

el full de labicici#44

Publicació trimestral d'AMICS DE LA BICI

ESTIU 2005



Foto: Marcos A. García

X Encuentros de Cicloturistas y Ciclistas Urbanos (Bizkaia 2003)



Presenta

les teves fotos a concurs
fins al 13 de setembre

Pots guanyar importants premis i
observar com està canviant la imatge
de la bicicleta a la ciutat.



www.amicsdelabici.org

- 2 Editorial** Ara és l'hora, segadors!
3 6è Concurs de Fotografia Vicenç Bagán
La nostra visió de la bicicleta a BCN
4 Notícies
Bicis gratuïtes en aparcaments públics
Campanya de civisme
5 Bicicleta y salud
La bicicleta a Ràdio Gràcia
Policia en bici a Badalona
Ciutats sense cotxes
6-7 ACTIVITATS ESTIU 2005
8 Informe L'estat dels carrils bici
Viatges La Loire à vélo
10 Llibres Ruta del Duero
Barcelona amb bicicleta
Cinema Rodando
11 Petits anuncis
Descomptes per als socis
12 Contacta amb nosaltres!

Index

Ara és l'hora, segadors!

Així diu una estrofa del nostre himne, i a l'estiu les colles dels segadors anaven de camp en camp per recollir les espigues que ja estaven daurades. Per això, tots els socis d'Amics de la Bici ens hem de preparar per segar el nostre camp. En ell han crescut plantes que no són prou bones, i que també caldrà segar perquè els propers anys no tornin a sortir.

Una d'aquestes plantes s'anomena el "conductor incívic". Com ja sabeu, i molts coneixeu, aquesta espècie ha proliferat molt en les nostres ciutats. No parlo dels que es salten els semàfors, ni d'aquells que no portem casc, ni dels que van en contra direcció, ni pel carril-bus, perquè

això es fa a tot arreu d'Europa. I més quan està en joc la nostra seguretat. Parlo d'aquells que no respecten als més febles, normalment els vianants. És cert que les condicions dels carrils bici no són prou bones, malgrat que fa molts anys, des del començament de la nostra associació fa més de vint anys, que hem demanat que ens escoltessin des dels ajuntaments, la Generalitat i l'estat. Ara diuen que volen modificar les ordenances quan fa més de vuit anys que ho vam demanar, i en sóc testimoni. També hem demanat els carrils bici a la calçada preferentment. I això cal que es digui públicament.

Però no podem defugir la nostra responsabilitat quan ens trobem amb ciclistes que circulen com aquells automobilistes dels quals tant ens queixem, i que són assassins en potència, perquè no saben lo que porten entre les mans. Sigui un volant de cotxe o de bicicleta.

L'avenç de la bicicleta s'ha aconseguit obrint pas a tothom, pacificant el trànsit i compartint l'espai. I això ho hem fet

des del respecte a nosaltres mateixos i als altres. I malgrat que nosaltres de vegades també fem alguna falta, no podem tolerar actituds en contra d'aquests valors. Per això, no podem acceptar tampoc generalitzacions totalitàries i abusives, com "tots els ciclistes", "tots els conductors", de la qual fan gala els nostres enemics. Això ho hem dit fa molts anys, no és d'ara, i us recordem els comunicats fets amb les associacions de vianants, i dels quals aquestes persones ni tals sols s'han llegit, perquè primer disparen i després pregunten. Si volguessin saber, ja ens ho haurien preguntat perquè ja saben on som. No ens pregunten quin tipus de multa s'hauria de posar, quantes patrulles de la guàrdia urbana haurien d'anar en bicicleta, no ens pregunten si un carril bici està ben dissenyat abans que el facin, ni si potser no cal un carril bici, o, si cal, que els vehicles el respectin.

Tampoc no ens pregunten que vam demanar classes d'educació vial a totes les escoles, o que les ciclistes que fan aquestes faltes hàgim d'assistir com a pena alternativa a unes classes de circulació en bicicleta.

