

EMPIEZA
EL VERANO
NUEVAS
SECCIONES

LOS SIETE PECADOS LA LUJURIA...

SUEÑO DE UNA NOCHE... CON NIEVES HERRERO

FAMILIARES TÓXICOS MANUAL DE VACACIONES

M A G A Z I N E

ELMUNDO

Nº 364. DOMINGO 18 DE JULIO DE 2010



Y UNA VIRTUD LA HUMILDAD

**ANDRÉS
INIESTA**

POR
JOSÉ MARÍA
BARREDA
LUIS
COBOS
MARÍA DOLORES
DE COSPEDAL
JOSÉ
MOTA

EL TRABAJADOR

"Me siento más ágil y he perdido cinco kilos"

ALBERTO GUERRERO
52 años. Informático

El día en el que la empresa donde trabaja le anunció que se mudaban de sede, Alberto Guerrero no sólo cambió su entorno de trabajo, sino también un hábito importante de vida. Hasta ese momento, este informático elegía el metro como modo de transporte, pero, ante la noticia, se planteó utilizar la

bici: "Desde donde vivo, hay 12,5 kilómetros; en metro supone una hora de transporte y en bici, 40 minutos. Al principio fue duro, pero una vez que las agujetas desaparecieron y el cuerpo se fue habituando, todo fue muy fácil". Desde que tomó esa decisión, hace algo más

de dos años, Guerrero explica que ha sumado 9.250 kilómetros en el marcador de su bici, todos ellos hechos por las carreteras de la capital, y su salud ha mejorado: "Me siento más ágil, despierto, sano y hasta he perdido cinco kilos. Estoy muy contento con el descubrimiento".
VELOCIDAD Utiliza la bicicleta como modo de transporte alternativo, independientemente del tiempo que haga, aunque llueva o nieve.
COSTE Desde su casa al trabajo: barrio

madrieno de la Concepción, parque Conde de Orgaz, Campo de las Naciones y anillo ciclista hasta Sancharro.
ACCESORIOS Scoot, modelo de ciudad.
Traje con corbata, mochila y casco, aunque los días en que no trabaja asegura que prefiere llevar ropa de sport.
ACCESORIOS Mochila con una cámara de repuesto, bomba de aire, cámara de fotos, documentación, chubasquero, gorra para el sol...
TIEMPO Unas 10 horas a la semana de media.



TENDENCIA LAS DOS RUEDAS TOMAN LA CIUDAD

Locos por la bici

Para ir a trabajar, para hacer algo de deporte, como medio de transporte para los desplazamientos cotidianos... Las bicicletas no sólo son para el campo y el verano; son para todas las estaciones y para la ciudad también. Cada vez más personas se decantan por utilizarlas y, aunque aún es-

tamos lejos de los países europeos, hasta dos millones de españoles confiesan montar en bici cada día, especialmente en ciudades como Barcelona y Sevilla, las más adaptadas a las necesidades de estos vehículos. por Alicia Velasco fotografía de Begoña Feras y Alberto Di Lollo

LA DEPORTISTA

"Hay más ciclistas, pero faltan infraestructuras"

PATRICIA DOWN SEVERENUK
41 años. Profesora de inglés

Esta canadiense residente en España desde hace 10 años, ha ido convirtiendo la bici en su pasión hasta competir profesionalmente en los madrileños Club Ciclista Chamartín (donde además se encarga de promocionar el ciclismo femenino) y en el Club Ciclista Galapagar. Antes de llegar a España, pasó temporadas en Londres y Praga donde su principal medio de transporte era la bicicleta, pero al llegar a Madrid se quedó sorprendida ya que "no había nadie que fuera en bici por las carreteras. Hoy en

día se ven más ciclistas, pero siguen faltando infraestructuras". **FILOSOFÍA.** Bici como método para estar en forma; para el transporte diario, el metro. **CICLISTO.** La Casa de Campo y la Sierra de Madrid. **USO.** Specialized, modelo de competición. **VESTIMENTA.** Lleva culote y maillot de lycra, zapatillas de marca Specialized, manguitos de Peral Izumi y casco de Specialized. Usa esta marca porque es difícil encontrar este tipo de ropa para mujer en España. **QUE LLEVA.** Agua, teléfono móvil, tarjeta de crédito y algo



de comida (barritas energéticas, trozos de manzana...).

TIEMPO DEDICADO. Entre siete y 15 horas a la

semana. Algunos días confiesa que puede estar hasta siete horas pedaleando.

EL ECOLOGISTA

"Cada bici es un coche menos en la calle"

MARK MCKENNA
35 años. Químico

"Cada bici supone un coche menos en las carreteras. A veces pienso que si soy yo sólo el que la coge, no vale para nada, pero lo hago". Así explica este químico dedicado al sector informático la importancia que tiene para él ir en bici. Es su medio de transporte habitual y parte de una forma de vida que defiende el reciclaje y el ahorro de energía. Además, es un coleccionista de bicicletas, asegura que le gustan mucho y que en estos momentos tiene cuatro diferentes en casa: dos de carretera, una de montaña y la

plegable que utiliza más a menudo y que le costó más de 1.000 euros. **FILOSOFÍA.** Bici como parte de un modo de vida de respeto al medio ambiente. **CICLISTO.** Las calles madrileñas de López de Hoyos, Castellana, Serrano y Príncipe de Vergara. A diario coge la bici para ir desde su casa en Alfonso XIII hasta Las Tablas, un total de 10 kilómetros que tarda media hora en recorrer. **USO.** Tiene cuatro. La de la foto es una Brompton que compró en Londres y que se pliega por completo. **VESTIMENTA.** Zapatillas deportivas,



vas, pantalón pirata, camiseta y casco. **QUE LLEVA.** Ropa de abrigo, luz delantera, cartera, móvil... Además

tiene un portaequipajes integrado en la bici. **TIEMPO DEDICADO.** Entre siete y ocho horas a la semana.

LA EXCURSIONISTA

"Intento ir por carreteras sin muchos coches"

REBECA MOHJE
36 años. Desempleada

Después de pasar unos meses en clase de spinning (gimnasia que se realiza en unas bicicletas estáticas especiales), Rebeca decidió trasladar su pasión a la calle: "Me gusta mucho el campo y pensé que lo mejor era practicar este deporte rodeada de naturaleza", explica. Así nació un hobby que parece heredad ya que "a mi padre siempre le ha gustado salir los fines de semana a montar", aclara. Así que muchos días van juntos. Antes de salir, cogen un mapa y trazan un recorrido que les puede

llevar hasta dos o tres horas. "Siempre intentamos ir por carreteras donde no haya muchos coches", recalca Rebeca. **FILOSOFÍA.** La bici como hobby de fin de semana. **CICLISTO.** En Madrid, Valdetorres de Jarama, Talamanca de Jarama y Puebla de la Sierra. En Cuenca, donde vive, la zona de la sierra. **USO.** BH Quina de carretera. Tiene otra de montaña. **VESTIMENTA.** Opta por la comodidad con un culote, un maillot



y el casco. **QUE LLEVA.** Teléfono móvil, un poco de agua, unas barritas energéticas y las llaves. Cuando

hace recorridos más largos, más comida y agua. **TIEMPO DEDICADO.** Entre seis y nueve horas a la semana.

EL RIDER

"Voy a empezar a practicar el mortal adelante"

VÍCTOR ESPLUGAS
20 años. Estudiante

En la mayoría de sus recuerdos infantiles, está subido a una bicicleta. Primero, era un juego, pero Víctor Esplugas pronto empezó a despuntar: "Comencé con las carreteras y hace seis años me metí en el mundo de los saltos, concretamente en el dirt jump, mi versión preferida", explica. Consiste en hacer acrobacias sobre rampas y obstáculos montado en una bici. En la pasada edición del Festibike consiguió quedar tercero y ahora sólo piensa en nuevos retos. "Lo

que más me gusta es el salto mortal hacia atrás (aunque voy a empezar a probar a hacerlo hacia adelante) y el descenso, que consiste en conseguir la mejor marca bajando desde una montaña", explica. **FILOSOFÍA.** La bici como símbolo de diversión y método de descarga de adrenalina. **CICLISTO.** Zona de Tres Cantos (Madrid). **USO.** Esta temporada tiene una Specialized, marca que lo patrocina. **VESTIMENTA.** Vaqueros, zapatillas y camiseta. En las competiciones, traje con las marcas de los patrocinadores.



QUE LLEVA. Una mochila con agua incorporada, casco, rodilleras y guantes para posibles caídas.

TIEMPO DEDICADO. Pasa prácticamente todo el fin de semana montando en bici y practicando saltos.

¿Se ha dado cuenta de que una nueva especie va tomando cada vez mayor protagonismo en las ciudades? Se trata del ciclista, una tipología más propia de los países del norte de Europa que ha empezado a emigrar hacia el sur. La tendencia se inició en los años 80, cuando la gente más sensibilizada con el medio ambiente empezó a sacar sus bicicletas para hacer desplazamientos cortos: "Eran los ecologistas de la época. Salían con sus bicis para ir a estudiar o hacer la compra y eran señalados con el dedo por la mayoría", recuerda Harritz Ferrando, coordinador de BACC (Bicicleta Club de Cataluña). Cada año han ido aumentando hasta alcanzar, según los datos extraídos del barómetro anual de la bicicleta (Gesop, julio de 2009), el 23,6% de españoles que utiliza la bici para hacer trayectos cotidianos (frente al 17,4% del año anterior) y el 14,1% que la usa para ir al trabajo (el año pasado, la cifra era de un 6,8%). En total, dos millones de personas montan en bici a diario.

Pero, ¿cuáles son los motivos de este paulatino incremento? Según Ferrando, la creación de nuevos patrones sociales ha sido importante: "El hecho de que hace más de una década el alcalde Pascual Maragall se subiera a una bici contribuyó a que la gente se fuera concienciando de las ventajas de este medio de transporte". En su opinión, también ha favorecido a su mayor implantación el hecho de que "se vean hombres con sus trajes yendo a trabajar en bici y a mujeres con falda de camino al mercado montadas en ellas. La ciudadanía se va sintiendo identificada con estas personas y cada vez menos tiene menor reparo en subirse a las dos ruedas", recalca.

Pero no hemos cambiado tanto. Iñaki Díaz, portavoz de la asociación madrileña Pedalibre, cree que aún existe un peso de no aceptación de la bici como transporte equivalente al automóvil: "A la sociedad aún le cuesta comprender que el director general de una empresa pueda ir en bici. Parece que, si lo hace, baja varios escalones en la escala social y la gente le respeta menos", explica.

MÁS SANA Y MÁS RÁPIDA. Otro de los elementos que más han contribuido al auge de la bici es el hecho de que se ha demostrado que es más rápida que otros medios de transporte y, en esta sociedad de prisas en la que vivimos, el tiempo se cotiza a precio de oro. Como cada año, la Asociación para la Promoción del Transporte Público ha organizado en Barcelona una carrera donde diferentes medios de transporte salen desde varios puntos de la ciudad para medir su rapidez. Pues bien, un año más, los no motorizados han demostrado su eficacia, ya que la bicicleta y los patines han sido coronados como los medios más rápidos para moverse por la ciudad. Alber-



La bicicleta está de moda. Y cada vez hay más accesorios que hacen de montar en bici una actividad que crea tendencia.

porque permite mostrar nuestros gustos y personalizar el vehículo de dos ruedas más popular. Aquí les proponemos algunas sugerencias. Por Francisco Baufista.

GPS GARMIN EDGE 500. Resistente al agua y con pantalla de 1,7 pulgadas. Precio: 229 euros. www.garmin.com



CUBRESILLÍN. En rojo, verde, a lunares, de cuadros e impermeable. Precio: 12,72 euros. www.bcnramonas.com



BOLSO. Práctico y convertible en alforja para colgar de la bicicleta. Precio: 79 euros. www.bcnramonas.com



LÁMPARAS. Con forma de animales, ofrece una buena visibilidad a bajo coste. Precio: 7 euros. www.bcnramonas.com



GUANOPLAS. Dejan libres pulgar e índice para controlar mejor el freno y las marchas. Precio: 18 euros. www.bcnramonas.com



MOCHILA. Con un compartimento para llevar un litro y medio de bebida. Precio: 50 euros. www.coleman.eu



CARGADOR. Permite tener el móvil siempre a punto al ir alimentándolo con el pedaleo. Precio: Consultar. www.nokia.es



BICICOCHECITO. En 20 segundos, la bicicleta se transforma en un coche de bebé gracias a una pieza que gira la rueda y el sillín. Precio: 1.880 euros. www.barruguet.com



TIMBRE. Con forma de taza para los que quieren llamar la atención. Precio: 12 euros. www.bcnramonas.com



to Guerrero, informático, lo corroboró: "Desde mi casa, tengo 12,5 kilómetros hasta el trabajo: en metro tardo una hora; en bici 40 minutos", destaca.

Pero no sólo nos atrae su rapidez. El citado estudio de Gesop enumera otras ventajas que los españoles encuentran en este modo de transporte: un 43,5% señala el bienestar físico asociado, un 14,9% alude al aspecto ecológico y un 6,8% al ahorro económico que supone su uso. En el lado opuesto, uno de los aspectos más criticados es la falta de infraestructuras para su uso. Para la friolera de un 95,2% de los encuestados, hacen falta más espacios adaptados para circular con ella en los núcleos urbanos. Y el 35% de los ciclistas dice que no la utiliza nunca o casi nunca por la calzada compartiendo espacio con los vehículos de motor porque lo consideran peligroso.

En cualquier caso, cada vez es más habitual verlas por la ciudad y poco a poco se han ido implantando en numerosas municipios sistemas de alquiler de bicis. Según los datos del Estudio sobre el impacto de la implantación de sistemas de bicicletas públicas en España, rea-

SEGÚN UN ESTUDIO, EL 23,6% DE ESPAÑOLES UTILIZA LA BICICLETA PARA HACER TRAYECTOS COTIDIANOS Y EL 14,1% PARA IR CADA DÍA AL TRABAJO

lizado por el BACC en julio del año pasado, había 16.549 bicis públicas y 1.115 estaciones de alquiler en todo el territorio español. Barcelona, una de las ciudades pioneras, cuenta con una eficaz red de 6.000 bicicletas, 419 estaciones y 182.062 abonados. Y Sevilla, otra de las metrópolis más concienciadas con este método de transporte, tiene menos bicis, pero más usuarios que Barcelona: 2.500 bicis de uso público, 250 estaciones y 267.406 abonados. Madrid, por el contrario, aún no cuenta con este servicio ya que, según informa el Ayuntamiento, su apertura se ha tenido que posponer hasta la próxima primavera por la crisis. A pesar de todo, en la capital se percibe un ligero incremento en su uso: según el Informe de Estado de la Movilidad, un 0,6% de los desplazamientos son en bici.

Pero queda mucho por hacer. Para Iñaki Díaz, el secreto sería que las instituciones se involucraran "fomentando una imagen positiva de la bici y de quién la usa" recalca. Y un 90,5% de los encuestados por Gesop apoya esta teoría y cree que las administraciones deberían potenciar el ciclismo en la ciudad, una costumbre sana y europea. ✕