

e|fuli de labici#40

Publicació trimestral d'AMICS DE LA BICI

ESTIU 2004



**amics
de la bici**
GRUP D'ACTIVITATS I USUARIS



Index

- 2 Editorial** Compartir
- 3** Ring Ring als instituts
- 4 Notícies**
El coche lo pagamos todos
Comida apta para bicis
- 5** La Revolució Silenciosa
Tornen els «trixis»
Més Guàrdia Urbana en bici
- 6-7 ACTIVITATS ESTIU 2004**
- 8** Prou d'excuses
Duopower
- 9 Llibres** Barcelona en Bici
The Walking Society
WWW. Un món lliure de cotxes
- 10 Petits anuncis**
Benvinguts nadons
- 11** Amb la "gibrella" al cap (II)
Descomptes per als socis
- 12 Contacta amb nosaltres!**

Apunta't!

5è Concurs de fotografia

La bicicleta, un transport a la ciutat

Fins al 14 de setembre



Il·lustració: «Marga y su bici, con la que me llevé» de Amara

Compartir



En los últimos meses la relación ciclistas-peatones ha dado que hablar:

- Compartimos espacios (aceras, parques, calles peatonales...).

- Compartimos problemas respecto a los vehículos motorizados.

- Compartimos Comisió Cívica.

- ...y hasta compartimos semáforos.

Estamos en el mismo saco, el de la movilidad sostenible, ecológica, saludable y económica.

El problema surge cuando aumenta el número de usuarios de la bicicleta en Barcelona (y sigue impar) pero no lo han hecho de forma proporcional las infraestructuras y las medidas a favor de los ciclistas (carriles bici, aparcamientos, más seguridad, conciencia ciudadana...).

El conflicto es con los coches, motos, camiones, pero nunca ha de ser con los peatones.

Si los «Davids» ciclistas nos sentimos intimidados frente a los todopoderosos «Goliats» del motor, no podemos invertir los papeles y avasallar a los viandantes, porque son más débiles.

Pedaleamos por las aceras porque nos sentimos más seguros, menos vulnerables, pero lo hacemos a costa de la inseguridad de los peatones. Ellos no deben ver en nosotros un enemigo, un elemento agresivo, sino un aliado.

Defendamos nuestro espacio, el espacio de todos. Hagámonos respetar y respetemos a los demás.

Por ello, en este número hablamos de compartir experiencias:

ir en bici al instituto; coste social del coche y movimiento anticoches; comer y pedalear; taxis que pedalean; patrullar en bici; un verano lleno de actividades para disfrutarlo juntos; pedaleo y cachondeo; bebés a bordo; y mucho más.

Y hablando de compartir, os recuerdo una iniciativa para aquellos que usan el coche: www.compartir.org. Porque otro mundo es posible.

Marcos

El Full de la Bici, Dep. Legal B-12648-89

Edita: Associació per a la Promoció de la Bicicleta - AproB
C.I.F: G-58.457.573 - Assoc. núm. 8986, Sec. 1ª
C/ Demòstenes, 19 - 08028 Barcelona
Tel/Fax: 93 339 40 60

Imprimeix: Eco-Reciclat, S.L. - Tel.: 93 296 62 24
C/ Maria Victòria, 20 - 08014 Barcelona

Et donem permís per a redistribuir la revista a qui vulguis. Només et demanem que, si reproduïxes algun article, ens citis la procedència.

En conveni amb



Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència
Secretaria General de Joventut



Han col·laborat en aquest número:

Xavier Sabaté, Hildegard, Marcos, Josep Martín, Vicente, Jose

Si vols col·laborar en el Full de la Bici, envia'ns quatre ratlles: del lloc on vius, de com està el tema bici, d'un viatge que has fet, què et preocupa... amb imatges (fotos, dibuixos, acudits, etc).

Tens fins a **l'10 de setembre de 2004** per enviar originals per al proper número (TARDOR 2004). Pots donar-los:

- al local els dimarts o dijous al vespre,
- a algu de nosaltres, o
- enviar-los per correu electrònic a:

elfull@amicsdelabici.org

També pots baixar-te el Full de la Bici en **format PDF** a la nostra web: **www.amicsdelabici.org**

Ring Ring als instituts

El passat 15 de juny es va fer el lliurament de premis de participació de l'Operació Ring Ring als instituts d'ESO que participen en el projecte d'Amics de la Bici "L'ESO va que vola. Vine amb bici a l'institut", en un entorn tan solemne com és el Saló de Cròniques de l'Ajuntament de Barcelona.

Per començar, són quatre els instituts: l'IES Marianao de Sant Boi i els barcelonins IES Les Corts, IES Secretari Coloma i l'Escola Pia Sant Antoni, tot i que només als dos últims es va dur a terme l'Operació Ring Ring durant la Setmana de la Bicicleta del maig passat.