Cal coratge per preguntar, i cal coratge per preguntar-nos a nosaltres mateixos quina part del nostre camp cal segar i recollir, i quina altra cal llençar a la foguera. Malgrat que passem moments difícils, cal veure-ho com una oportunitat per superar-nos i tirar endavant. Anims a tothom, i aprofiteu ara, segadors, aquest estiu.

Sergi Turiella

FE D'ERRADES

Per equivocació, el Full de la Bici de primavera 2005 va sortir amb el número 42, i no el 43 que li corresponia. En aquest número (estiu 2005) continuem la numeració. Disculpeu el «lapsus».

Han col·laborat en aquest número:

Sergi, Marcos, Carmen Ana, Vicente, Fernando Mafé

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 al **12 de setembre de 2005** per enviar originals per al proper número (TARDOR 2005). Pots donar-los:

- al local els dimarts o dijous al vespre,
- a algú de nosaltres, o

- enviar-los per correu electrònic a:

elfull@amicdelabici.org

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

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, en citis la procedència.

En conveni amb



Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència
Secretaria General de Joventut





6è CONCURS de FOTOGRAFIA Memorial Vicenç Bagán LA BICICLETA, UN TRANSPORT A LA CIUTAT

Teniu fins el **13 de setembre** per presentar les vostres fotos al 6è concurs de fotografia Memorial Vicenç Bagán «La bicicleta, un transport a la ciutat».

Ciclistes, fotògrafs/es: seleccioneu les que voleu destacar i envieu-nos les imatges que mostrarem en les exposicions. Així animarem a la ciutadania a gaudir del pedaleig i demostrar que la bicicleta pot convertir-se, com succeeix a altres països, en una opció de transport sostenible a les nostres ciutats i pobles.

Enguany l'exposició estarà dintre de la Mostra d'Entitats, que es ve celebrant amb molt d'èxit des de fa més de 10 anys a la plaça de Catalunya. La ubicació concreta de la carpa serà a la cantonada, molt a prop de l'oficina municipal d'Informació i Turisme.

Aquesta exposició està dintre del programa dels actes de la Setmana de la Mobilitat Sostenible i Segura que es celebrarà precisament també durant aquells dies. L'exposició romandrà oberta de 10 a 20 hores, els dies 23, 24 i 25 de setembre de 2005.

El lliurament de premis tindrà lloc a la mateixa carpa el divendres 23 de setembre, a les 7 de la tarda, amb un recordatori públic al nostre company Vicenç Bagán, a qui està dedicat el concurs, i hi haurà música en directe per amenitzar l'acte.

També contarem amb representació institucional de l'Ajuntament de Barcelona, amb la presència del senyor Jordi Portabella com a President de la Comissió Cívica del Vianant i la Bicicleta.

Per col·laborar com a voluntaris o més informació, contacteu amb: fotobici@hotmail.com

La visió d'Amics de la Bici de la bicicleta a la ciutat

Problemàtica o sol·lució? Incivisme o falta de normes adients a l'ús d'un vehicle diferent? Planificació o improvisació?...

S'ha presentat aprofitant la Setmana de la Bicicleta de Barcelona 2005 un document per donar la visió d'Amics de la Bici de les moltes opinions i de la "problemàtica mediàtica i institucional" que s'està creant a la ciutat de Barcelona. No podem permetre que s'amaguin els moltíssims beneficis de l'ús quotidià de la bicicleta i la falta de planificació de les institucions amb les conductes incíviques d'un reduït grup d'usuaris/es

Podeu veure el document a la nostra web:

www.amicsdelabici.org



Préstamo gratuito de bicicletas en aparcamientos públicos

Desde 2002, la empresa Vinci Park dispone de un servicio de préstamo gratuito de bicicletas en los aparcamientos públicos con los que cuenta en varias localidades españolas. Se trata además de veinte estacionamientos distribuidos en Madrid, Barcelona, Manresa, Burgos, Toledo, Marbella, Zarautz y Zaragoza.

La iniciativa consiste en que todos aquellos clientes que lo deseen, podrán dejar su coche perfectamente

aparcado y salir del estacionamiento en bicicleta para realizar las gestiones del día o a dar un simple paseo por la ciudad de una forma sana, cómoda y rápida, es decir, en bicicleta.

Bajo el lema «Su ciudad bien merece un paseo», Vinci Park pretende que sus estacionamientos no



sean sólo un lugar donde dejar el coche, sino que se conviertan en un verdadero «hotel de vehículos» con servicios de calidad para sus clientes. Enlace de interés: www.vinciparkespana.com
Amigosdelciclismo.com

Campanya de civisme en bicicleta

L'Ajuntament ha detectat un increment considerable de l'ús de la bicicleta a Barcelona, i per això ha llançat una campanya per conscienciar els ciclistes de la necessitat que no cometi infraccions i perquè compleixin les normes.

Des del consistori s'insisteix que la campanya no respon a una excessiva acumulació d'infraccions, sinó a la voluntat d'informar de la normativa els ciclistes que no estiguin en contacte amb les associacions i col·lectius més implicats i puguin desconèixer-la.

La campanya, denominada **Bicicívica**, va ser presentada durant la Setmana de la Bicicleta.

Sota el lema *En bicicleta, respecta i fes-te respectar*, els díptics ofereixen informació sobre els drets i

els deures dels ciclistes. Així doncs, s'inclouen les normes previstes per l'ordenança municipal i una sèrie de recomanacions no obligatòries.

La informació institucional anima els ciclistes a contractar una assegurança, a portar casc, a fer servir roba reflectant, encara que no és obligatori, i recorda que sí que és preceptiu que les bicicletes comptin amb llums davant i darrere i amb

timbre i que els seus usuaris respectin els semàfors, i sobretot, els elements més febles: els vianants

El Periódico, 29/05/2005



Bicicleta y salud

Un estudio del Colegio Alemán de Educación Física en Colonia descubrió que los ciclistas habituales que complementan sus desplazamientos diarios con trechos más largos, logran cubrir todos los riesgos de salud.

El ciclismo protege de los infartos de miocardio y fortalece el sistema inmunitario, y previene de forma excelente problemas tales como dolor de espalda, sobrepeso, infarto, ataques e inmunodeficiencia.

En el estudio donde se utilizaron más de 7000 referencias bibliográficas se determinaron 20 efectos positivos sobre la salud derivados de la práctica del ciclismo.

Más información del estudio en:

www.cyclingandhealth.com

La bicicleta a Ràdio Gràcia

S'estrena un nou espai de radio on cada setmana es tractara el tema de la bicicleta, a Radio Gracia (107.7 FM):

MARE TERRA: dues hores diàries sobre medi ambient, natura, salut i un espai diari que es diu «Una finestra al món», dedicat cada dia a un continent diferent.

L'espai «Salut sobre rodes», es fa tots els divendres a les 10.24h del matí, i té una durada d'entre 12 i 15 minuts, depenent del tema i la persona que parla. Es va estrenar amb una entrevista al Xavier Palos, per repassar el trajecte de Trèvol i de la missatgeria amb bicicleta.

Policía en bici en Badalona



Badalona cuenta ya con una unidad de la Guardia Urbana que montada en bicicleta de montaña patrulla por los grandes parques públicos y las zonas de entretenimiento de los ciudadanos. Coincidiendo con la época estival, los agentes también patrullarán por los cuatro kilómetros de playa que tiene la ciudad.

La unidad la forman ocho agentes que se repartirán diferentes zonas de Badalona. Esta unidad les permitirá actuar con celeridad en lugares donde no

podían acceder con medios motorizados.

Los agentes se ocuparán tanto de aspectos relacionados con la seguridad como de aquéllos que tienen que ver con la convivencia y el civismo y velarán también por el cumplimiento de las ordenanzas municipales.

La creación de esta unidad de la Guàrdia Urbana es uno de los ejes del Programa de Prevención en Espacios Verdes y de Entretenimiento que prepara el Ajuntament de Badalona. Este proyecto tiene como objetivo un mejor control de la seguridad ciudadana en estas zonas, dar una mejor respuesta a la detección de anomalías y acercar los agentes al ciudadano.

20 minutos, 26/05/2005

Ciutats sense cotxes

Aquest estiu es celebra el **5è Congrés Towards Carfree Cities» (Caminant cap a ciutats sense cotxes)**, seria molt important que hi assisteixi gent del nostre país.

El congrés serà a Budapest del 18 al 21 de juliol de 2005 i vol aplegar persones de tot el món que vulguin promoure alternatives pràctiques a l'abús del cotxe,

per exemple, caminar, anar amb bicicleta i en transport públic.

Més informació en: www.worldcarfree.net/conference/programme.php (de moment només en anglès).



juliol

agost

Dissabte 9 i Diumenge 10

Cap de setmana pel Lluçanès. Passarem el matí a la piscina, a un poble del Lluçanès, on engegarem el “**II concurs de cuina de carmanyola**” i a la tarda ens aproparem a Santa Eulàlia de Puig-Oriol, per gaudir del **festival de musica tradicional SOLC**. Veniu descansats per no parar en tota la nit. Farem acampada al camp de futbol. **Nivell mig.**

Eugènia i Josep ☎ 678 315 315
Raul ☎ 687 900 251

Diumenge 17

Tot el dia per la costa. Anem a la platja. Sortint des de BCN farem la façana marítima fins a Premià de Mar i ens banyarem. Heu de portar menjar i aigua, i no us oblideu la crema solar, que el sol ja escalfa de valent.

Metro Marina 9.00 h. **Nivell baix-mig.**
Maria Rosa ☎ 653 894 288

De dissabte 16 a diumenge 24

XI Encuentros Cicloturistas i de Ciclistas Urbanos. Vine a passar uns dies pedalant per paisatges meravellosos, en companyia de més de 200 persones d'arreu d'Espanya. Es una experiència inoblidable.

Per més info: www.conbici.org/burgosconbici
vcancer@eresmas.net



Bici-Volley a la platja

Els dimecres de l'estiu ens trobem a la platja davant de l'Hospital del Mar a partir de les 20.00 h per jugar un partidet de VolleyBall. Porta la bici, després anirem a fer un pica-pica a la fresca. Treu la bici aquest estiu i anima't a venir. T'esperem! Més info: ariuses@yahoo.es

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-ful».

Proposta de viatge

Del 15 al 28 d'agost un grupet d'amics volem fer la **Transpirenaica amb bicicleta**, algú/na s'anima?. Contacteu amb el **Raul**. llatzer@gmail.com

Bici a la fresca

- A l'estiu les nits són per passar-les a la fresca, i amb bici. Hi ha un munt d'activitats que es poden fer: cinema, cinema i bany, espectacles de carrer, etc... Per això els primers dijous de juliol i agost sortirem a fer un tomb per la ciutat.
- **Vicente** ☎ 651 920 888
- vcancer@eresmas.net



setembre

Diumenge 4

Tot el dia per la serralada de Badalona. Visita al monestir de Sant Gerónim de la Murtra (S. XIV), poblat ibèric, un dolmen i dues ermites. Possibilitat d'esmorzar al poblat o baixar a la platja amb bany inclòs. **Nivell mig-alt.**
Raul ☎ 687 900 251

Diumenge 11

Tot un dia per l'**espai rural de Gallecs**, el pulmó verd entre Mollet i Parets. I havent dinat baixarem a BCN pel riu Besòs. 38 km. **Nivell mig.**
Carmen Ana ☎ 625 85 60 39 (tardes)
clopezvailo@menta.net

Diumenge 18

Tot el dia a la platja de Castelldefels. Bany i ball lliure amb música de percussió. I per menjar ens aproparem a Gavà a la seu de la Societat Naturista on preparen una espectacular paella vegetariana. Renfe Sants 10.00 h. **Nivell baix.**
Juanjo ☎ 661 159 452

6è CONCURS DE FOTOGRAFIA "LA BICICLETA, UN TRANSPORT A LA CIUTAT" - MEMORIAL VICENÇ BAGÁN

Dimecres 14

Elecció de les imatges guanyadores. A partir de les 19.30 h a la seu de la Fundació Roca i Gales (C/ Aragó 281 1er 1ª).
Pot assistir-hi tothom qui vulgui.

De divendres 23 a diumenge 25

Carpes de la Mercè. Aquest any la carpa estarà situada a la plaça de Catalunya, al costat de l'oficina municipal d'informació turística.
A banda d'una selecció de les millors fotos de l'edició d'enguany i farem l'entrega de premis amb un espectacle musical.
Apropeu-vos, disfruteu de les magnífiques fotos i voteu la que més us agradi. Donarem el premi del públic.
Més info: 93 339 40 60 / fotobici@hotmail.com
Necessitarem voluntaris a torns per tal de poder atendre-la. vcancer@eresmas.net

DIAPOS

- **Divendres 22 juliol**
Camino de Santiago en bici, per Marian.
 - **Divendres 9 setembre**
Fotos de la sortida d'Amics al Penedès el juny passat. Varis autors.
 - **Divendres 30 setembre**
6 etapes de la Transpirenaica amb bici, 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 Plaça 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/es ciclistes.

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.

Us esperem!

L'estat dels carrils bici a Barcelona Anàlisi i alternatives de millora

Sota aquest títol, el grup de Barcelona d'**Ecologistes en Acció** de Catalunya va presentar el mes de maig un informe detallat de l'estat dels carrils bici a la ciutat, amb propostes concretes per millorar els ja existents i unes pautes dels elements que defineixen un bon carril bici, així com una proposta per fer una xarxa integrada.

L'informe assegura que més de la meitat dels carrils s'haurien de remodelar completament.

Tanmateix, Ecologistes en Acció denuncia que l'Ajuntament gairebé no ha ampliat la xarxa en els últims anys.

La major part dels carrils bici de Barcelona punxen en seguretat, interconnexió i manteniment, segons aquest estudi exhaustiu dels 49 que hi ha a tota la ciutat. D'aquests, 28 (el 57%) suspelen en la mitjana dels 15 paràmetres analitzats. Tots ells necessitarien remodelacions integrals.

L'agrupació denuncia en l'informe que l'ampliació de la xarxa ha estat «insignificant» des del 2001. Del mapa d'extensió del carril bici que va dissenyar el propi Ajuntament, «s'incompleix el 95%», asseguren. Segons el grup, des de llavors, «només s'han creat quatre o cinc carrils curts», de les desenes que es van suggerir, va afirmar Joan Pons, membre del col·lectiu ecologista.

L'estudi destaca que «dels 120 km que diu l'Ajuntament que hi ha, només hem trobat 80 a tot estirar». El Consistori, expliquen, compta tots dos sentits dels que tenen dos carrils paral·lels.

Els carrils «han de donar seguretat a vianants i ciclistes i ser eficaços per desplaçar-se», va explicar Pons. L'informe constata que la majoria ocupa l'espai dels vianants, en estar sobre la vorera.

Altres queixes són que els carrils «apareixen i desapareixen sense senyalització prèvia» i que el manteniment és «pràcticament inexistent».

La radiografia que fa l'informe inclou la denúncia que «no hi ha hagut mai per l'Ajuntament una concepció de xarxa». Segons l'entitat, els carrils s'han instal·lat on hi havia més espai i no tant on eren necessaris, sense continuïtat entre ells.

Una opinió que comparteixen al Bicicleta Club de Catalunya: «S'ha invertit poc i sense planificació al darrere», explica el seu coordinador, Haritz Ferrando. «A més de la separació física, cal que les cruïlles siguin segures i crear carrils pacificats». Amics de la Bici també va donar suport a l'informe.

COM SERIA EL CARRIL BICI IDEAL?



• **A la calçada:** Separat de la circulació a motor per una barrera física, no a la vorera.

• **Senyalitzat:** S'ha de veure clarament, amb senyals al terra. Quan queda tallat, s'ha d'indicar al ciclista per on continuar. Cal avisar els cotxes quan comparteixen carril amb les bicis.

• **Amb continuïtat:** Interna i amb els altres carrils, formant una xarxa per la ciutat.

• **Amb aparcaments:** En tot el seu recorregut, sobretot a prop d'espais d'interès públic i de les parades del transport.

• **Ben pavimentat:** Sense forats ni tapes de serveis.

20 minutos, 25/05/2005 i elaboració pròpia

La Loire à vélo

Aquest any s'ha posat en marxa La Loire à vélo, programa que permet recórrer el Valle Real d'una manera relaxada. És part del més ambiciós projecte de cicloturisme europeu; un itinerari que quan quedi acabat unirà les localitats de Cuffy, en Cher, i St-Brévinles-Pins, en la Loira atlàntica. 800 km on s'invertiran 65 milions d'euros. Són part de la futura Cicloruta Europea dels Rius, que permetrà pedalar entre Nantes i Budapest al llarg de 2.400 km. De

moment, ja es pot fer el tram entre Tours i Angers, 150 km. que embasten alguns dels llocs més emblemàtics del primer destí turístic de França. En qualsevol cas, pot semblar insensat en un país com el nostre, on cada any moren atropellats varies dotzenes de ciclistes, descriure un viatge en bicicleta a través d'una de les regions turístiques més conegudes d'Europa i, per tant, de les que registren major trànsit rodat. Però anem per parts.

En ruta: si per alguna manera s'ha de destacar aquesta manera de visitar la Loira és la seguretat, assumpte que aquí brilla per la seva absència, i que és culpable de que el cicloturisme no s'hagi desenvolupat com mereix. Acostumats a que els cotxes els avancin a fregar, a circular per voreres infames plenes d'escombraries que esquincen els tubulars, a que qualsevol cruïlla sigui com una ruleta russa i a jugar-se la vida varies vegades a cada jornada, és difícil convèncer-los que al Valle Real s'estigui molt lluny de la criminal llei de la jungla que domina les carreteres espanyoles.

L'itinerari ciclista de la Loira circula, en gran part del seu recorregut, per exclusives rutes ciclistes, i la resta per petites carreteres rurals. S'han escollit les més tranquil·les com la que va a Amboise, la ciutat on Leonardo da Vinci va passar els últims anys de la seva vida. El camí té una senyalització homogènia i exclusiva i es divideix en trams que es poden fer al gust de cadascú.

A l'oest de Tours es troba Blois, ciutat medieval recolzada en la Loira on hi ha un tram senyalitzat. Al sud de la vila s'estén el País dels Castells, més d'una dotzena d'excelsos construccions escampades per un paisatge de suaus pujols, tancades masses boscoses, acurats jardins, cultius i vinyes. Entre i a través d'ells, pistes, camins, senderois i carreteres completes una intricada xarxa de més de 300 km que amaguen infinitat de possibilitats i complementen l'itinerari principal.

Els responsables del turisme de Blois aconsellen onze, que fan descobrir indrets com Cheverny i Chambord. El primer castell és el que va inspirar Hergé per crear la residència del capitán Haddock, company de Tintin. I el segon, fet construir per Francisco I, dins un immens parc i envoltat de boscos i canals.



Per allotjar-se hi ha d'hotels i càmpings municipals, establiments integrats a la xarxa Accueil Vélo, que ofereixen un menú apropiat a l'esforç dels ciclistes, material de reparació per a les bicis i lloc per a guardar-les.

La informació per arribar-s'hi, etc.

està facilitada per viatjar sense bicis i llogar-les...

Trens: els que uneixen a diari Madrid, Valladolid, Burgos, Vitoria i Barcelona amb Blois o Orléans. Trenhotel Elipsos 915 914 365.

Dormir: Hotel Agnès Sorel 02 479 30437, a Chinon. A orilles de la Loira el Càmping Mncipal Belle Vue 02 548 70156. El Chateau de Marais 02 548 70542 en un parc d'11 ha. a 6 km de Chambord.

Lloguer de bicis: 13• dia. Alienor 02 476 12223 www.amstercycles.com.

Més informació:

Oficina Turisme Centro-Valle del Loira 02 387 99523 www.visaloire.com - www.loiraatlantico.com - www.loiredeschateaux.com - www.loire-a-velo.fr

EL MUNDO - viajes nº 42 - maig 05

La Ruta del Duero

Miguel Ángel Díaz Martínez y José Alberto López Ballesteros
Colección Ámbito Viajero: Guías y rutas para descubrir
222 pág. Preu: 14 eur.

Esta guía nos ofrece un recorrido por los escenarios,

gastronomía e historia del río más extenso del país, con grandes atractivos desde Urbión hasta Oporto. Un relato que se detiene en el magnífico patrimonio artístico a su paso por las distintas etapas, pero que también se inmoviliza ante los inagotables recursos naturales y, como no, gastronómicos.



Barcelona amb bicicleta

Gabriel Pernau
260 pág. Preu: 16 eur.

La quantitat de ciclistes urbans a Barcelona és considerable, però a vegades molta gent que voldria anar amb bicicleta per la ciutat no s'hi llança perquè desconeix com fer-ho. Per quins carrers és millor passar? Com circular amb els cotxes? On guardar la bicicleta? Què cal fer quan plou?



Gabriel Pernau contesta a aquestes i a més preguntes no només perquè puguem arribar a la feina més desperts i relaxats, sinó també per gaudir de la ciutat, per conèixer llocs pels quals mai havíem passat, amb un estalvi econòmic considerable.

Barcelona amb bicicleta és una guia útil per aprendre a circular per la ciutat amb bicicleta i ajudar-nos a descobrir els seus barris, edificis, carrers i espais oberts mentre fem una passejada agradable.

Una película del ciclismo urbano

El director valenciano Sigfrid Monleón, está trabajando en el rodaje del largometraje **RODANDO** (*Bike's* en la versión al inglés).

Esta película, con guión de Martín Román, que se realiza y transcurre en Valencia, cuenta la historia de una bicicleta y su relación con los distintos personajes que van surgiendo a lo largo del relato. La acción transcurre en medio de una ciudad mediterránea, donde un buen grupo de personas hacen

frente como pueden a la especulación y el tráfico motorizado, planteando la bicicleta como la metáfora y la solución a una parte de este proceso auto-destructivo.

RODANDO es una película en la que se describen de una manera poética y al mismo tiempo realista las vicisitudes del ciclismo urbano, y para eso el director

ha contado con la colaboración del colectivo València en Bici.

En el reparto encontramos a actores y actrices conocidas como **Pilar Bardem** y **Sancho Gracia**, este último encarnando a un entrañable y sabio antiguo corredor ciclista, convertido en dueño de un viejo taller de bicis. Entre los rostros más jóvenes y menos conocidos de la película, están Bárbara Lennie y José Miguel Sánchez.

RODANDO contiene escenas y situaciones de tráfico de sobra conocidas para la gente que utilizamos la bici en las ciudades, y en alguna de ellas se ha contado con la participación de más de 250 figurantes para recrear una masa crítica o bicifestación, que la gente del rodaje, incluido el director, ya denominan el "bicipollo final".

Ahora sólo queda esperar a que las bicis se vistan de etiqueta y pisen también la alfombra roja del estreno, que se espera para enero de 2006.

Fernando Mañé - *València en Bici*

petits anuncis

Em dic **Frederic Llorens** i tinc un munt de MATERIAL DE BICICLETES ANTIC, i no tant (rodes de tots tipus, cobertes, cameres, frens, llantes i tota mena de recanvis de bici) i el veng a molt bon preu. Si esteu interessats podeu trucar al telèfon **93 436 49 37**.

Venem una **BICICLETA HÍBRIDA** de segona mà, molt bona condició, mida gran (alçada de la persona 1.70 aprox), color negre, Decathlon, barra alta. Preu: 170 • **Sergi i Marta**. Tel. **93 654 15 18** email: sturiella@telefonica.net

Hola, sóc la **Judit** de l'Hospitalet, tinc **DUES BICICLETES VELLES**, una BH Gacela, que està en bon estat, i una Peugeot de carreres que té el canvi trencat. Si algú les vol per posar-les al dia, cedir-les a algú, per les peçes... pel que vulgueu, aquí estan. Es una qüestió de reciclatge, em sabia greu llençar-les. Bé, si hi esteu intertesats ja em direu quelcom. **bafata@wanadoo.es** o tel. **93 449 18 91**. Gràcies

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

Botigues de bicicletes a Barcelona

A TOT ARREU, BICICLETES

ALAMA, BICICLETES

BICICLETES ORBEA

BICICLOT

BIKE-HOUSE

BIKELAND, S.L.

BIKE-TECH nova adreça

CAP PROBLEMA, BICICLETES

CICLOTURISME

EL MÓN DE LA BICI nova adreça

ESPAI BICI

TOMÁS DOMINGO

(*)Accessoris i reparacions (**)Bicicletes

Adreça

C/ Amílcar, 102 bis (Horta-Guinardó)

C/ Hostafrancs, 10 (Sants-Montjuïc)

C/ Gran de Gràcia, 1 (Gràcia)

C/ Verneda, 16-22 (Sant Martí)

Pg. Sant Gervasi, 12-14 (Sant Gervasi)

C/ Diputació, 369 (Eixample)

C/ Terol, 30 (Gràcia) www.bike-tech.net

Pl. Traginers, 3 (Ciutat Vella)

C/ València, 574 (Sant Martí)

C/ Clot, 14-16 (Sant Martí)

C/ Bruc, 63 (Eixample)

C/ Sepúlveda, 109 (Eixample)

Telèfon

93 455 26 57

93 325 76 41

93 217 00 65

93 307 74 75

93 417 47 87

93 246 03 62

93 213 02 55 10%(*)

93 310 00 82

93 265 65 53

93 300 64 58 10%(**)

93 532 31 43 10%(*)

93 452 16 16 10%

Dte.

5%

10%

10%

10%

10%

5%

10%(*)

10%

10%

10%(**)

10%(*)

10%

Botigues de bicicletes al Baix Llobregat

BIKE BIKE ESPLUGUES

BIKESPORTS

BIKEXTREM NOVA!

CICLES L'HOSPITALET

ESPORTS PRIETO

FORÇA EN ACCIÓ

MOUNTAIN BIKE BOI

Av. Ciutat de l'Hospitalet, 25 (Esplugues)

Ctra. Sant Boi, 90-94 (St. Vicenç dels Horts)

C/ Cristòfol Colom, 41- local 2 (Sant Boi)

C/ Barcelona, 47 (L'Hospitalet)

C/ Bon Vei, 46 (Cornellà)

Baltasar d'Espanya, 60 (Sant Joan Despí)

C/ Mn. Cinto Verdguer, 128 (Sant Boi)

93 473 66 69

93 656 33 34

93 635 47 57

93 338 30 56

93 471 19 04

93 477 18 25

93 640 01 70

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

Altres serveis

TRÈVOL MISSATGERS, SCCL, Missatgeria, neteges

ELEKTRON, Energia solar i eòlica, bateries, mesuradors, etc.

PC-DRAC, Informàtica

C/ Galileu, 111. Botiga 2

SEGUROS MORILLA-NOGUERA, Correduria i assegurances

93 498 80 70

93 210 83 09

93 339 49 84

93 429 11 31

7%

10%

5%

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!

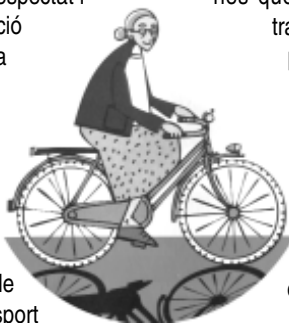
*Necessari, en cas de fer-te soci/sòcia, per a tenir l'assegurança de RC. Si no, només optatiu.

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:

