cualquier otra cosa».

1899 → Charles Murphy es el primer hombre que conduce una bicicleta a 96,5 km/h.

1903 → Se celebra el primer *Tour* de Francia.

1958 → Se celebra el primer Campeonato Mundial de ciclismo femenino en Reims (Francia).

1959 → Federico Martín Bahamontes se convierte en el primer español que gana el *Tour* de Francia.

1963 → Schwinn presenta el Stingray, el primer sillín banana.

1970s → En el condado de Marin (California) un grupo de ciclistas transforma bicicletas viejas para bajar pendientes. Así nace el ciclismo de montaña.

1993 → Se celebran los primeros campeonatos de mensajeros ciclistas en Berlín (Alemania).

1995 → Miguel Indurain se convierte en el primer corredor de la historia que logra ganar cinco *Tours* consecutivos.

1996 → El ciclismo de montaña se convierte en deporte olímpico.

2008 → Alberto Contador es el primer corredor español que consigue ganar las tres Grandes Vueltas por etapas (Giro de Italia, *Tour* de Francia y Vuelta a España).

2014 → Se celebra la edición inaugural de La Course, una carrera femenina de un día que se disputa el último día del *Tour* de Francia (que

no está abierto a mujeres ciclistas).



Ahora que ya has decidido que quieres poner una bicicleta en tu vida, ¿qué necesitas saber? ¿Es preferible comprar una bicicleta nueva o usada? ¿Dónde debes guardarla? ¿Y si tienes un accidente? Son muchas las preguntas antes de entrar en el mundo del ciclismo, pero no te asustes. Este capítulo aborda algunas cuestiones básicas sobre los puntos esenciales que debes conocer para integrar el ciclismo en tu vida.

¿QUÉ TIPO DE BICICLETA NECESITO?

Una vez has decidido incluir el ciclismo en tu rutina, debes plantearte una cuestión importante: ¿qué clase de bicicleta necesitas?

Existen muchos tipos de bicicleta y la elección depende del uso que pienses dar a tu corcel de dos ruedas. Una bicicleta para salidas largas de fin de semana puede ser muy diferente de otra usada para compras ocasionales en el supermercado. Desde luego, esto no es motivo para comprar una bici distinta para cada uso (aunque si te pica el gusanillo del ciclismo y quieres hacerlo, adelante), sino un simple recordatorio de que debes tener claro qué buscas. Considera sobre todo la utilización que le vas a dar. No tiene sentido comprar una bici que no se ajusta a tus necesidades y termina estacionada y sin uso.

Empecemos por lo básico: no necesitas una bicicleta último modelo.

Las bicicletas son bonitas, sin duda, pero no te compras una por su apariencia, sino para usarla. Una bicicleta cara, de colores hermosos y bien preparada es atractiva, desde luego, pero aquella olvidada en el garaje durante quince años solo precisa un poco de trabajo para repararla y dejarla a punto.

Para valorar qué bicicleta necesitas, plantéate estas dos preguntas básicas:



¿Para qué quiero la bici?

Para decidir qué tipo de bicicleta necesitas, tienes que pensar el uso que vas a darle. ¿Quieres explorar caminos de tierra el fin de semana o ir todos los días al trabajo pedaleando? Determinar el uso que le darás a la bicicleta cambiará lo que buscas en el momento de comprarla.

- **Deporte** → Quieres salir a correr los fines de semana, preferiblemente a buen ritmo y en terreno duro.
- **Ocio** → Quieres sumarte a los paseos de tu barrio y salir con la bici cuando te plazca, no necesariamente con un destino en mente, sino para despejarte y sentir el aire fresco.
- **Ir a trabajar** → Quieres usar menos el coche y te apetece ir en bici al trabajo algunos días a la semana.
- **Transporte y carga** → Quieres el monovolumen de dos ruedas: la bici de carga donde cabe toda la familia y el perro. Tu idea es ir de compras en bici y quizá llegar a prescindir por completo del coche.
- **Todo lo anterior** → Quieres ir en bici, ya sea al trabajo o de compras. Y si se puede dar un buen paseo el fin de semana con la misma bici, sería perfecto.



Si es tu primera bicicleta, deberías optar por una que sirva para varias funciones. Esto significa que si crees que te apetecerá recorrer largos trayectos el fin de semana, probablemente no quieras una bicicleta de playa. Y si planeas usarla sobre todo para ir al trabajo, seguramente no necesites una bicicleta de montaña con suspensión trasera, a menos que se pueda llegar a tu oficina por un sendero estrecho de tierra (y, si es el caso, elogio la elección de tu oficina), y busques una bicicleta con algunas marchas, cómoda y no muy cara.

¿Qué presupuesto tengo?

Fijar un presupuesto resulta esencial a la hora de comprar una bicicleta, porque te guiará en tus decisiones de compra. Por suerte existen opciones para todos los bolsillos. No olvides que si no dispones de los accesorios básicos, como las luces, un candado y un casco, deberás incluirlos también en tu presupuesto. Comprar un modelo usado muy simple y arreglarlo puede ser buena idea. O quizá prefieras comprar una bicicleta nueva completamente equipada desde el principio. Si esperas usarla todos los días, tu bicicleta no será solo un accesorio, sino tu principal medio de transporte y, por lo tanto, una necesidad. Un presupuesto mayor estará entonces justificado. Por el contrario, una bicicleta que solo vayas a utilizar para pasear de vez

en cuando, merece un porcentaje menor de tu presupuesto y entraría en la misma categoría que el presupuesto para otras diversiones, como equipos deportivos y ocio.

COMPRAR LA BICICLETA

Después de determinar para qué quieres la bicicleta y cuánto puedes gastar, empieza la diversión de ir de compras. Aunque ya sepas qué tipo de bicicleta quieres, es aconsejable probar otros modelos y comparar. Puede que hayas pensado en una bici de carga, pero quizá una monomarcha con una cesta delante te sirva. Ya compres una nueva o una usada, cuando sepas para qué la necesitas, el proceso de compra te permitirá conocer al máximo todas las opciones antes de decidirte.

Ir a la tienda a probar bicicletas es como acudir a una primera cita: tendrás que dar unas cuantas vueltas a la manzana antes de decidirte. No te apures si necesitas una segunda, tercera y cuarta cita antes de dar el paso. ¡No tendría sentido iniciar una relación con una bicicleta que no te gusta de verdad!

Comprar una bicicleta usada

Ve a la tienda y admira sus bicis nuevas y relucientes aunque no te alcance el presupuesto. Las bicicletas nuevas son espléndidas y están listas para usar, pero las de segunda mano pueden dar un buen rendimiento, a veces, incluso mejor. Al fin y al cabo, tienen una historia. Otro detalle importante: una bicicleta nueva y brillante con todos los extras necesarios puede ser tentadora, pero si la compras, después te sentirás obligado a mantenerla limpia e impecable. Es decir, puede ocurrir que tengas miedo de ensuciarla o darle un golpecito. Irás esquivando charcos para no manchar el guardabarros. No querrás dejarla en la calle por temor a que te la rayen. Aunque una bicicleta se debe cuidar, se tiene que poder usar a diario. Quieres un caballo de batalla, y gastar menos en una bici de segunda mano te ayudará a no tener tanto miedo de que se deteriore un poco. Eso es un punto a su favor.

DÓNDE COMPRAR BICIS USADAS

En tu ciudad debe de haber tiendas especializadas en bicicletas de segunda mano; si no, en internet abundan las ofertas de personas que quieren sacarse un dinerillo con las dos ruedas que ya no usa. Los mercadillos también resultan estupendos. Y, si vives en una ciudad con una comunidad ciclista activa, seguro que se organizan subastas o ventas de bicis; busca en las organizaciones locales que promueven su uso. A veces las tiendas de bicicletas ofrecen bicis usadas. Como ocurre con otros artículos de segunda mano, recuerda dedicar cierto tiempo a elegir la adecuada. Ten

los ojos y los oídos atentos, explora las opciones y seguro que encuentras al amor sobre ruedas de tu vida.

QUÉ DEBES TENER EN CUENTA

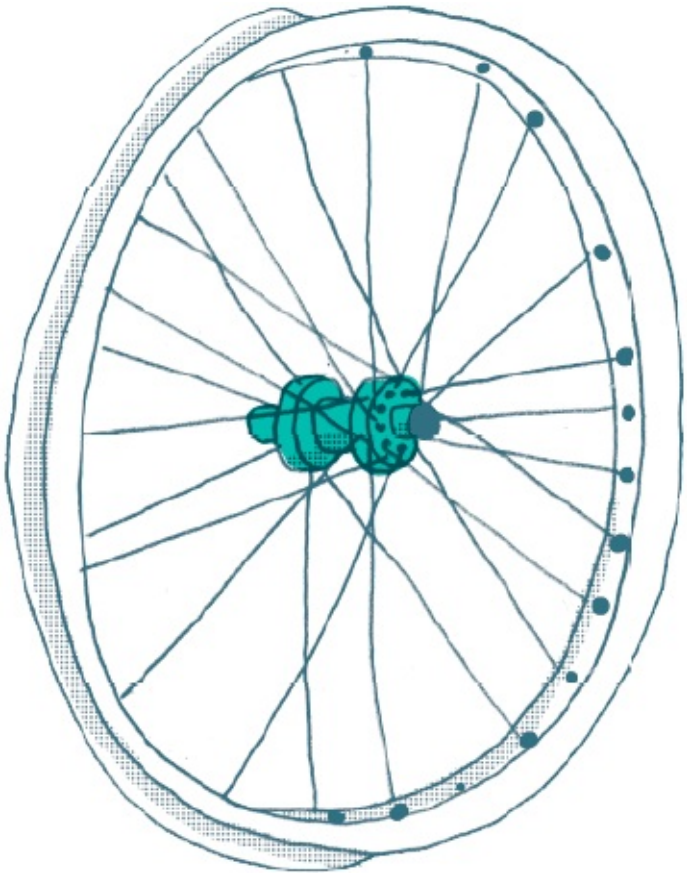
El primer consejo es inspeccionar bien la bicicleta para determinar su estado mecánico. Si vas a comprar una usada, pregunta sobre su uso pasado para saber si te interesa. ¿La utilizaba mucho su anterior propietario? ¿Por dónde iba? ¿Realizaba un mantenimiento periódico de la bicicleta? ¿Reemplazó alguna pieza? Una bici usada a la que han mimado puede ser tan buena como una nueva, y más asequible para el bolsillo, lo cual deja un margen de dinero extra para los accesorios. Por suerte, una bicicleta no resulta tan complicada e inescrutable como un coche, e incluso un ciclista principiante puede determinar si se halla o no en buen estado. Los neumáticos y los sillines pueden cambiarse, pero conviene comprobar que las partes esenciales, como el cuadro, son sólidas y funcionales. Si no estás seguro de poder averiguarlo por ti mismo, pide ayuda. Probablemente, alguno de tus amigos sea un friki en ciernes de las bicis y esté versado en los detalles técnicos. Deja que te acompañe y determine el estado de la bicicleta, o sigue los consejos que te damos a continuación.

David Brumsickle, propietario de Silverdale Cyclery en Silverdale (Washington), ha visto muchas bicicletas en su vida. Abrió una tienda de bicicletas en 1985, y desde entonces ha ayudado a muchas personas a enamorarse del ciclismo. Esto es, según él, lo que se debe mirar en una bicicleta usada antes de comprarla.

Comprueba que la bici se ajusta a ti. Una bici que se ajusta bien te permitirá posicionarte sobre el cuadro con un poco de margen y también subir o bajar el sillín lo bastante como para que la rodilla quede casi estirada cuando mueves el pedal hasta abajo. Las manos deben estar colocadas en los manillares de tal forma que llegues cómodamente a los frenos y las marchas sin cerrar los codos. Si una bici es muy grande, te costará subir y bajar; la distancia entre el sillín y los manillares te parecerá muy larga y tendrás que inclinarte demasiado. En cambio, si es muy pequeña quizá el sillín no se acomode a tu altura y resulte incómodo pedalear.

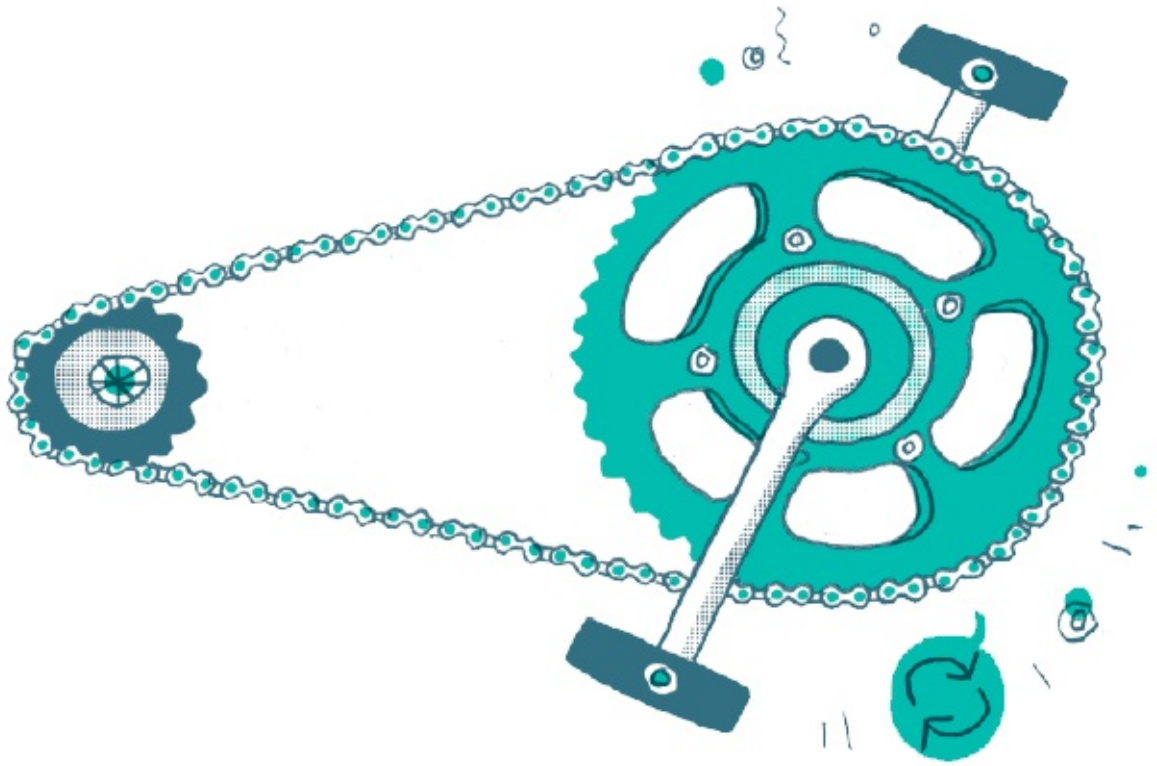
Comprueba que las ruedas no están estropeadas. Puede resultar un problema muy caro y disuadirte de comprar la bicicleta. Haz girar las ruedas y obsérvalas. Fíjate en el hueco entre las zapatas y las llantas. La rueda debe girar siguiendo un camino recto, sin bamboleos evidentes. Fíjate también si hay marcas en la llantas. Son casi imposibles de arreglar y pueden afectar la frenada. Comprueba con las manos que la superficie de frenado es lisa, sin puntos donde los frenos puedan atascarse. Ten en cuenta que las bicicletas antiguas suelen contar con llantas de cobre cromado. Estas ruedas son más pesadas que las de aluminio y es raro verlas en bicicletas modernas. Como estas llantas ofrecen menos capacidad de freno y se abollan fácilmente, conviene evitarlas o sustituirlas por otras. Los neumáticos pueden sustituirse con

facilidad, pero como cambiar una rueda entera resulta mucho más caro, comprueba que las dos se hallen en buenas condiciones.



Asegúrate de que el cuadro no está torcido ni roto. Podría ser decisivo. Fíjate bien en la juntura del cuadro, justo detrás del freno delantero. No debe parecer arrugado. Mira con atención si la horquilla muestra indicios de estar torcida hacia atrás. Inspecciona bien si el cuadro presenta grietas, una oxidación excesiva o abolladuras importantes.

Revisa el estado de la cadena de transmisión. La cadena de transmisión —es decir, la cadena, las marchas, etc.— suele hallarse a la derecha de la bicicleta. Al pedalear o desplazar la bicicleta hacia delante, la biela tendría que rotar sin oscilar demasiado. Si la bici que vas a comprar tiene desviadores (el sistema que permite cambiar las marchas), deberías poder accionar las palancas de cambio desde los manillares y al menos ver que los desviadores se mueven un poco.



Comprueba los frenos. Tienes que poder apretar las palancas del freno y sentir que los frenos detienen la bicicleta cuando la desplaces hacia delante.

El óxido no supone un problema. Alguien que sepa un poco de mecánica puede cambiar muchas partes deterioradas o rotas de la bici sin un gran coste. Un buen ejemplo es una cadena oxidada. A veces se abandonan bicicletas porque han permanecido en el exterior y la cadena se ha oxidado. Una cadena nueva y un poco de aceite pueden devolverle la vida a la bicicleta en pocos minutos.

Comprar una bicicleta nueva

Existen algunas ventajas innegables al comprar una bicicleta nueva en vez de una usada. Para empezar, no está desgastada ni dañada. Además, mientras que una bici usada puede requerir cierto trabajo de puesta a punto, una nueva te la puedes llevar de la tienda tal cual. Si lo haces, recibirás muchos cumplidos. Y cuando reciba un golpe, no te asombres.

Invertir en una bicicleta nueva es como invertir en un coche; tendrás garantía sobre las partes y el cuadro, y puede que tengas derecho a cierto tipo de mantenimiento gratuito. No compras solo una bicicleta nueva; también garantizas que la repararán si tiene algún defecto.

Una buena opción es esperar la llegada de la temporada de rebajas o buscar ofertas de bicicletas. Como todos los años se fabrican modelos nuevos, siempre se encuentran oportunidades de modelos de temporadas anteriores a precios ajustados. Evidentemente, también puedes entrar en una tienda cuando te plazca y comprarte una bici nueva. Pero si lo que quieres es realizar una buena inversión y no una compra impulsiva, se impone decidir primero todo lo que necesitas para cumplir tus expectativas y estar muy atento para que cuando aparezca el corcel de tus sueños a buen precio no lo dejes escapar.

Ya compres una bicicleta nueva o usada, recuerda que quieres una bicicleta que no solo sea un accesorio, esperas que forme parte de tu vida diaria, deseas sentirte de maravilla sobre ella. Tu bici es tu nueva cómplice; elige la adecuada.

PERSONALIZA TU BICICLETA

Tanto las bicicletas nuevas como las usadas son un buen punto de partida para su personalización. Si consigues un modelo básico a precio de ganga, puedes transformarlo tú mismo. Guardabarros bonitos, una caja de vino en la parte de atrás para llevar las compras y una nueva mano de pintura pueden aportar un toque muy personal.

¿Debo comprar una bicicleta hecha a medida?

La mejor bicicleta es aquella que te haga feliz. Si estás empezando, seguramente te baste una barata de segunda mano: solo necesitas dos ruedas.

Pero, a medida que practicas más ciclismo, es posible que quieras una máquina mejor, más acorde con la clase de uso que le das, o simplemente que se ajuste más a tu tamaño y a tu personalidad. Aquí es donde entra la bicicleta personalizada.

Existen muchas razones para comprar una a medida. Algunas personas eligen esta opción porque quieren un aparato que se ajuste a la perfección a ellas o al uso que le van a dar. Otras aprecian el trabajo artesano que conlleva y la fabricación local, obra de alguien con quien pueden hablar directamente. De esta forma, el proceso de compra de la bicicleta resulta mucho más personal.

PIENSA QUÉ NECESITAS

Estas bicicletas tienen un coste que no todo el mundo puede permitirse. Es importante tener muy claras las necesidades personales. Un constructor de bicicletas puede ayudarte a averiguar qué necesitas y a fabricar una máquina a tu medida, pero el

proceso resulta más sencillo si sabes de antemano lo que buscas. No creo que quieras enviarle un *e-mail* todas las semanas sobre un nuevo elemento a añadir.

EL TIEMPO Y EL DINERO DEL DISEÑO A MEDIDA

Si optas por una bicicleta personalizada, las dos cuestiones más importantes que debes tener en cuenta son el precio y el tiempo. Debes hacer un presupuesto de la bicicleta que quieres; si te has decidido por una bici personalizada, no es momento de escatimar en gastos, es una inversión en una bicicleta de por vida, así que asegúrate de que vas a obtener lo que esperas. Como construir esta clase de máquinas conlleva mucho trabajo, calcula con realismo el tiempo que durará todo el proceso. No esperes hacer el pedido y conseguir la bici al cabo de una semana. Algunos constructores cuentan con plazos de entrega muy largos. Pero lo bueno se hace esperar, y con estas bicicletas ocurre lo mismo.

A QUÉ ATENERSE CUANDO COMPRAS UNA BICICLETA A MEDIDA

Comprar una bicicleta personalizada es un proceso muy distinto del de ir a la tienda y elegir uno de los modelos. Natalie Ramsland, fundadora de Sweetpea Bicycles en 2005, conoce este proceso a la perfección. En Sweetpea, Ramsland construye bicicletas que «corresponderán a tu amor», en colaboración con sus clientes para encontrar la mejor máquina para ellos.

Vocabulario ciclista básico

Cuando entres en el mundo del ciclismo descubrirás una jerga que al principio puede sonar extraña. Existen muchas palabras y expresiones específicas de este mundo; veamos algunas para empezar.

ABANICO → Formación que adopta un pelotón ciclista para protegerse cuando sopla mucho viento lateral.

ALFORJAS → Bolsas que suelen usar quienes viajan o van al trabajo en bicicleta; cuelgan a ambos lados de la rueda, sujetas por un transportín colocado en la rueda delantera o trasera, o a veces en ambas.

BADANA → Protección interior del *culotte* del ciclista, que en teoría no debe llevarse con ropa interior.

CABRA → Bicicleta especial que se usa en pruebas de contrarreloj que permiten al ciclista adoptar una posición más aerodinámica.

CADENCIA → Ritmo del pedaleo; en otras palabras, el nivel de intensidad del pedaleo en revoluciones por minuto.

CALAPIÉS → Accesorio de metal o plástico sujeto a los pedales, con una correa de fijación alrededor del pie. Mantiene el pie acoplado al pedal sin necesidad de usar zapatillas especiales.

CHATARRA → También llamada «bici de batalla», es la bici que usas y quieres mucho, y puede que esté un poco gastada por el uso, pero prefieres sacarla cuando no quieres preocuparte por si sufre algún golpe.

CLÁSICA → Carrera de ciclismo en ruta que dura un solo día y que goza de larga tradición y prestigio. Su recorrido apenas varía de un año a otro.

CRITÉRIUM → Carrera que se disputa en las calles de una ciudad por un circuito que se recorre varias veces.

CULOTTE → Parte inferior, o pantalón, del equipamiento del ciclista.

DH → *Downhill* o descenso, disciplina de *mountain bike*.

HACER LA GOMA → Acción de un ciclista que se aleja y acerca continuamente al grupo de corredores.

IR AL REBUFO → Cuando se va detrás de otro ciclista para reducir el coste de energía del movimiento y mejorar el rendimiento.

MAILLOT → Parte superior, o camiseta, del equipamiento del ciclista.

PEDALES AUTOMÁTICOS → Se trata de los pedales en los que se acoplan las zapatillas de ciclista; se necesitan zapatillas especiales para ello.

ROMPEPIERNAS → Terreno con continuas subidas y bajadas.

SILLÍN → Asiento de la bici.

TRIALERA → Senda muy estrecha y muy técnica.

Te mereces una bicicleta personalizada. No importan tus habilidades ciclistas, tu edad o lo moderno que te creas, el único requisito para comprar una bicicleta a medida debería ser tu amor por el ciclismo. Muchas personas aplazan o descartan comprarse una porque no se sienten lo bastante [rellenar el espacio en blanco]. Pero te la mereces.

Da prioridad al ajuste personalizado. Si el diseñador de tu bici solo te toma las medidas básicas del cuerpo, obtendrás una máquina con un tamaño aproximado, no un ajuste realmente personalizado. El hecho de que sea una práctica tan común no le resta gravedad. Busca a un experto que identifique la postura correcta de tu cuerpo al pedalear, con todas sus fortalezas y debilidades. Solo así podrá crear una bicicleta que refleje la fuerza que ejerces sobre ella.

No olvides el guardabarros. Al principio quizá creas que tu bici diaria es la que usarás cuando llueva y que tu bici personalizada solo conocerá días soleados. Pero en cuanto tengas una que se ajuste perfectamente a tu cuerpo, querrás utilizarla para todo, incluso en los días de lluvia. Y nada te alegrará más un día gris que una vuelta en tu querida bicicleta.

¡Mantén a raya a los "expertos"! Ramsland suele advertir en broma a sus clientas que cobra un extra de 500 US$ (lo llama «Extra por Novio») sobre cualquier pedido realizado con el asesoramiento de un experto en bicicletas que sabe lo que la clienta necesita. La mejor máquina que ella, o cualquier otro constructor, puede crear es la que se adapta a la persona que vaya a utilizarla. Di a esos que se denominan «expertos en bicicletas» que se compren ellos mismos su fantástica bici.

Un retoque de pintura es mejor que la perfección. No idealices demasiado la bicicleta. Debes conducirla con despreocupación, disfrutar cada minuto y esperar que conserve la pátina de una vida buena y dura. Un retoque de pintura servirá para que te sientas mejor, pero no te engañes, no es una reparación. No te sientas obligado a conservarla como si acabara de salir de la tienda.

GUARDAR LA BICICLETA

Es importante pensar cómo vas a guardar la bicicleta, ya sea fuera o dentro de casa, no solo para mantenerla en buen estado sino también para asegurarte de que no la roben.

Cómo guardar la bicicleta en la calle

Por muchos candados que utilicemos, a veces pasan cosas horribles. Sabiendo que hay ladrones de bicicletas sueltos por ahí, veamos algunos consejos para adoptar buenas costumbres a la hora de candar la bici y garantizar que hemos hecho todo lo posible para salvaguardarla.

TEN EN CUENTA EL ENTORNO
Resulta más seguro aparcar en algunas zonas que en otras, como una calle céntrica con muchos transeúntes en lugar de un callejón oscuro. Siempre que tengas la opción, elige la ubicación más segura. Pero recuerda que los ladrones pueden estar al acecho. Aunque el barrio parezca seguro, nunca te confíes. ¡Canda siempre la bicicleta!

CANDA LA BICICLETA A UN OBJETO SÓLIDO Y FIJO
Si no ves un aparcamiento apropiado para bicis, busca lo siguiente más seguro: un objeto sólido y fijado al suelo que no pueda levantarse ni desatornillarse. Te parecerá obvio, pero se debe candar la bici a algo que no pueda moverse. Los postes de calle constituyen una buena opción, así como las barandillas, siempre que sean robustas y estén bien empernadas. A veces tendrás que usar la imaginación.

PIENSA EN LAS RUEDAS
Los ladrones de bicis roban todo lo que pueden. Si las ruedas de tu bicicleta pueden extraerse fácilmente, ten especial cuidado con ellas. Para paradas cortas, con pasar el candado por el cuadro y la rueda delantera será suficiente. Para paradas más largas, quizá sea buena idea usar el método de la cadena y el candado en U (véase «El candado en U») para asegurar ambas ruedas.

Lo básico para candar la bicicleta

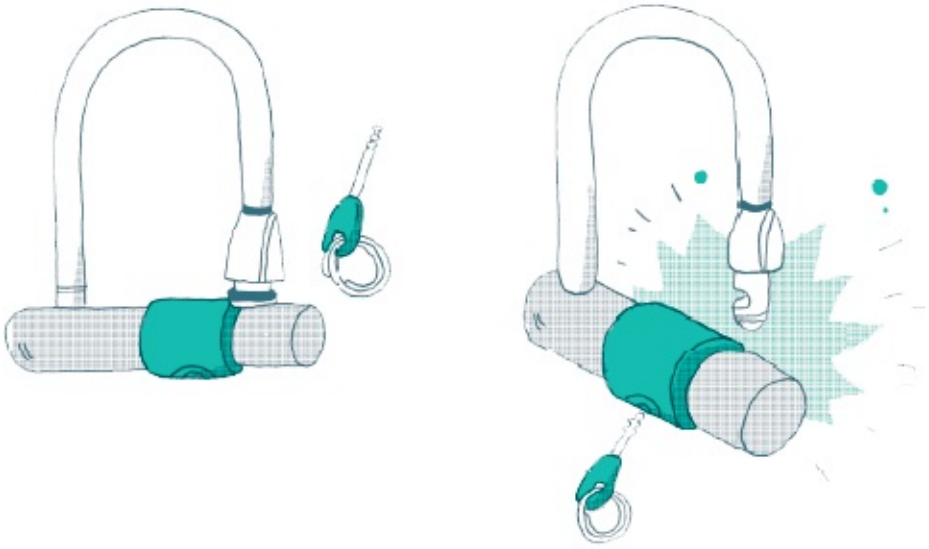
Algunos ciclistas circulan casi siempre por carretera y no realizan muchas pausas entre el punto de partida y el punto de llegada. Este tipo de trayecto no requiere un cuidado muy especial al atar la bicicleta, porque no se para durante largos periodos de tiempo. Pero si te detienes a tomarte un café al final de la carrera, será mejor que te sientes fuera y cerca de la bicicleta. En cambio, si vas a usar la bicicleta para ir al trabajo o dar una vuelta por la ciudad, no hay duda de que necesitas un candado. A no ser que vivas en un pueblecito, donde la gente tiene el detalle de no robar bicicletas y puedes dejarla sin candar fuera de un establecimiento con la certeza de que seguirá allí cuando vuelvas, un buen candado es imprescindible.

¿QUÉ TIPO DE CANDADO NECESITAS?
Cuando compres un candado ten en cuenta esta máxima: no es el momento de ahorrar dinero. Puedes escatimar un dinerillo si compras una bici usada o una bici que necesita ciertas mejoras, pero a la hora de comprar un candado, opta por el mejor. Este no es esencial para que la bicicleta funcione, pero sí para conservarla. Punto final.

Los candados de cable o cadenas existen en diversas formas y medidas. Algunos son curvados en un extremo y se usan con candados en U y otros disponen de su

propio sistema de cierre, como uno con combinación. La ventaja del candado de cable o cadena es su flexibilidad y que se puede atar la bicicleta en situaciones muy distintas. La desventaja es que no todos son igual de seguros y, si compras uno de baja calidad, te arriesgas a que puedan cortarlo y que te roben la bicicleta. Pide asesoramiento en la tienda.

El candado en U, que toma el nombre de su forma, se introduce en una barra recta con un mecanismo de cierre en su interior que se abre y se cierra con una llave. Estos candados son más seguros porque resultan más difíciles de cortar que las cadenas o los cables. Su inconveniente es que pesan más (con lo que no son ideales si, en una carrera larga, necesitas candar la bici para entrar un momento a una tienda a comprar otra barrita de cereales) y, como son rígidos, no permiten dar rienda suelta a la creatividad al asegurar la bici. Esto puede suponer un problema si te encuentras en un lugar con pocos aparcamientos específicos y no te queda otra opción que candar la bici a un poste telefónico o algo parecido; el candado en U no cabrá alrededor. Pero, sin ninguna duda, constituyen la mejor opción para evitar el robo de la bici —los nuevos modelos Kryptonite incluyen una garantía antirrobo, en caso de que el candado falle— y puedes resolver el problema de la rigidez si llevas un cable.



CÓMO CANDAR LA BICICLETA

Existen varias opciones y la que elijas dependerá del entorno (como el nivel de seguridad del lugar), el tiempo que vas a dejarla en la calle y las preferencia personales, según si uno prioriza la seguridad o la comodidad. Decidas lo que decidas, asegúrate de candar una parte fija de la bicicleta (el cuadro) a un objeto fijado en el suelo. Si la atas por una rueda, sin pasar por el cuadro, es fácil que roben el cuadro. Puede que para ti no sea de utilidad una bicicleta sin rueda delantera, pero a los ladrones no les importa: se llevarán todo lo que puedan.

La mejor forma de atar la bici es mediante dos candados, sobre todo si esta despierta pasiones. Puedes usar un candado en U y un candado de cable para mayor

seguridad: pasa el cable o la cadena por las ruedas y alrededor de la bicicleta y luego átalo al candado en U, que debe estar candado a un objeto fijo, como el poste de una señal de la calle o un aparcamiento específico para bicicletas.

- Saca la rueda delantera, colócala junto a la trasera y canda ambas ruedas y el cuadro a una estructura fija. Esta se trata de la opción más segura con diferencia, sobre todo si tu bicicleta tiene ruedas de desenganche rápido, pero también la que más tiempo lleva. Supone una buena opción si vas a dejar la bicicleta en la calle durante un buen rato.
- Canda la rueda trasera y el cuadro a una estructura fija y pasa un cable por la rueda frontal. Así te aseguras de tener el cuadro y ambas ruedas candadas de forma segura.
- Canda la rueda trasera y el cuadro a una estructura fija. Como la rueda delantera se quedará sin candar, es una opción más adecuada para las bicicletas que tienen la rueda delantera fija, sin desenganche rápido.
- Canda la rueda trasera y la rueda delantera a una estructura fija con dos candados en U distintos. Si llevas dos candados en U podrás candar individualmente las ruedas delantera y trasera.
- Canda la rueda delantera y el cuadro a una estructura fija. Verás que mucha gente canda la bicicleta de esta forma, porque es sencillo y fácil, sobre todo si no tienen ruedas de desenganche rápido, pues resultan más difíciles de extraer.

LLEVAR LOS CANDADOS

Como nunca sabes cuándo vas a parar, debes llevar el candado siempre encima. Esto plantea el problema de su transporte. Algunos candados en U cuentan con un soporte que se acopla a la bicicleta. A menudo se ven candados de cable enrollados al manillar o a la tija del sillín de la bicicleta. También existe el método de la mochila o el bolso, pero serás tú quien cargue con peso extra y no la bicicleta, aunque siempre resulta práctico. Si tu bicicleta está equipada con alforjas, puedes utilizarlas para guardar el/los candado/s. También puedes llevar alrededor del cuerpo un candado de cable y en U, en bandolera, para transportarlo con facilidad.

Guardar la bicicleta dentro de casa

Candar la bici temporalmente cuando vas a una tienda o pasas un rato en casa de un amigo es una cosa, pero guardarla de forma permanente es otra. ¿Dónde se puede dejar la bicicleta por la noche?

No todo el mundo vive en un sitio con un buen aparcamiento para bicis. Si este es tu caso, debes pensar seriamente en encontrar una solución óptima. Cuando un

edificio de apartamentos o el lugar de trabajo no suministran un aparcamiento adecuado en el exterior, algunas personas prefieren guardar las bicicletas dentro. Es una forma de protegerlas no solo de los robos sino también de la intemperie; nadie quiere que una buena bicicleta permanezca bajo la lluvia un día tras otro.

Las bicicletas se vuelven irritables cuando las dejas desatendidas fuera; tú quieres darle cariño a la tuya. Esto significa buscar un buen sitio seco donde la bicicleta se sienta como en casa. No la expongas a la lluvia (y nieve) si es posible. Existen distintas opciones de almacenamiento según los espacios habitados. Hay quien guarda la bicicleta en el recibidor, o incluso en la cocina. Aparte de apoyar la bicicleta contra una pared, puedes instalar un sistema para guardarla. Una opción sencilla y económica, si tienes espacio, es clavar un gancho resistente en la pared. Si es una pared de pladur o yeso, comprueba con un detector de vigas que haces la perforación en un tabique. Tienes que levantar la bicicleta, colgar la rueda delantera del gancho y dejar apoyada la rueda trasera en la pared, de forma que quede colgada como si estuviese trepando por la pared. Si quieres un diseño inteligente, quizá te interese una instalación colgante; tu bici dará un toque de diseño a la casa.

¿QUÉ HAGO SI ME ROBAN LA BICICLETA?

Esta es la situación que ningún ciclista le desearía a otro, pero por desgracia ocurre. Y con frecuencia una bicicleta robada es irrecuperable, razón por la cual muchos ciclistas prefieren tener un modelo más económico y viejo de uso diario por la ciudad. Perder una de estas máquinas es mucho menos traumático que el robo de una bicicleta de carretera comprada gracias a un pequeño préstamo.

Previsión

Para enfrentarse a los ladrones de bicis hay que ser precavido y eso implica tomar nota del número de serie de tu bicicleta y guardarlo en un sitio seguro que puedas recordar; lo necesitarás cuando denuncies el robo a la policía. Haz fotos de la bici, pues serán de más ayuda a la policía que una descripción tipo «Bueno, es roja, con ruedas». Incluso puedes añadir esta información a una de las bases de datos de internet, como el Biciregistro de la Red de Ciudades por la Bicicleta (www.bicire gistro.es); son actualizadas y están a disposición de las autoridades para garantizar que las bicicletas se devuelven a sus verdaderos dueños.

Cómo recuperar la bici

Aun en el caso de que las autoridades recuperen tu bici, el número de bicicletas que se devuelven a sus propietarios es, desafortunadamente, ínfimo. Se aconseja denunciar el robo a la policía de inmediato. Es mejor denunciar que no hacerlo y preguntarse qué habría sucedido de tomarse la molestia de ir a comisaría.

Además de denunciar el robo de la bicicleta a la policía, puedes realizar otras acciones. Comprueba los sitios web de anuncios clasificados de tu zona por si la descripción de alguna bicicleta encaja con la de la tuya. Si la encuentras, avisa enseguida a las autoridades. Existen muchos relatos de personas que han robado sus propias bicicletas sustraídas para recuperarlas, pero no incurras en una situación de riesgo; es mejor que dejes el asunto en manos de las autoridades. ¡La seguridad es lo primero!

Avisa a tus amigos y comparte fotos de tu bicicleta en internet; cuanta más gente de tu comunidad ciclista sepa que ha sido robada y cómo es, más probabilidades habrá de que alguien pueda verla. Sin embargo, no olvides que el robo de bicicletas no es el asunto prioritario en las comisarías de policía. Será mejor que te despidas mentalmente de ella, vuelvas a empezar desde cero y te compres otra.

ACCESORIOS PARA LA BICICLETA

Una bicicleta no es todo lo que necesitas. Cualquier ciclista que se precie sabe que no puede vivir o circular sin algunos elementos básicos. Veámoslos.

Que te vean

Un buen juego de luces constituye un accesorio imprescindible. Un conductor seguro es aquel al que los demás pueden ver. Se necesitan la luz frontal y la luz trasera, e incluso algunas luces y bandas reflectantes en los radios. En algunos lugares se legisla incluso sobre las luces y se exige que los ciclistas cuenten con una luz blanca en la parte delantera y una luz o reflector rojo en la trasera.

Muchas luces cuentan con un soporte que se acopla a la bicicleta de forma permanente y con una bombilla extraíble. Si se sale de noche, se puede sacar la bombilla fácilmente una vez aparcada la bici, guardarla e ir a divertirse con la tranquilidad de que no la van a robar. Nadie quiere gastar dinero en una luz para que se la roben después.



También existen luces de pinza, que constituyen una buena solución si se toma prestada una bicicleta y no se sabe si cuenta con luces. Se pueden prender a la ropa, a un bolso o a la bicicleta. Incluso si conduces la misma bicicleta todos los días y cuentas con una buena instalación de luces, siempre es aconsejable disponer de una luz de clip de refuerzo por si las otras fallan.

Las luces no se usan solo de noche. En una mañana de niebla o una tarde de lluvia se necesita, sin duda, visibilidad extra, y una luz puede suplirla. Las luces LED intermitentes también son útiles, porque llaman la atención de los automovilistas y aumentan las posibilidades de ser visto.

Aparte de las luces, las bandas reflectantes no solo hacen más visible al ciclista, sino que también pueden proteger a los pantalones de la grasa de la cadena. Piensa en ellas como la versión actual ciclista del brazalete que se llevaba en los años ochenta y noventa.

Algunos ciclistas habituales también utilizan chaleco reflectante por su alta visibilidad. Un ciclista con un chaleco naranja fosforescente no pasa desapercibido.

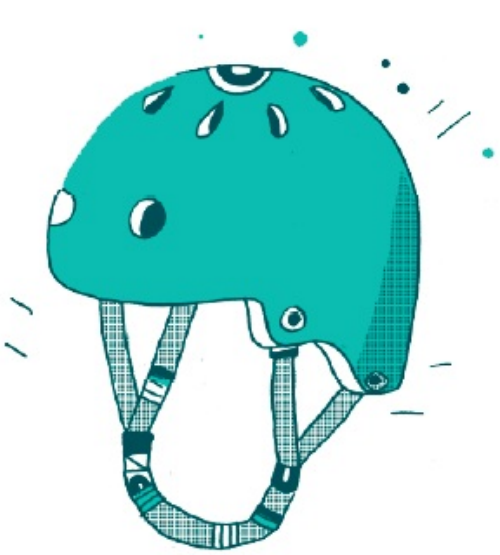


Que te oigan

Un timbre o incluso una bocina pueden ser muy útiles dependiendo del lugar donde se vive o circula habitualmente. Al cruzarse con un transeúnte que atraviesa la calle inconscientemente sin mirar si una bicicleta se aproxima, resulta mucho más fácil tocar el timbre unas cuantas veces que gritar. Sin embargo, como cualquier conductor de coche, intenta ser respetuoso y toca el timbre solo si es necesario.

Protégete la cabeza

El casco cuenta con sus partidarios y sus detractores. En un accidente grave puede que no te salve la vida, pero ¿no te alegrarías de llevarlo en caso de que sí lo hiciera? Es decir, nadie ha dicho jamás: «Ojalá no hubiera llevado el casco».





Es importante encontrar un casco que resulte cómodo y te siente bien. Obviamente la seguridad no es cuestión de apariencia, pero si te compras uno que no te gusta, no te lo pondrás.

Otra consideración básica a tener en cuenta es la clase de ciclismo que se va a practicar. Compra un casco que satisfaga tus necesidades; si no lo tienes claro, pide consejo en la tienda para que te indiquen un casco de tamaño adecuado que se acople bien a ti.

Los cascos más deportivos son idóneos para recorrer trayectos largos o ir habitualmente al trabajo en bicicleta, porque son transpirables y pueden ser muy ligeros. Sin embargo, quienes usan la bicicleta para acudir al trabajo a veces prefieren cascos menos deportivos.

Transportar carga en la bicicleta

Uno de los accesorios interesantes si se utiliza la bicicleta a diario es algún tipo de dispositivo de transporte. Las mochilas y las bandoleras son útiles para llevar cargas pequeñas, ligeras y abultadas, pero para artículos más pesados y voluminosos resulta preferible que la bici cargue con ellos, no tú. Para trasladar ese peso de tu cuerpo a la bici —y que no te sude la espalda— opta por una cesta.

Y, sinceramente, una cesta queda de maravilla en una bicicleta. Permite transportar muchas cosas: comida, una caja de seis cervezas, una pila de libros de la biblioteca, etc. Existen de todos los tamaños, formas y materiales. Las de mimbre son preciosas, pero si se va a circular bajo la lluvia la mayor parte del año, se precisará una de aluminio o acero inoxidable.

Aparte de las cestas, se puede equipar la bicicleta con una caja. No necesitas comprar una específica para bicicletas; muchos ciclistas confeccionan una propia.

Pueden usarse tanto en la parte delantera como trasera de la bici, pero necesitarás un transportín para sujetarla.



CÓMO INSTALAR UNA CAJA DE MADERA

Necesitas: una caja de madera, un transportín (montado en la parte delantera o trasera de la bicicleta), 2 pletinas, un taladro y una broca del mismo diámetro que los agujeros de las pletinas, 4 tornillos, 4 tuercas, 4 arandelas, un destornillador, una llave inglesa (ajustable o del mismo tamaño que las tuercas), y 4 ángulos para la caja (opcional). Ten en cuenta que los tamaños de las pletinas, los tornillos y los ángulos dependerán de las dimensiones y el grosor de la caja. Mídela antes de comprarlos.

Si quieres conseguir una caja de madera (para el vino u otros productos), busca en tiendas *vintage*, mercadillos o pregunta en una vinoteca si tienen alguna de sobra. Antes de empezar, debes limpiar bien la caja. ¿Quieres darle un toque extra? Atrévete a pintarla. Recuerda que si vives en una zona lluviosa, debes impermeabilizar la caja para garantizarle una vida larga y saludable. Para que sea más resistente, puedes reforzar las esquinas con ángulos.

Tendrás que hacer los agujeros teniendo en cuenta el tamaño de la caja y las dimensiones del transportín. Asegúrate de que las pletinas están colocadas de forma pareja, tan lejos la una de la otra como sea posible, pero sin salirse del transportín, para garantizar que el peso de la caja se distribuye con uniformidad. El centro de la caja debe quedar sobre la superficie del transportín.



1. Voltea la caja y coloca las pletinas sobre el fondo de la caja, en el lugar donde vayas a atornillarlos a la caja.
2. Usa la pletina como guía, perfora el agujero exterior a la derecha de la pletina hasta el fondo de la caja. Antes de perforar el agujero exterior a la izquierda, introduce un tornillo en el primer agujero para asegurar la pletina antes de perforar el segundo agujero. Cuando hayas perforado el segundo agujero, quita el tornillo y la tuerca del primer agujero.
3. Repite el proceso con la segunda pletina.
4. Si la caja dispone de una base sólida (en lugar de listones), perfora algunos agujeros más uniformemente distribuidos por la caja para que la lluvia se filtre cuando llueva.
5. Voltea la caja hacia arriba y colócala en el transportín. Sitúa las pletinas debajo del transportín de modo que este quede entre la pletina y la caja.
6. Con un destornillador o un taladro con broca, atornilla los tornillos, pasa las arandelas y luego atornilla las tuercas debajo de la placa. Usa la llave inglesa para apretar con cuidado las tuercas y afianzar la caja en su sitio.


PERFORA LOS AGUJEROS A TRAVÉS DE LAS TAPAS
PASA LOS TORNILLOS Y LAS ARANDELAS



¿CÓMO DEBO CIRCULAR?

Si hay algo que debemos recordar al circular en bicicleta es lo siguiente: lo primero es la seguridad y después, el respeto. Asegúrate de predicar con el ejemplo. ¿Ves a ese ciclista con los auriculares puestos, saltándose la señal de *stop* sin mirar a izquierda o a derecha? No, gracias. Los ciclistas imprudentes dan mala fama al colectivo, y en un mundo donde queremos ver a más personas en bicicleta, es necesario que los ciclistas gocen de buena reputación. Es decir, se necesitan ciclistas prudentes.

No obstante, a veces te verás obligado a saltarte alguna norma —el camino más seguro no siempre es el camino legal—, pero debes intentar respetar no solo las normas urbanas —las que dicta la ley— sino también a los demás ciclistas, conductores y peatones que te rodean. Recuerda que la seguridad es subjetiva; no existe un manual que te indique qué situaciones son más seguras que otras. Un buen ciclista es el que aprende a interpretar la calle y actúa en consecuencia. Y también el que se hace visible. Nunca asumas que los vehículos, o el resto de los ciclistas y

peatones, saben prever tu siguiente movimiento. Señala claramente adónde quieres ir y procura no realizar movimientos rápidos y bruscos, a no ser que quieras esquivar un coche que no presta atención y está a punto de atropellarte, claro.

Una regla de oro es pensar que estás conduciendo un coche y debes seguir las normas de circulación como los otros conductores. Esto significa señalar, con bastante tiempo de antelación, cuando quieres girar en una calle y detenerte en las señales de *stop*. En algunas situaciones, los ciclistas aseguran que ceder el paso a los peatones es más seguro que detenerse por completo. Decidas lo que decidas, recuerda que es tan fácil que te multen yendo en bicicleta como en coche. Por lo general, la policía no acepta un «me pareció más seguro saltarme la ley». Infórmate sobre la legislación que te afecta como ciclista.

En cuanto a circular en bicicleta por la acera, depende del lugar de residencia. En algunas ciudades es ilegal; otras lo permiten siempre que se avance a la velocidad de los peatones. Pero ten en cuenta que es bastante difícil hacerlo sin provocar incidentes. Como siempre, piensa en tu seguridad y en la de los peatones. ¿Vas más seguro por la acera o estás molestando? A veces el tráfico de la calle es tan frenético que hay que abandonar la calzada y seguir a pie por la acera con la bicicleta al lado. Si sirve para mantenerte con vida y fuera de peligro, resulta una buena idea, pero sé respetuoso con quien compartas la acera y no dificultes el paso.

En general, circular entre el tráfico es acertado, aunque hay ciudades con carriles bici que discurren por calles de sentido único en la dirección contraria al movimiento del tráfico. Recuerda que no eres tan visible como un automóvil. Al igual que usas las luces de la bici para que te vean de noche, asegúrate de hacer todo lo posible para ser visible siempre que sales con la bici. Para ello debes tener en cuenta los puntos ciegos, sobre todo con vehículos de gran tamaño como los camiones. Es importante evitarlos, porque pueden ser mortales para los ciclistas. Ten cuidado siempre que vayas detrás de un vehículo, o cuando lo adelantes, y cuando estés parado en una señal o un semáforo recuerda situarte delante del vehículo para que te vea bien.

El ciclista inteligente presta atención al tráfico, incluso al que está aparcado. Si pasas muy cerca de los coches estacionados, puedes «comerte» una puerta fácilmente; es decir, que un conductor abra la puerta de su coche justo cuando pasas y te golpee o te obligue a empotrarte directamente contra ella. A veces, en particular cuando un carril bici pasa junto a un aparcamiento de coches, no existe la posibilidad de distanciarse de los coches. En ese caso, aminora la marcha y permanece alerta.

Utilización de los carriles bici

El carril bici supone una bendición, pero no todos son iguales.

Existe una gran diferencia entre los que están protegidos y los que no. Un carril bici protegido dispone de una barrera física que separa a los ciclistas del tráfico vial. Pero muchos carriles bici convencionales no son mucho más que una línea pintada en el suelo.

Veamos algunas diferencias entre las distintas clases de carriles bici.

CARRILES BICI PROTEGIDOS

Se trata de los más recomendables, porque están completamente separados de la calle por algún tipo de barrera física. Por lo general, cuando alguien comenta «Ay, si viviese en [escoge cualquier localidad con tradición ciclista], iría en bici a todas partes; disponen de unos carriles bici estupendos», están pensando en estos carriles. ¿Por qué resultan estupendos? Porque son como autopistas para bicicletas, pensados única y exclusivamente para ellas. Sin duda, tendrás que seguir siendo prudente y precavido, pero sufrir un incidente leve con otro ciclista no tiene nada que ver con que te arrolle un camión.



CARRILES BICI PROTEGIDOS DE SENTIDO ÚNICO O DOBLE SENTIDO

Existen dos clases distintas de carriles bici protegidos. En uno de sentido único, todo el mundo circula en la misma dirección. En uno de doble sentido, se circula en ambas direcciones, como si fuera una pequeña «calle para bicis» de doble sentido. Como los carriles de doble sentido ocupan más espacio, son más habituales en las calles anchas.

CARRIL BICI CONVENCIONAL

Cuando se piensa en un carril bici convencional, este se suele asociar a la imagen de una sección estrecha de la calle destinada a los ciclistas y señalada con pintura. En otras palabras, un carril para las bicicletas pintado en la calzada. Aquello que separa al ciclista de los vehículos a motor es una raya de pintura que, si bien es un paso en la buena dirección, no constituye el tipo de carril bici ideal, por razones de seguridad obvias, ya que no hay nada físico que impida que un conductor lo invada.

CARRIL BICI CON AMORTIGUACIÓN

La idea de los carriles bici con zona de amortiguación —con una barrera entre vehículos y ciclistas— es la misma que la de los carriles bici protegidos, pero la práctica es un poco distinta. En estos casos la barrera está pintada y cuenta con espacio adicional asignado a la zona de amortiguación para brindar a los ciclistas un poco más de margen entre ellos y los vehículos que circulan a su lado.

RUTAS PARA BICIS

Existen ciudades que identifican algunas calles como parte de una ruta para bicis. A veces no son carriles pintados, pero se identifican como calles con menos tráfico y, en consecuencia, más seguras para los ciclistas. Algunas están indicadas con una bicicleta pintada en el suelo. Por lo general, existen planos específicos con estas rutas.

APRENDE A INTERPRETAR LAS CALLES Y LOS CARRILES BICI

Bien circules por un carril bici protegido, bien por una calle normal, interpretar la calle te convertirá en un buen ciclista. Algunos obstáculos pueden producir un impacto escaso si conduces un coche, pero enorme si vas en bicicleta. Hablamos de postes, ramas, basura, etc. Mientras circulas, debes prestar atención a lo que se halla delante para evitar baches en la calzada y objetos sueltos.

El protocolo del ciclista

Otro ciclista no te parará en mitad de la calle si te saltas alguna norma, pero existen ciertas leyes tácitas que cualquier ciclista considerado respeta. Conocerlas te ayudará a integrarte mejor en el tráfico de bicicletas y de automóviles en general.

GIROS E INDICACIONES

Al igual que al conducir un coche, el ciclista debe señalar con tiempo la intención de girar por una calle. Mira el tráfico a tu alrededor y no realices movimientos bruscos sin calibrar primero si existe algún riesgo. Presta atención a qué tienes delante, detrás y a los lados, y recuerda que los automóviles suelen ir a más velocidad que tú.



Cuando quieras girar a la izquierda, extiende por completo el brazo izquierdo en perpendicular a tu cuerpo. Cuando quieras girar a la derecha, extiende el brazo izquierdo, inclina el hombro en un ángulo de 90 grados y apunta verticalmente al cielo con la mano. Esto se hace así porque los coches suelen circular a tu izquierda. Sin embargo, en la comunidad ciclista se debate si esta señal es suficientemente clara para los conductores. También puedes extender el brazo derecho para que quede perpendicular a tu cuerpo, como harías con el brazo izquierdo para indicar un giro a la izquierda. Para indicar que vas a reducir la marcha o a pararte, extiende el brazo izquierdo e inclina el hombro en un ángulo de 90 grados, señalando el suelo con la mano.

ADELANTAR A OTROS CICLISTAS

En una carretera rural larga y solitaria, adelantar no presenta grandes dificultades, pero al circular por calles urbanas resulta muy distinto. Inevitablemente, llegará un momento en el que quieras —o incluso necesites— adelantar a otro ciclista. Hazlo solamente si existe suficiente espacio tanto a la izquierda como a la derecha del ciclista que va por delante para que puedas pasar sin peligro. Por supuesto, debes comprobar también si circulan más vehículos por la carretera. En general, intenta adelantar por la izquierda, como harías en coche.

Circular en bicicleta en vez de en coche brinda la posibilidad de intercambiar unas palabras con otros ciclistas. Así, cuando quieras adelantar a alguno, un amistoso aviso «a tu izquierda» o «a tu derecha» alertará a la persona que vas a adelantar. Sin embargo, no olvides que cuando el ciclista vuelve la cabeza para mirar atrás, su bicicleta se moverá en esa dirección. Si un ciclista oye «a tu izquierda» y decide mirar hacia atrás para ver exactamente qué viene por su derecha, puede que vire y se interponga en tu camino, por lo que debes asegurarte de dejar un amplio espacio para el adelantamiento.

TOCAR EL TIMBRE

A muchas personas les molesta el timbre de los ciclistas. A otras les parece necesario para dar el aviso de que se acerca una bicicleta. Sonar el timbre permite alertar de tu presencia a otros ciclistas y peatones, pero se puede hacer de diversas formas. He visto ciclistas circulando con un silbato en la boca, dispuestos a pitar con todas sus fuerzas cada vez que algo se interpone en su camino. De nuevo, se trata de una cuestión de seguridad y respeto, de alertar a otras personas de que hay un ciclista en las inmediaciones, pero existe una gran diferencia entre el tintín del timbre que se traduce en un «¡Hola! ¡Hay un ciclista detrás!» y el tintineo incesante tipo «¡Apártate o tendrás un susto!». Intenta ser respetuoso y educado si dispones de tiempo y espacio.

LOS ACCIDENTES OCURREN

Un buen ciclista es proactivo, tiene en cuenta el tráfico, respeta a los otros ciclistas, peatones y conductores —sí, también a ellos— y cuida su bicicleta para garantizar que funciona de forma óptima. Pero incluso los mejores ciclistas sufren accidentes.

Al conducir una bicicleta debes hacer todo lo posible para evitar el accidente. ¿Por qué tienes siempre cuidado con los coches? Porque no quieres que te atropellen. Por ese mismo motivo prefieres circular por una calle tranquila que por una muy transitada. En la mente del ciclista, cada decisión se toma para minimizar los riesgos.

Pero los accidentes ocurren, y es mejor aceptar que un día te puedes ver involucrado en uno. Saber lo que podría pasar, ayuda a estar preparado llegado el caso.

Qué hacer si sufres un accidente

La gravedad de los accidentes varía, sin duda. Puedes caerte en las vías del tren porque no las cruzas por el ángulo adecuado (sé lo que digo). Puedes pisar una ramita, que se enrede en una rueda y salir despedido contra la calzada. Puede que, mientras vas pedaleando, se suelte una pieza. Puedes chocar con la puerta de un vehículo, ese encuentro tan desagradable que sucede cuando vas paseando tranquilamente en tu bici y alguien abre la puerta de un coche aparcado sin mirar antes si se acerca alguien.

Muchos accidentes son evitables, pero otros no. Deseo que nunca sufras uno que te impida reaccionar físicamente ante las circunstancias, pero si ocurriera, espero que te hayas ganado un buen karma ciclista para que alguien acuda en tu ayuda.

Para gestionar mejor un accidente con un coche del que no has salido tan lesionado como para no poder reaccionar, veamos algunas cuestiones esenciales que debes recordar.

SÉ PRECAVIDO

Por definición, los accidentes son imprevistos, pero del mismo modo que puedes prevenir mejor el robo de tu bicicleta (también imprevisto) si eres precavido ante esa posibilidad, puedes hacer lo mismo con los accidentes. Cuando vayas en bicicleta, lleva siempre algún documento de identidad, así como una tarjeta del seguro o un número de póliza e información de contacto en caso de emergencia para que se sepa a quién llamar si es necesario.

TU REACCIÓN INICIAL

Si puedes moverte, lo primero que debes hacer es refugiarte en un lugar seguro; no te quedes en medio de la calle. Sin embargo, apunta mentalmente dónde estabais tú y tu bicicleta en el momento del accidente. Si es posible, saca una foto de la bicicleta antes de moverla. Necesitas todas las pruebas posibles del escenario para poder documentar lo sucedido.

Al igual que en caso de accidente de coche, no rechaces la asistencia médica cuando llegue. Deja que el profesional médico te haga una revisión.

OBTÉN TODA LA INFORMACIÓN POSIBLE

Aunque puedas estar conmocionado después de un accidente, debes intentar recabar el mayor número de información. Veamos lo esencial:

→ Marca, modelo, color y número de matrícula del vehículo. Haz esto primero; si el conductor se da a la fuga, esta será tu única prueba. En estos casos el teléfono móvil resulta esencial; utilízalo para sacar fotos del vehículo.

→ El número de matrícula y la información del seguro del conductor. Si estás herido, pídele a alguien que lo haga por ti.

→ Los nombres y la información de los testigos si los hay. Si estás herido, pídele a alguien que te ayude.

COMPRUEBA EL ESTADO DE TU BICICLETA

Que no estés lesionado físicamente y puedas seguir pedaleando no significa necesariamente que debas hacerlo. Primero comprueba si la bicicleta se halla en buen estado. Inspecciona el cuadro para detectar si algo está roto o agrietado. Voltea cada rueda y verifica si los frenos funcionan. No debes abandonar el escenario de un accidente para incurrir en otro. Y recuerda que después de un accidente, aunque no estés herido físicamente, puedes encontrarte un tanto conmocionado emocionalmente. Considera la posibilidad de buscar otro medio para volver a casa, como llamar a un amigo que pueda ir a recogerte o a un taxi.

DOCUMENTA TODA LA INFORMACIÓN QUE TENGAS

Una vez en casa, aprovecha que el accidente sigue fresco en tu memoria para escribir todo lo que puedas recordar. De esta forma dispondrás de una buena recopilación del accidente por si la necesitas más tarde. Guárdala junto con la información de contacto del conductor y los testigos.

Si necesitas atención médica, conserva un registro de toda la información y de los recibos de los tratamientos si los hubiere.

CONSULTA A UN ABOGADO

Los accidentes entre bicicletas y coches son complejos. No intentes gestionarlo con las aseguradoras tú solo; acude a un profesional.

Consejos de abogado

Existen abogados especializados en accidentes entre ciclistas y automóviles. A continuación se detallan algunos de sus consejos de actuación en caso de accidente.

1. Llama a la policía e insiste en que realice un atestado. Esto garantizará que sepas la identidad del conductor y del propietario del vehículo. Si no llamas a la policía, asegúrate de anotar el número de matrícula del vehículo.
2. Utiliza GoPro u otro dispositivo para grabar, como tu *smartphone*. Un vídeo que registre la escena antes y después de que pase —si estás dispuesto a grabar todas tus salidas en bicicleta— es la mejor prueba que puedes tener. En su defecto, toma todas las fotografías posibles del lugar del accidente, del estado de los vehículos implicados, etc.
3. No repares la bicicleta ni te deshagas de ella ni de cualquier otra prueba básica. Las necesitarás si presentas una denuncia.
4. Reclama por las lesiones sufridas a la compañía de seguros del vehículo causante del accidente. Te requerirán toda la documentación de que dispongas (sobre todo, la de carácter médico) y que seas examinado por sus servicios médicos.
5. No hagas declaraciones al seguro antes de haber hablado con un abogado. La mayoría de los abogados ofrecen consultoría gratuita y no tendrás que pagar nada por llamar a uno y que te aconseje.



Una bicicleta —ya sea una antigua Schwinn oxidada, o una bicicleta de carretera carísima— es una máquina que necesita mimos. Si la cuidas, ella cuidará de ti. Pero si la dejas en la terraza cuando llueve y solo la utilizas para dar una vuelta a la manzana, no esperes que luego te trate bien.

Según el tipo de bicicleta, los niveles de cuidado varían. Una bicicleta para pasear por la ciudad no necesita tantos mimos como una de montaña. Pero nunca hay que olvidar las necesidades de cada una.

¿Por dónde empezar? Aparcarla en un buen lugar y a resguardo de la lluvia no supone mayores complicaciones, pero ¿y todo lo demás? Hay cuatro palabras que intimidan a muchos ciclistas novatos, e incluso veteranos:

mantenimiento de la bicicleta

Ha llegado el momento de familiarizarse con el mantenimiento de la bicicleta, no solo por ella, sino también por ti. Pocas habilidades en la vida satisfacen tanto como saber reparar un pinchazo. Basta aprender unos sencillos ajustes, contar con algunas herramientas básicas y esforzarse un poco.

Pero antes de llegar a ese punto, hablemos de las tiendas de bicicletas. ¿Alguna vez se te ha pinchado la rueda y te has sentido avergonzado al tener que ir a una tienda porque no disponías de las herramientas necesarias para arreglar la rueda tú solo? No pasa nada; todos los ciclistas han pasado por esa situación. A continuación, se explica cómo solucionarlo, porque no hay nada como estar paseando en la bici, oír un «pfff» en una rueda y saber que eres capaz de solucionar el problema tú solito.

Pero no es necesario aprenderlo todo. En el caso de no saber mantener o reparar la bicicleta, se debe acudir a una tienda o taller.

DÓNDE ENCONTRAR UNA BUENA TIENDA

¿Qué debe tenerse en cuenta para localizar una buena tienda? Veamos algunos consejos.

Proximidad

La mayoría de las personas elige una tienda porque les queda cerca de casa, lo cual es muy sensato. En particular, si se vive en una ciudad donde abundan las opciones, es recomendable buscar una tienda cercana. No tiene sentido cruzar toda la ciudad si la solución se halla en la esquina. Sin embargo, cabe considerar otros factores.

La tienda ideal

En una buena tienda de bicicletas el cliente se siente cómodo, como en casa, con independencia de sus capacidades ciclistas. Para descubrir si la tienda más cercana es la idónea, lo mejor es hablar con los dependientes y plantearles preguntas.

La regla de oro

Los mecánicos están para ayudar, pero eso no significa que el cliente pueda tratarles rudamente. Para obtener un buen servicio, se debe ser respetuoso. Si uno dice que pasará por la tienda, tiene que pasar y saber a qué. Los mecánicos tienen mucho trabajo y si el cliente llama para que le reparen la cadena, pero una vez en la tienda también pide que le cambien las ruedas y comprueben los frenos, los mecánicos pueden enfadarse. Darles más trabajo supone retrasar las reparaciones de la siguiente persona en la lista. Al llamar para pedir cita, se deben comentar todos los problemas de la bicicleta para que puedan determinar el tiempo que necesitan para solucionarlos. Si un mecánico está contento, todos contentos, bicicleta incluida.

Pero ¿y si la bicicleta hace un ruido extraño y no sabes determinar cuál es el problema? Muchas tiendas ofrecen presupuestos gratuitos, lo cual permite llevar la bicicleta para una revisión y saber cuánto costará antes de comprometerse.

TIENDAS COMUNITARIAS

En algunas ciudades no solo existen tiendas de bicicletas, sino también tiendas comunitarias o cooperativas ciclistas. Sus funciones exactas varían, pero en general surgen como empresas sociales con el objetivo de fomentar la comunidad y ofrecer un recurso a los aficionados al ciclismo. Aparte de llevar la bicicleta para que la reparen, con frecuencia el propósito es que el ciclista aprenda a repararla por sí

mismo. A veces cuentan con voluntarios que ayudan a averiguar y solventar los problemas de cada bicicleta, y disponen de numerosas herramientas y espacio para poder trabajar allí con más comodidad que en casa. Se trata de lugares estupendos si quieres aprender a reparar tu bicicleta pero no dispones del espacio o las herramientas adecuados. Estas comunidades suelen organizar talleres y clases, ideales para aprender a mantener la bicicleta. Además, fomentan la reutilización de materiales, lo cual facilitará que encuentres partes de bicicletas usadas para dar un toque de estilo y personalidad a tu bicicleta.

Si te interesa el concepto de las tiendas comunitarias y quieres saber si tienes alguna cerca, puedes visitar el excelente recurso en línea bikecollectives.org. Este colectivo también ofrece información a las personas interesadas en crear su propia tienda comunitaria. Si no hay ninguna cerca de tu casa, ¿por qué no la creas tú mismo?

Vocabulario de las tiendas de bicicletas

¿Necesitas conocer el lenguaje de las tiendas de bicicletas? Veamos algunos de los términos básicos que emplean los mecánicos.

BAR → Unidad de presión para el inflado de las ruedas; equivale a una atmósfera. Suele figurar en la cubierta de la rueda.

BIELA → El eje que une el pedal con el plato; transmite al plato la fuerza que se ejerce al pedalear.

CASSETTE → El grupo de piñones o engranajes que se hallan en la rueda trasera.

CUADRO → La estructura principal de la bicicleta; esencialmente, lo que queda si quitas las ruedas, el manillar, el sillín, etc.

DESVIADOR → El mecanismo que permite cambiar las marchas.

HORQUILLA → La parte que sostiene la rueda delantera.

LLANTAZO → Un pinchazo localizado entre el neumático y la llanta.

PLATOS → Discos dentados que transfieren la potencia del pedaleo a la rueda trasera mediante la cadena; puede haber uno, dos o tres.

PRESTA → Válvula de diámetro inferior a la Schrader, habitual en las bicicletas de montaña. Las válvulas Presta pueden usarse en agujeros perforados para válvulas Schrader, pero no al contrario.

PSI → Unidad de presión de inflado del sistema anglosajón; 15 PSI equivalen a una atmósfera. Suele figurar en la cubierta de la rueda.

SCHRADER → El tipo de válvula que encontramos en la cámara de aire de la bicicleta. Es la misma válvula usada en los neumáticos de automóviles.

TIJAS → Las partes que conectan el manillar y el sillín al cuadro de la bicicleta.

CUIDADOS GENERALES BÁSICOS DE LA BICICLETA

Tu bicicleta no necesita tanto mantenimiento diario como requiere una bicicleta de montaña último modelo, pero sí algunos cuidados periódicos. Al igual que las personas intentan alimentarse bien, hacer ejercicio, dormir y encontrar el equilibrio entre el trabajo y el ocio para conservarse sanas y felices, las bicicletas también precisan de unos cuidados y un mantenimiento regular.

Este mantenimiento regular debe incluir lo siguiente:

Mantenla limpia

Las bicicletas se ensucian. Si la tuya tiene un poco de tierra, significa que la usas y no hay necesidad de conservarla resplandeciente. Pero se debe limpiar de vez en cuando. Después de pasar una tarde por caminos embarrados, conviene enjuagarla al llegar a casa, pero con cuidado de usar la manguera a baja presión, para que la fuerza del chorro no dañe alguna de sus partes. Incluso si se circula normalmente por calles urbanas, lavarla a fondo regularmente es un buen hábito. Mantener limpia la bicicleta —sobre todo la cadena y los piñones, que son los elementos de la bicicleta expuestos a un mayor desgaste— garantiza un funcionamiento más suave y una vida más larga.

Lubrica la cadena

Compra lubricante para cadenas de bicicleta (pide uno específico, porque otros tipos de aceites pueden ensuciar la cadena), busca un trapo limpio y lubrica bien la cadena. La frecuencia con la que debes hacerlo dependerá de la frecuencia con la que uses la bicicleta. Si la cadena está especialmente mugrienta, necesitará además un buen lavado con agua caliente y lavavajillas. Para instrucciones más detalladas, véase «Cómo limpiar y engrasar la tija del sillín».

Comprueba los frenos

Resulta aterrador bajar a toda velocidad por una ladera y darse cuenta de que va a ser necesario plantar el pie en el suelo para frenar la bicicleta. Incluso si los frenos funcionan, puede que no lo hagan tan bien como deberían. Acostúmbrate a comprobarlos todos los meses para asegurarte de que no van a fallar. Para verificar las palancas de freno, simplemente se deben apretar hacia el manillar y comprobar que quedan tres centímetros o más entre ellas y el manillar. Si es necesario acercarlas más al manillar para activar completamente los frenos, necesitan un ajuste. Para hacer feliz al mecánico (véase «Otras cosas que tu mecánico desearía que hicieras»), revisa también las zapatas de freno. ¿Vives en una zona donde llueve mucho? No olvides que los paseos en bici bajo la lluvia desgastan mucho más rápidamente los frenos y estos se deben revisar más a menudo.

Comprueba las luces

Una vez que se adopta la costumbre de llevar las luces encima (porque nunca se sabe cuándo se usará la bicicleta de noche), también es bueno practicar el hábito de comprobar las pilas de las luces. Lo idóneo es verificarlo todos los meses. Si la luz empieza a parpadear o no brilla tanto como antes, cambia las pilas por unas nuevas. Por lo general, con esto basta, pero si las luces son viejas es posible que el problema sea la bombilla, así que puede haber llegado el momento de comprar una nueva.

Comprueba los neumáticos

Revisar el desgaste de los neumáticos en casa puede evitar un pinchazo en la calle. Un neumático muy deteriorado sufrirá un pinchazo más fácilmente. Es hora de cambiarlo.

Haz una revisión anual

A menos que seas un mecánico experto, debes llevar la bicicleta a un profesional una vez al año para que efectúe una revisión anual. Cuando la recojas, funcionará como nueva. Si la utilizas mucho, o no la has cuidado demasiado, es posible que sea preciso cambiar algunas piezas; conviene tenerlo en cuenta cuando pienses en el presupuesto necesario para la revisión. No olvides tampoco la sustitución de cadena cada 2000 o 2500 kilómetros; si no la cambias, el cassette y los platos se dañarán y reemplazarlos resultará mucho más caro. Una visita anual al mecánico garantiza una vida larga y feliz de tu bicicleta.

OTRAS COSAS QUE TU MECÁNICO DESEARÍA QUE HICIERAS

Es fácil llevar la bicicleta al taller para que la renueven, pero los mecánicos prefieren trabajar con bicicletas mimadas por sus dueños. Un buen experto en mecánica casera y profesional te ayudará a que conozcas tu bicicleta y puedas realizar algunos arreglos. Y agradecerá que sigas sus consejos para cuidarla. Además, así entablaréis una buena relación y estará más contento de reparar tu bicicleta.

Verifica las llantas

Con tiempo lluvioso, fresco o húmedo, las llantas de metal se cubren de una mugre negra. Cuando voltees la bicicleta para aceitar la cadena, usa una toalla limpia y seca para quitar la mugre. Este sencillo acto puede añadir un año de vida o más a las ruedas (la parte más cara de la bicicleta).

Comprueba las zapatas

A menudo la causa de que los frenos no funcionen es el desgaste de las zapatas. Puedes saber si están desgastadas si observas unos pequeños surcos. Cuando apenas son visibles —o peor, imperceptibles— ha llegado la hora de cambiar las zapatas. En ese caso, conviene llevarlas al taller antes de que estropeen la llanta o destruyan los cables de freno por haber apretado en exceso los frenos para que funcionen.

Limpia la bicicleta antes de llevarla al taller

La bicicleta rinde mejor si está limpia, y también resulta más fácil de reparar. Sin duda, te duchas antes de acudir a una cita con el médico o el masajista. Trata al mecánico y la bicicleta con el mismo respeto. Un simple lavado con una manguera a baja presión y agua jabonosa la dejará limpia antes de la visita al taller.

Programa citas regulares si utilizas mucho la bicicleta

Establece una alarma en el calendario para pedir cita cada seis meses o una vez al año si recorres más de 3200 kilómetros anuales. Para calcularlo, multiplica el promedio de veces que usas la bicicleta a la semana por el promedio de kilómetros que realizas en un paseo y por cincuenta y dos. Si son kilómetros por desplazamientos al trabajo, programa una revisión cada seis meses. De esta forma evitarás que algunas partes se desgasten demasiado.

No te indignes

No te enfades cuando un mecánico te enumere todos los arreglos que necesita tu bicicleta. Solo pretende evitar que debas acudir tres veces en un mes por distintos problemas. Siempre se puede prescindir de un servicio que no es necesario, pero el mecánico se limita a avisar de los problemas futuros y ofrecer la posibilidad de prevenirlos.

No esperes a que un ruido extraño vaya a peor

Si notas algo extraño o fuera de lo normal en la bicicleta, no pienses que eres tú o que terminará desapareciendo. Así es como los pequeños problemas se convierten en problemas grandes y caros. Si crees que algo no funciona, pasa por el taller para que revisen la bici. Los presupuestos suelen ser gratuitos y suponen un ahorro a largo plazo.

MANTENIMIENTO A TU ALCANCE

Seguimos con estas cuatro palabras importantes: mantenimiento de la bicicleta. Pero ahora nos referimos a lo que uno puede aprender a hacer por sí mismo en cuanto a ajustes, reparaciones y sustituciones de piezas. Para algunas de estas acciones no hace falta ser ingeniero aeroespacial. Uno de los mayores beneficios de realizar algunas chapuzas en casa es que se facilita el trabajo al mecánico cuando le llevamos la bici por un problema realmente grave.

No se necesita un curso oficial de mecánica para aprender cómo mantener una bicicleta en casa. Internet ofrece cientos de vídeos para solucionar cualquier problema que pueda surgir con la bici. Quienes deseen profundizar más, pueden asistir a alguna clase de mantenimiento, una forma excelente de dominar las habilidades necesarias con ayuda de un profesional. Pregunta en la tienda o en el club ciclista local si organizan este tipo de sesiones. Las clases suponen una introducción fantástica; después, se debe practicar, practicar y practicar. Y no olvidemos que, en esencia, la bicicleta es una máquina simple y resistente. No hay que forzarla demasiado, pero tampoco debes temer que se desmonte por aflojar un tornillo.

Si el problema te supera, llévala al taller. Sea cual sea el problema, siempre tiene solución; y, si no te ves capaz de arreglarlo, acude a un profesional.

Herramientas de mantenimiento imprescindibles

Si aún no las tienes, invertir en algunas herramientas y suministros facilitará el mantenimiento de la bicicleta en casa. Veamos las que necesitas tener a mano para cualquier reparación, ya sea ajustar un sillín o sea arreglar un pinchazo.

KIT DE PARCHES
Solo porque la cámara de aire tenga un agujero no significa que haya que tirarla. Un kit de parches permite reparar un pinchazo en la carretera.

JUEGO DE LLAVES HEXAGONALES
También conocidas como llaves Allen, son esenciales, puesto que sirven para todo, desde ajustar la tija del sillín hasta apretar los frenos. Si bien las llaves hexagonales «sueltas» permiten mayor flexibilidad y manejar un abanico más amplio de tareas de mantenimiento en casa, para reparaciones rápidas, un juego de llaves Allen o multiusos, que tienen varios tamaños en una sola herramienta, puede hacer maravillas. También es más fácil de transportar.



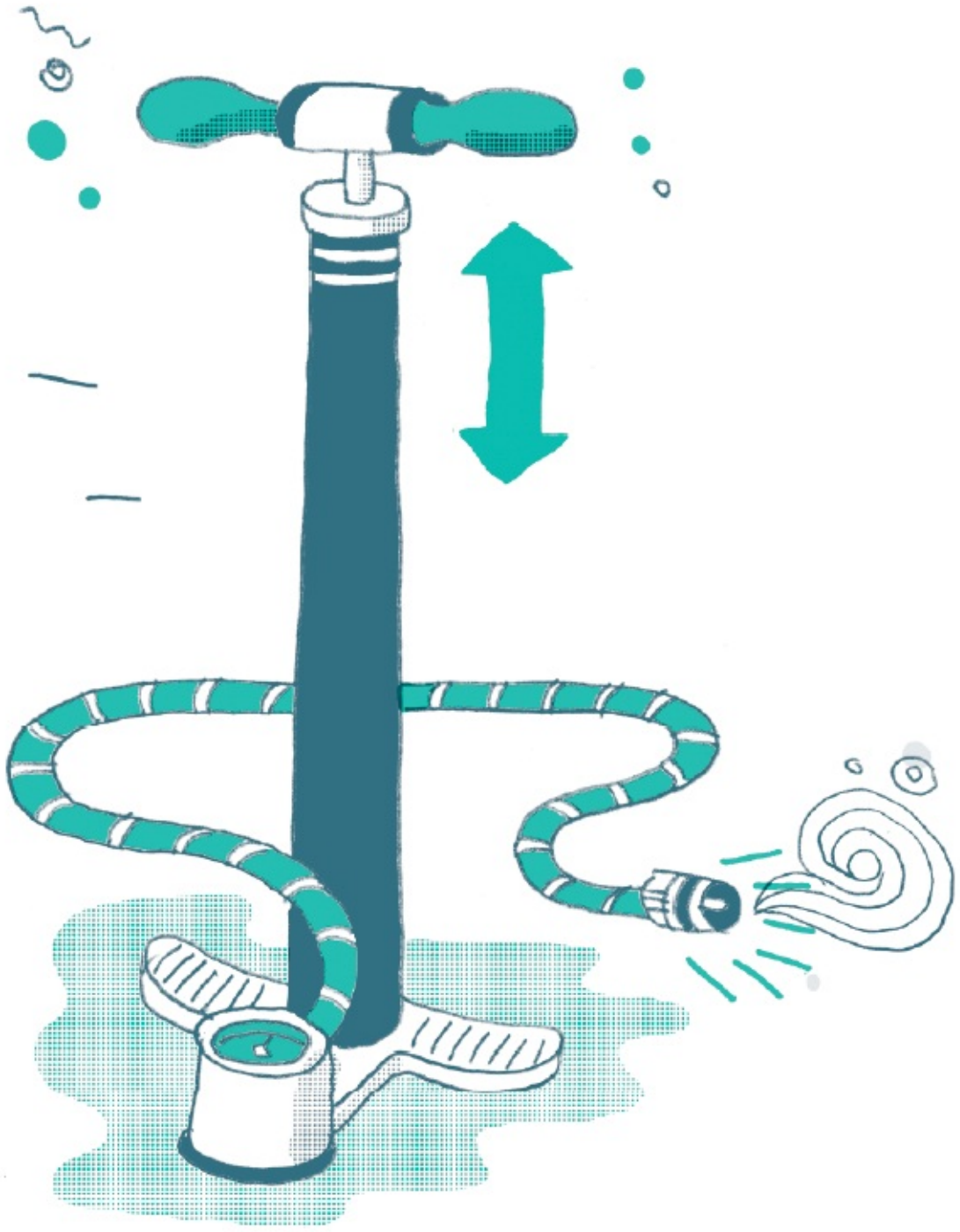
DESMONTABLES

Estas sencillas herramientas facilitan el proceso de sacar el neumático de la llanta y reponerlo si se sufre un pinchazo y es necesario sustituir la cámara de aire. Suelen venderlas de tres en tres.



BOMBA DE PIE

Es necesaria para inflar el neumático. Se llama así porque se queda de pie en el suelo, al contrario que los bombines transportables en la bici. Estos últimos son idóneos para inflar una rueda en la carretera, pero merece la pena invertir en una bomba de pie de gran potencia para un uso casero. Si la idea es dar largos paseos, conviene llevar siempre un bombín para inflar la rueda donde sea.



VIEJO CEPILLO DE DIENTES
Es muy útil para limpiar la cadena y los piñones, e incluso para deshacerse del barro pegado en los rincones y rendijas.

LUBRICANTE PARA CADENAS
Ya hemos visto en «Lubrica la cadena» que mantener la cadena engrasada constituye una de las acciones más fáciles y útiles para conservar una bicicleta feliz y en buena forma. Asegúrate de comprar lubricante específico para este fin.

TRAPOS VIEJOS
No tires las camisetas viejas; córtalas y serán útiles para aplicar el lubricante, limpiar la cadena y muchas otras tareas de mantenimiento. Además, sirven para limpiarse las manos al acabar.

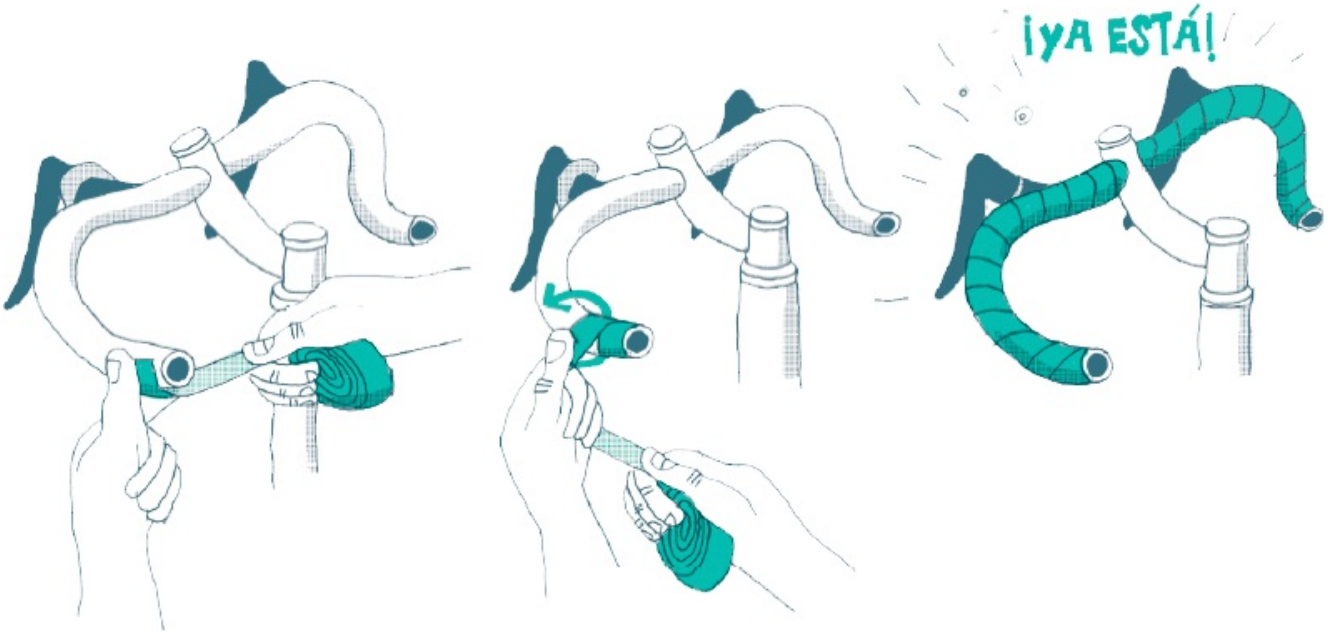
LIMPIADOR DE MANOS
Hablando de limpiarse las manos, los residuos que quedan de la grasa de la bicicleta pueden ser difíciles de eliminar. Para hacerlo rápidamente, se puede aplicar lavavajillas, que da buenos resultados si las manos solo están manchadas con un poco de lubricante para la cadena. Pero si están más grasientas, se aconseja invertir en algún limpiador que elimine la grasa. Existen algunos específicos para bicicletas, pero los que venden los talleres de coches también sirven.

Mantenimiento fácil de aprender

Aunque nadie te exija que sepas realizarlas en casa, existen tareas bastante sencillas de aprender. Ponlas en práctica, y cuando lleves la bicicleta al taller para la revisión anual, harás muy feliz al mecánico.

CÓMO CAMBIAR LA CINTA DEL MANILLAR
Si tienes una bicicleta de carretera, la cinta del manillar puede ensuciarse o incluso empezar a caerse si está muy usada. Como no resulta agradable al tacto, y para mejorar fácilmente la experiencia ciclista, cambia la cinta vieja por una nueva.

La cinta del manillar existe en múltiples colores, incluso de corcho, que puede aportar a la bicicleta un aspecto *vintage* muy natural. Se empieza por el final del manillar y se deja un poco de cinta extra, como la mitad del ancho, colgando del extremo, que se rellenará con un tapón de manillar al final. Hay que envolver el mango con la cinta hacia arriba y hacia fuera (en el sentido de las agujas del reloj para el mango derecho y en sentido contrario a las agujas del reloj para el mando izquierdo). Hay que ir desplegando la cara adhesiva poco a poco a medida que se avanza para que no se quede pegada a nada. Se debe enrollar apretando fuerte, y cada círculo completo debe cubrir entre un tercio y la mitad de la cinta que ya está aplicada sobre el manillar. Si no queda apretado, o hay huecos, se debe quitar la cinta y empezar desde el principio. Al llegar a la palanca de freno, saca las fundas y aplica la cinta formando un ocho (no será visible cuando vuelvas a colocar las fundas). Al envolver la parte superior del manillar, hay que asegurarse de hacerlo hacia el sillín. Cuando llegues al final del manillar, usa cinta aislante para proteger el extremo de la cinta del manillar.



CÓMO LIMPIAR Y ENGRASAR LA TIJA DEL SILLÍN

Si nunca se ha limpiado o engrasado la tija del sillín es probable que esté atascada. Pero no tiene por qué. Es aconsejable quitar el sillín de vez en cuando y limpiar el tubo por dentro. Antes de hacerlo, conviene marcar la altura de la tija para colocarla después exactamente donde estaba. Se puede usar cinta aislante o realizar una marca en la tija. Entonces hay que aflojarla, sacar el sillín y limpiar el tubo por dentro con un trapo; después se añade un poco de grasa y se vuelve a colocar el asiento.

CÓMO LUBRICAR LA CADENA

Una cadena limpia y lubricada es una cadena feliz, y el pedaleo resulta mucho más suave. Para limpiarla, un producto específico es útil, pero no necesario. Si se te da bien limpiar la cadena y solo hay algunos puntos un poco sucios, puedes frotar los eslabones con un cepillo de dientes viejo o, si es necesario, usar un poco de jabón y agua. Una vez limpia, la cadena necesita lubricante.

Aplica un poco de lubricante cada pocos eslabones, luego voltea el pedal para que la rueda dé un giro completo y el lubricante actúe sobre toda la cadena y el cassette. Absorbe el exceso de lubricante con un trapo; es preferible que haya poco aceite a que haya demasiado. Una vez que la cadena está limpia y lubricada, consérvala así. Límpiala periódicamente con un trapo; así se previene la concentración excesiva de mugre.

CÓMO CAMBIAR UNA RUEDA PINCHADA

Lo primero que un ciclista debe aprender es a cambiar una rueda pinchada. Se puede intentar en casa, en una tienda comunitaria de bicicletas o en un taller comunal con la ayuda de otra persona. Aprender a hacerlo a un lado de la calle, en una cuneta, es mucho más incómodo.

Si las ruedas son nuevas y de gran calidad las probabilidades de pinchar disminuyen. Estas ruedas resultan caras, pero reducen casi por completo los pinchazos, algo muy práctico para quienes no deseen verse en el trance de reparar un pinchazo o cuyas bicicletas tengan ruedas difíciles de cambiar, como las que incluyen cambio interno (con las marchas dentro del buje, no fuera).

Cambiar una rueda pinchada es sencillo en teoría, pero puede volverse complicado si se carece de práctica. Lo básico es extraer el neumático, luego la cámara de aire, aplicarle un parche o sustituirla, colocar de nuevo el neumático e inflarlo. El proceso puede resultar difícil en el momento de quitar el neumático de la llanta y en el de recolocar todo en su sitio después, pero con un poco de práctica puede convertirse en una sencilla rutina. Primero veamos cómo se hace con la rueda delantera (después veremos la trasera). Observa las ilustraciones que hay a continuación.

1. Suelta los frenos, luego suelta la rueda de la horquilla —la rueda está sujeta a la horquilla por su eje—. Las bicicletas disponen de un sistema de desenganche rápido o de un eje atornillado, que hay que quitar con una llave inglesa. La operación será más fácil si volteas la bicicleta y apoyas el manillar y el sillín en el suelo.
2. El neumático se sostiene dentro de la llanta gracias a la presión; el borde de la llanta donde se ajusta el neumático es el talón de la cubierta. Para quitar el neumático y acceder a la cámara de aire, hay que soltar la presión. Empieza por extraer el aire residual del neumático oprimiendo la válvula.
3. Para aflojar el talón de la cubierta, aprieta la cara interior del neumático hacia el centro de la llanta o pellizca el neumático por las dos caras. Debes hacerlo por varias zonas del neumático.
4. Cuando hay suficiente holgura entre el neumático y la llanta, libera el extremo del neumático por encima de la llanta. Si no la hay, será necesario usar unos desmontables (como se ha comentado antes, suelen venderse en paquetes de tres, porque es lo máximo que se necesita para cambiar un neumático). Si usas desmontables, empieza por la parte opuesta a la válvula del neumático (para no dañarla) y usa los desmontables para extraer el borde del talón con el gancho. Introduce un desmontable enganchándolo a un radio y luego inserta otro desmontable dos o tres radios más abajo del primero. El neumático debe quedar lo bastante suelto para poder deslizar un desmontable por toda la llanta y sacar una cara del neumático, pero dejando la otra cara en la llanta. Si es necesario, coloca un tercer desmontable a una distancia de dos o tres radios del segundo desmontable; esto hará que el segundo, el del medio, se salga. Repítelo hasta que el neumático se afloje lo suficiente.
5. Cuando el talón de la cubierta se libere de la llanta, se puede aflojar el resto con la mano. No es necesario extraer el neumático entero; saca una cara del

neumático tirando sobre varias zonas de la llanta, pero deja la otra cara dentro.

6. Saca la cámara de aire quitando primero la válvula de la llanta y luego tirando del resto de la cámara. Localiza en qué punto está perforada la cámara y cuando lo encuentres, tantea el neumático en la misma zona para comprobar que el pincho, o lo que sea, no sigue en el neumático. Desliza los dedos (con cuidado) por la parte interna del neumático para comprobar que no haya otros objetos clavados que pudieran producir más perforaciones después de haber recolocado la cámara en su sitio.
7. Cuando estés listo para volver a colocar la cámara, reparada o una nueva, ínflala parcialmente para darle un poco de forma.
8. Asegúrate de colocar una cara del neumático en la llanta. Empezando por la válvula, coloca la cámara dentro del neumático.
9. Una vez colocada la cámara, comprueba que la válvula esté recta; es importante, pues la válvula no debe quedar torcida. Empezando cerca de la válvula, coloca el neumático en su sitio de modo que el talón de la cubierta se posicione dentro de la llanta. El proceso resultará más duro (mucho más duro) a medida que vayas recorriendo todo el neumático.
10. Pellizca el neumático por ambas caras para introducir el último tramo dentro de la llanta o usa los desmontables para ayudarte. Comprueba que la cámara no está pellizcada en ningún punto entre el neumático y la llanta, porque habría riesgo de un nuevo pinchazo.
11. Infla parcialmente la cámara y comprueba por toda la circunferencia que no está pellizcada entre el talón de la cubierta y la llanta. Acaba de inflarla por completo, y ¡a pedalear!


VOLTEA LA BICI
SACA LA RUEDA
AFLOJA EL FRENO
DESINFLA LA RUEDA
SACA LA CÁMARA
¿HAY ALGÚN PINCHO?



El proceso de cambiar la rueda trasera es el mismo, pero si la bicicleta tiene marchas son necesarias un par de cosas más. Al igual que con la rueda trasera, si no dispones de un soporte de reparación para bicicletas, dale la vuelta a la bici. Pon la cadena en el piñón más pequeño y voltea la bicicleta. Suelta el freno y el desenganche rápido en el eje y saca la rueda tirando de ella. Si no sale fácilmente del desviador, puedes retirar el desviador con el dedo. Una vez hayas reparado o sustituido la cámara, vuelve a colocar la rueda. Empuja hacia abajo el desviador y sitúa la cadena en el plato más pequeño. Introduce la rueda en el cuadro comprobando que esté recta y luego asegura el desenganche rápido.

QUÉ HACER SI SE PINCHA EN RUTA

Si sufres un pinchazo mientras paseas en bicicleta, párate y valora la situación. Examina el neumático en busca de signos de perforación o del objeto causante del pinchazo, porque si un objeto punzante ha agujereado el neumático y ha pinchado la cámara, existen probabilidades de que siga ahí y se debe extraer antes de poner un parche a la cámara o de sustituirla por una nueva.

Si no localizas la causa del pinchazo, saca la rueda de la bicicleta y el neumático para reponer la cámara. En cuanto el neumático esté fuera, comprueba con cuidado el

interior de las paredes del neumático en busca de cristales, un clavo u otro objeto. Suele tratarse de algo pequeño, como un pincho, que puede haber perforado el neumático y pinchado la cámara sin dejar un agujero perceptible. Una vez localizado, quita lo que haya provocado el pinchazo, luego repara o sustituye la cámara, y sigue pedaleando alegremente.

A veces el agujero o el corte son perceptibles; puede que incluso el neumático presente un buen tajo. En este caso es preciso taparlo; si está abierto, la cámara de aire resulta vulnerable a más perforaciones. Si sufres un pinchazo en ruta y no hay ningún taller cerca, un papel enrollado te servirá. Enrolla el papel para poder introducirlo en el neumático, de forma que tape el agujero. Así se evita que la cámara se salga por el agujero, y podrás volver a casa, donde ya solucionarás debidamente el problema.

QUÉ HACER SI SE AGUJEREA LA CÁMARA DE AIRE

Inevitablemente, si la cámara se agujerea, el neumático también; todos los ciclistas han pasado por ello. Veamos opciones para solucionarlo.

Repara. Si te gusta dar largos paseos lejos de la civilización —me refiero a esos gloriosos paseos por el campo un sábado— lleva siempre encima un kit de parches y un bombín. La cámara extra puede cambiarse fácilmente en caso de pinchazo, y si tienes la mala suerte de volver a pinchar, tendrás el kit de parches como refuerzo.

Una vez en casa y con tiempo, arregla la cámara perforada. Una cámara puede repararse numerosas veces antes de tener que desecharla. Por lo general, la perforación de un neumático se debe a un clavo o a un trozo de cristal, por lo que el agujero es pequeño y fácil de arreglar.

Para remendar la cámara, elige un parche que sea un poco más grande que el agujero. Raspa la superficie alrededor del agujero con tela esmeril o papel de lija. Si cuentas con parches adhesivos, simplemente pon uno y aprieta fuerte. Si usas pegamento o cola de contacto, aplica una capa fina y lisa en la cámara, luego el parche encima y aprieta fuerte.

Reutiliza. Nunca tires la cámara de la bicicleta. En la actualidad muchos comercios independientes convierten las cámaras usadas en artículos estupendos. Pregunta si alguien las necesita. También pueden utilizarse para gran variedad de creaciones caseras, como unos pendientes («Fábrica de pendientes») o una cartera («Fabrica tu propia cartera»).

COMPRAR CÁMARAS DE AIRE NUEVAS

Es una buena idea disponer de algunas cámaras en casa para no tener que acercarse a la tienda de bicicletas cada vez que se necesita una nueva. Para comprar las adecuadas, es preciso saber el tamaño que encaja con el neumático de tu bicicleta y el tipo de válvula, Presta o Schrader. El tamaño está indicado en el lateral del neumático. Los números pueden ser un poco confusos, sobre todo porque las

bicicletas de montaña suelen medirse casi siempre en pulgadas y las bicicletas de carretera con el sistema métrico decimal, pero por norma se refieren primero al diámetro del neumático y después a su anchura.



Para complicar más las cosas, existen dos métodos de medida y es común ver dos referencias numéricas impresas o marcadas en relieve en el neumático. Por ejemplo, un tamaño común de una rueda de carretera es 700 × 23C, también escrito 23-622. Con frecuencia las cámaras de aire presentan un rango, como 700 × 18/23. Recuerda que la segunda cifra es el ancho de la cámara, lo que significa que esta cámara en concreto se ajusta a un neumático que mide entre 18 y 23 milímetros de ancho, y valdrá para cualquier neumático que oscile en este rango.

Apunta los números en un papel y llévalo a la tienda. Allí te ayudarán a encontrar las cámaras que necesitas.

REUTILIZAR LAS PIEZAS DE LA BICICLETA

La belleza de una bicicleta radica en que puede utilizarse para mucho más que su objetivo inicial. Sencillo y afinado trabajo de ingeniería, esta máquina se compone de piezas que, por lo general, pueden usarse después de su rol original como medio de transporte. La bici sigue teniendo una vida después de que sus piezas estén viejas y deslucidas. A diferencia del coche moderno, el diseño de las bicicletas no ha variado mucho desde su invención. Gracias a su simplicidad, muchos de sus componentes pueden separarse de forma sencilla. Se trata del *upcycling* o «supra-reciclaje»: usar partes del amado corcel para crear algo nuevo.

En el mundo del diseño, los materiales recuperados son cada vez más populares y no sorprende ver a diario elementos realizados con piezas de bicicleta. Una rueda

pasa a ser la base de una mesa. Un viejo casco hace las veces de jardinera. Una cámara de aire revive en una bandolera.

Pero no es necesario ser un diseñador experto para convertir las piezas de la bici en creaciones nuevas. Muchos de los proyectos de *upcycling* son simples, y sus únicos límites, la imaginación.

Cámaras de aire

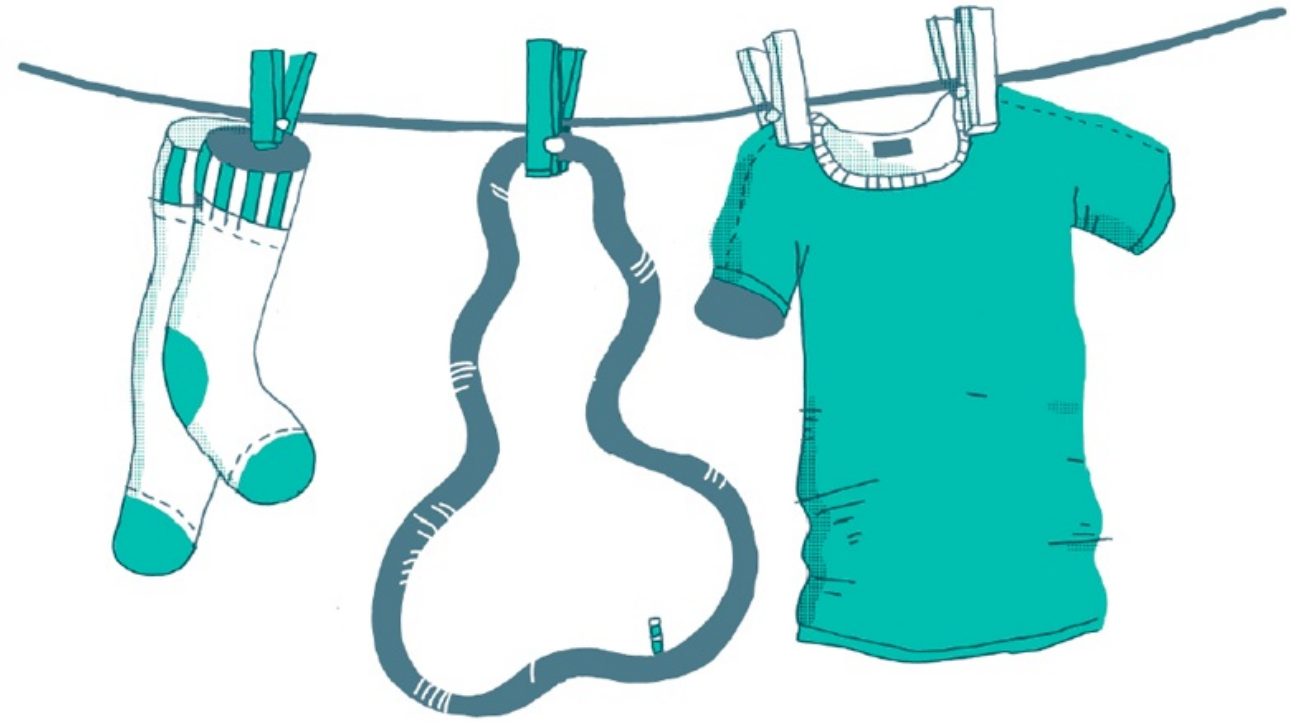
Empecemos por la pieza más fácil de reciclar: la cámara de aire.

Primero: si está pinchada, hay que ponerle un parche. Siempre se debe intentar repararla, pero si está totalmente destrozada o no es posible hacer nada sin un kit de parches, nunca hay que tirarla. Los aficionados al *upcycling* las consideran un tesoro.

Si por alguna razón mágica tú o tus amigos no sois propensos a los pinchazos, también podéis preguntar en el taller de bicis del barrio por sus desechables. Es mucho mejor reciclarlas que destinarlas al cubo de la basura.

El material de las cámaras de aire es muy versátil. Blando y plegable, es fácil de cortar, además de ligero y flexible. Esto las hace ideales para fabricar muchos objetos, desde brazaletes hasta bolsos para bicicletas. Se pueden cortar en tiras largas y trabarlas, con lo que las opciones son más o menos infinitas.

Antes de empezar un proyecto con una cámara, hay que cortarla a lo largo hacia la mitad para obtener una banda ancha y larga. Luego se lava con agua caliente y jabón y se deja secar tendida. Una vez seca, la banda puede enrollarse y atarse con una goma elástica para guardarla fácilmente. Además, así se mantiene la cámara plana, lo que facilita medirla y cortarla después.



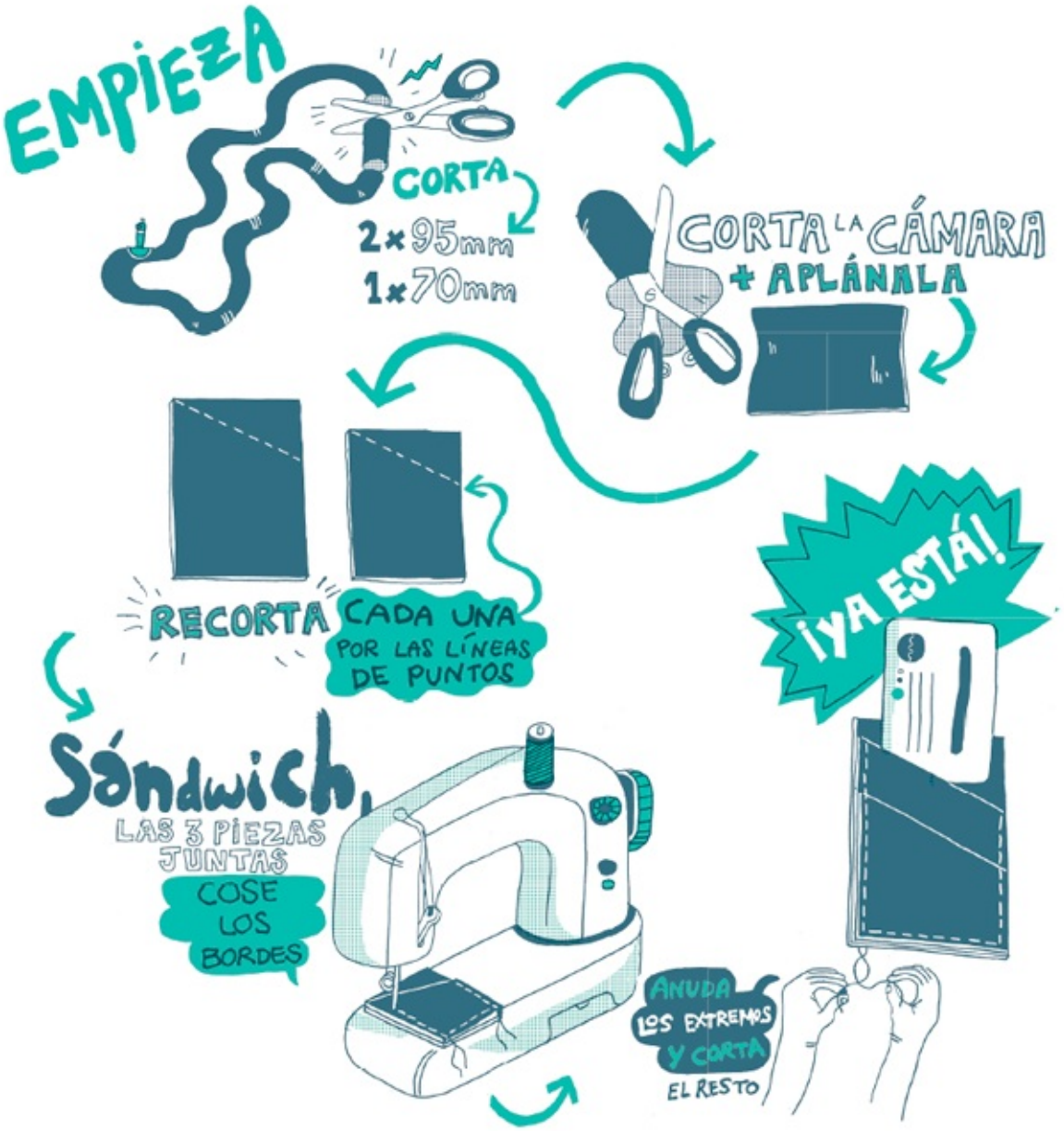
Fabrica tu propia cartera

Existen muchas formas de confeccionar una cartera, pero aquí explicamos un diseño simple, no plegable y lo bastante grande para llevar unas cuantas tarjetas de crédito, el permiso de conducir y algunas monedas. Para este proyecto serán más adecuadas las cámaras anchas, como las de las bicicletas de montaña. Las cámaras son difíciles de coser con una máquina de coser normal; por eso, antes de empezar, asegúrate de tener el equipo necesario. Si no dispones de una máquina de coser industrial, existen algunos trucos para coser más fácilmente una cámara. Puedes usar papel en ambos lados de la cámara para ayudarte a pasar la aguja; otra sencilla opción es comprar teflón, o prensatelas antiadherente, ideal para coser materiales difíciles como el ante. También necesitas una aguja que sirva para la cámara; opta por una aguja de coser específica para tejidos gruesos y duros como la tela vaquera. Como habrá que ajustar la tensión del hilo, haz una prueba antes de coser la cartera. Al elegir el color del hilo, ten en cuenta que el negro combinará con la cartera y ocultará los fallos de costura, y que un color vistoso aportará un toque más divertido, pero los fallos se verán más.

HERRAMIENTAS

- Cámara de aire
- Tijeras
- Máquina de coser
- Hilo

1. Corta tres trozos de cámara: Dos trozos de 70 × 95 mm Un trozo de 70 × 70 mm
2. Coloca verticalmente uno de los rectángulos más largos de modo que el exterior de la cámara quede mirando hacia fuera y el extremo más corto quede arriba. En el extremo derecho del rectángulo, mide 12,5 mm desde arriba y márcalo con un lápiz. Empezando por el extremo izquierdo superior, corta una línea diagonal hasta ese punto. Haz lo mismo con el cuadrado pequeño, asegurándote de que el exterior de la cámara queda mirando hacia ti. Este corte facilitará el acceso a las tarjetas y las monedas.
3. Sitúa el rectángulo con el corte diagonal encima del otro trozo rectangular, de modo que los interiores de las cámaras se toquen. Los extremos inferiores y los lados deben estar alineados. Ajusta la longitud de la puntada en la máquina de coser para que sea más larga de lo normal.
4. Dejando un margen de unos 3 mm, cose los dos rectángulos primero, haciendo una costura y dejando el lado con el corte diagonal sin coser. Luego añade un trozo más pequeño, con los extremos inferiores alineados y los extremos diagonales en paralelo. Haz otra costura cerca, pero no arriba de la primera. Si tienes una máquina de coser industrial, podrás coser las tres capas juntas a la vez. No les des la vuelta para afianzar las puntas del hilo; mejor, anúdalas. Si has usado papel para ayudarte a pasar la aguja por la cartera, humedécelo en las costuras para que sea más fácil sacarlo sin deshacer las puntadas. ¡Ya está!


EMPIEZA
CORTA
2×95mm
1×70mm
CORTA LA CÁMARA
+ APLÁNALA
RECORTA
CADA UNA
POR LAS LÍNEAS
DE PUNTOS
¡YA ESTÁ!
Sándwich,
LAS 3 PIEZAS
JUNTAS
COSE
LOS
BORDES
ANUDA
LOS EXTREMOS
Y CORTA
EL RESTO


EMPIEZA
AQUÍ
CORTA
LA
CORTA
POR EL
MEDIO



Fabrica tus pendientes

Si te gustan los pendientes grandes, con este material los crearás ligeros independientemente del tamaño. Ten en cuenta que, debido al material de la cámara de aire, terminarán doblándose con el tiempo.

HERRAMIENTAS

- Cámara de aire
- Tijeras
- Cúter
- Ganchos para pendientes
- Alicates

1. Con las tijeras, recorta la forma del arete a mano alzada o usa un estarcido para guiarte. Piensa qué longitud y anchura quieres que tengan los pendientes. Ten presente que, como la forma de la cámara es cilíndrica, tendrá cierto rizo

natural y aunque los pendientes parezcan anchos y planos al cortarlos, no quedarán así mucho tiempo.
2. Recorta un diseño con cortes más finos y líneas rectas en el interior de los pendientes con un cúter.
3. Una vez recortado el diseño, usa las tijeras o el cúter para realizar un agujero pequeño en la parte superior del pendiente. Con los alicates, tuerce el cable del pendiente para poder insertarlo fácilmente en el agujero.
4. Luce los pendientes con orgullo o regálalos a aquellas personas que comparten tu afición por las dos ruedas o necesiten inspiración para subirse a ellas.

Radios

¿Se te ha doblado o partido un radio de la bicicleta y hay que sustituirlo? No tires el viejo. Los radios, como las cámaras de aire, también pueden reutilizarse. Con unos buenos alicates y un poco de fuerza, podrás doblarlos para crear un sinfín de artículos, pero incluso rectos también resultan útiles. Veamos algunos usos para radios doblados y rectos.

USOS PARA RADIOS VIEJOS

- **Broquetas** → Clava verduras marinadas en radios viejos (y limpios) y ponlos en una parrilla. Después invita a tus amigos ciclistas a un auténtico festín (si sales de excursión en bici, son ligeros de llevar).
- **Llavero** → Dobla el radio dándole una forma graciosa (rectángulo, estrella, etc.) y úsalo de llavero.
- **Marcadores para plantas** → Con un radio y un trozo de cámara de aire puedes etiquetar todas las plantas de un jardín. Corta un rectángulo de la cámara y usa un rotulador indeleble para escribir el nombre de la planta. Haz un agujero pequeño arriba y abajo del rectángulo, pasa el radio y plántalo en la tierra junto a la planta.
- **Sujetapapeles gigante** → Dobla el radio dándole forma de sujetapapeles y podrás usarlo como marcador de libros o de sujetabilletes.
- **Agitador de cócteles** → No olvides lavarlo bien antes.



Fabrica *spokecards*

¿Quieres añadir un poco de estilo a tu bicicleta? Fabrica tarjetas de radios, o spokecards, para insertarlas entre los radios. Algunas personas las odian, otras las adoran, pero es innegable que estas tarjetas aportan personalidad a la bicicleta. Las tarjetas en los radios pueden servir para muchos fines: caracterizar las bicis que participan en una carrera, como táctica publicitaria o sencillamente como arte. Confeccionar una resulta tan sencillo como diseñar una tarjeta, plastificarla y colocarla entre los radios de la bicicleta.

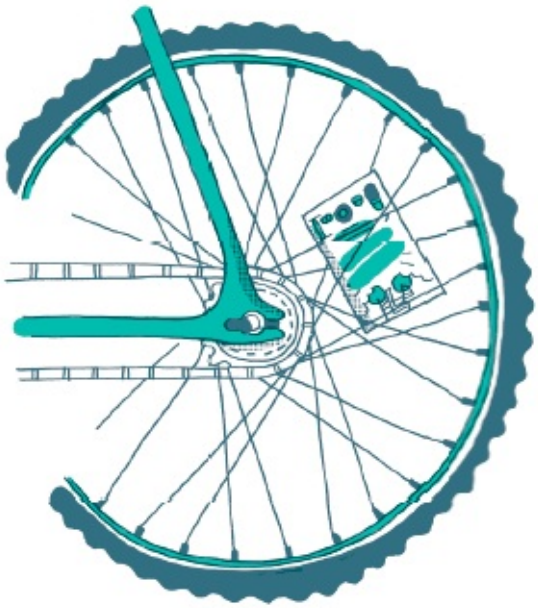
HERRAMIENTAS

- Papel
- Tijeras
- Hojas plastificadas

1. Diseña tu propia tarjeta con el tamaño de la carta de una baraja, 65 × 90 mm. El dibujo puede ser una foto, el plano de una ruta ciclista, el anuncio de tu

negocio a pedales, ¡lo que sea!

2. Imprime tu diseño y recorta la tarjeta.
3. Plastifícala y recórtala, dejando un pequeño reborde de la hoja plastificada para proteger la tarjeta.
4. Inserta la tarjeta entre los radios, hacia el buje, para que se afiance bien.





Una bicicleta puede tener muchas funciones. Puede servir como tu medio de transporte para ir al trabajo. Puede ser tu forma de practicar ejercicio. Puede constituir un modo de viajar. Incluso puede ser tu profesión. Pero independientemente del objetivo que cumpla, sin duda, la bicicleta procura diversión. Bien sea para un trayecto corto hasta el supermercado, una excursión de fin de semana con los amigos o un viaje de varios días con el saco de dormir en las alforjas, tu leal corcel de dos ruedas te llevará donde quieras y la sensación será maravillosa.

Esa sensación de desinhibida euforia juvenil que sentimos un día montados en una bici se puede revivir en cualquier momento. Al fin y al cabo, el disfrute de una bicicleta no tiene edad. Pedalear puede resultar tan divertido a los seis como a los noventa y seis años; el único requisito es mantenerse en buena forma.

Existen muchas oportunidades para cambiar las cuatro por las dos ruedas. Sin duda, la idea de recorrer cierta distancia en bici puede intimidar. Pero ¿sabías que la mitad de los desplazamientos en coche que realizan los estadounidenses implican distancias de 3 kilómetros o menos? La velocidad media en una bicicleta oscila entre 16 y 24 kilómetros por hora; para ese trayecto de 3 kilómetros se tardaría entre ocho y trece minutos. Realizar ese desplazamiento en bicicleta no supondría un gran cambio vital, ¿verdad?

Si sabes montar en bici, las oportunidades en el mundo del ciclismo son ilimitadas. Queda mucho por hacer, mucho por explorar y mucho por divertirse. Todo puede hacerse en bicicleta: ir a trabajar o explorar un nuevo país. Solo necesitas ganas de intentarlo.

Como dijo una vez Eddy Merckx, el famoso corredor ciclista,

> *«Monta en bici mucho o poco, para trayectos largos o cortos, como te apetezca. Pero monta en bici».*

IR AL TRABAJO

¿Has pensado alguna vez en ir al trabajo en bicicleta? Entonces formas parte de un grupo cada vez más numeroso de personas que optan por las dos ruedas. Según la Liga Estadounidense de Ciclistas, en Estados Unidos entre el 2000 y el 2011 el uso de este medio de transporte para ir a la oficina aumentó un 47 por ciento, y el número total de trayectos realizados en bicicleta se duplicó con creces, de 1700 millones en el 2001 a 4000 millones en el 2009.

A medida que más ciudades invierten en infraestructura ciclista, se observa un aumento en la cifra de desplazamientos en bici al trabajo en numerosos países del mundo. Se trata de una opción acorde con la tendencia general de mantenerse más activo en la vida diaria y de reducir el impacto en el medio ambiente.

¿Cómo empiezo?

Como reza el eslogan de una famosa marca de artículos deportivos: «Just do it». La mejor forma de empezar es subirse a la bicicleta y pedalear hasta el trabajo. Si tienes una bicicleta y tu trabajo se halla a una distancia razonable de casa (y la «distancia razonable» depende de cada cual; algunas personas pedalean más de una hora hasta la oficina), resulta factible.

Si nunca has ido en bicicleta hasta tu trabajo, se debe matizar la regla del «simplemente hazlo»: planifica y recorre la ruta con antelación. Empieza estudiando la ruta —consultando un plano de papel o un mapa en internet que incluya la opción de la bicicleta— y luego realiza el trayecto en bicicleta un día que no tengas que ir a la oficina. Esto te permitirá encontrar mejor la ruta sin la presión de tener que llegar a la oficina a una hora determinada. También te ayudará a calcular el tiempo necesario para ir al trabajo; conviene circular a un ritmo cómodo y más tarde ya decidirás el tiempo que debes reservar para ese trayecto diario. Si recorres la ruta durante el fin de semana, ten en cuenta que seguramente el tráfico de entre semana afectará la velocidad de tu desplazamiento entre casa y el trabajo.

¿Qué me pongo?

A diferencia de una salida de fin de semana —cuando se viste ropa deportiva y no importa ni el sudor ni la suciedad—, al ir en bici a trabajar, normalmente, es necesario llegar con la ropa del trabajo o poder cambiarse. La excepción son los

mensajeros sobre dos ruedas o quienes trabajan en una tienda de bicicletas, que pueden llevar ropa de ciclista todo el día.

El atuendo depende por completo del trayecto. Si se debe recorrer cuarenta y ocho kilómetros por sinuosos cerros, seguramente es necesaria una muda de repuesto. Si hay que circular tres kilómetros por calles urbanas, es posible salir de casa con la ropa del trabajo y llegar a la oficina listo para empezar a trabajar. Ir al trabajo en bicicleta no imposibilita parecer una persona normal. No es necesario invertir en vestimenta adecuada para este fin. Dicho esto, veamos algunos consejos prácticos.

LA SEGURIDAD ES LO PRIMERO

Para desplazarse en bicicleta al trabajo, la seguridad es más importante que la moda. Especialmente en los meses de invierno, cuando si madrugamos es probable que aún sea de noche, no es aconsejable ponerse el conjunto chic negro. Una chaqueta de un color muy visible —naranja, amarillo, o incluso con bandas reflectantes— supone una inversión inteligente para alguien que va regularmente al trabajo en bici.

EQUIPO PARA LA LLUVIA

Todo ciclista, a menos que viva en un lugar donde apenas llueve, debería invertir en buenas prendas impermeables. La vida sobre dos ruedas consiste en ir en bici haga el tiempo que haga. A fin de cuentas, no existe el mal tiempo, solo el mal equipamiento.



Invierte en unos buenos pantalones impermeables, que son fáciles de poner encima de los pantalones y los zapatos normales (y fáciles de quitar al llegar). También conviene tener un chubasquero un poco más largo por la espalda, porque mantendrá el cuerpo seco cuando nos inclinamos sobre el manillar. Muchas marcas fabrican chaquetas impermeables específicas para ciclistas. No escatimes en calidad; se trata de comprar ropa impermeable que proteja totalmente de la lluvia.

¿Tu otro mejor amigo bajo la lluvia? Un par de guardabarros para la bicicleta. Aunque vayas totalmente equipado para la lluvia y no te importen las salpicaduras, un guardabarros impide que el agua moje la cadena de transmisión. Es bueno para mantener feliz a tu bici.

¿Y si sudo?

Puede que sudes, puede que no; todo dependerá de la distancia del recorrido y del ritmo de pedaleo. Algunas oficinas están equipadas con duchas, ideal si el trayecto es largo. Sin embargo, si vives en una zona urbana, sudar será el menor de tus problemas, así que no lo utilices como excusa para no ir al trabajo en bici. Algunas personas asumen que sudarán un poco y no le dan importancia. Pero si te preocupa esta cuestión, viste cómodamente para pedalear y llévate una muda para cambiarte en el trabajo. Puedes incluir una toalla pequeña, un cepillo o un peine, desodorante o cualquier cosa que necesites para sentirte mejor.

El equipo básico

Ir al trabajo en bicicleta es más sencillo si se está preparado. Conviene disponer de lo siguiente para facilitar un poco la transición del ciclista al trabajador.

TOALLA Y JABÓN → Si no hay duchas en la oficina, un lavado de cara rápido antes de ponerse a trabajar puede marcar la diferencia.

DESODORANTE → Si sueles usarlo. También resulta útil si te da pereza lavarte.

TOALLITAS PARA BEBÉS → Puede que tengas que arreglar un pinchazo y, en ese caso, querrás limpiarte las manos después. Si no puedes esperar a llegar a un lavabo, las toallitas son perfectas.

MUDA DE ROPA INTERIOR Y CALCETINES → Nunca se sabe, especialmente si te pilla un aguacero. Cuando los pies están empapados, un par de calcetines secos son el mejor invento del mundo.

PEINE O CEPILLO → Llévate uno por si el casco te despeina.

TENTEMPIÉS → Un efecto secundario innegable de ir en bici al trabajo es que suele entrar hambre más temprano por el esfuerzo realizado. Ve al trabajo bien provisto de frutos secos y barritas de cereales.

¿Cómo voy en bicicleta con falda?

Esto supone un dilema para quien suele ponerse faldas o vestidos, o tiene que usarlos como uniforme de trabajo. No existe una forma correcta de pedalear con falda o vestido; hay que hacer lo que resulte más cómodo. Sin embargo, hay algunas maneras de que sea más sencillo.

- **Ponte *leggings* o leotardos** → Así no pasará nada si el viento te levanta la falda.
- **Lleva una pinza** → No se necesita un dispositivo de alta tecnología para evitar que se levante la falda; se puede prender a la parte inferior del asiento con una pinza.
- **Lleva una liga** → Hay ligas especiales para sujetar la falda a la parte superior del muslo; incluso puedes hacértela tú.
- **Siéntate sobre la falda o el vestido** → Si llevas una falda larga o un vestido, introduce la parte delantera entre las piernas y luego siéntate encima para poder pedalear sin que se mueva.
- **Busca una moneda suelta** → ¿Otro truco secreto? Une la parte delantera y trasera de la falda entre las piernas con ayuda de una moneda y una goma elástica. Si no te gusta esta versión casera, también se vende un pequeño artilugio especialmente diseñado para el mismo fin.



¿Dónde pongo mis cosas?

Ahora que tenemos dominado el asunto de la ropa, surge el del transporte de equipaje. Seguramente, querrás llevar algunas cosas al trabajo y necesitas meterlas en algún sitio.

MOCHILA
Sí, puedes pedalear con una mochila, y no, no te debe dar vergüenza. Aunque todavía hay quien cree que para ir al trabajo en bici se necesitan unas alforjas, una mochila basta perfectamente. Además, seguro que ya tienes una en casa, lo cual refuerza la idea de que no se precisa equipo especial para ir en bicicleta. Si necesitas una prueba de que pedalear con una mochila es una actividad totalmente aceptable, mira a todos los mensajeros que van en bici. La otra ventaja de llevar tus cosas en una mochila es que puedes usarla en cualquier máquina y no tienes que pensar en el sistema del transportín, lo que resulta ideal si ya te has convertido en un aficionado a las bicicletas y vas cambiando de una a otra. La opción de las alforjas dependerá de lo

lejos que se halle tu oficina y del peso de tu equipaje. Un trayecto largo con la mochila muy llena puede ser incómodo y, al fin y al cabo, se trata de ir cómodo; si no, no querrás ir en bici.

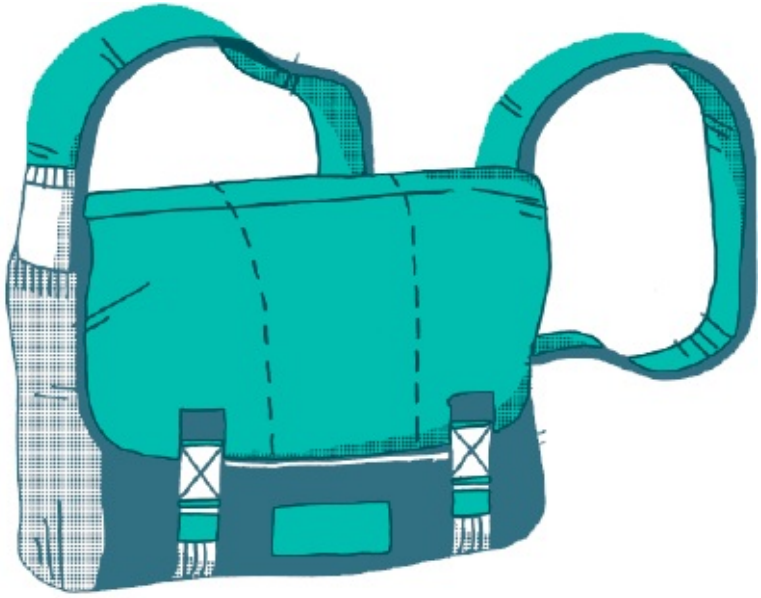


MOCHILAS IMPERMEABLES

Si vives en una zona donde llueve muchísimo, necesitarás una mochila resistente a ese clima para evitar que el portátil u otro objeto importante se moje. Algunas mochilas incluyen una funda impermeable exterior; otras están confeccionadas con un material totalmente impermeable, similar al de las bolsas estancas que se usan en las acampadas o las barcas.

BANDOLERA

La usan los carteros y mensajeros por una buena razón y seguramente has visto a muchos ciclistas con una de ellas. La bolsa debe estar diseñada para quedarse fija en la espalda, a veces gracias a una banda adicional. De lo contrario corres el riesgo de que el bolso se deslice hacia delante mientras pedaleas, lo cual resulta incómodo e incluso peligroso.



ALFORJAS

Su gran ventaja es que descargan el peso de la espalda y de los hombros, y la bicicleta soporta todo el peso. Se colocan en un transportín situado sobre la rueda delantera o trasera, o sobre ambas. Suelen ser triangulares, con una sección plana en lo alto que descansa sobre la rueda de la bicicleta. Las alforjas se ajustan a los costados de esta sección plana y cuelgan a ambos lados de la rueda. Se venden en todas las tiendas de bicicletas o de artículos deportivos y puedes instalarlas en casa o acudir a un taller de bicicletas para ello. Existen en una variada gama de materiales; al igual que con la mochila, ten en cuenta el tipo de clima de la zona donde habitas.

MANTENERSE EN BUENA FORMA CICLISTA

¿Qué significa exactamente estar en buena forma ciclista? Depende del tipo de ciclismo que se practique. El ciclista que va en bici al trabajo y el de carreras son dos animales completamente diferentes. Pero asumamos que estamos hablando de una persona que acude en bici al trabajo y realiza alguna salida de fin de semana.

Debe quedar claro que ser un ciclista sano es lo mismo que ser un humano sano. Y el uso habitual de la bicicleta ya garantiza una buena dosis de actividad física diaria. ¿Qué otro aspecto hay que cuidar para ser un ser humano sano? Comer bien. Hay que hidratarse y comer verdura, pero tampoco pasa nada por tomar una cerveza y una hamburguesa de vez en cuando, ¡sobre todo después de un largo paseo!

Posturas de yoga simples para ciclistas

La mayoría de los ciclistas olvidan que, si bien realizan una actividad física regular, es bueno cuidar el cuerpo de otras formas. El movimiento repetitivo y la postura fija del ciclista pueden provocar rigidez y tensión, que se pueden combatir fácilmente incorporando un poco de yoga o estiramientos en la rutina diaria. Unos ejercicios de yoga que favorezcan la flexibilidad, el fortalecimiento de la zona central del cuerpo y el equilibrio pueden resultar muy adecuados. Por lo general, los ciclistas necesitan sobre todo ejercicios para abrir las caderas y cualquier tipo de elongación muscular. Las posturas restaurativas también son útiles, como tumbarse en el suelo boca arriba extendiendo las piernas contra una pared. Se puede hacer fácilmente al volver a casa. Es una buena forma de relajarse después de un día de trabajo y pedaleo.

EL GATO/LA VACA

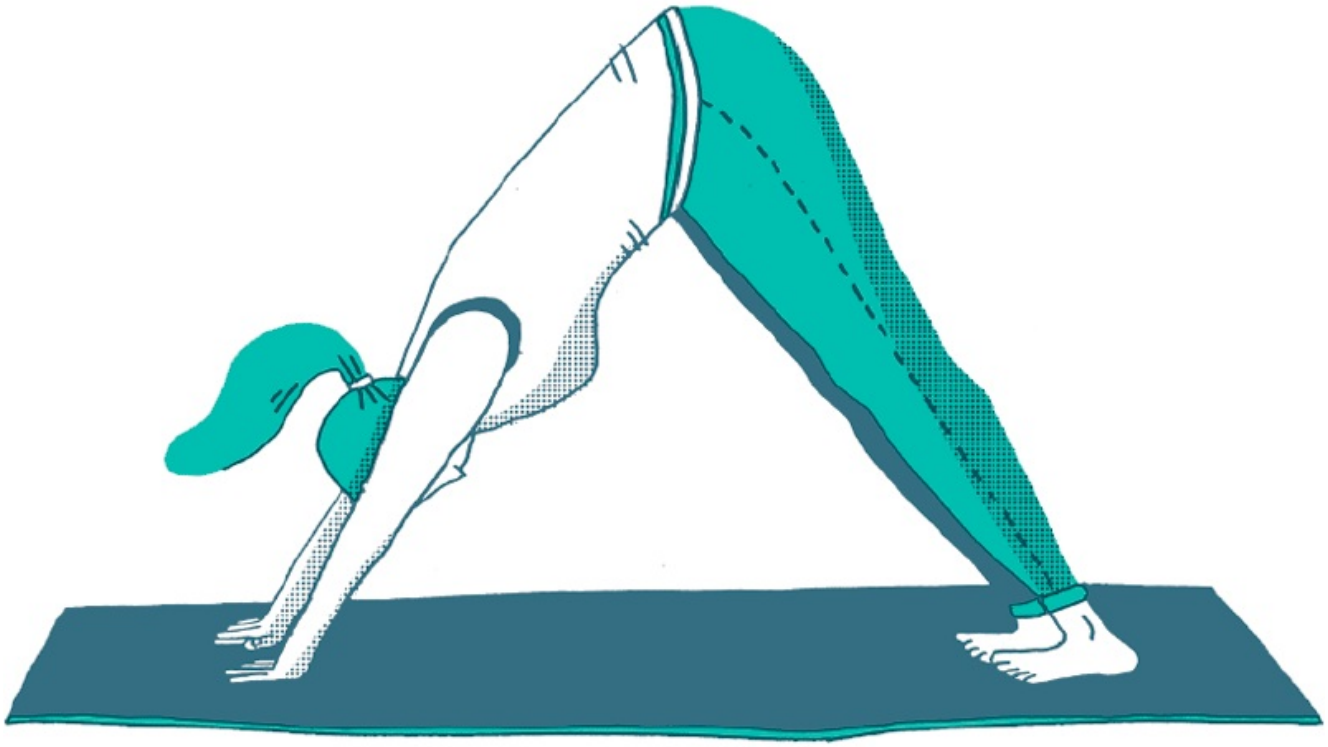
Esta postura, que se puede realizar fácilmente cada mañana para activar el organismo, ayuda a estirar la columna y alivia tensión producida al pedalear.

Ponte a cuatros patas de rodillas. Céntrate en la respiración. Inspira levantando la cabeza y los isquiones hacia el techo, mientras el estómago se dirige hacia el suelo para formar un arco cóncavo con la espalda. Espira y forma un arco convexo, metiendo el estómago e inclinando la cabeza hacia el suelo.

EL PERRO BOCA ABAJO

Esta clásica postura de yoga ayuda a estirar los músculos de la espalda y los isquiotibiales.

Apoyado sobre las manos y las rodillas, levanta las caderas para formar una V invertida. Aprieta las palmas de las manos contra el suelo y céntrate en aplanar la espalda. Dobla un poco las rodillas si es preciso.



EL PUENTE

Esta postura relaja la tensión de la zona lumbar y abre el pecho.

Tumbado boca arriba, dobla las rodillas y apoya los pies en el suelo. Acerca al máximo los talones a los glúteos. Mantén los pies separados a la distancia de las caderas y levanta las caderas del suelo. Rueda los hombros hacia atrás, debajo del cuerpo, y cruza las manos por debajo de la pelvis. Levanta un poco más las caderas de forma que los muslos queden paralelos al suelo. Aguanta en esta postura entre treinta segundos y un minuto.

EL CAMELLO

Si alguna vez has notado que te quedabas encorvado sobre la bicicleta, esta postura te ayudará a combatirlo.

Siéntate en el suelo sobre las rodillas, extiende las puntas de los pies de modo que estos queden flexionados. Coloca las manos en la zona lumbar, con los dedos apuntando hacia el suelo. Levanta el pecho y deja caer el cuello hacia atrás todo lo que puedas. Si tienes experiencia en practicar yoga, puedes ir un paso más allá y llevar las manos hasta los pies, y apoyar las palmas en las plantas de los pies.

BEBÉ FELIZ

Esta sencilla postura restaurativa sienta muy bien después de un largo trayecto en bicicleta y desentumece los tensos flexores de la cadera tan propios de los ciclistas.

Tumbado boca arriba, acerca las rodillas al pecho. Sujeta con las manos la parte externa de cada pie y separa las rodillas a una distancia un poco más ancha que el

torso. Baja las rodillas a la altura de las axilas. Aprieta con cuidado los pies en las manos al tiempo que usas las manos para tirar hacia abajo y crear cierta resistencia.

PRACTICAR EJERCICIO

Una característica maravillosa de la bicicleta es que aunque no la utilices específicamente para practicar deporte, siempre estás realizando una actividad física. Muchas personas se vuelven adictas a ella justo por esta razón; no solo van al trabajo en bici, sino que a la vez practican también un poco de ejercicio. Nuestros cuerpos están creados para la actividad, y las bicicletas contribuyen precisamente a este fin.

Sin embargo, si eres una persona aficionada a los deportes, puedes practicar ciclismo a muchos otros niveles.

Ciclismo de carretera

Se trata de la modalidad más habitual para acceder al mundo deportivo de la bicicleta, ya que solo necesitas una bicicleta y, claro, una carretera. Veamos qué puedes necesitar si te aficionas al ciclismo de carretera.

UNA BICICLETA DE CARRETERA

Si ya tienes una bicicleta y acceso a la carretera, entonces estás listo para empezar. Dicho esto, ciertos tipos de bicicleta te permitirán disfrutar más de esta actividad. No dejes que el tipo de bici que tienes te impida salir a dar una vuelta, pero si te inclinas por el ciclismo de carretera, quizá debas pensar en invertir en una máquina mejor que tu bici de hace veinte años con una sola marcha.

AMIGOS

Si bien el ciclismo puede ser una actividad solitaria, y a algunas personas les gusta que así sea, puede resultar aún más divertida si consigues reunir a un grupo de amigos. ¿No tienes amigos con bicicleta? Entonces, es el momento de hacer nuevas amistades con ayuda de un grupo de ciclismo. Pregunta en tu tienda si organizan salidas en grupo. Existen muchos clubes y organizaciones ciclistas que pueden introducirte en el mundo del ciclismo.

KIT DE REPARACIÓN PORTÁTIL

La belleza del ciclismo de carretera es poder llegar adonde tu bici te permita, hasta los confines del horizonte y lejos de la vida diaria. Pero, como eso implica que no habrá ninguna tienda de bicis a la vista, necesitarás un kit de parches y un bombín.

Son básicos para cualquier ciclista de carretera que no viaja con un vehículo de apoyo a la cola, y pueden sacarte de apuros.

ROPA

No existen verdades irrefutables en cuanto a la ropa adecuada para esta modalidad de ciclismo; se trata de llevar lo que a cada uno le resulte más cómodo. Los ciclistas suelen llevar pantalones cortos acolchados, los culottes, que proporcionan una mayor amortiguación para sentirse mejor sobre el sillín durante muchos kilómetros. Un maillot de ciclista no es necesario —una camiseta también sirve—, pero el maillot incorpora unos bolsillos en la espalda que, al estar situados en la zona lumbar, permiten llevar una capa de ropa extra, algún tentempié o dinero por si hay que visitar la panadería.



Carreras largas

Llegará el momento en que, si te gusta ir en bicicleta de carretera, querrás recorrer más kilómetros. Al fin y al cabo, el gran placer que brinda la bicicleta se siente al pedalear, y es asombroso lo lejos que puedes llegar con ella y lo mucho que puedes explorar simplemente usando tu propia energía.

Pero enrolarse en una carrera de noventa y seis kilómetros no es lo mismo que un trayecto de ocho kilómetros para ir al trabajo. Se deben considerar algunas cuestiones.

ENTRENA PARA CARRERAS LARGAS

¿Cómo se entrena para las carreras largas? No existe una única forma de entrenamiento, y depende de la longitud de la ruta. Pero todos los entrenamientos coinciden en pasar mucho tiempo sobre el sillín. Puedes estar tan en forma como un corredor de maratón, pero si no has pasado cierto tiempo sobre el sillín de la bici, tu trasero se resentirá con el transcurso de los kilómetros. Al planificar las sesiones de entrenamiento, introduce kilómetros y, mientras, acostumbra ese trasero al sillín.

PLANIFICA LA RUTA

El azar puede acarrear muchas cosas buenas, y a veces las mejores salidas son aquellas en las que uno se deja llevar por las dos ruedas, aunque también es importante tener una idea general de adónde se va. Conviene planificar la ruta de antemano, considerando qué carreteras son más transitadas y cuáles no. Recuerda que en una carrera larga no se trata de llegar rápido al destino, sino disfrutar del recorrido. Brinda la oportunidad de transitar por caminos rurales que nunca has explorado en tu vehículo de cuatro ruedas.

LLEVA UN MAPA

Actualmente, resulta fácil depender únicamente de los teléfonos móviles, pero si paseas por una zona que no conoces bien, es aconsejable llevar un mapa de papel. No lleves peso adicional; basta con fotocopiar de un mapa más grande o de un atlas la sección del mapa que necesitas.

LLEVA AGUA

Quedarse sin agua es una mala planificación. Lleva siempre agua extra, o averigua dónde se pueden rellenar los bidones.

LLEVA COMIDA

No es preciso llevar un almuerzo de tres platos, basta con algún tentempié. Además, si descubres un paisaje pintoresco, querrás una excusa para detenerte un rato y disfrutar de las vistas. Opta por comida fácil de transportar, que puedas guardar

fácilmente en el bolsillo trasero del maillot, en una pequeña bolsa de manillar o debajo del sillín.

CIRCULA LIGERO
No cargues con objetos innecesarios, como la cartera entera; basta con un documento de identidad, una tarjeta de crédito y algo de dinero. Tampoco te lleves todo el guardarropa; si el clima no es muy fiable, una capa ligera adicional para protegerte del viento y de la lluvia será suficiente.

PREPÁRATE PARA UN PINCHAZO
En carretera, tienes que estar preparado ante un posible pinchazo, porque seguramente no se encuentre ningún taller cerca y no te siga un vehículo de apoyo. Una cámara de aire de repuesto, un kit de parches y un bombín resultan esenciales, y unos desmontables siempre sirven de ayuda. Recuerda que es más fácil cambiar una rueda en casa que en la carretera, así que practica antes de salir (véase «Cómo limpiar y engrasar la tija del sillín»).

Unirse a rutas organizadas

Los clubes y las organizaciones ciclistas organizan todo tipo de salidas. Su amplia oferta abarca desde divertidas rutas temáticas hasta carreras benéficas. Las distancias varían, al igual que el número de participantes, pero en general se puede esperar lo siguiente:

TARIFAS
Estás pagando a alguien para que organice la salida por ti. Las tarifas dependen del tipo de ruta y de los «extras» incluidos, como una botella de agua o una camiseta. Si se trata de una carrera benéfica, seguramente parte de tu dinero se destina a una organización o fundación.

RUTA PREDETERMINADA
La ventaja de las salidas organizadas es que alguien planifica todo por ti. Los organizadores trabajan mucho para planificar buenas rutas, tienen en cuenta el tráfico, las pendientes y calculan cada cuánto tiempo es necesario realizar una pausa para cargar las pilas. También suelen facilitar un plano y la ruta está indicada claramente a lo largo del camino con flechas pintadas en la carretera o señales.

PARADAS PARA DESCANSAR
En las rutas largas, la tarifa incluye paradas para repostar, donde se suelen proporcionar plátanos y galletas de chocolate para hacerte feliz, aunque tengas el

trasero dolorido después de pasar tanto tiempo encima del sillín.

Ciclismo de montaña

Esta disciplina no resulta tan adorable como el ciclismo de carretera porque requiere tener acceso a caminos por los que puedas pedalear. Los urbanitas tendrán que conducir un trecho para acceder a un camino.

En el ciclismo de montaña destacan varias categorías.



SALTOS (*DIRT JUMP*)

¿Has visto alguna vez vídeos de alguien saltando desde enormes laderas con la bici? ¿Sabías que los hijos de los vecinos se pasan la tarde en el bosque practicando una serie de saltos? Aspiran a convertirse en competidores de saltos. Las bicicletas todoterreno son similares a las de bicicross (o BMX), con asientos bajos, y están pensadas para realizar todo tipo de piruetas.

DESCENSO

Es la modalidad que se ve en los programas de deportes extremos. Literalmente, el ciclista sube una colina y la baja a gran velocidad. Sin lastimarse, claro.

CAMPO A TRAVÉS (*CROSS-COUNTRY*)

Arriba, abajo, arriba y abajo otra vez. Es como la versión ciclista del esquí de fondo. Las bicicletas diseñadas para esta modalidad son las más comunes en las tiendas. Se trata esencialmente de la versión «clásica» del ciclismo de montaña.

MONOMARCHA
Sí, existen ciclistas suficientemente atrevidos como para subir y bajar pendientes con una única velocidad; es decir, una sola marcha. Pero si le preguntas al ciclista de montaña monomarcha, hablará maravillas de su simplicidad. Resulta agotador, pero no tienes que estar pendiente de ir cambiando las marchas.

Ciclocross

Suele incluirse en la categoría de la bicicleta de montaña, pero se trata de un deporte bastante asentado como para merecer una sección propia. En esencia un cruce entre el ciclismo de carretera y el de montaña, el ciclocross es un tipo de carrera que utiliza bicicletas cuyos cuadros son similares a los de las bicicletas de carretera y con neumáticos de tacos como las de montaña, y se practica en terrenos enfangados. Como el ciclocross requiere gran cantidad de barro, la temporada de carreras es en otoño e invierno. Se trata de un deporte sucio ya considerado de culto, con campeonatos por todo el mundo, tanto de *amateurs* como de profesionales.

Estas competiciones, donde corre la cerveza, suelen atraer a más espectadores que corredores, porque muchas personas disfrutan viendo caer a los ciclistas en el barro. No olvides ponerte las botas de agua si alguna vez vas a presenciar una carrera de ciclocross.

PEDALEAR CON NIÑOS

No existe ningún motivo para que el ciclismo, de cualquier modalidad, no constituya una actividad familiar. Montar a toda la familia en bicicleta solo es cuestión de práctica, con independencia de si es para dar un paseo corto hasta el mercado del sábado o para realizar una excursión más larga. Nancy Sathre-Vogel, de FamilyonBikes.org, sabe bastante sobre el ciclismo con niños. Ella, su marido y sus dos hijos se dedicaron durante tres años a viajar en bicicleta desde Alaska hasta Argentina, un total de 27 841 kilómetros. Si alguna vez has pensado que ir en bicicleta, o la vida sobre dos ruedas, es solo para solteros, SathreVogel es la prueba de que todo el mundo puede disfrutar del ciclismo e integrarlo en su rutina, incluso las familias con hijos pequeños. Veamos algunos de sus consejos para ir en bicicleta

con niños —incluso en excursiones largas— y pasarse a la vida familiar sobre dos ruedas.

Utiliza mucho la bicicleta

No hay nada mejor para acostumbrarse a recorrer kilómetros en bicicleta como pasar tiempo sobre el sillín. Cuanto más monten en bicicleta los niños, más se habituarán a esta actividad, lo cual resulta esencial si la idea es prepararlos para un viaje largo o simplemente para incorporar la bicicleta en su rutina diaria.

Empieza poco a poco

Empieza con distancias cortas y busca un ritmo cómodo. A veces será difícil, porque los niños rebosan energía, pero necesitan realizar pausas a menudo. Enseñarles a mantener un ritmo constante les permitirá recorrer más kilómetros. Y si se suman kilómetros gradualmente, en vez de aventurarse repentinamente en una salida larguísima, los niños apenas notarán la diferencia incremental, pero su resistencia irá aumentando.

Haz un sándwich con el niño

No literalmente, sino con las bicicletas. Contar con un adulto delante y otro detrás supone una forma estupenda de enseñarle al niño las normas de la carretera. El adulto que va al frente sirve de guía y da ejemplo de buena conducta ciclista, mientras que el adulto que va detrás puede cubrirle las espaldas (en sentido figurado y literal). La parte más difícil de explicar a un niño es que ellos, solos, se hallan en su particular punto en el tiempo y el espacio. Que el líder pueda hacerse a un lado de forma segura para girar a la izquierda no significa que el niño también pueda.

Elige destinos interesantes

¿A quién no le gusta montar en bici para ir a una heladería o al cine? Elige lugares interesantes para que los niños sientan ganas de pedalear. Al final, les gustará tanto montar en bicicleta que no les importará el destino.

> *«Nada es comparable al sencillo placer de montar en bicicleta».*
>
> *JOHN F. KENNEDY*

VIAJAR CON LA BICICLETA

La bicicleta constituye un medio excelente para desplazarse, y puede servir para el mismo fin en cualquier parte del mundo. Hablamos de utilizar la bicicleta al ir de viaje.

Al oír las palabras «bicicleta» y «viaje», casi todos pensamos en los viajes en bicicleta. Ya llegaremos a ese apartado, pero viajar en bicicleta no es la única forma de incorporar la bicicleta a los viajes. Aunque te desplaces con métodos más convencionales —avión, tren, etc.—, las dos ruedas pueden constituir una parte esencial del viaje. Veamos la forma de incorporar la bicicleta a los viajes en general.

¿Debo llevarme la bicicleta?

Llevar la bicicleta propia de viaje depende del tipo de ciclismo que se piense realizar y lo mucho que se utilice. Para pasar un fin de semana en una gran urbe donde solo se la va a necesitar para moverse por sus calles, puede resultar más práctico alquilar una. Pero si, en cambio, vas a pasar las vacaciones en una casita en el campo y deseas explorar la región en bicicleta, seguramente quieras llevarte la tuya propia.

LLEVAR LA BICICLETA EN EL AVIÓN

Las bicicletas se pueden facturar fácilmente, pero el servicio se paga. Las tarifas varían según la aerolínea, pero por lo general las normas de facturación son las mismas: se debe embalar la bicicleta.

Se pueden empaquetar en cajas de cartón o, si se viaja regularmente con la bicicleta, una caja rígida. Embalar una bicicleta en una caja adecuada para viajar implica desmontarla. Si no te satisface esa opción, una tienda de bicicletas puede hacerlo por ti sin problemas a cambio de un coste. Además, las tiendas disponen de numerosas cajas de cartón para bicis.

Si prefieres una caja rígida pero no tienes claro si invertir en ella, pide consejo en tu tienda o club ciclista local. Suelen alquilar cajas rígidas para este tipo de ocasiones.

ALQUILAR UNA BICICLETA EN EL DESTINO

Si solo quieres usar la bicicleta esporádicamente para salir de exploración, el alquiler supone la mejor opción. Antes de viajar, es conveniente averiguar la disponibilidad en destino y las ofertas de alquiler de bicicletas.

INFÓRMATE SOBRE EL DESTINO

Si viajas con tu bicicleta, es muy posible que en algún momento tengas que utilizar otro medio de transporte, ya sea para ir del aeropuerto al centro o de una ciudad a otra. Las cosas pueden complicarse en este punto. Si durante el viaje necesitas usar algún tipo de transporte público —autobuses, trenes o barcos—, intenta informarte sobre la logística para llevar la bicicleta contigo. Cada país tiene distintas normas y reglamentos para el transporte de bicicletas en trenes, por ejemplo, y a veces es necesario comprar un billete especial con antelación si quieres disponer de espacio en el vagón destinado a las bicicletas.

BICICLETAS PLEGABLES

Como son fáciles de transportar, muchas personas optan por las bicicletas plegables. Se pliegan y ocupan poco espacio, por lo que se pueden subir a un edificio en lugar de dejarlas candadas en la calle. Resultan prácticas para viajar en tren, porque no necesitan ir en un vagón especial para este propósito. ¿Has salido de noche y no te ves capaz de regresar pedaleando a casa? La puedes plegar e introducir en el maletero de un taxi. Y si vives en un piso pequeño, ocupan menos espacio que una bicicleta convencional. Entonces ¿cuáles son los inconvenientes? No se trata del vehículo más indicado para salidas largas o rápidas (aunque sí una buena opción para circular por la ciudad), algunas se pliegan más fácilmente que otras y no siempre son económicas.

Consejos para circular por una ciudad desconocida

LLEVA UN PLANO (ADECUADO PARA BICIS)

Comprueba si la ciudad que vas a visitar dispone de algún plano donde se indiquen los carriles bici. Esto facilitará mucho la exploración. Si no cuenta con ningún plano específico, dedica un rato a estudiar el plano general de la ciudad. Tener una idea aproximada de dónde se hallan los monumentos destacados y entender el trazado urbano en líneas generales supone una gran ayuda antes de lanzarse a conquistar las calles sobre dos ruedas.

PREPÁRATE A PERDERTE

Perderse es muy habitual y no supone un motivo para avergonzarse. Es más, forma parte de la diversión. Pasear por una ciudad sin un destino predeterminado es una forma fantástica de explorarla. Circular sin

preocuparte demasiado del destino te brinda la oportunidad de viajar al azar. ¿Quién sabe qué puedes encontrar? Además, si siempre estás mirando el plano mientras circulas, te conviertes en un peligro para el tráfico. Hazte a un lado cuando necesites una referencia; no pedalees con una mano en el manillar y el plano en la otra. Eso es un desastre anunciado.

PRESTA MÁS ATENCIÓN DE LA HABITUAL

Una ciudad nueva significa calles nuevas, conductores nuevos y normas nuevas; por no hablar de una nueva lengua si viajas al extranjero, lo cual puede dificultar la lectura y la comprensión de las señales. Todo ello implica un tipo de circulación en bicicleta muy distinto. Pedalea más lentamente de lo habitual y presta más atención a tu entorno.

DISFRUTA

Como no conoces las calles y puedes tardar más de lo habitual en llegar a un punto concreto, ¿por qué no disfrutar del trayecto? No eres un mensajero que necesita sortear el tráfico a toda velocidad; eres un aventurero que asimila un lugar nuevo. Tómate el tiempo necesario.

Bicicletas compartidas

Otra forma de disfrutar de la bicicleta en otra ciudad es aprovechar el sistema de bicicletas compartidas. Cada vez son más las ciudades que cuentan con este tipo de sistemas, que ponen bicis a disposición del usuario durante una corta duración. Se halla en ciudades de todo el mundo, de París a Londres y de Nueva York a México D. F. Averigua antes cómo registrarte; algunas máquinas no aceptan tarjetas de crédito extranjeras, por ejemplo, y será preciso inscribirte por internet con antelación.

Estos servicios pueden tener alguna variante en su funcionamiento, pero la idea es la misma: alquilar una bicicleta para ir de un punto a otro. Muchos de estos tienen limitaciones de tiempo: no permiten utilizar la misma bicicleta todo el día, sino que hay que elegir una, llevarla hasta el destino y luego dejarla allí.

Cuando uses este servicio, no olvides repasar antes los neumáticos, los frenos y los pedales. Verifica si los neumáticos están completamente inflados, luego levanta la rueda trasera para empujar el pedal y ver si los platos y la cadena funcionan bien. Cambia un par de marchas y empuja el pedal otra vez para comprobar el funcionamiento de las marchas. Prueba los frenos (ambos) para asegurarte de que no fallan. Comprueba también el timbre y las luces. Si todo está en orden, ¡a pedalear!

VIAJAR EN BICICLETA

Viajar en bicicleta consiste en pensar a pequeña escala y con sencillez. Es ir a lo esencial: tú, tu bicicleta, un poco de equipo y algunas provisiones. Se trata de explorar sobre dos ruedas: elegir un destino y llegar a él con tus propias fuerzas.

Si sabes montar en bici, entonces puedes viajar en bici. No existe una longitud o un método específico que definan esta forma de viajar; puede durar un día o varios años. Pero hay una cosa que todos estos viajes comparten: estáis solos tú, tu bici, la carretera y tu(s) destino(s).

Existe una única forma de aficionarse: empezar. Nadie se despierta una mañana y, por arte de magia, está viajando en bici; todo comienza con una pedalada, como cualquier otra salida. Cuantos más viajes realices, más te acostumbrarás a ello. Empieza con trayectos cortos y poco a poco y ve incrementando las distancias. En el camino puede que descubras tu nueva forma preferida de viajar.



Cinco cosas para empezar a viajar en bicicleta

¿Guardar en una bolsa todo lo que necesitas para un fin de semana y llevártelo en la bicicleta? Para alguien que nunca ha viajado en bici puede ser intimidante. Pero no dejes que eso te detenga. Ellee Thalheimer, de cyclingsojourner.com, es la perfecta

defensora de estos viajes. Ha explorado muchos lugares en bicicleta, de Italia a su residencia base en el noroeste del Pacífico, y es la autora de varias guías sobre bicicletas y viajes. Cree que cualquiera que sepa montar en bicicleta puede viajar sobre ella; tan solo se necesita contar con la debida información. Veamos sus consejos generales para empezar.

ELIGE UN BUEN COMPAÑERO DE VIAJE

Solo porque congenies con alguien en la vida normal no significa que os vayáis a entender perfectamente en un viaje. Ve con alguien que no te irrite fácilmente y antes de comprometerte siéntate para hablar de tus expectativas y estilos de comunicación, porque son cruciales para una buena relación viajera. Habla sobre la posibilidad de que uno de los dos esté muy cansado o hambriento y de cómo quieres que la otra persona reaccione ante dicha situación. Tratar estas cuestiones antes de partir puede ayudar a evitar conflictos. Quieres seguir apreciando a tu compañero después del viaje, ¿verdad?

PLANIFICA LA RUTA CON REALISMO

Cuando se planea un viaje, resulta muy fácil animarse y pensar en recorrer muchos kilómetros. Pero debes empezar poco a poco y decidirte por un viaje relajante. Aparte de la distancia, piensa también en las elevaciones; un viaje de pocos kilómetros con muchos cerros no es lo mismo que uno más largo pero por terreno llano. Si te excedes con el kilometraje, es probable que no te diviertas. Se trata de disfrutar, no de batir un récord mundial. ¿No te apetece acampar? Elige una ruta que disponga de albergues. Habitúate a viajar en bicicleta y la próxima vez querrás ir más lejos.

NO TE OBSESIONES CON EL EQUIPO (AÚN)

Si se trata de la primera vez que viajas en bicicleta, es lógico realizar una búsqueda del equipo necesario en internet. Pero después de unos cálculos, los precios te desanimarán rápidamente. La mayoría de las personas ya tienen accesorios que les servirán —ropa impermeable, casco, bidones de agua, etc.—, pero se debe invertir en ciertos artículos específicos, como veremos en «¿Qué clase de bicicleta necesito para viajar?».

SÉ MINIMALISTA

Puede parecer que si metes algo pequeño en la alforja no habrá gran diferencia de peso, pero si sigues introduciendo cosas pequeñas al final la diferencia será grande. Aprovecha esta oportunidad para ser minimalista; piensa en las necesidades básicas, realmente esenciales, para funcionar. Y no te prives de incluir dos artículos de lujo; los de Ellee Thalheimer son el mate y una hamaca de viaje.

USA MAPAS DE VERDAD

Vivimos en un mundo de *smartphones* y en una época dependiente de toda clase de dispositivos, pero en muchos aspectos nada puede competir con el papel. No se avería; te ofrece una visión global sin tener que desplazarte por una pantalla; y, si se moja, no perecerá en tus manos. Necesitas un buen mapa con la ruta indicada claramente, y no olvides llevarte un par, por si extravías uno por el camino.

¿Qué clase de bicicleta necesito para viajar?

Si eres principiante, no tienes necesidad de gastarte un dineral en una bicicleta de viaje cara; basta con una a tu medida y en la que te sientas cómodo. Normalmente, la bicicleta que tengas en el garaje te servirá para los primeros viajes. Una bicicleta de montaña o para ir al trabajo a la que puedas añadir un transportín o un remolque es perfecta. Casi todas las bicis (salvo una BMX o una alta) pueden adaptarse fácilmente a tu propósito. Lo importante es equiparla para que pueda transportar lo necesario y eso significa instalar portaequipajes (después lo veremos).

¿Qué equipo necesito?

El equipo depende del tipo de viaje que vayas a hacer. Un viaje de dos días y cuarenta y ocho kilómetros ida y vuelta en pleno verano es muy distinto de una excursión de cinco días en invierno a la nieve (¡sí, hay gente que lo hace!).

Los elementos esenciales son tu bicicleta, por supuesto, algo para transportar tu equipaje, ropa adecuada al clima, un saco de dormir (si piensas acampar), provisiones y un mapa. Incluso si sales en pleno verano y en el día más caluroso del año, llévate algo por si hace mal tiempo; de lo contrario, lamentarás profundamente que te pille desprevenido. Recuerda que no existe el mal tiempo, solo el mal equipamiento. Es decir, llévate ropa impermeable y unos calcetines de repuesto; y, lo más importante, no olvides guardarlo todo en una bolsa impermeable. Y para los días calurosos: agua y protector solar.

Aparte de esto, el buen humor y el gusto por la aventura te llevarán lejos.

Una vez hayas decidido lo que vas a llevarte, necesitarás algo donde llevarlo. Veamos algunas opciones para transportar el equipo.

Las comunidades rurales suponen destinos ideales

En 2009, Russ Roca y Laura Crawford, de The Path Less Pedaled (pathlesspedaled.com), vendieron todo lo que tenían para viajar en

bicicleta, y pedalearon 28 968 kilómetros a través de Estados Unidos y Nueva Zelanda en el transcurso de tres años. Sus experiencias como viajeras determinaron el trabajo que realizan ahora: fomentar los viajes en bicicleta como una actividad principal y de integración social. Documentan y promueven activamente los beneficios de viajar en bicicleta a comunidades rurales, tanto para la comunidad local como para el ciclista viajero. Si quieres seguir una ruta alternativa, con frecuencia descubrirás modestas localidades que no verías de otro modo. Veamos las razones por las que, según Roca, viajar en bicicleta por áreas rurales es fantástico para ti y para las comunidades que visitas.

CARRETERAS TRANQUILAS → En las zonas rurales no es infrecuente pedalear por carreteras apenas transitadas por vehículos. No hay que temer bloquear el tráfico; al contrario, se puede pasear felizmente por caminos rurales vacíos, disfrutar de la paz, las aves y los paisajes que no podrían verse de otro modo.

APOYO A LOS COMERCIOS LOCALES → Hay que saborear la cocina local, bien sea cenando en un restaurante del pueblo, bien en el puesto de tacos junto a un *camping*, y los beneficios económicos repercutirán en el propietario del ese pequeño negocio. Lo mismo puede aplicarse a las tiendas, las cafeterías y los bares de la zona.

HISTORIAS COLORIDAS → Cada pueblecito tiene un carácter y un legado únicos que lo distinguen de otros lugares. Dedica tiempo a recorrer la calle principal o visitar el museo municipal para conocer su historia.

TRADICIONES REGIONALES → Aparte de las experiencias que te esperan en las tiendas de los pueblos, imagina la delicia de tropezarte con la celebración anual del desfile del pueblo, la caldereta de cigalas o el desayuno de tortitas de los bomberos. En las comunidades pequeñas se organizan regularmente este tipo de actividades y te ofrecen la oportunidad de ser un residente temporal y apreciar las costumbres regionales.

NUEVAS CONVERSACIONES → Hay algo de llegar en bicicleta a un sitio nuevo que rompe las barreras tradicionales y permite empezar a conversar al instante con alguien de un contexto completamente distinto. Esta puede suponer una gran oportunidad para contribuir a romper la brecha entre la urbe y el campo.

ALFORJAS
Además de para ir al trabajo, también pueden usarse para viajar; solo necesitas instalar transportines en la bicicleta. Recuerda que las alforjas se abren por arriba, lo que significa que es buena idea guardar las cosas en bolsas para organizarte con mayor facilidad.

REMOLQUE
Para viajes más largos, cuando es necesario llevar más equipamiento, algunas personas optan por un remolque. También resulta estupendo si transportas a un niño, o incluso un perro, siempre que sepa que no debe saltar del remolque cuando estás pedaleando. Desde luego, los remolques suelen ser caros y añaden más peso a la bicicleta. En general estos viajes pueden realizarse con unas buenas alforjas. La decisión de invertir en un remolque dependerá de las necesidades de cada cual.

BALDES DE PLÁSTICO
Constituyen una excelente opción económica —e impermeable— para guardar las cosas. Pueden adaptarse para engancharse a un transportín, igual que una alforja; luego se pone la tapa para cubrir el equipo, y a pedalear.

SÉ CREATIVO
Descubrirás que la comunidad ciclista es muy ingeniosa a la hora de transportar sus cosas en una bicicleta. Algunos las meten en una bolsa de almacenaje y usan una cuerda elástica para atarla al transportín trasero. Otros confeccionan sus propias alforjas. Otros prefieren cargar con lo menos posible y viajar ligeros. Tú elijes tu forma de viajar, no tengas miedo de experimentar un poco.

VEHÍCULO DE APOYO
Algunas personas utilizan esta opción. ¿Tienes amigos que quieren viajar contigo pero no en bicicleta? Guarda tus cosas en su coche y reúnete con ellos en destino. Seguro que serás tú el que cuente las historias entretenidas alrededor de la hoguera.

¿Cómo planifico una ruta?

Los viajes más fáciles para empezar son los que arrancan en la puerta de casa. Por desgracia, no todas las casas se han creado iguales, y puede que necesites alejarte de donde vives para iniciar un buen viaje en bicicleta.

Si vas a empezar el viaje lejos de tu lugar de residencia, lo primero que debes pensar es en el transporte. ¿Cómo vas a llegar al punto de partida y cómo vas a regresar? ¿Puedes usar el transporte público? ¿Necesitas ir en coche? Si conduces un

vehículo, ¿puedes aparcarlo o necesitas que alguien te lleve y te traiga cuando hayas terminado?

Como la mayoría de nosotros somos urbanitas, solemos pensar en una ruta en términos de posibilidad de acceso a los servicios urbanos. Pensamos en un viaje como quien piensa en ir de una gran ciudad a otra. Lo bueno de viajar sobre dos ruedas es que, con una previsión adecuada, es posible transportar todo el equipo necesario para un largo periodo de tiempo sin necesidad de acercarse a una metrópolis. Si estás dispuesto a salirte de los caminos trillados, te espera todo un mundo por explorar, y ¿qué mejor manera de hacerlo sino en bicicleta?

El hermoso S24O

¿Te apetecería una salida de fin de semana en bicicleta? En el mundo del ciclismo, S24O es el acrónimo de *sub-24-hour overnight* («sub-24-horas-toda la noche») —en otras palabras, un viaje corto en bicicleta en el que pasas la noche fuera, pero vuelves al trabajo el lunes por la mañana—, perfecto para el guerrero de fin de semana. Grant Petersen, de Rivendell Bicycle Works (rivbike.com), fue quien acuñó el término. Supone un buen comienzo para aquellos que quieren iniciarse en el *camping* con bicicleta, pero les asusta un poco el tiempo y la planificación de toda la salida. Solo es necesario preparar la mochila, subir a la bici, pedalear hasta un sitio bonito, comer, dormir y regresar. La planificación es mucho más sencilla que la de una ruta en *camping* más larga, puede ser incluso una decisión espontánea del viernes por la tarde.

LA LISTA S24O OFICIAL DE PETERSEN

- Saco de dormir
- Colchoneta
- Cojín
- Tienda (por la lluvia, el viento o los chinches)
- Ropa de dormir
- Linterna y libro
- Cepillo de dientes
- Ropa extra para sentarse en el campamento cuando anochece y refresca
- Cuchillo
- Comida, y si la quieres caliente, un hornillo
- Cuenco o plato, cuchara o tenedor
- Pañuelos o servilletas de papel

Estos son los artículos básicos, pero se pueden incluir otros accesorios como una cámara de fotos, un diario o una hamaca de viaje. Llevar más o menos ropa también depende de dónde se vaya a ir y cuándo. Las prendas impermeables pueden resultar útiles, según el clima.



Dónde dormir

Si el viaje dura más de un día, necesitarás pasar la noche en algún sitio. Abundan las opciones: un hotel, un B&B, una tienda, el granero de un agricultor que te deje dormir allí. Todo depende del nivel de comodidad deseado y del presupuesto. Si tu ruta pasa por hoteles o B&B, viajar con la tarjeta de crédito es una opción; pagarás por las comodidades nocturnas y por dormir en una cama de verdad. Acampar satisfará tu lado más salvaje, pero también requiere transportar más equipo; a menos que seas un auténtico minimalista y duermas bajo las estrellas sin saco de dormir, si las temperaturas nocturnas lo permiten.

Es importante pensar en el alojamiento con antelación, sobre todo si estás empezando. Planifica la ruta para saber dónde vas a dormir cada noche, y ten un plan B por si algo se complica, como suele pasar. Imagínate que en el último momento decides acampar y resulta que no tienes tienda, saco de dormir o un hornillo de *camping* donde hervir el agua para el café del desayuno.

ACAMPAR

Es una opción excelente cuando viajas en bicicleta, sobre todo si quieres experimentar una libertad total. Incluso los *campings* ofrecen varias opciones.

Tienda de campaña → Conviene que sea lo más ligera posible, pero que se ajuste también a las estaciones del año en las que la vas a utilizar. Si estás planeando ir de *camping* sobre todo en verano y otoño, seguramente no necesitarás una tienda para las cuatro estaciones. Considera llevar también un pequeño kit de reparación para la tienda, como para la bicicleta. Un poste y una piqueta de repuesto, y algo de cuerda elástica pueden sacarte de un apuro.

Funda de vivac → Constituye una alternativa ligera a una tienda. Es una capa impermeable ideada para cubrir el saco de dormir; en otras palabras, un confortable caparazón bajo el que dormir. No supone la mejor opción si quieres acurrucarte de noche con tu pareja ciclista, pero sí para eliminar peso.

Hamacas → ¿Hay algo mejor que tumbarse en una hamaca después de un largo día encima del sillín? Las hamacas no siempre son la opción más práctica para dormir, especialmente si se viaja por un paisaje árido con pocos árboles, pero en otras circunstancias puede ser un sueño hecho realidad. Como en cualquier viaje en bicicleta, el peso es la clave; no te lleves la hamaca del jardín, opta por una para *camping*.



Planificar viajes más largos

Algunas personas ahorran para luego poder viajar durante meses o incluso años, lo cual exige más planificación que una salida de fin de semana, y también un equipamiento más adaptado que un transportín útil para ir a trabajar, por ejemplo. Sin embargo, es más sencillo de organizar de lo que piensas.

Si no te ves capaz de realizar viajes largos, lo mejor es empezar por probar con algunos cortos e ir aumentando las distancias. Planifica excursiones de fin de semana con los amigos para escaparte a un campamento y sentarte alrededor del fuego a contar historias. Ve en bici a una ciudad y explórala. Elige un sitio al que siempre has deseado ir y llévate la bici. Tómate un verano entero de vacaciones y recorre Europa en bici. ¿A que ya estás soñando con ir de Alaska a Argentina sobre dos ruedas?

Circuitos organizados

Si no te apetece planificar tu propio circuito, existen muchos organizados, desde excursiones de dos días hasta aventuras de un mes de duración. Habrá que pagar, por supuesto, ya que dejas la planificación y la organización en manos de otra persona. Si te unes a un circuito organizado, averigua qué incluye exactamente. ¿Proporcionan alojamiento o tienes que llevarte el saco de dormir? ¿Y comida? Incluso si la comida está incluida, es buena idea llevarse algunos refrigerios, porque sabes lo que te gusta y la cantidad que necesitas. Además, cuando saques la tableta de chocolate negro, el resto de los ciclistas querrá un poco y rápidamente entablarás nuevas amistades.

Comer y beber

Comer es una parte esencial de nuestra rutina cuando no salimos de viaje con la bicicleta, así que imagina lo importante que es si recorres muchos kilómetros al día.

Del mismo modo que no todo el mundo sigue la misma dieta, tampoco existe una específica «dieta para viajes en bicicleta». Tú decides lo que comes. Puedes llevarte la comida de casa o detenerte a comer en restaurantes, cafeterías, panaderías, puestos de comida de carretera, etcétera. O combinar ambas posibilidades.

EQUIPO PARA COCINAR

Si vas de *camping* y llevas tu propia comida, es aconsejable que te familiarices antes con tu equipo de cocina. Para ello, prepara algunos platos en tu hornillo antes de salir de viaje para aprender su funcionamiento y determinar las ollas y demás utensilios que vas a necesitar.

Multiusos es tu mejor amigo. Por supuesto, nadie quiere llevarse la casa entera a uno de esos viajes. Esta es la oportunidad de ser minimalista. Escoge los utensilios de cocina que sirvan para varias cosas; por ejemplo, una olla que haga las veces de cuenco y un termo que pueda servir para tomar té caliente y guardar las sobras de una sopa.

La durabilidad es importante. Cuando selecciones el equipo, prioriza la durabilidad sobre la apariencia. No debes elegir cosas que pueden romperse. Seguro que tienes algunos utensilios en la cocina que podrán servirte; el tenedor un poco torcido puede ser a partir de ahora tu tenedor de *camping*. Si vas a comprar artículos nuevos elige los más duraderos, no solo para el tiempo que vaya a durar el viaje. El titanio, el acero inoxidable y el aluminio son preferibles al plástico.

TRES CONSEJOS CULINARIOS ESENCIALES

Dan Powell, cofundador de Portland Design Works y Wildeor, es un veterano de la industria ciclista y un gran experto en viajes en bicicleta. A continuación ofrece algunos consejos culinarios.

Lleva siempre pequeños tentempiés en un sitio fácil de alcanzar. Parece obvio, pero la cecina, los frutos secos y las almendras son baratos y fáciles de transportar, además de energéticos. Como nunca sabes qué te va a apetecer, haz acopio de un surtido variado.

Los alimentos liofilizados te sorprenderán. Cada vez más empresas se decantan por la comida liofilizada. Las opciones no son limitadas, al contrario; y algunas son realmente deliciosas. En la variedad está el gusto, y no debes pasarte un viaje entero comiendo alimentos liofilizados o deshidratados cuando puedes descubrir restaurantes y tiendas locales, pero resulta aconsejable llevarse al menos un par de paquetes por si acaso. Las provisiones de emergencia garantizan que, pase lo que pase, no te irás a la cama con el estómago vacío después de un largo día en el camino.

Descansa y pica algo. En un día de calor, cuando encuentres una sombra en el camino, detén la marcha para permitirte un tentempié o un refresco frío. Quítate el casco y las zapatillas, apóyate en un árbol y deja que el mundo pase por delante de ti durante treinta minutos. Es fabuloso.

HABLEMOS DE CAFÉ

Si no eres un amante del café puedes saltarte este epígrafe; pero si lo eres, presta atención. El gozo que el café te brinda en casa se va a multiplicar exponencialmente durante un viaje en bicicleta. Beber café al aire libre no puede compararse con ninguna otra actividad. Así que debes contar con los utensilios necesarios. No hablo de una cafetera exprés, pero necesitas algún tipo de aparato transportable para hacer café. No, el café instantáneo no es un buen sustituto. El café molido es aceptable, pero para el verdadero cafetero nada iguala a los granos enteros y un molinillo. ¿Quieres algo de calidad o no?

Cafeteras. El objetivo es algo que sea ligero, no cree muchos desperdicios y haga el café que quieres. Una cafetera de émbolo de viaje constituye una opción práctica y simple. El cono con papel de filtro de toda la vida supone otra buena opción, siempre que el cono esté hecho de un material durable y encaje en las tazas o los termos que lleves contigo.

OTRAS BEBIDAS CALIENTES

Aunque no seas un adicto al té, no cuesta nada incluir unas bolsitas de té en el equipaje. Una infusión sin cafeína o de hierbas es una bebida estupenda para el final del día, perfecta para irse directo a la cama y tener dulces sueños ciclistas. El chocolate caliente puede ser otro reconstituyente al final de un día lluvioso.



BEBIDAS PARA ADULTOS

¿Un poco de cerveza o de *whisky*? Siempre es un buen complemento a un viaje, si consumes bebidas alcohólicas. Una parada en una tienda para saborear una cerveza bien fría puede romper un día largo e incluso aportar un incentivo extra para seguir adelante. ¿Quieres un pequeño lujo? Llévate una petaca de tu trago favorito. Vas en bici y no es el momento de emborracharte, pero sí de disfrutar de las cosas buenas de la vida.

KIT DE LIMPIEZA

A nadie le gustan los platos sucios, sobre todo si se pasan el día entero dentro de una alforja. Necesitarás un poco de jabón de acampada (biodegradable y ecológico) y algún tipo de estropajo. Si pernoctas en campamentos, casi siempre habrá una fuente de agua para limpiarlos.

LA COMIDA PERFECTA

No existe la comida perfecta. Probablemente, aquello que a ti te gusta guisar y comer no sea lo que les guste a otras personas. Se trata de descubrir qué te gusta y qué te mantiene fuerte en la bicicleta. Veamos algunas directrices generales.

Compra comida por el camino. ¿No te llevas comida y dependes de lo que encuentres de camino? Intenta comer con inteligencia. Proporciona energía a tu cuerpo con buenos alimentos, pero permítete algún manjar de vez en cuando. Cuando te mantienes activo, el cuerpo te indica aquellos alimentos que le sientan bien y cuáles no. En un viaje también cuentas con la posibilidad de descubrir la gastronomía local. Las tiendas de alimentación, así como los mercados locales, ofrecen un sinfín de oportunidades para probar bocados rápidos y sencillos que quizá desconocías.

Invierte en buenos alimentos. Con frecuencia viajar en bicicleta brinda una buena oportunidad de ahorrar un dinerillo. Así que no te sientas mal si gastas más en comer bien. No me refiero a comprar caviar, sino productos integrales y sanos. ¿Un queso curado caro que durará unos días y del que puedes comerte unas lonchas durante el almuerzo y la cena? Perfecto. ¿Pan crujiente? Sí, por favor. ¿Arándanos secos sin azúcar de una tienda de alimentos naturales? Estás de viaje y en bicicleta, ¡tu bienestar depende de la comida de alta calidad!

Compra alimentos que sirvan para una doble función. Al igual que conviene llevar utensilios multiusos, también es buena idea llevar alimentos multiusos, que combinen bien con lo dulce y lo salado, el desayuno o la cena. Si vas a emprender un viaje en el que piensas guisar mucho, asegúrate de llevar ingredientes que sirvan para una variedad de comidas, y planifica las cantidades previamente para no cargar después con un montón de peso adicional innecesario. Un cuenco de arroz o quinua puede prepararse de múltiples maneras y comerse frío o caliente, por la mañana, por la tarde o por la noche.

Llévate un kit de especias. Las especias alegrarán cualquier plato. Para empezar, incluye sal, pimienta, canela y chili en polvo. Compra frascos pequeños a cualquier proveedor y guárdalos en una bolsa pequeña. Los antiguos botes de plástico para carretes eran ideales para esto, si es que puedes encontrarlos. Pero cualquier recipiente pequeño con cierre hermético servirá.



Una bicicleta solo funciona si se pedalea, lo cual requiere energía. Por fortuna, el carburante necesario es mucho más interesante que el que consume un coche. Y cuando hablamos de carburante, nos referimos a los alimentos. Es más, en este caso, los litros de combustible resultan irresistibles: ¡piensa en lo lejos que puedes llegar tras un buen desayuno completo! Eso sí, no subas a la bici antes de haber hecho la digestión.

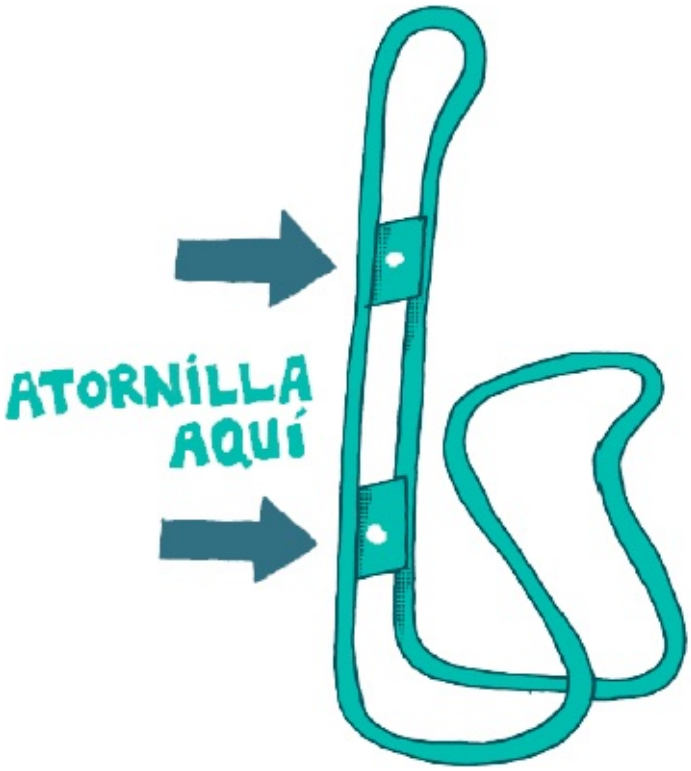
Para algunas personas, unos neumáticos bien inflados o unos frenos bien tensados son esenciales para ir en bicicleta. Para mí, lo principal es una buena comida, porque si no estás bien alimentado, el paseo no será tan gratificante. Comer y beber agua es fundamental para seguir pedaleando y, puesto que es una cuestión primordial, ¿por qué no hacer que sea divertida?

En realidad, el estilo de vida sobre dos ruedas no precisa de una alimentación tan especial. No existen trucos secretos que solo conocen los ciclistas, ni pastillas o bebidas especiales. Simplemente, se trata de comer de forma saludable: verduras, frutos secos y semillas, y todos esos buenos alimentos que sabemos que deberíamos ingerir más a menudo. Pero no es necesario eliminar nada, tan solo elegir buenos productos. Este capítulo brinda muchas ideas para preparar tentempiés sanos y sabrosos y platos que deleitarán a cualquier ciclista… porque la vida es algo más que barritas energéticas y geles.

HIDRÁTATE

Antes de hablar de comida, hay que hablar de agua. Al fin y al cabo, el agua resulta más esencial que la comida. Puedes ir en bici con el estómago vacío, pero si estás deshidrato te enfrentarás a serios problemas.

Si no lo has hecho ya, instala un portabidón en la bici para llevar fácilmente un bidón de agua o un botellín.



Aparte de los bidones de agua, existen también mochilas de hidratación, con un espacio donde guardar una bolsa de agua. Las bolsas de agua son parecidas a las de suero, con un tubito, y van dentro de la mochila que el ciclista transporta a la espalda. Como el tubo dispone de una válvula en el extremo que se prende en el asa de la mochila, a la altura del hombro, para beber solo hay que llevarse el extremo del tubo a la boca. Las fabrican de muchos tamaños y con todo tipo de accesorios. Se debe tener en cuenta que cuanto más ligera sea, mejor, y que si optas por una bolsa grande, seguramente la llenarás totalmente de agua. Unos bolsillos para llevar barritas de cereales, algunas herramientas y una chaqueta por si llueve resultan idóneos, pero no es necesario cargar con toda la despensa y el guardarropa.

Si usas la mochila de hidratación, recuerda este consejo: mantenla limpia. Pocas cosas pueden ser tan desagradables como beber agua con una pizca de moho. Se puede evitar fácilmente limpiando regularmente el sistema de hidratación. No dejes agua en la bolsa mucho tiempo; deséchala cuando no la necesites y enjuaga la bolsa. Si la usas a menudo, lávala a fondo una vez a la semana. Bastarán agua caliente y lavavajillas, pero también existen otros métodos de limpieza caseros, como vinagre o bicarbonato.

Esto mismo es aplicable a los bidones de agua. Aunque es tentador dejar la botella en el portabidón al volver a casa, debes tener en cuenta que si permanece ahí mucho tiempo, adquirirá un regusto mohoso y acabarás tirándola. Después de la vuelta en bici, el agua sigue estando buena y te puedes beber el resto o usarla para regar las plantas.



RECARGAR ENERGÍA

Debes recordar una cuestión muy importante: necesitas comida de verdad; eso es todo. Prescinde de la comida basura refinada, procesada y sin calorías omnipresente en las máquinas expendedoras y las franquicias de comida rápida. A menos que te dediques profesionalmente al ciclismo, comer bien no tiene por qué ser una ciencia precisa. Una dieta completa y equilibrada, a base de verduras, fruta, proteínas magras, cereales integrales, frutos secos, mantequilla de frutos secos y semillas te llevará lejos.

¿CUÁNTO NECESITO COMER?

Si sales a realizar una ruta de 128 kilómetros un sábado sin algunas provisiones en el bolsillo, lo pasarás mal; pero, tranquilo, puede evitarse.

La cantidad que necesites comer dependerá de ti, porque los hábitos alimentarios de cada cual son distintos. Algunas personas pueden zamparse cinco sándwiches de crema de chocolate o jamón y queso en una carrera y quedarse con ganas de más; otros se sacian con barritas de cereales y una pieza de fruta. La única forma de averiguar qué te sienta mejor y la cantidad óptima es experimentando. Pero, al principio, es mejor excederse que quedarse corto. Lleva alimentos adicionales que

quizá no necesites después, pero si sientes hambre y no te queda nada, el problema será más difícil de solucionar.

ANTES DE SALIR

Existen distintas teorías sobre si se debe desayunar mucho o no comer nada antes de salir en bicicleta. En mi opinión, depende de cada persona. Solo uno mismo puede determinar qué le sienta mejor. Si te gusta comer antes de la excursión, no te atiborres quince minutos antes de salir de casa, porque el cuerpo necesita realizar la digestión. Si vas a salir temprano y no puedes demorarte pero tienes hambre, opta por alimentos fáciles de digerir como los batidos. ¿No te gusta comer antes de una carrera? Ningún problema. La mayoría de las personas contamos con suficiente grasa almacenada que nuestros cuerpos pueden quemar durante varias horas.



Gachas de trigo sarraceno

1 RACIÓN

Si no te gusta madrugar, puedes prepararte la víspera unas gachas para desayunar. Esta receta no requiere cocinar por la mañana; solo introducir varios ingredientes en un cuenco o en un tarro de fácil transporte, y cuando se sienta hambre, saborear el desayuno instantáneo. Aunque las gachas suelen prepararse con avena, el trigo sarraceno o alforfón también contiene mucha fibra y nutrientes como manganeso, cobre, magnesio, fósforo y potasio, y aporta una consistencia almendrada y crujiente; el tipo de alimento que un ciclista sano desea consumir. Si no puedes preparar el desayuno por la mañana, introduce todos los ingredientes en un tarro con tapa en la mochila —o en el portabidón del agua— y llévatelo contigo.

- ¼ taza (42 gramos) de trigo sarraceno partido
- ½ taza (120 ml) de agua, para empapar
- ¼ taza (60 ml) de leche de vaca o vegetal
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de cardamomo en polvo
- Una pizca de sal

POSIBLES ADEREZOS

- Yogur
- Fruta fresca o seca
- Frutos secos picados y/o semillas
- Miel

Antes de acostarse, pon el trigo sarraceno en un bol con agua y déjalo en remojo toda la noche.

Por la mañana, enjuágalo (para evitar que se apelmace), colócalo en un bol o en un tarro y añade la leche, las especias y la sal. Puedes añadir cualquier alimento que te guste o que tengas en casa: arándanos frescos, orejones troceados, semillas de calabaza, nueces picadas, etc. El yogur aportará mayor consistencia a las gachas.



Batido de manzana y espinacas
1 BATIDO

Una forma muy sencilla de preparar un buen desayuno es introducir un puñado de alimentos frescos en la batidora y triturarlos. Se prepara en menos tiempo que un desayuno cocinado y brinda una forma estupenda de empezar el día con energía. Los batidos pueden realizarse con todo aquello que pueda licuarse y el único límite es la creatividad de cada uno y los alimentos que se hallen en el frigorífico. El siguiente ejemplo contiene mucha verdura. La mantequilla de almendra aporta una textura más cremosa y un toque almendrado. Si no te gusta mucho, puedes prescindir de ella.

- 1 manzana de tamaño medio, despepitada y cortada en rodajas
- Un puñado de hojas de espinacas
- El zumo de medio limón recién exprimido
- 1 taza (240 ml) de agua, o más si es necesario
- 2 cucharadas de mantequilla de almendra

Introduce todos los ingredientes en una batidora y obtén una mezcla homogénea. Añade más agua si buscas una consistencia más clara.



Muffins de pera, lino y especias
12 *MUFFINS*

Los *muffins* constituyen un sencillo desayuno o merienda. Estos incluyen semillas de lino molidas y harina de almendra, que aportan una consistencia más densa y son una opción más saludable que los de harina común (y no llevan gluten). Las peras pueden sustituirse por otra fruta de temporada. Los arándanos y las manzanas son una buena elección.

- ½ taza (85 gramos) de semillas de lino finamente molidas o ¾ taza de harina de lino
- ¾ taza (100 gramos) de almendras crudas finamente molidas

- 1 cucharadita de bicarbonato
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de canela molida
- 1 cucharadita de cardamomo molido
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 2 huevos
- ⅓ taza (80 ml) de aceite de oliva virgen extra
- 3 cucharadas de miel
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 pera mediana, despepitada y en daditos
- ½ taza (85 gramos) de pasas (opcional)

Precalienta el horno a 175 °C. En un bol, mezcla todos los ingredientes secos.

En otro bol, bate los huevos hasta que queden espumosos. Añade el aceite de oliva y el vinagre y mezcla bien. Incorpora los ingredientes secos y bate hasta obtener una mezcla homogénea. Incorpora la pera en dados y las pasas y mezcla con el resto de los ingredientes.

Distribuye la masa en 12 moldes de silicona para *muffins* o en una bandeja de horno específica con 12 huecos forrados con moldes de papel. Hornea 25-35 minutos hasta que queden dorados. Saca del horno y deja enfriar en los moldes o la bandeja.



Vocabulario culinario básico

Hannah Grant, de hannahgrantcooking.com, sabe mucho sobre el buen

comer y montar en bicicleta. Natural de Dinamarca, es la jefe de cocina de un equipo de carreras profesional y cocina para ellos durante las carreras más importantes del calendario internacional. Es la autora de *The Grand Tour Cookbook*, una colección de recetas que desvela la dieta que siguió su equipo en cada etapa del Tour de Francia del 2012. Aquí comparte sus básicos culinarios.

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA PRENSADO EN FRÍO → No ahorres a la hora de comprar aceite de oliva; busca calidad. Este tipo de aceite contiene grasas buenas para el cuerpo y se absorbe y digiere fácilmente, constituyendo un aderezo estupendo para las comidas. Sin embargo, es preferible no cocinar con estos aceites de alta calidad; resérvalos para vinagretas o para sazonar la comida.

VINAGRE DE MANZANA → Cualquier comida sabe a gloria con una buena vinagreta. Un poco de vinagre de manzana, aceite de oliva y mostaza conforman el aderezo perfecto para cualquier plato. Además, el vinagre de manzana es digestivo.

SEMILLAS DE CHÍA → Gracias a su versatilidad, estas semillas constituyen un buen condimento y pueden formar parte integral de una despensa sana. Con propiedades coagulantes, suponen un complemento excepcional de la dieta vegana y sin gluten, los productos horneados y los panes, porque ayudan a retener la humedad.

MOSTAZA DE DIJON → Con una buena mostaza se puede preparar una sabrosa vinagreta, y con ella sazonar todo tipo de platos. Por este motivo figura en los cinco primeros puestos de esta lista, junto con el vinagre de manzana.

FRUTOS SECOS → A solas o transformados en mantequilla, son buenísimos para la salud. Grant elabora sus mantequillas de frutos secos y anima a otros a hacer lo mismo. Si cuentas con un robot de cocina, será muy sencillo elaborar deliciosas mantequillas de frutos secos.

COMIDA PARA LA SALIDA

Cuando sales con la bicicleta, necesitas alimentos energéticos y fáciles de transportar, y pensar en qué cabe en el bolsillo del maillot: el tamaño, la textura y la durabilidad son importantes. La mejor opción es empaquetar artículos pequeños y atarlos bien

prietos. El papel de aluminio funciona perfectamente para envolver enrollados y sándwiches; las bolsas herméticas también sirven. Piensa que si vas a llevar comida en el bolsillo del maillot, no querrás que se derrita. Los frutos secos con una pequeña cantidad de chocolate negro son una cosa, pero las tabletas de chocolate con leche seguro que se derriten. Sin embargo, realizar una parada en una tienda para degustar alguna delicia «derretible» (¡como el helado!) es un tema totalmente distinto.

Estimulantes energéticos

Muchos ciclistas han optado por las barritas y los geles envasados porque se adquieren fácilmente, pero los productos con químicos y envasados en colores chillones no resultan necesarios para subsistir. Puedes preparar en casa platos nutritivos y fáciles de transportar.

Barritas de pastel de zanahoria
16 BARRITAS

No se trata del típico pastel de zanahoria. Endulzadas con miel y especiadas con canela, cardamomo y jengibre, estas barritas constituyen el alimento perfecto para llevar en el bolsillo del maillot o las alforjas. Se pueden cortar tan pequeñas como se quiera para transportarlas con facilidad.

- 2 huevos
- ⅓ taza (80 ml) de aceite de oliva virgen extra
- ¼ taza (60 ml) de miel
- 1 cucharada de canela molida
- 2 cucharaditas de cardamomo molido
- 2 cucharaditas de jengibre molido
- 1½ taza (150 gramos) de almendras finamente molidas o harina de almendra
- 2 tazas (180 gramos) de zanahoria rallada
- La piel recién rallada de 1 naranja
- ¼ taza (35 gramos) de semillas de sésamo

Precalienta el horno a 175 °C y engrasa un molde cuadrado de 20 × 20 cm o cúbrelo con papel de hornear. En un bol, bate los huevos hasta que queden espumosos. Incorpora el aceite de oliva y la miel y mezcla bien.

Añade las especias y las almendras molidas y mezcla. Incorpora las zanahorias, la cáscara de naranja y las semillas de sésamo y mezcla hasta obtener una masa homogénea.

Vierte la masa en el molde y hornea 35-45 minutos hasta que quede bien dorada por arriba. Saca del horno y deja enfriar en el molde antes de cortar en 16 cuadrados iguales o en cuadrados más pequeños. Se pueden guardar en un recipiente hermético hasta tres días, o más tiempo en el congelador.

Bolas energéticas de chocolate y naranja
12-14 BOLAS

Las barritas energéticas suelen ser sosas e insípidas, a no ser que las prepares tú mismo. Las siguientes, a base de mantequilla de almendra, se pueden llevar fácilmente en la bicicleta. Pero resultan cien por cien adictivas.

- ½ taza (50 gramos) de semillas de lino molidas o harina de lino
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- ¼ cucharadita de sal marina
- 1 cucharada de piel de naranja recién rallada
- ½ taza (85 gramos) de pepitas de chocolate o chocolate negro finamente picado
- 2 cucharadas de miel
- ½ taza (120 gramos) de mantequilla de almendra
- ½ taza (50 gramos) de copos de avena

En un bol, mezcla las semillas de lino molidas, el cacao en polvo y la sal. Incorpora la piel de naranja y las pepitas de chocolate. Añade la miel, la mantequilla de almendra y la avena. Mezcla bien.

Con ayuda de una cuchara, forma bolitas con la masa. Se pueden guardar en un recipiente hermético dentro del frigorífico hasta una semana.



Barritas de mantequilla de cacahuete y chocolate con orejones
16 BARRITAS

La mantequilla de cacahuete tiene atributos casi mágicos cuando se mezcla con huevos; no es necesario añadir harina para convertirla en galletas o barritas, por lo que podemos prescindir de las recetas complicadas. Estas barritas son de mantequilla de cacahuete y chocolate, con orejones troceados y endulzadas con miel para evitar el azúcar procesado. El resultado es denso; si se prefieren más esponjosas, hay que añadir el bicarbonato opcional.

- 2 huevos
- ¼ taza (60 ml) de miel
- 1 taza (270 gramos) de mantequilla de cacahuete salada (si se usa no salada, se añade una pizca de sal a la masa)
- 2 cucharaditas de canela molida
- ½ cucharadita de bicarbonato (opcional)
- ½ taza (85 gramos) de pepitas de chocolate o chocolate negro finamente picado
- 6 orejones, picados

Precalienta el horno a 175 °C. En un bol, bate hasta que queden espumosos. Añade la miel y mezcla bien. Incorpora la mantequilla de cacahuete, la canela, el bicarbonato,

el chocolate y los orejones. Mezcla bien.

Extiende papel de hornear en una fuente de 20 × 20 cm. Vierte la mezcla y extiéndela uniformemente con una espátula (la mezcla es muy densa y no se extenderá por sí sola).

Hornea 20-25 minutos hasta que la masa quede bien dorada por arriba. Saca del horno y deja enfriar. Corta en 16 cuadrados iguales y guarda en un recipiente hermético. Se conservan tres días a temperatura ambiente y más tiempo si se guardan en el frigorífico.



Barritas de cereales con chocolate y avellanas
12 BARRITAS

Las barritas de cereales son estupendas, pero ¿y si, además, llevan chocolate? Con chocolate y avellanas tostadas, además de trocitos de higos, las barritas de cereales alcanzan nuevas cotas, y se pueden transportar fácilmente en bicicleta. También se pueden cortar en cuadraditos del tamaño de un bocado. Si quedan migas después de cortarlas, se pueden reservar para añadirlas sobre el yogur y añadirle un toque sabroso.

- 1 taza (140 gramos) de avellanas enteras crudas
- 2 tazas (200 gramos) de copos de avena
- ¼ taza de cacao en polvo
- ½ cucharadita de sal marina
- ½ taza (65 gramos) de semillas de calabaza
- 5 higos secos (unos 100 gramos), finamente cortados
- ⅓ taza (80 ml) de aceite de oliva virgen extra
- ¼ taza (60 ml) de miel

Precalienta el horno a 160 °C y forra con papel de hornear un molde de 20 × 20 cm. Pon las avellanas en una fuente para horno y tuéstalas durante 10 minutos. Saca del

horno y deja enfriar. Envuelve las avellanas en un paño de cocina y rueda hacia un lado y otro para que suelten la piel. Cortar las avellanas peladas.

En un bol, mezcla la avena, el cacao, la sal, las semillas de calabaza, los higos y las avellanas y bate hasta obtener una masa homogénea.

En un cazo calienta a fuego lento el aceite y la miel sin dejar de batir la mezcla, hasta que quede homogénea y espese.

Vierte esta mezcla sobre los copos de avena y cúbrelos bien y uniformemente. Vacía la mezcla en el molde preparado y presiona con firmeza hasta obtener una superficie lisa.

Hornea 25-30 minutos hasta que la masa se tueste por los bordes. Saca del horno y deja enfriar por completo antes de cortar la masa en barras con un cuchillo de sierra. Se conservan en un recipiente hermético hasta una semana.



Sándwiches y enrollados

Los sándwiches y los enrollados son una de las comidas preferidas de los ciclistas. Se pueden untar con cualquier salsa, pero para ir en bicicleta será mejor usar ingredientes no muy líquidos. Veamos algunos que ayudan a mantener el almuerzo compacto:

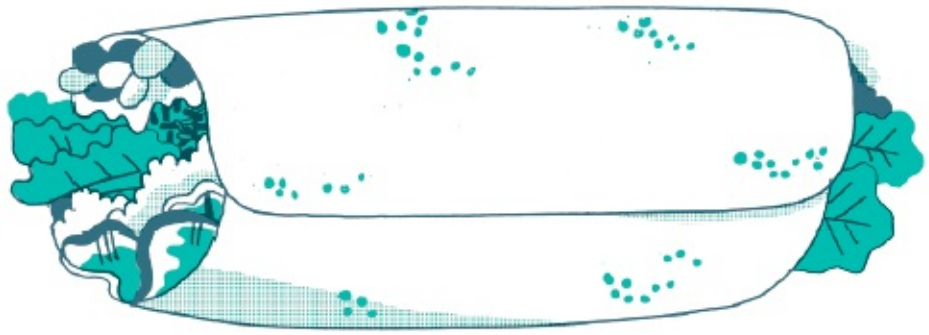
→ Cualquier tipo de mantequilla de frutos secos (cacahuete, almendra, pipas de calabaza, etc.)

→ Hummus

→ Pesto

→ Puré de berenjenas

→ Puré de aguacate



El pan denso suele ser más apropiado, porque aguanta bien si se aplasta en el fondo del bolsillo. El pan de masa madre, como tiene un menor índice glucémico, produce energía durante más tiempo. Se pueden usar tortillas para elaborar burritos, otro favorito de los ciclistas. Pero recuerda que, como hay que llevarlos encima, conviene que no sean muy grandes ni rellenarlos mucho.

Pesto de *tahini*

PARA ¾ TAZA (170 GRAMOS) PESTO DE *TAHINI*

El pesto se elabora tradicionalmente con piñones y queso parmesano, pero esta receta usa *tahini* (pasta de sésamo) para obtener una consistencia cremosa, perfecta para nuestros sándwiches. El perejil y las espinacas son la base de este unto, pero se pueden sustituir por cualquier vegetal de hojas verdes: albahaca, col rizada o menta suponen variantes sabrosas.

- 2 tazas de perejil fresco (30 gramos), bien limpio
- 1 puñado grande de espinacas, bien lavado
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de *tahini*
- 1 cucharada de zumo de limón recién exprimido
- ¼ taza (60 ml) de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra recién molida

En un robot de cocina, tritura el perejil, las espinacas y el ajo finamente picado. Añade el *tahini* y el zumo de limón y bate un poco más. Mientras el robot está en marcha, añade el aceite y sigue triturando hasta que el pesto tenga la consistencia deseada. Añade más aceite si es necesario. Salpimenta. Se mantiene en un recipiente hermético en la nevera 3-5 días.



COMER POR DIVERSIÓN

¿No resulta divertido comer? Debería serlo, sin duda, y por esta razón la comida y las bicicletas van de la mano. Ya quieras ir de pícnic en bicicleta o llevar un plato a un almuerzo compartido, lo esencial para un amante del buen comer es conocer los alimentos que se transportan sin problemas. Y si quieres llevar platos no tan fáciles de transportar, debes saber cómo envasarlos bien.

Comidas ideales para la bicicleta

Si te comprometes con la vida sobre dos ruedas, tendrás que empezar a transportar la comida también. Por eso tienes que ser práctico, no te compliques demasiado. Si te gusta cocinar o preparar dulces y empiezas a pasar tiempo en la bici, terminarás adaptando tus recetas. Montar en bici con un pastel de merengue de tres capas con nata montada, no parece buena idea. Sin embargo, hacer merengues del tamaño de un bocado, llevando la nata en un tarro de cristal con tapa y combinar las dos delicias cuando llegues a destino, es una solución factible.

ENVASAR LA COMIDA PARA TRANSPORTARLA

Llega el momento en que tienes que transportar la comida que prepares o compres. ¿Cómo se organiza la comida en una bicicleta? Con cuidado. Algunos tienen la suerte de tener una cesta con cabida para un molde de tartas, o incluso un triciclo de carga donde pueden meter la comida de diez personas. Pero si no dispones de esos lujos, aquí encontrarás dos formas sencillas de transporte.



El método de la mochila. Este método requiere recipientes herméticos para la comida, porque a nadie le gusta una mochila manchada de ensalada ¿verdad? Puedes reutilizar tarros de cristal, así como los recipientes de yogur sobrantes, siempre que no introduzcas nada líquido. En cualquier caso, todo el contenido debe guardarse verticalmente en la mochila, no lateralmente ni del revés; en otras palabras, con la tapa arriba. Esto ayuda a prevenir fugas o un desastre gastronómico.

El método de la bolsa con asas. Has horneado una tarta y resulta imposible que quepa en una cesta, unas alforjas o una mochila. Para eso existe el método de la bolsa con asas. Los ciclistas principiantes deberán habituarse primero a la bici para que esto no les resulte muy incómodo. Mete la comida en un recipiente adecuado dentro de la bolsa. Luego enrolla el asa varias veces al manillar para que la bolsa no cuelgue mucho y roce la rueda. Cuando circules, deja que la bolsa cuelgue del manillar, pero sujetando el asa con la mano para fijarla en su sitio. Mientras pedaleas y pasas por baches, la bolsa oscilará un poco pero protegerá la preciada comida. Supone una

forma más suave de transporte porque evita las sacudidas que la comida sufriría en una cesta.

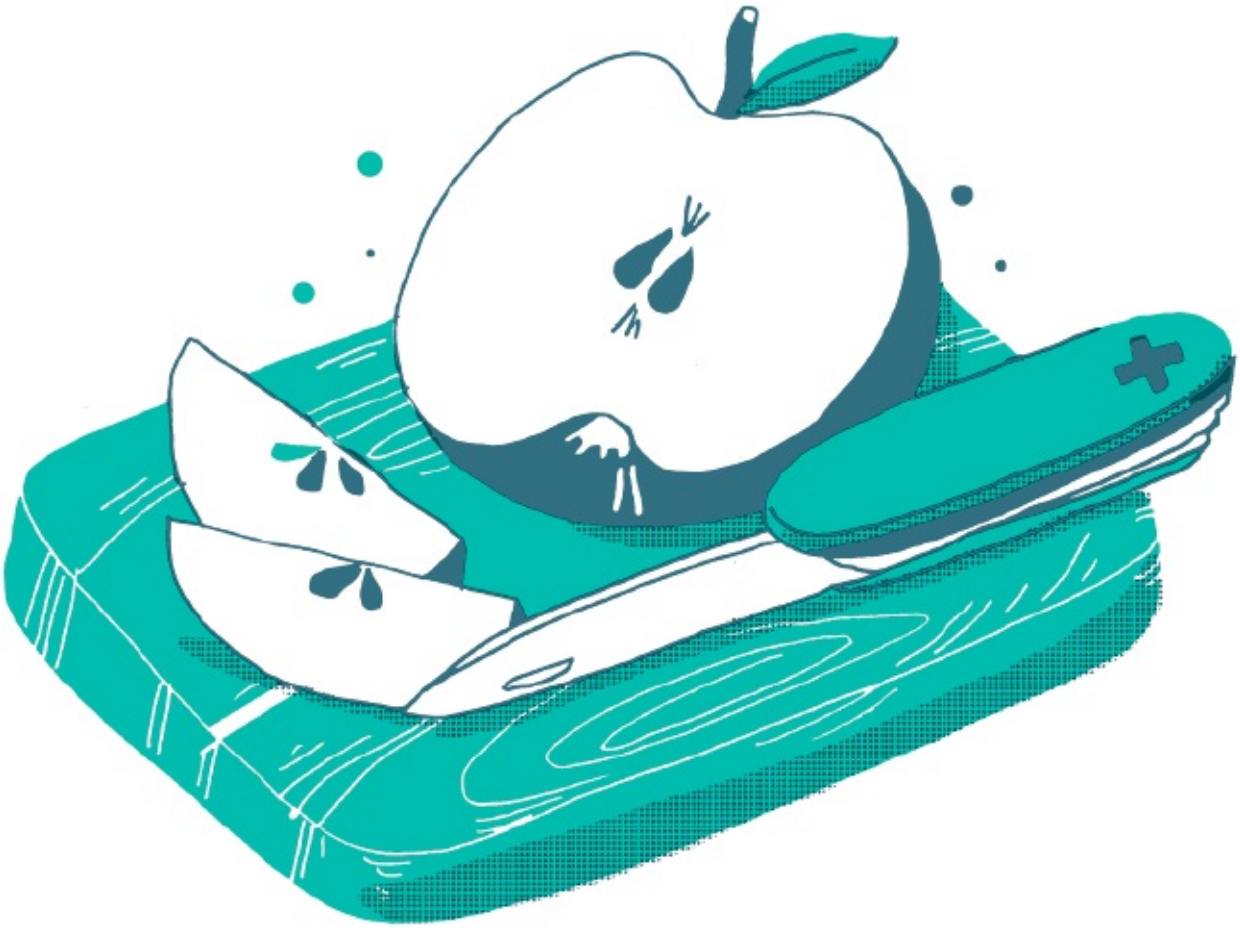
Pícnics

¿Existe mayor placer en este mundo que un pícnic en bicicleta? Pues no. No hay nada mejor que pedalear en un día soleado, pararse y apoyar la bici en un árbol, tender un mantel en el suelo, sacar un surtido de alimentos y comer hasta reventar. Bueno, sin reventar, que hay que volver a casa, pero casi. Veamos lo imprescindible para preparar un pícnic.

UN MANTEL
El mantel es lo que distingue un pícnic de simplemente comer al aire libre. Además, también servirá de protección a la hora de empaquetar la comida: se puede enrollar fácilmente y embutir una botella de vino tinto dentro. Un genial transportador de vino.

UN CUCHILLO
Conviene llevar cosas pequeñas, compactas y multiusos. Y, sí, también un sacacorchos y un abridor. Porque, ¿qué es un pícnic sin unas bebidas?

TABLA DE CORTAR
Bien sea para cortar rebanadas de pan o servir un par de quesos distintos, la tabla de cortar es con mucho una de las mejores inversiones. La clave es una que dure —y que aguante los cortes de una navaja suiza—, pero lo bastante ligera de transportar. Una sencilla tabla de madera va bien y ofrece un bonito aspecto rústico; también existen las de plástico resistente.



CUBERTERÍA REUTILIZABLE

Se recomienda no usar tenedores, cuchillos y cucharas de plástico de la sección de pícnic de la tienda. Se puede usar fácilmente cubiertos de casa, y si se prefiere algo más específico para pícnic y otras aventuras al aire libre, se puede invertir en un juego reutilizable de titanio o bambú, por ejemplo.

TAZAS REUTILIZABLES

Se puede beber de una botella de agua, pero por el placer de un auténtico pícnic, ¿por qué no invertir en unas cuantas tazas duraderas y reutilizables? Existen de todo tipo: metálicas, de plástico e incluso de silicona para uso alimentario, pero antes de decidirse por alguna de estas opciones, es importante pensar en el peso y la durabilidad. Idóneamente se deben poder meter en una bolsa sin preocuparse demasiado, pero que no se rompan tras usarlas un par de veces.

RECIPIENTES REUTILIZABLES CON CIERRES SEGUROS

Algunas personas reutilizan tarros de cristal; otras usan el juego de tarteras clásicas de la abuela, pero lo importante es que sirvan para guardar la comida dentro. Es una experiencia terrible llegar al merendero, bajar de la bicicleta, abrir la bolsa de la comida y ver que la vinagreta de la ensalada se ha vertido. Tampoco hay que olvidar

la cuestión del peso y el tamaño porque es necesario empaquetar y transportar los recipientes. Existen recipientes reutilizables de gran variedad de materiales. Yo prefiero el acero inoxidable porque dura más. Puede que tengas en casa recipientes adecuados, como tarros de cristal o envases de yogur reutilizables (y lavados, claro).

UNA BOLSA DE BASURA

Nadie va a un merendero para ensuciarlo. En los parques suele haber papeleras, pero si se va de pícnic fuera de los circuitos habituales, conviene tener una bolsa para recoger las sobras.



Las bicicletas no constituyen solo un medio de transporte o una forma de diversión para los fines de semana. Una máquina tan sencilla como una bicicleta ofrece muchas posibilidades. Se trata de una herramienta para el desarrollo, la salud pública, la igualdad de género, la construcción de un futuro más sostenible. La bicicleta tiene un gran potencial; solo tenemos que usarla.

LA BICICLETA COMO HERRAMIENTA

En una cultura dominada por los coches, la razón más frecuente para preferir las cuatro ruedas tiene que ver con lo que no se puede hacer con una bicicleta: comprar, desplazarse, llevar a los niños a la escuela. Sin embargo, todas estas actividades pueden hacerse —y se hacen— en bicicleta. No es un argumento para prescindir enseguida del coche, pero sí para pensar sobre los posibles usos de las dos ruedas.

La bicicleta puede ser un caballo de batalla si se quiere. Sin duda, se debe considerar la cuestión de la infraestructura. Por desgracia, la mayoría de nosotros vivimos en lugares que no han sido diseñados para las bicis, sino para los vehículos y, por lo tanto, sustituir los segundos por las primeras no siempre es fácil, pero tampoco imposible. Solo debemos repensar qué puede hacer una bicicleta, y es mucho.

Bicicletas de carga

Existen de todos los tamaños y formas y sirven para múltiples objetivos. Si quieres llevar a los niños al colegio, hay una bicicleta para ese fin. Si quieres transportar equipos pesados, también hay una bicicleta adecuada.

Una ciudad abierta a las bicicletas como herramientas para el día a día es Ámsterdam. Quien pase un fin de semana paseando por las calles de esta ciudad velocéntrica, verá más de un niño pequeño, e incluso algún que otro perro, apostados

al frente de una bicicleta de carga; la versión ecológica del monovolumen. Pero en el mundo entero, la gente usa bicicletas para transportar mercancías. Hoy en día no es raro ver en grandes urbes como Nueva York a personas con una bicicleta de reparto, quizá para un restaurante que usa este tipo de servicio; es una forma de que los repartos urbanos tengan un impacto menor y de evitar las furgonetas en las ya obstruidas calles. En zonas urbanas, estas bicicletas suponen una inversión inteligente para las empresas; por eso, algunas como DHL y UPS han probado bicicletas de carga y bicicletas eléctricas para el reparto en varias ciudades europeas. Resultan más rentables, reducen la congestión del tráfico y la empresa no necesita grandes zonas de plataformas de carga y descarga para sus productos.



En comparación con un vehículo, la bicicleta de carga es de baja tecnología; no necesita gasolina, no contamina y no te deja bloqueado en un atasco. Ni siquiera es necesario tener un carné de conducir para circular. Puede parecer desalentador transportar cosas que podrías llevar en un coche, pero lo importante es recordar que estás dejando que la bici haga todo el trabajo; tú solo tienes que pedalear y dirigirla. Se trata de ciclismo utilitario. Veamos los principales tipos de bicicletas de carga.

TRICICLO DE CARGA

Tradicional de los Países Bajos, los *bakfiets* son lo primero que viene a la mente cuando se habla de bicicleta de carga. Tienen una batalla más larga en la parte delantera para poder acomodar una caja, que es de donde proviene la palabra *bakfiets*, que significa bicicleta con caja. En esta caja caben los niños, la compra, la nueva silla recién adquirida o cualquier cosa que se necesite cargar. Aparte del estilo *bakfiet* tradicional, las hay con un espacio de carga en la parte trasera.

BICICLETAS DE COLA LARGA

Esta bicicleta es para las personas que quieren las ventajas de arrastrar un remolque, pero sin tener que hacerlo. Sortean la cuestión del remolque extendiendo la parte trasera de la bici. Xtracycle es una marca que ha dado a conocer este estilo de bicicleta utilitaria. Se puede transportar todo tipo de cargas en la parte trasera, desde compras hasta pasajeros, incluso varios niños.

CICLO CAMIÓN

No disponen de espacio para tanta carga como un triciclo de carga o una bicicleta de cola larga, pero también son ligeros y eso los sitúa en el rango medio. Por lo general, disponen de un transportín encajado en la parte frontal del cuadro, así como una rueda delantera más pequeña para compensar el centro de gravedad menor del transportín. No se trata de una invención reciente y moderna; Schwinn ya fabricaba este modelo en 1936.

TODO LO DEMÁS

Basta con darse una vuelta para ver toda clase de bicicletas utilitarias. ¿Tienes una vieja máquina para empezar a probar? Si quieres convertirla en algo más utilitario, puedes consultar una guía de bricolaje. ¿Has decidido comprar una bicicleta de carga nueva? Al igual que con cualquier otro tipo de bici; piensa qué quieres exactamente, qué vas a transportar, cuánto, etc. Todos tenemos una bicicleta de carga esperándonos ahí fuera.

Qué hacer con una bicicleta de carga

Estas bicicletas sirven a múltiples finalidades. Son los caballos de batalla del mundo ciclista. Deja volar la imaginación. Las bicicletas no solo sirven para ir de un punto a otro. Les vemos una función limitada porque pensamos en ellas con un único fin, pero si alguna vez ha existido un vehículo multiusos, ese es, sin duda, la bicicleta.

COMPRA DE COMESTIBLES

Si sueles comprar pequeñas cantidades, no necesitas una bicicleta de carga para llevar los productos a casa; tu bici ya te servirá. Si compras con menos frecuencia y aprovechas cuando hay ofertas, la bicicleta de carga te facilitará la tarea. Es más, una bici de cola larga —o incluso una con una instalación más apañada para la cesta, como el ciclo camión— te animará a ir a la tienda en bici.



CARGAR EQUIPOS DEPORTIVOS

Circular en bici con una tabla de surf puede parecer de lo más ridículo, pero es completamente factible. Algunas empresas fabrican accesorios especiales para poder transportar las tablas, e incluso kayaks, en el lateral, y muchos ciclistas readaptan sus máquinas para este fin.

TRANSPORTAR PERSONAS

Se puede instalar una sillita para niños en una bicicleta normal, pero con una de carga se puede llevar mucho más peso, y eso significa que los peques no son los únicos que van a divertirse. Un pasajero adulto cabe perfectamente en una bicicleta de cola larga o al frente de un triciclo.

CONSTRUYE ALGO

Con la instalación adecuada, resulta fácil transportar herramientas de construcción y provisiones. ¿Quién dijo que una zona de obras tenía que estar llena de camiones grandes?

MUDANZAS

Puede parecer una tarea desalentadora para un ciclista primerizo, pero hay quien hace mudanzas completas en bicicleta: embalan una casa entera y hacen la mudanza sobre dos ruedas. Resulta una opción factible si te mudas a otro barrio de la misma ciudad y cuentas con algunos amigos con bicicletas de carga o remolques. Siempre es más

fácil gracias al esfuerzo colectivo, pero recuerda prometer unas cervezas frías y *pizza* de premio al acabar para convertir la mudanza en una fiesta ciclista.

Coordinar mudanzas más largas también es posible si dedicas un tiempo a planificar la ruta, convencer a un grupo de amigos fieles para que te ayuden y embalar tus cosas con inteligencia. ¿No quieres hacerlo tú solo? Existen compañías de mudanzas que operan totalmente en bicicleta y ofrecen un servicio de mudanzas sobre dos ruedas.

LA BICICLETA COMO NEGOCIO

Si te has enamorado perdidamente de las bicicletas y del ciclismo, una forma de encaminar esta pasión es abrir una tienda de bicicletas. Aunque no es la única manera de combinar las bicis y los negocios. En la actualidad, sobre todo en zonas urbanas, las bicis juegan un papel decisivo en cualquier negocio que necesite movilidad.

En el de la alimentación, las bicicletas sustituyen a las gastronetas. Desde los triciclos con tacos hasta los bares de café expreso móviles, las bicicletas permiten a los restauradores desplazarse de forma sostenible. Y, además, ¿no es más divertido comprar el almuerzo o el café de una bicicleta?

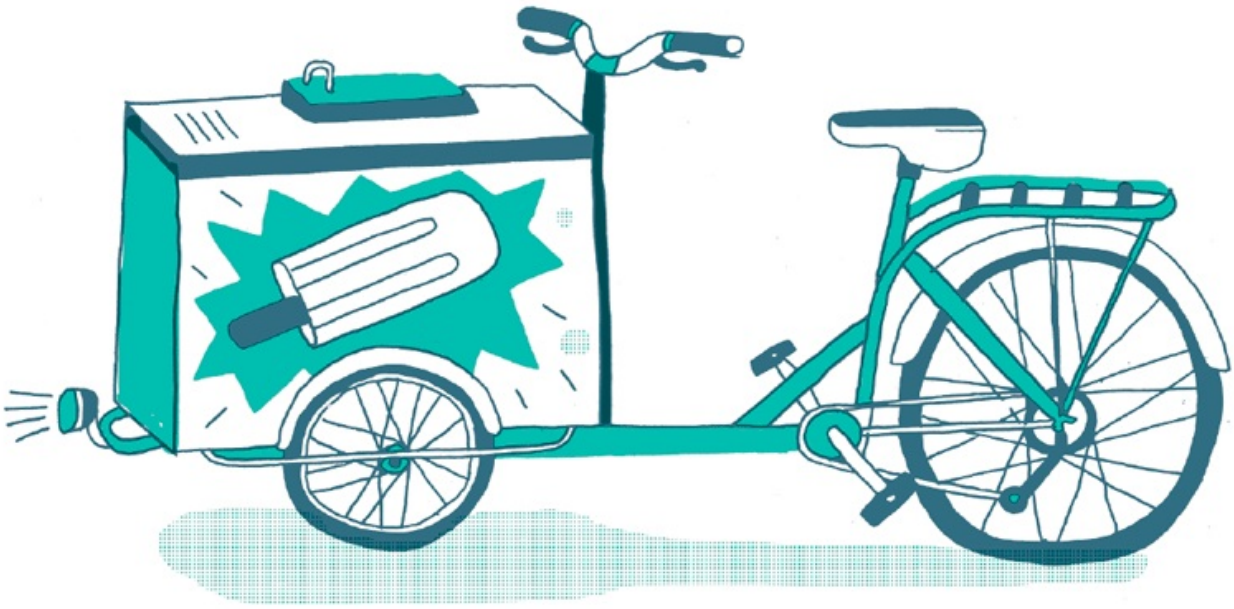
Café sobre dos ruedas

Por alguna razón, las bicicletas y el café forman una pareja perfecta. Basta con pensar en un paseo en bici que termina en una cafetería con una taza de café y un dulce. En todo el mundo, los emprendedores del café están incorporando las bicicletas a sus negocios, bien sea con carritos móviles o repartiendo en bici el café recién tostado a minoristas y otras cafeterías. En Suecia existe una franquicia internacional de cafeterías móviles: la empresa Wheely’s permite que empresarios en ciernes compren una de sus cafeterías móviles, y desde que empezaron han logrado presencia en numerosos países (también en España).

Carritos de comida

Nada de camionetas de venta de helados. Imagina pasar un verano pedaleando por un barrio para vender delicias dulces y frías. Si puedes instalar un congelador en la bici, puedes abrir una heladería móvil. Y esto es solo el principio para los carritos móviles: rollos de canela, *hot dogs*, tacos, lo que se te ocurra; es posible que alguien lo esté

vendiendo con un carrito instalado en una bici. Y si no, esta puede ser tu oportunidad. Hoy en día existen empresas que fabrican y venden este tipo de carritos móviles, lo cual facilita mucho abrir un negocio a pedales.



Reparto de comida

Si bien las bicicletas pueden hacer las veces de gastronetas y preparar la comida *in situ*, también pueden servir para el reparto de comida de restaurantes, tiendas de alimentos o cualquier clase de comercio alimentario independiente. De sándwiches a repostería sin gluten, el reparto en bicicleta puede tener su cara dulce.

De la huerta a la mesa en bicicleta

Con el notable auge de la agricultura con apoyo comunitario, resultaría lógico que las bicicletas entraran a formar parte de la ecuación. Los huertos urbanos en particular son los perfectos candidatos para el reparto en bicicleta, lo cual permitiría que los miembros de la comunidad supieran no solo que sus alimentos son de cultivo local, sino que, además, se entregan de forma sostenible.

LA BICICLETA COMO ARTÍFICE DE CAMBIO

¡Las bicicletas pueden cambiar el mundo! Decir esto puede parecer una audacia, pero las bicicletas ya iniciaron una revolución. A finales del siglo XIX y comienzos del XX fueron decisivas en la mejora de la calidad de las carreteras. No había necesidad de alimentarlas, como a un caballo, ni de mantener un carruaje o tener un terreno donde guardar los caballos. La bicicleta fue liberadora y una forma de democratizar el transporte.

Las bicicletas ayudaron a impulsar la revolución por los derechos de las mujeres, una parte esencial del movimiento sufragista femenino. «Para los hombres, al principio la bicicleta fue un mero juguete, otra máquina que sumar a la larga lista de cachivaches que usaban en el trabajo y el juego. Para las mujeres fue un corcel sobre el que cabalgaron hacia un nuevo mundo», escribió un periodista del *Munsey's Magazine* en 1896.

La bicicleta posibilitó que las mujeres salieran de casa, se desplazaran y socializaran por sí mismas. Y supuso un cambio en las definiciones de la feminidad. La ropa de la mujer victoriana no era muy cómoda para ir en bicicleta. Y nacieron los pantalones bombachos y, más tarde, los pantalones. En la época fue una abominación para algunos, pero hoy es una prenda habitual. «La mujer sobre ruedas es toda una novedad, y esencialmente un producto de la última década del siglo, —escribía un periodista en *The Columbian* en 1895—. Conduce hacia una libertad mayor, hacia una mayor igualdad con el hombre, hacia el hábito de cuidarse de una misma y hacia nuevas visiones de la filosofía del vestido».

Actualmente, la bicicleta parece tan simple que solemos olvidar su papel revolucionario. Es un vehículo para la independencia y el cambio; máxima que prevalece en el mundo entero. En cuanto a los derechos de las mujeres, proporciona libertad de movimiento, un elemento esencial de la igualdad de derechos; que una mujer pueda desplazarse entre dos puntos por sus propios medios supone un cambio vital. En Oriente Próximo, los grupos de mujeres ciclistas de El Cairo a Kabul están modificando poco a poco las percepciones de género. Las bicicletas también pueden ser una herramienta crucial para el desarrollo, facilitando el acceso a las escuelas y a los hospitales. Cambiar vidas no siempre es complicado; puede ser tan simple como ofrecer un regalo de dos ruedas. En África, organizaciones como World Bicycle Relief suministran bicicletas al personal médico para que puedan llegar a más sitios en un día. En países como Camboya y la India, existen organizaciones que proporcionan bicicletas a las niñas para que puedan ir solas al colegio y acceder a la educación, acaso la inversión más significativa en términos de desarrollo.

«Un niño, un maestro, un lápiz y un libro pueden cambiar el mundo». Este fue el mensaje a las Naciones Unidas del paquistaní Malala Yousafzai, defensor de la educación y los derechos de la mujer y la persona más joven laureada con el Premio Nobel hasta hoy. ¿Y si añadiéramos también «una bicicleta»? Piensa en los beneficios de la bicicleta para la sociedad. Ahora piensa en sus beneficios en una sociedad en desarrollo. Puede facilitar el acceso de un niño a la escuela y al sistema sanitario.

Puede servir, simplemente, para introducir alegría y diversión en una triste rutina. No resolveremos todos los problemas del mundo con bicicletas, pero podremos empezar a combatir buena parte de ellos.

Puede que la bicicleta no parezca revolucionaria a primera vista, pero no olvidemos su poder. Para aprovechar su fuerza, hay algo que todos podemos hacer: ir en bici. Seamos parte de la revolución de las dos ruedas, ya sea para ir a la tienda o para emprender una aventura de un mes sobre ruedas. Cuantas más bicicletas circulen, mejor, hagamos lo que hagamos con ellas. Abracemos la vida sobre dos ruedas y conduzcamos hacia el futuro como seres humanos felices, independientes y libres. Cuanto más pedaleemos, más lejos llegaremos.

¿Significa esto que ahora eres un activista?

Activismo ciclista. Al pronunciar estas dos palabras parece que hablemos de personas muy específicas y entregadas. Pero si te mueves en bicicleta, eres un activista del ciclismo. Sin duda, existen distintos niveles, pero el simple acto de elegir la bicicleta habla por sí solo. Circular en bici y predicar con el ejemplo te hace parte de esta revolución. Y, ya que formas parte de ella, puede que descubras cosas interesantes.

A medida que te introduzcas en este movimiento, es posible que quieras participar en él de nuevas y diferentes maneras. Existen numerosas organizaciones a las que puedes ayudar (véase Recursos) económicamente o mediante el voluntariado, y si deseas ser más activo en la comunidad ciclista, pueden ser un buen punto de partida.

Veamos otras formas de fomento del ciclismo:

USAR MÁS LA BICICLETA

Cuantos más ciclistas seamos, mejor. Una revolución es contribuir a que esa revolución avance y solo con montar en bici ya lo estás haciendo. Todos podemos hacer más, con independencia de nuestro nivel ciclista. Puede ser ir al trabajo en bicicleta un día más a la semana o comprometerse a salir incluso con mal tiempo. O aceptar el reto de participar en una carrera de ciclocross. En cualquier caso, cuanto más usemos la bicicleta, más poder sumamos a la revolución ciclista global.

ORGANIZAR CIRCUITOS

No necesitas ser una empresa oficial de circuitos para organizar uno. Idea una ruta entretenida e invita a unos cuantos amigos. Planea un pícnic y lleva una botella de burbujas y algunas galletas como aliciente para pedalear tantos kilómetros. O madruga y termina el circuito en una cafetería. Cuantas más personas vayamos en bici, mejor, y es totalmente aceptable si tienes que sobornar un poco a tus amigos para que lo hagan.

FÓRMATE

Por loco que parezca, existe un *lobby* anticiclista. Existen personas en contra de las políticas ciclistas, de más carriles bici y de la seguridad peatonal y ciclista en general. El mejor modo de combatirlos es con la educación. Asociaciones como People for Bikes recaban estadísticas sobre el ciclismo (peopleforbikes.org/statistics), y si te informas bien, contarás con más argumentos a favor de las bicis. En España, ConBici (conbici.org) se ha convertido en la coordinadora en defensa de la bicicleta del colectivo ciclista.

EMPIEZA UN PROYECTO SOBRE DOS RUEDAS

Las bicicletas tienen un gran potencial, y muchos usos aparte de los conocidos. Inventa una forma creativa de usarlas. Podrías asociarte a un comercio del barrio y ayudarle con el reparto; o adaptarla para vender batidos en la calle; o crear la Biblioteca Feminista sobre Ruedas y transportar los libros con la bici en un carrito.

Cómo organizar una salida en bicicleta

Ir en bici con otras personas es divertido y no tienes que esperar a encontrar una salida organizada que te guste. Puedes planearla tú mismo. Puede ser un circuito por la ciudad que termine en la microcervecería local o una excursión sabatina al campo. Recuerda que si organizas tú la ruta, los participantes te harán responsable de su seguridad y de su diversión. Con una buena planificación, todo saldrá bien y estimulará a los participantes para ir más en bici.

ELIGE UNA RUTA

Planificar una ruta es esencial. Consulta las carreteras y la ruta, el tráfico previsto y las precauciones de seguridad necesarias. Ten en cuenta el día y la hora en que piensas salir. Recorre antes la ruta tú solo para familiarizarte con ella.

ESCOGE UN TEMA

Una buena forma de planificar una ruta es pensar en un tema. Quizá desees explorar una ruta culinaria (una excursión de fin de semana a productores de quesos artesanos o viñedos, por ejemplo), o los secretos de tu ciudad (un circuito urbano de arte callejero, por ejemplo). Sea cual sea el tema, infórmate bien sobre él. Los participantes te plantearán todo tipo de preguntas.

¿DISFRACES?

No es aplicable a todos los circuitos, pero ¿a quién no le gusta una buena excusa para disfrazarse? Los disfraces pueden convertir un circuito normal en uno maravilloso. ¿Un grupo de superhéroes en bicicleta?

DI A LOS PARTICIPANTES QUÉ NECESITAN

¿Es una ruta larga cuyos participantes deberían llevar algún tentempié? ¿Circularéis cuando anochezca y los ciclistas necesitan las luces? ¿Quizá necesiten dinero para comprar productos de la granja que vais a visitar? No asumas que los participantes saben lo que deben llevar. Proporciónales una lista sencilla.

CIUDADES Y BICICLETAS

No solo los particulares presionan para que haya más bicicletas, cada vez más ciudades son conscientes de que se debe invertir en infraestructura ciclista: contribuye a la salud de los ciudadanos, estimula el pequeño comercio y ayuda a descongestionar las ciudades y a mantenerlas más limpias.

Día Mundial Sin Automóvil

Numerosas ciudades han instituido el Día Mundial Sin Automóvil: días puntuales en que no está permitido el tráfico motorizado en ciertas calles, es decir, el sueño de todo ciclista. Bogotá (Colombia) fue la pionera de este concepto: ciertas calles principales se cortan al tráfico todos los domingos. Esta iniciativa, conocida como ciclovía, se ha implantado en muchos otros lugares. Existe incluso una red llamada Ciclovías Recreativas de las Américas (cicloviasrecreativas.org). La organización reclama la implementación de programas similares en otras ciudades para promocionar el ciclismo, pero también sociedades más sanas, y tiene un mapa con todas las ciclovías de Norteamérica y Sudamérica.

Día de Ir al Trabajo en Bicicleta

Para apoyar los desplazamientos en bicicleta al trabajo, la Semana Nacional de Ir al Trabajo en Bicicleta forma parte del Mes Nacional de la Bicicleta en Estados Unidos, patrocinado por la Liga Estadounidense de Ciclistas cada mes de mayo. En esta

celebración participan muchas ciudades y asociaciones ciclistas locales, y organizan sus propios días de ir al trabajo en bicicleta para promover más desplazamientos sobre dos ruedas. No olvidemos, sin embargo, que el Día de Ir al Trabajo en Bicicleta es como el Día de la Tierra: es fantástico dedicar un día entero a entusiasmarse con esta iniciativa, pero es algo que debería hacerse los otros 364 días del año.

Aparcar la bicicleta

No encontrar un lugar seguro donde aparcar la bicicleta puede disuadir a cualquiera de querer usarla. Los urbanitas deberían invertir en un aparcamiento. Existen sistemas innovadores en todo el mundo, como el aparcamiento subterráneo de Japón, donde las bicicletas se colocan en una plataforma que las baja y las aparca de forma automática en un aparcamiento subterráneo. Así, las bicicletas dejan más espacio libre en la calle al mismo tiempo que están protegidas. Para animar a más gente a ir en bicicleta y solventar el problema de tener que aparcar un coche, algunas ciudades contratan aparcabicis para ciertas celebraciones, como los mercados agrícolas o los partidos de baloncesto. A diferencia del servicio de aparcacoches, el de aparcabicis suele ser gratuito. Si están planificando una actividad, podrías ofrecer servicio de aparcabicis.

Incorporar las bicicletas en los sistemas de transporte público

En Europa existe un proyecto llamado Bici-Tren-Bici. Inspirado en el sistema neerlandés, está implementando proyectos en varios países europeos para promocionar la combinación de bicis y trenes como medio de transporte en vez de la de coches y trenes. Seguramente, nadie quiere ir en bicicleta 80 kilómetros para llegar a la oficina, pero ¿y si solo fuera un paseo de cinco kilómetros hasta una estación de trenes donde fuera fácil aparcarla y luego recorrer el resto del trayecto en tren? Si bien la infraestructura ferroviaria no está tan desarrollada en Estados Unidos como en Europa, imaginemos que todos los aparcamientos disuasorios incorporaran plazas para bicicletas para animar a las personas a ir en bicicleta a las estaciones de autobuses o ferrocarril. Este transporte intermodal fomenta, sin duda, un futuro más sostenible.

Construir mejores carriles bici

Si se construyen carriles bici, los ciclistas los usarán. Queremos sentirnos a salvo y pedalear sin temer por nuestras vidas.

Un estudio del año 2012 realizado por investigadores de Rutgers examinó varias bases de datos de noventa ciudades de Estados Unidos y concluyó que en «las ciudades con mayor número de carriles bici la cifra de personas que van en bicicleta al trabajo es significativamente más elevada». El Green Lane Project es una iniciativa que ayuda a las ciudades a construir mejores carriles bici, y asociaciones de todo el mundo trabajan para que esto sea prioritario entre los urbanistas.

Por supuesto, en Estados Unidos defender el uso de las bicicletas suele causar gran revuelo, porque desafía el *statu quo* de los coches en una cultura dependiente del automóvil.

¿TIENEN LAS BICICLETAS ENEMIGOS?

Una vez has descubierto el amor por las dos ruedas, parece impensable que alguien pueda estar en contra de las bicicletas. Muchas personas no las ven con buenos ojos y protestan por un nuevo carril bici o desafían las normas de seguridad adoptadas en algunas ciudades, llegando incluso a amenazar de forma física a los ciclistas mientras circulan. A veces no es por crueldad; simplemente es un reflejo del rechazo hacia el ciclismo que debemos combatir. En una cultura dependiente de los coches, el ciclismo puede verse como la opción estúpida que solo elige quien no puede permitirse el rito de paso a la edad adulta: tener un coche propio. En algunas sociedades, se cree que si alguien va en bicicleta es porque es pobre y no puede comprarse un coche o, peor aún, alguien a quien han retirado el carné de conducir y tiene que usar las dos ruedas para desplazarse. Muchos ciclistas han sido agredidos con objetos mientras circulaban o insultados verbalmente. Algunas personas bromean incluso con estas agresiones, como si fuera un pasatiempo divertido.

¿Cómo cambiamos esta situación? Hay que seguir defendiendo el cambio. Las calles también son de los ciclistas. Si prefieres la bicicleta al coche, debes sentirte legitimado para usarla. Para modificar el prejuicio cultural contra el ciclismo debemos seguir utilizando la bicicleta y hablar de ello. Los ciclistas son personas normales, miembros activos de la sociedad. No merecemos un trato de ciudadanos de segunda. Y podemos ir por el carril de los coches de vez en cuando si nos sentimos más seguros. Por desgracia, la cultura del coche podría considerarlo un acto extremo y molesto, lo cual recrudece la batalla entre ciclistas y automovilistas.

No debemos permitir que esta desafortunada situación nos silencie. La historia nos ha enseñado que no es fácil cambiar el *statu quo*. Suele ser difícil y se necesitan

personas revolucionarias. Por suerte, cuando circulamos en bicicleta no solemos sentirnos como revolucionarios. Si preguntamos a los usuarios, seguramente abundarán en las ventajas físicas y emocionales de esta práctica. No usamos la bicicleta como una declaración de intenciones, sino simplemente porque nos gusta.

Cómo terminar con los mitos del ciclismo

Existen todo tipo de argumentos contra el ciclismo. Elly Blue hace tiempo que escribe sobre este tema. Es la autora de *Everyday Bicycling: How to ride a bike for transportation* y *Bikenomics: How Bicycling Can Save The Economy*. Da conferencias internacionales sobre políticas ciclistas y conoce los argumentos a que suelen enfrentarse los ciclistas. Veamos algunos.

MITO: LAS BICICLETAS NO PAGAN IMPUESTOS DE CIRCULACIÓN
En Estados Unidos, el sistema vial debía ser financiado en principio solo con los impuestos sobre los hidrocarburos y varias partes del coche como los neumáticos. Sin embargo, el coste de construcción y mantenimiento de las calzadas es tan astronómicamente elevado que estos impuestos apenas cubren la mitad. De este modo, si optas por la bicicleta en lugar del coche o el transporte público, sigues pagando las carreteras con tus impuestos generales; es más, estás subvencionando el hábito de conducción de los automovilistas.

MITO: LAS BICICLETAS RALENTIZAN EL TRÁFICO Y CONTRIBUYEN A LA CONTAMINACIÓN
Cuando conduces un coche que puede alcanzar 200 km/h por una calle con un límite de velocidad de 40 o 50 km/h, y estás atrapado detrás de un ciclista que circula a 24 km/h o menos, la experiencia puede resultar frustrante. Sin embargo, lo que provoca que consumas un exceso de combustible es pisar el acelerador para intentar adelantar, solo para terminar frenando con un chirrido en el siguiente semáforo, y así repetidas veces. Si se condujera a un ritmo más lento y estable —en las calles céntricas, al ritmo máximo de un ciclista sería lo óptimo—, todo el mundo llegaría a su destino más rápido y sin producir tanta contaminación.

MITO: NO HAY SUFICIENTE ESPACIO PARA LOS CARRILES BICI
Alguien que conduzca un coche de dos toneladas siempre pensará que no hay suficiente espacio en la carretera. Sin embargo, el problema no son los carriles bici, las aceras, los edificios ni la persona que vimos ayer tomando una calle en dirección contraria con su bicicleta. El investigador Peter Jacobsen describe con una metáfora esta sensación de escasez. Solemos pensar en el tráfico como en un río que fluirá más libremente cuanto más ancho sea su cauce; es decir, cuantos más carriles se añadan a

una autovía. Pero lo cierto, según Jacobsen, es que el tráfico se comporta como el gas, expandiéndose para rellenar cualquier espacio disponible. De modo que si se reduce el número de carriles destinados a los coches, se conducirá menos. Y si se añade más espacio específico para bicicletas, el tráfico ciclista aumentará hasta llenar ese espacio. Desde luego, si todo el tráfico circulara a una velocidad más razonable, no se necesitarían tantos carriles bici.

MITO: IR EN BICICLETA NO ES SEGURO

La primera asunción de este mito es que las otras formas de desplazarse —a pie, en autobús y sobre todo en coche— son completamente seguras. La realidad es que ninguna es segura, porque las carreteras se construyen para fomentar la conducción rápida, no la conducción segura. Las estadísticas varían a diario, pero todos los años decenas de miles de personas mueren en accidentes de coche en Estados Unidos, y millones resultan heridas. El ciclismo tiene otra ventaja sobre el coche: estás menos expuesto a los problemas médicos causados y exacerbados por estar sentado muchas horas al volante y el estrés del tráfico. Está demostrado que el sedentarismo y el estrés acortan la vida mucho más que el riesgo de lesionarse en un choque. Si bien encontrarás situaciones de estrés yendo en bicicleta, podrás subsanarlas de inmediato. En coche, solo puedes seguir sentado y ponerte nervioso.

MITO: LOS CICLISTAS SON INFRACTORES

¡Todos los ciclistas se saltan los semáforos en rojo! ¡No les importa la seguridad! ¡Se creen por encima de la ley! Esta mentalidad es bastante tendenciosa, aunque una de las acusaciones es cierta en parte: es habitual ver ciclistas que se saltan una señal de *stop* o un semáforo en rojo, e ir en dirección contraria por una calle de sentido único. Sin embargo, no se debe a que los ciclistas sean una especie anárquica, sino porque las señales viales y el comportamiento al volante crean situaciones peligrosas. Por ejemplo, parece más seguro no pararse delante de un taxi que va lanzado cuando el semáforo se pone en rojo, o tomar un atajo en sentido contrario en lugar de exponerse a tres giros a la izquierda en arterias muy transitadas. Cuando Chicago instauró carriles bici individuales por todo el núcleo urbano, un estudio reveló que, si bien antes solo el 31 por ciento de los ciclistas se paraban en los semáforos, con la nueva infraestructura la cifra ascendió al 81 por ciento. En Portland (Oregón), una ciudad abierta al ciclismo, un estudio reveló que el 94 por ciento de los ciclistas no se saltaba los semáforos. Entretanto, un estudio del gobierno de Estados Unidos reveló que el 56 por ciento de los conductores admitían saltarse los semáforos, y dos personas al día morían por esta causa en el país.

Unirse a otros ciclistas: la Masa Crítica

¿Has oído hablar de la Masa Crítica? Si vives en una zona urbana es posible que conozcas el término. Se refiere a una salida masiva en bicicleta que suele celebrarse el último viernes de cada mes en ciudades de todo el mundo. Es decir, un grupo de personas que circula libremente con sus bicicletas.

El fenómeno nació en San Francisco en 1992 y desde entonces se ha extendido a otras ciudades de todo el mundo, animando a la movilización ciudadana masiva. Por esta razón, muchos consideran que la Masa Crítica es un manifiesto político y no tanto una carrera como una protesta. Sin embargo, numerosos organizadores y participantes insisten en el carácter festivo y espontáneo de estas reuniones. No se trata más que de personas que aman las bicicletas y se reúnen para sentir que superan a los coches, aunque solo sea por un instante. Los ciclistas participan en la Masa Crítica por distintas razones, pero es innegable que han desempeñado un papel importante a la hora de impulsar la cultura ciclista.

¿CUÁNDO PUEDES CONSIDERARTE UN CICLISTA?

¿Qué define realmente a un ciclista? ¿Debes recorrer cierto número de kilómetros a la semana? ¿Debes tener cierto número de bicicletas? ¿Debes llevar *culottes* especiales? ¿Debes participar en carreras organizadas?

Para ser un ciclista no hace falta nada de esto. Sencillamente, un ciclista es alguien que disfruta yendo en bicicleta. No es necesario ser un corredor profesional, ni participar en carreras de 160 kilómetros los fines de semana, ni tomar batidos de proteínas antes de salir de casa a las cinco de la mañana; tampoco es necesario saber cómo se llama cada pieza de la bicicleta. Si montas en bicicleta y te has enamorado de ella, puedes considerarte un ciclista.

Muchas veces el universo ciclista nos intimida, como me ocurrió a mí. Una vez estaba en una sala repleta de mujeres, todas partícipes de algún modo de la industria ciclista, o porque corrían, o porque tenían un negocio de bicicletas o, simplemente, promovían su uso. «Bueno, no soy realmente una ciclista», dije, intentando recordar mi última salida larga en bicicleta de fin de semana y sintiéndome culpable por no atreverme a inscribirme en la temporada de ciclocross. «Pero me gusta montar en bici y lo hago todos los días», añadí, en un intento de justificarme, un poco intimidada por el grupo de expertas que me rodeaban.

«Bueno, pues entonces claro que eres una ciclista», dijo una de ellas.

Esta frase se me quedó grabada para siempre y la digo como recordatorio de que no existe una actividad que te convierta de repente en ciclista. Algunos participan en carreras, pero nunca usan la bici para ir al trabajo. Y viceversa.

No hay necesidad de desacreditarnos y poner excusas basadas en lo que hacemos y lo que no. Nada de pensar que no somos lo bastante duchos, que no hemos recorrido suficientes kilómetros, que no tenemos la bicicleta adecuada. Al contrario, deberíamos sentirnos fuertes, para aprender más, para explorar más. El amor al ciclismo es suficiente. El deseo de montar en bicicleta todos los días (bueno, casi todos). La necesidad de sentir el viento en la cara al bajar por una ladera. Esto es todo lo que necesitas para considerarte un ciclista.

Un ciclista es una persona que disfruta yendo en bicicleta. Eso es todo. Nunca sabes adónde te llevará ese amor. Quizá un día realices una ruta de un mes; quizá decidas ir al trabajo en bicicleta diariamente; quizá solicites a tu ayuntamiento que instale carriles bici. Pero, por ahora, el amor y la pasión por la bicicleta es lo más importante. Eres ciclista y debes sentirte orgulloso.

¿QUÉ DECIDES?

Optar por circular en bicicleta en vez de en coche no siempre supone la elección más fácil, pero, como cada vez somos más los que preferimos la primera, estamos demostrando que queremos y necesitamos ciudades y comunidades adecuadas para las dos ruedas. Si pedaleamos más, resultará más fácil, para nosotros y para nuestras sociedades. Aunque sería maravilloso vivir en un mundo con carriles bici protegidos donde no tuviéramos que preocuparnos del tráfico, no podemos esperar a que toda la infraestructura esté instalada; tenemos que pedalear, y tenemos que hacerlo ahora. Tenemos que ser parte del cambio que anhelamos.

Decídete por las dos ruedas y disfruta. Al fin y al cabo, vamos en bicicleta porque es divertido.

Sonríe más.
Sé más feliz.
Lleva una vida más sana.
Circula en bicicleta.

Recursos

Existe un abanico de recursos sobre todo aquello que quieras saber acerca de las bicicletas. Los mejores son los más cercanos: tus amigos ciclistas, tu tienda de bicicletas, tu asociación ciclista local. Ser ciclista significa formar parte de una comunidad. Si tienes una pregunta, no dudes en hacerla

ORGANIZACIONES

Seguramente existe una asociación, o actividad para iniciarte en el aspecto del ciclismo que desees conocer. Forma parte de la revolución ciclista: ¡participa! Veamos algunos recursos que te pueden ayudar, desde organizaciones sin fines de lucro hasta festivales de cine ciclista.

ASOCIACIÓN EUROPEA DE VÍAS VERDES → **aevv-egwa.org**

Organización cuya misión es difundir y promover las vías verdes en Europa. Agrupa más de 50 organizaciones implicadas en el desarrollo de las vías verdes de 16 países europeos.

BICIREGISTRO → **biciregristro.es**

Sistema informativo de registro de bicicletas en el ámbito español, propiedad de la Red de Ciudades por la Bicicleta con la participación de la Dirección General de Tráfico y de ayuntamientos.

BICYCLE FILM FESTIVAL → **bicyclefilmfestival.com**

Festival de cine independiente que proyecta películas sobre la cultura ciclista en todo el mundo. De París a Ciudad de México o Tokio, el festival ha sido un importante catalizador del movimiento ciclista urbano.

BIKE TOUR NETWORK → **biketournetwork.com**

Una red de personas y organizaciones que adoran los circuitos en bicicleta. Su principal objetivo es reunir a directores, coordinadores y organizadores de circuitos ciclistas, pero los particulares también pueden usar la red para encontrar circuitos en los que deseen participar.

CONBICI → **conbici.org**

La Coordinadora en Defensa de la Bici promociona la bicicleta como medio de transporte habitual, seguro y sostenible. Apoya, representa y defiende ante entidades públicas y privadas los derechos y los intereses de las personas que utilizan la bicicleta como medio de transporte o de ocio para implementar medidas, normativas, infraestructuras y todo lo que fomente la cultura de la bicicleta.

CYCLOFEMME → **cyclofemme.com**

¿Eres mujer y quieres conocer a otras mujeres ciclistas? Entra en Cyclofemme, una celebración internacional con vocación social de mujeres en bicicleta. Mujeres del mundo entero organizan actividades para el día de Cyclofemme cada año.

INTERNATIONAL MOUNTAIN BICYCLING ASSOCIATION → **imba-europe.com**

Se dedican a la creación, el fomento y la preservación de grandes experiencias del ciclismo de montaña. Son muy activos y puedes ayudarles a mantener los senderos ciclistas ya existentes y pedir el trazado de nuevos.

PEOPLE FOR BIKES → **peopleforbikes.org**

Organización fundada por miembros de la industria ciclista que funciona como una coalición del sector y como fundación benéfica. Ha invertido millones de dólares en proyectos ciclistas, e impulsado iniciativas como el National Bike Challenge, que se organiza de mayo a septiembre, para motivar a más personas a usar la bici.

RED DE CICLOJURISTAS → **ciclojuristas.wordpress.com**

Red formada por abogados, profesores universitarios y juristas interesados en la promoción de la bicicleta como medio de desplazamiento urbano e interurbano. Ofrece soluciones jurídicas a situaciones derivadas de la implantación de la bicicleta en el tráfico diario.

RED DE CIUDADES POR LA BICICLETA → **ciudadesporlabicicleta.org**

Asociación integrada por entidades locales para generar dinámicas entre ciudades españolar con el fin de facilitar, hacer más segura y desarrollar la circulación de los ciclistas, principalmente en el medio urbano.

VÍAS VERDES ESPAÑOLAS → **viasverdes.com**

La Fundación de los Ferrocarriles Españoles coordina el Programa Vías Verdes para la recuperación de antiguos trazados ferroviarios y su acondicionamiento como recorridos para viajeros, cicloturistas y caminantes.

WORLD BICYCLE RELIEF → **worldbicyclerelief.org**

Si crees que las bicicletas pueden marcar una diferencia, esta es tu organización. Suministra bicicletas en todo el mundo y forma a mecánicos locales, además de centrarse en iniciativas de desarrollo sostenible y empresa social.

WORLD NAKED BIKE RIDE → **worldnakedbikeride.org**

Organiza rutas nudistas en bicicleta en más de setenta ciudades de veinte países, de modo que existen bastantes posibilidades de participar en una de ellas si te apetece probar la experiencia.

30 DAYS OF BIKING → **30daysofbiking.com**

Iniciativa que tiene lugar en abril y que reta a los participantes a montar en bicicleta todos los días durante un mes.

88BIKES → **88bikes.org**

Trabaja para donar bicicletas a chicas de todo el mundo, en particular a supervivientes del tráfico de personas.



BLOGS SOBRE BICICLETAS

Internet está lleno de recursos sobre ciclismo, y de entusiastas que disfrutan compartiendo las novedades del mundo ciclista. Veamos algunas webs para estar al

día.

BIKE HACKS → **bikehacks.com**

Es el blog para los aficionados al bricolaje, repleto de información sobre ajustar, retocar y sacar el máximo partido a la bicicleta ahorrando un buen dinerillo.

BIKEHUGGER → **bikehugger.com**

Bastante veterano, es sencillo e informativo. También publica una revista digital mensual.

BIKE SHOP GIRL → **bikeshopgirl.com**

Se dedica a ayudar a las mujeres en el ciclismo. Su escritura inteligente, informativa y divertida ofrece desde información para las mujeres nuevas en el ciclismo y que buscan recursos hasta noticias sobre el mundo del ciclismo profesional femenino.

BIKE SNOB → **bikesnobnyc.blogspot.com**

Afamado blog en el mundo del ciclismo, con un ojo crítico sobre todo, desde la cultura hasta las políticas ciclistas.

COPENHAGENIZ → **copenhagenize.com**

Su objetivo es documentar la cultura ciclista en Copenhague y ahora también dirige una consultoría que colabora con urbanistas para ayudar a «Copenhaguizar» otras ciudades del mundo, demostrando que una infraestructura para bicicletas sostenible y funcional es posible en cualquier sitio.

MOMENTUM → **momentummag.com**

Principalmente una revista, su perfil en internet ofrece toda clase de recursos para las personas interesadas en el ciclismo.

NO SIN MI BICI → **nosinmibici.com**

Blog de cicloturismo, viajes y ciclismo urbano donde encontrar información sobre mecánica, alimentación y salud, seguridad y viajes.

I LOVE BICIS → **blogs.elpais.com/love-bicis/**

Blog del diario *El País* con información sobre la realidad de la bici urbana.

THE RADAVIST → **theradavist.com**

Sitio consagrado al amor a las bicicletas y al aire libre. Se dirige a los forofos de las bicicletas, pero incluso los principiantes pueden apreciar la preciosa fotografía, y seguro que encuentran inspiración.

TOTAL WOMEN’S CYCLING → **totalwomenscycling.com**

Una buena fuente de información para las mujeres interesadas en el ciclismo, desde ropa hasta formación en alimentación y nutrición.

Agradecimientos

Escribir un libro, a diferencia de montar en bicicleta, no es una tarea sencilla. Este libro ha sido posible gracias al apoyo y a las aportaciones de numerosas personas maravillosas y versadas en la materia.

Un especial agradecimiento a todas las personas que se prestaron amablemente a ser entrevistadas y que han contribuido en este libro con sus conocimientos: Tori Bortman, Elly Blue, David Brumsickle, Daniel Flanzig, Hannah Grant, Grant Petersen, Dan Powell, Russ Roca, Nancy Sathre-Vogel, Momoko Saunders y Ellee Thalheimer.

Gracias a James Gulliver Hancock por sus preciosas ilustraciones. Ha sido fantástico colaborar con alguien tan apasionado por las bicis como yo. Las ilustraciones y el texto debe mucho a la increíble visión de Betsy Stromberg, diseñadora de *Ten Speed*.

A mi editor, Kaitlin Ketchum: te debo un circuito en bicicleta con café recién molido cada mañana por haber creído en este proyecto y por lo duro que has trabajado para ayudarme a hacerlo realidad.

A mi madre, Britta Brones, siempre dispuesta a probar una receta o leer otro de mis borradores, cualquiera que sea el tema.

Al mejor compañero ciclista en la vida, Luc Revel.



Sin duda, nunca habría escrito un libro sobre el ciclismo de no haber sido por mi amor hacia las bicicletas en primer lugar y eso he de agradecérselo a mi padre, Norman Brones. No solo por ser el primero en subirme a una bicicleta, sino también por las infinitas aventuras que hemos vivido en nuestro tándem azul. (Sí, teníamos maillots a juego).

Y, por último, a todas las personas del mundo que montan en bicicleta. Gracias a vosotros la revolución sigue su curso. No dejéis de pedalear.



Anna Brones es una escritora sueco-americana freelance y productora de cine, y la autora de The Culinary Ciclist y Fika: The Art of the Swedish Coffee Break. También es la fundadora de la revista culinaria digital Foodie Underground.