A la mesa, hi van estar els representants de l'Ajuntament (Jordi Portabella, president de la Comissió Cívica del Vianant i de la Bicicleta) i de la Generalitat (David Pérez, Secretària General de Joventut), a més d'Amics de la Bici com a organitzadors (Marga i Hildegard). Per un imprevist d'última hora, no hi va poder ser el representant de la Diputació de Barcelona.

Em sembla molt important ressaltar la bona acollida que el nostre projecte ha trobat en totes les administracions, que hi donen suport polític i econòmic. També, l'interès de les escoles en fer quelcom per a la bicicleta. I ja se'n poden veure els primers resultats. S'estan fent i omplint aparcaments per a bicicletes en els instituts, i hi vam presentar la primera versió de plànols amb routes segures per arribar a aquests instituts. Aquestes routes també fan paleses algunes mancances generals de la xarxa ciclista de Barcelona, com és la **falta de connexió entre l'Eixample i Ciutat Vella,**



la impossibilitat d'anar i tornar des de l'àrea de la Sagrada Família, o l'aïllament de les zones esportives i d'esbarjo de Les Corts. Per això, poden esdevenir una eina excel·lent per reclamar una xarxa segura, coherent i connectiva per a ciclistes.

Resumint, l'acte es va fer en un ambient distès i agradable, amb breus parlaments institucionals i una presentació del projecte d'ESO, el lliurament dels premis - accessoris per anar amb bici, com llums, eines, gorres, etc. - i al final un passi de CD molt bo sobre la bicicleta a la ciutat que tenim a Amics de la Bici i que encara hem de presentar «en societat».

Ara bé, el treball tot just ha començat: s'han d'atendre els instituts i institucions que tenen interès en el nostre projecte a Barcelona i a altres ciutats, s'han d'avaluar les enquestes a l'alumnat, i s'han de fer propostes concretes i elaborades per què les routes amb bicicleta siguin més segures i més agradables i directes.

Des d'aquestes pàgines et convidem a pensar si no hi vols dedicar una part del teu temps, especialment si t'agrada moure't i organitzar coses. Ja sabem com podem continuar aquest projecte, i podem tenir finançament també per pagar les feines i el material, però cal FER-HO, i per a això es necessita gent, persones com tu. Si hi tens interès, truca'm al 93 431 53 79 o fes-me un email a deritja@pangea.org.

Hildegard

El coche lo pagamos todos

Cada catalán dedica más de 500 euros al año para costear la factura social y ambiental del vehículo privado

El vehículo privado es carísimo. Lo es, en primer lugar, para quienes lo usan. Ellos asumen la mayor parte del gasto, como la compra, el mantenimiento, el combustible o el seguro. También es costoso para las administraciones que financian las infraestructuras viarias necesarias para que los coches puedan circular, por no hablar del *Plan Renove*.

Pero hay otros gastos, poco conocidos, derivados del vehículo privado, que acaba pagando toda la sociedad. Es lo que se conoce como factura social y ambiental. Son costes externos, que, entre otros aspectos, incluyen los daños por accidentes que no cubren las aseguradoras, los derivados de la aceleración del cambio climático por la emisión de gases, la polución, el ruido o las pérdidas de tiempo o de producción por los atascos que se sufren a diario en los accesos a las grandes ciudades o en las operaciones entrada o salida de los periodos vacacionales...

En el caso del coche, estos otros gastos del transporte ascienden a 3.170 millones al año. O, lo que es lo mismo, a cada catalán, tenga o no tenga coche, le corresponde abonar más de 500 euros anuales para soportar un sistema en el que el vehículo privado es el rey del mambo.

Éste es uno de los datos más relevantes de un estudio sobre los costes sociales y ambientales del transporte en Catalunya, encargado por la Conselleria de Política Territorial i Obres Públiques.

El estudio calcula por vez primera estos costes desconocidos en todos los modos de transporte, públicos y privados, tomando como base los datos del 2001.

El informe incluye una estimación de los costes en el 2010 en tres escenarios distintos.

- Uno, si no se hace nada.
- El segundo, si sólo se invierte en los planes de infraestructuras y de servicios ya aprobados.
- Y, por último, si se aplican medidas incentivadoras del uso del transporte público, lo cual permitiría reducir la factura social y ambiental en 2.500 euros al año.

Oscar Muñoz. La Vanguardia, 22/05/2004

Comida apta para bicis

La empresa mallorquina de fabricación de calzado **CAMPER** diversifica su actividad abriendo una tienda de comida sana en Barcelona: **FoodBall**. No es un bar, ni un restaurante, ni un nuevo deporte de masas. Foodball es un tipo de comida y una manera de entender la cultura del comer, en un espacio ideado bajo los principios de la bioconstrucción (utilización de materiales no contaminantes, energías alternativas) del *feng shui* y el interiorismo de Martí Guixé para comer con los cinco sentidos.

Situada en el barrio del Raval, FoodBALL nace tras muchos años de observar los hábitos sociales y alimenticios de la gente, y como no podía ser de otra

forma, han entendido la nueva manera de moverse de los barceloneses, y **permite el acceso al interior con la bicicleta**.

Un paso más hacia la normalización de este vehículo que agradecemos profundamente. A ver si pronto organizamos una bicibolingo y y nos zampamos unas cuantas de esas «bolas de comida» energéticas en este nuevo espacio apto para las bicis.



Camper FoodBALL

C/Elisabets 9
08001 Barcelona
tel. 902 364 598

La Revolució Silenciosa

Del 2 d'agost al 3 de setembre, s'emetrà de dilluns a divendres a partir de les 13:30 dins el programa de ràdio tipus magazine "Temporada Alta" de Txell Bonet una secció dedicada exclusivament a la bicicleta urbana anomenada «La Revolució Silenciosa».

L'emissora és **Ona Catalana**, que s'escolta des de diferents dials a tota Catalunya i Andorra. El dial d'Ona Barcelona és **103.5**: la secció és patrocinada per **Bike-tech**, i inclou un concurs de format variat en el qual Bike-tech sorteja dues bicicletes urbanes tipus neerlandeses. El nom de "La Revolució Silenciosa" fa al·lusió al fet que la mobilitat en bicicleta a la ciutat està prenent cada vegada més importància. És una revolució que està tenint lloc de forma tranquil·la i pacífica (silenciosa). És una revolució, en qualsevol cas, necessària, i protagonitzada per un ventall molt divers de ciutadans i ciutadanes. El nom també fa al·lusió al fet que les rodes de les bicicletes donen voltes (revolucionen) de forma silenciosa.

Durant l'estiu la ciutat no té gaires cotxes, i la gent té temps, i per tant és la millor època de l'any per treure la bicicleta del racó, posar-la a to, i començar a aprendre (o re-aprendre) a pedalar tot escoltant el programa més fresc de l'estiu...

La Revolució Silenciosa pretén fer arribar a la ciutadania la cultura de la bicicleta, i que s'impregni d'ella. La bicicleta ha de ser una peça més de la mobilitat urbana. En definitiva, es pretén *posar de moda* la bicicleta.

Aquest objectiu principal es desglossa en dos objectius operatius:

- Recolzar els ciclistes urbans habituals, refermant-los en la seva actitud i donant-los eines per a una millor circulació en bicicleta per la ciutat.
- Provocar un canvi de xip en la població no-ciclista, per tal que obrin la ment a altres formes de mobilitat. Amb missatges clars i amb exemples de bones pràctiques es convidarà a perdre la por a la bicicleta.

Xavier Sabaté

Tornen els «trixis»

Fins al 30 de setembre, els trixis tornaran a circular per les principals zones turístiques de la ciutat. Es tracta d'un peculiar tricicle avantguardista i ecològic que funciona amb pedals i amb un petit motor elèctric i que té una capacitat per a dues persones, a més del conductor.

En total, vuit trixis circularan pels carrers de Barcelona de les 11 del matí a les 8 del vespre. Els trixis van començar a circular per Barcelona l'estiu passat després d'haver funcionat amb èxit a ciutats com Frankfurt, Amsterdam, Tòquio i Londres, entre d'altres. En aquest sentit, prop de 30.000 passatgers van experimentar a Barcelona la sensació de conèixer la ciutat viatjant en un trixi.



Fuente: *Diari de Barcelona* i www.trixi.info

Més Guàrdia Urbana en bici



Una nova patrulla ciclista de la Guàrdia Urbana ha començat a circular aquest estiu pels carrers del districte de Gràcia. Aquest servei té per objectius vetllar per la convivència i el civisme de tots els usuaris de la via pública, i s'acosta més al model de policia de barri, que és més accessible i amable per als ciutadans.

En l'actualitat, la Guàrdia Urbana disposa també de patrulles ciclistes als districtes de Sant Martí, l'Eixample i les Corts.

juliol

Diumenge 11

Recorregut per la Serra de Collserola visitant la Font de la Budellera, Vila Joana (Museu Verdaguer), Església de Santa Maria i Pantà de Vallvidrera. Es pot esmorzar en restaurant (opcional).

Nivell mig-alt.

Jesús ☎ 607 22 55 54

Dissabte 10 i Diumenge 11

Cap de setmana pel Lluçanès. Com d'altres anys ens apropiem a Santa Eulàlia de Puig-Oriol, un petit poble al Lluçanès per gaudir d'un festival de música tradicional, el Solc. Veniu descansats per no parar en tota la nit. Farem acampada al camp de futbol.

Nivell mig

Carmen Ana ☎ 625 856 039 (tardes)
clopezvailo@menta.net

Diumenge 18

Matinal per Bcn. Per tal de coneixen's una mica més, socis/ies o no socis/ies, es convoca una diada de germanor d'Amics de la Bici, per adreçar-nos plegats fins a la platja i gaudir en bona companyia d'un mati d'estiu.

Nivell Baix. Pl. Catalunya 10:00 h

Jordi ☎ 610 82 52 47

Diumenge 25

Xacobeo 2004. Con motivo de la conmemoración del año santo compostelano, haremos una peregrinación en bicicleta siguiendo las flechas amarillas del **Camino de Santiago** desde Barcelona hasta San Cugat, donde celebraremos el día del Patrón con algo típico de Galicia.

Nivell mig-alt. Iglesia de Santiago (C/Ferran) 10:00 h

Marcos ☎ 696 27 15 26

agost

A l'agost tanquem per vacances, però n'hi ha alguna activitat de gent que es queda a la ciutat. Si voleu contactar amb algú que també estigui per aquí a l'agost, feu servir la llista interna de correu, o consulteu la web, potser haurà alguna activitat extra-full.

Dissabte 14

Cala naturista de Tamarit (Tarragona). Después del esfuerzo bajo el Sol, a través de la costa y de un parque natural, regenerador baño nudista en una cala de ensueño. El bocata-almuerzo en el tren, para aprovechar la fresca y pedalear con solvencia.

Nivell mig. Estación RENFE Sants 8:35 h

Juanjo ☎ 661 15 94 52

Agost a la fresca

A l'agost, divendres i dissabtes a la tarda farem un tomb per la ciutat i acabarem a la platja gaudint de la fresca del vespre en una bona terrassa.

Jesús ☎ 607 22 55 54

Bici-Volley a la platja

Els dimecres d'estiu ens trobem davant de la platja de l'Hospital del Mar a les 20:00 h per jugar un partidet de Volleyball.

Treu la bici aquest estiu i anima't a venir. T'esperem!

Més informació: ariuses@yahoo.es



notes

- A les sortides matinals convé que et portis l'esmorzar. A les altres sortides et recomanem que duguis els àpats des de casa.
- Les excursions són gratuïtes per a tots i totes. Només cal que et presentis al lloc corresponent a l'hora indicada, però truca abans per confirmar.
- Qualsevol bici és bona per a les sortides matinals. Per contra, les altres s'han de fer amb una bici amb canvi. Et recomanem que portis la bici en condicions òptimes (mecànica, rodes, etc.) i eines per reparacions.
- Els nivells de dificultat (baix, mitjà, alt) són només orientatius. Tot i així, cap de les sortides d'aquest programa té caràcter de pràctica esportiva
- Recorda que a les sortides tu ets l'únic/a responsable. Els/les menors hauran de venir acompanyats/des o portar una autorització dels pares o tutors. T'esperem!

ACTIVITATS ESTIU 2004

setembre

Diumenge 5

Matinal per la Serra de Collserola visitant Torre Baró, Can Coll, Can Cata, Ermita de Sant Iscle.

Es pot esmorzar en restaurant (opcional).

Nivell mig-alt.

Jesús ☎ 607 22 55 54

Dissabte 11 i diumenge 12

Cap de setmana al Fonoll (Tarragona), l'únic poble naturista de l'estat. Disfruta del sol, del viento, de las fuentes de agua pura en un entorno boscoso, donde además podrás gozar de baños de barro, paella vegetariana, tiro con arco y otras actividades.

Nivell mig.

Juanjo ☎ 661 15 94 52

Dissabte 18

Tot el dia entre el Bages i el Baix Llobregat.

Pujarem en tren fins a Monistrol, i des d'allà els més agosarats podran pujar a Montserrat en bici (10km) i els altres, amb el nou cremallera. Baixarem per pista, i una carretera comarcal fins a Martorell, i per la vora del riu fins a l'Hospitalet.

Nivell mig. 60km. Aviseu una setmana abans.

Carmen Ana ☎ 625 856 039 (tardes)

clopezvailo@menta.net

De divendres 17 a diumenge 19

Congres ibèric "A bicicleta e a cidade". Cinquena edició d'aquesta biennal que es celebra una vegada a Portugal i la següent a Espanya. Aquest any es farà a la ciutat lusa de Oeiras (Lisboa). És una bona eina per debatre i/o resoldre el problemes de la bicicleta a les ciutats de la península.

Més info. vcancer@eresmas.net

De dijous 23 a diumenge 26

5è Concurs de fotografia Memorial Vicenç Bagán "La bicicleta, un transport a la ciutat". Exposició de les obres presentades i lliurament de premis.

Fins al dimarts 14 de setembre teniu temps de presentar les vostres foto-bicis.

Lloc a determinar. Consulteu la web.

DIAPOS

■ **Divendres 23 juliol**

Sortides del trimestre, per Vicente

■ **Divendres 10 setembre**

L'Alt Empordà en bici. Sortida interactiva, per Marcos

■ **Divendres 1 octubre**

Detalls del Fòrum, per Vicente.

Ens trobem a les 21:00 al nostre lokal. Porteu teca per compartir. Tenim begudes!



**amics
de la bici**

AGRUPACIÓ D'USUARIS I USUÀRIES

Telèfon / fax permanent: **93 339 40 60**

Adreça electrònica: info@amicsdelabici.org

Visita la nostra web: www.amicsdelabici.org

HORARIS DEL LOKAL

Recorda que estem al carrer **Demòstenes 19**, a prop de Pça.Sants <M> L1 L5

Obrim **dimarts** i **dijous** a partir de les **20h**. Vine i participa activament, cada vegada es necessita més gent per qualsevol dels fronts, activitats i projectes que tenim oberts, o simplement a passar una estona amb d'altres companys/les ciclistes.

*Amb motiu de l'entrada en vigor del Decret d'activitats físico-esportives en el medi natural, i per aclarir possibles dubtes sobre la seva aplicabilitat a les activitats d'aquest full, declarem: **LES ACTIVITATS NO ES FAN EN EL MEDI NATURAL.** Se circula exclusivament per carreteres, pistes i altres infraestructures creades específicament per a la circulació de persones i/o vehicles. **NO ES REALITZA CAP PRÀCTICA ESPORTIVA.** Cada persona que participa en l'activitat és responsable individualment de complir les normes de trànsit i de circular al ritme que li agradi. **NO ES PRESTA CAP SERVEI.** Les persones de contacte de les sortides s'ofereixen voluntàriament a compartir amb altres persones la seva experiència de viatjar per un trajecte determinat. Cada persona que vulgui participar ho fa lliurement i sota la seva pròpia responsabilitat, i assumeix aquesta responsabilitat especialment en cas de causar un dany (Responsabilitat Civil) o de patir un accident (Seguretat Social i/o assegurança d'accidents).*

Prou d'excuses

Manifest de la Coordinadora Catalana d'Usuaris de la Bicicleta en protesta per la mort de ciclistes atropellats, enviat als mitjans de comunicació el mes de maig

Els conductors i conductores de vehicles a motor han d'adonar-se d'una vegada per totes que a la carretera no estan sols. A la carretera circulen altres vehicles a velocitat més lenta; per això s'ha de conduir amb una actitud d'atenció. No s'hi valen els arguments de: *no el vaig veure, se m'ha tirat a sobre, no duia casc...* per excusar les infraccions que comenten els conductors de vehicles a motor en el moment d'atropellar a un ciclista. Mantenir la distància de seguretat darrera els ciclistes evitaria que fóssim atropellats si tenim una avaria mecànica, o si qualsevol circumstància de la carretera ens obliga a fer una maniobra estranya. Avançar correctament respectant la distància lateral de -com a mínim- 1,5 metres i passar a l'altre carril evitaria la majoria de les topades amb ciclistes. Però l'única cosa que pot evitar aquesta situació és la conducció conscient de que a la carretera no circulem sols.

Tolerància 0

No sols fa falta tolerància 0 amb l'alcoholèmia, causa de massa accidents on moren ciclistes, amb la fatal coincidència en el temps de les persones que tornen de «marxa» amb alt índex d'alcoholèmia i les persones que circulem amb bicicleta. És necessària la tolerància 0 amb les persones que maten a d'altres amb un vehicle a motor.

Prou d'excuses! Hi ha molt pocs veritables accidents. La causa de les morts a les carreteres són normalment les imprudències i la temeritat, no parlem d'accidents, perquè l'únic que aconseguim és atenuar i justificar a l'imprudent.

Aquesta setmana el col·lectiu ciclista ha patit dues imprudències amb resultat de mort. El responsable d'una d'elles -amb un alt índex d'alcoholèmia- es donà a la fuga; està lliure amb càrrecs, mentre la seva víctima ha mort. La segona víctima va cometre l'error de no mantenir una línia recta perfecta al circular, i ser atropellada pel vehicle que circulava a la seva darrera. La persona que ha matat aquest ciclista està a casa seva sense cap càrrec i declara que no va tenir temps de reaccionar: així ja es justifica de la imprudència de no mantenir la distància de seguretat. Alguns mitjans de comunicació donen la culpa a la víctima perquè no duia casc o roba reflectant: a les 21 hores no era fosc, el dia de l'atropellament. Potser va voler fer un gir a l'esquerra... Algú posaria en dubte la responsabilitat d'un automobilista que s'emporta per davant a un altre que gira a l'esquerra o que té una avaria? Algú s'atreveria a publicar o a comentar que el vehicle avariada o que volia girar és culpable?

Potser està massa establerta la cultura que els ciclistes fem alguna cosa malament, tan sols per circular per les carreteres? I qualsevol maniobra que molesti als conductors de vehicles a motor, ja és una imprudència? No confonem imprudència amb perillositat; és cert que a la majoria de les carreteres del país no hi ha un espai adequat per una circulació segura dels ciclistes, però això no ha de servir d'excusa per poder-nos atropellar, allà on l'espai s'ha de compartir. Conduir una bicicleta no és perillós, allò perillós és la falta de respecte de molts conductors que incompleixen les lleis del trànsit i la poca repercussió que aquestes faltes greus tenen per als conductors que les cometem.

Albert Garcia

Coordinadora Catalana d'Usuaris de la Bicicleta

Duopower

Des de la Fundació Terra ens hem afegit a promoure la salut i l'ecologia a la bicicleta. En aquest sentit hem arribat a un acord amb l'empresa DUOPOWER fabricant d'un selló ergonòmic que evita els problemes a la zona perineal. Podeu consultar més informació sobre aquest producte a www.terra.org

Tots els socis d'Amics de la Bici interessats en adquirir aquest selló al preu simbòlic ho poden fer adreçant-se a ESPAI BICI.



Creiem que es tracta d'una oportunitat per millorar la salut a la bicicleta. Atès que *aquest selló es fonamenta en asseure's sobre els isquions* hom pot tardar uns dies en acostumar-se a la nova posició. Tanmateix, els que l'usem, podem confirmar que un cop t'hi acostumes ja no pots seure en cap altra.

En tot cas, ens mou l'ànim que anar en bici sigui un veritable plaer. Us animem a provar-ho.

Fundació Terra

Barcelona en Bici

Ajuntament de Barcelona

Guies d'educació ambiental 19

Maig 2004. 40 pág.

Aquesta guia, publicada per l'Ajuntament de Barcelona, conté informació molt útil per als usuaris habituals de la bici a Barcelona i per aquells que vulguin provar aquest mitjà de transport.

Inclou avantatges i raons per peladejar a la ciutat, distintes solucions per aparcar amb seguretat, campanyes de promoció, consells pels novells, recomanacions de seguretat, recursos, etc.

En resum, una completa guia imprescindible per moure's en bici per Barcelona.



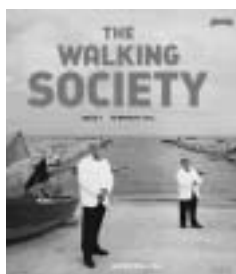
Com obtenir-la?

- A internet:
 - www.bcn.es/agenda21
 - www.bcn.es/bicicleta
- Centre de Recursos Barcelona Sostenible
C/ Nil Fabra, 20 Baixos
- Botigues de bicicletes

The Walking Society

Camper

Marzo 2004. 88 pág.



«Caminar significa viajar, avanzar, mejorar, evolucionar, innovar. The Walking Society ha viajado de Mallorca a Marruecos, Italia, Grecia, Francia y Egipto en busca de personajes que a veces de una forma anónima contribuyen a que la sociedad también avance en sus aspectos más humanos y éticos.

Con **Barcelona** se inicia un recorrido por diferentes ciudades mediterráneas (*the med is the net*) para encontrar y contar historias plurales, antiguas y diversas que reflejan el estado del mundo y posibles soluciones que desde la creatividad han concebido pensadores, inventores, artistas y activistas.»

En este libro de culto a las buenas formas y a otra manera de entender el mundo también hay un hueco para la bicicleta como una realidad dentro de la Barcelona sostenible. Caminantes y pedaleantes vamos de la mano.

Consíguelo **gratis** en el FAD (Pl. dels Àngels) o visita www.camper.es

Un món lliure de cotxes

Potser no has visitat el web del moviment internacional per un món lliure de cotxes? El pots veure en català a <http://www.carbusters.org/catalan.php>

Hi ha més informació al seu web general www.carbusters.org però és en anglès. Mereix una visita l'apartat dels Autohòlics Anònims.

Hi ha una llista a Amics de persones que volen rebre cada mes el butlletí electrònic «World-carfree-news» en anglès o en francès. Si t'interessa, envia'm un missatge a deritja@pangea.org, i t'hi afegirem.



petits anuncis

VENC BICICLETA de ciutat negra, marca Peugeot, amb 18 marxes, per una mida aproximadament d'1,70.
El meu preu és 90 euros.
Contactar amb **Judith** al **93 638 41 28**

Quisiera contactar con personas que deseen dar **PASEOS URBANOS** en bici, por la tarde noche, saliendo desde el local de Amics, mi nombre es **Maribel 661 922 187**

ES VEN BICICLETA de ciutat (dona).
Marca BH, model «Congrés Velo-city'97»
Barcelona. Numerada amb el número 89.
Canvi de marxes de 7 velocitats en la caixa. Import: 100 •
Telèfon de contacte **93 347 49 70**



Benvinguts nadons

Una de les principals finalitats d'Amics de la Bici és la de fomentar l'ús social de la bicicleta, des de sempre s'han dut a terme una sèrie d'activitats adreçades a aquest objectiu.

Hem promocionat l'ús de la bicicleta a instituts, entre amics, en col·laboració amb institucions,... però fins ara hem tingut oblidat un col·lectiu: el de les famílies amb nens i nenes petits.

És un col·lectiu molt important perquè els hàbits, costums, valors i normes es formen principalment en el nucli familiar. Nosaltres com a entitat que volem promoure un gran canvi social en els hàbits de mobilitat hem de començar a preparar activitats adreçades a totes les edats.

Hem de tenir en compte també que molts socis, i sobretot sòcies, han deixat de participar activament en la nostra entitat a mida que s'han fet pares o mares, hem patit pèrdues de gent amb molta empena.

En aquest país, a l'igual que en el foment de l'ús de la bicicleta com a mitjà de transport, anem molt endarrerits en comparació a altres països també respecte a la conciliació de la vida familiar amb la vida social.

Existeixen mesures que s'apliquen en altres països que aquí tot just estem començant a aplicar: habilitar espais d'acollida per als petits mentre els pares participen en les activitats, trobades de famílies amb nens i nenes petits, educació vial per a famílies i un llarg etcètera.

Des d'aquestes ratlles faig una crida a tothom que tingui idees respecte a aquesta qüestió perquè hi treballem pegats i es posin en contacte amb nosaltres (casaverda@tiscali.es).

De moment es preparen algunes activitats, que per començar no està malament:

- Al juny, una trobada de famílies amb nens i nenes petits a la platja on cadascú porta el que vulgui: jocs, contes, bicicletes, tricicles,... i ho compartim (tiets, tietes, amics, fadrins i voluntaris sou benvinguts).

- Al juliol es realitzaran uns "encuentrillos". Una estada d'una

setmana de famílies amb nens de totes les associacions de la península.

- Estem intentant muntar els divendres al local d'Amics de la Bici del Baix Llobregat unes trobades de mares i pares amb nens i nenes petits per xerrar, jugar, llegir contes, preparar sortides,...



La Lluna donant les seves primeres pedalades

Jose

Amb la “gibrella” al cap (II)

Referent a l'article "Amb la "gibrella" al cap" del núm 39 del Full de la bici:

Tots sabem de sobre el risc que comporta sortir en bicicleta, la convivència del cotxe amb les persones donen en els accidents un nombre de mortaldat elevada cada any, els morts són conductors, vianants, ciclistes... Està clar doncs que l'origen del problema són els cotxes, la relació entre la velocitat i la gravetat de l'accident és una qüestió de física pura. Be, doncs els ciclistes també estem sota aquesta llei universal de la física, és a dir un cotxe a 50 km/h envesteixi a un ciclista, em poso en el lloc del ciclista probablement perdria la vida jo prefereixo portar casc, si baixant per un pendent a 30 km/h es creua per davant una persona, animal o qualsevol cosa jo prefereixo portar casc i si passejant a 10 km/h per la vorera per

qualsevol raó (sortida de cotxes d'un pàrquing, un gos que passeja o un nen que juga al carrer) caic i pico de cap a terra prefereixo portar casc. Si pel que sigui el meu cap ha de picar amb el que sigui prefereixo portar casc. ¿I vosaltres que preferiu-ho en aquests casos? ¿Portar o no portar casc?

No em cal ni que ningú em digui que haig de posar-me el casc o que no me'l posi, perquè és antiestètic.

Hi ha una "llei" i no és de la seguretat vial o jo crec en ella que és la palpable llei de la física immutable a les paraules. Penso que no és difícil d'entendre. No només es pot perdre l'equilibri damunt la bici, company Joan Campamà. Una afectuosa salutació a tot l'equip de del Full de la Bici.

Josep Martí

Descomptes per als socis i sòcies d'Amics de la Bici

Botigues de bicicletes a Barcelona	Adreça	Teléfono	Dte.
A TOT ARREU, BICICLETES	C/ Amílcar, 102 bis (Horta-Guinardó)	93 455 26 57	5 %
ALAMA, BICICLETES	C/ Hostafrancs, 10 (Sants-Montjuïc)	93 325 76 41	10%
BICICLETES ORBEA	C/ Gran de Gràcia, 1 (Gràcia)	93 217 00 65	10%
BICICLOT	C/ Verneda, 16-22 (Sant Martí)	93 307 74 75	10%
BIKE-TECH	C/ Torrijos 14 (Gràcia)	93 213 02 55	10%(*)
CAP PROBLEMA, BICICLETES	Pl. Traginers, 3 (Ciutat Vella)	93 310 00 82	10%
CICLOTURISME	C/ València, 574 (Sant Martí)	93 265 65 53	10%
EL MÓN DE LA BICI	C/ Escultors Claperós, 39-41 (Sant Martí)	93 300 64 58	10%(**)
ESPAI BICI	C/ Bruc, 63 (Eixample)	93 532 31 43	10%(*)
BIKELAND, S.L. 	C/ Diputació, 369 (Eixample)	93 246 03 62	5 %

(*)Accessoris i reparacions

(**)Bicicletes

Botigues de bicicletes al Baix Llobregat

BIKE BIKE ESPLUGUES	Av. Ciutat de l'Hospitalet, 25 (Esplugues)	93 473 66 69	10%
BIKESPORTS	Ctra. Sant Boi, 90-94 (St. Vicenç dels Horts)	93 656 33 34	10%
CICLES L'HOSPITALET	C/ Barcelona, 47 (L'Hospitalet)	93 338 30 56	10%
ESPORTS PRIETO	C/ Bon Veí, 46 (Cornellà)	93 471 19 04	10%
FORÇA EN ACCIÓ	Baltasar d'Espanya, 60 (Sant Joan Despí)	93 477 18 25	10%
MOUNTAIN BIKE BOI	C/ Mn. Cinto Verdaguer, 128 (St. Boi)	93 640 01 70	10%

Altres serveis

BICICLETES INTEGRAL , Bicis a mida (Manolo Díaz)		682 40 46 09	10%
TRÈVOL MISSATGERS, SCCL , Missatgeria, neteges		93 498 80 70	7 %
ELEKTRON , Energia solar i eòlica, bateries, mesuradors, etc.		93 210 83 09	10%
PC-DRAC , Informàtica	C/ Galileu, 111. Botiga 2	93 339 49 84	5 %
SEGUROS MORILLA-NOGUERA , Correduria i assegurances		93 429 11 31	10-20%

...i recorda que tú també pots afegir botigues a aquesta llista. Només cal que si coneixes alguna al teu barri, al teu voltant, de confiança,... presentis la proposta en nom d'Amics de la Bici i ens ho comuniquis.

Contacta amb nosaltres!

- Desitjo rebre més informació i que m'envieu trimestralment - gratis, i durant un any - el Full de la Bici.
- Desitjo fer-me soci/sòcia d'Amics de la Bici, per la qual cosa abonaré una quota anual de 25 • i tindrè dret a una assegurança de Responsabilitat Civil, a l'assessorament mecànic i jurídic gratuït, a descomptes en botigues de bicis, etc., i a prendre part plenament en les decisions del col·lectiu.

nom

cognoms

adreça

codi postal municipi

telèfon ocupació

e-mail

DNI* data de naixement*

T'agraïrem que, si pots, ens enviïs els segells corresponents a la teva petició. Gràcies!

*Necessari, en cas de fer-te soci/sòcia, per a tenir l'assegurança de RC. Si no, només optatiu.

Si et fas soci/a, pots: pagar en efectiu al lokal, domiciliar les quotes al compte que ens diguis,

fer un ingrés al nostre compte a «La Caixa», CCC: 2100 3250 51 2200070057

A **Amics de la Bici** lluitem des de l'any 1981 per fer de la bicicleta un mitjà de transport respectat i promogut. Des de la nostra vinculació amb el moviment ecologista i pacifista català de base, treballem per una ciutat sense contaminació, per uns carrers recuperats per als veïns i veïnes, on sigui possible el joc dels infants i la convivència entre les persones.

Això s'aconseguirà amb la restricció de l'ús del cotxe, amb la millora del transport públic, i amb la promoció de l'anar a peu i en bicicleta. La manera d'arribar-hi: la pacificació del trànsit.



A **Amics de la Bici** defensem els drets de les persones que utilitzen la bicicleta com a mitjà de transport. Ho fem mitjançant l'elaboració de projectes, la pressió directa a les Administracions, la col·laboració amb entitats, l'organització d'actes divulgatius, lúdics o reivindicatius, i les accions directes no violentes.

No ho fem sols: ens coordinem a nivell català, estatal i europeu amb altres entitats com la nostra.

Tu també pots ajudar-nos. Utilitza la bici per anar a l'escola, al treball, al mercat, al teatre... i fes-te soci o sòcia d'Amics de la Bici.

**amics de la bici**
AGRUPACIÓ D'USUARIS I USUÀRIES
C/ Demòstenes, 19 (prop Pl. Sants)
08028 Barcelona
e-mail: info@amicsdelabici.org
web: www.amicsdelabici.org

Entitat membre de:

