

# CICLISMO

 BICIPUMA

Trasladarse o viajar en bicicleta en las grandes urbes para muchos es casi una acción heroica porque se vive en ciudades mal planeadas, con vialidades colapsadas por los automóviles, sistemas de transporte deficientes y pocas ciclistas. Pese a todo, cada vez hay más personas que eligen este tipo de transporte. Con su ejemplo están logrando visibilizar a los ciclistas, obligar a los gobiernos de su localidad a considerarlos en la planeación de vialidades y, de paso, ayudar al medio ambiente. Aquí una guía de cómo iniciarse en esta odisea sobre dos ruedas con precaución.

TEXTO: VERÓNICA DÍAZ FAVELA • FOTOS: JAIME NAVARRO

# URBANO

8

kilómetros de trayecto son recorridos más rápida y eficientemente en bicicleta que en auto.

80

por ciento del parque vehicular son automóviles particulares y sólo transportan al 20 por ciento de la población.

**M**uchos quisieran llegar todos los días a su trabajo en bicicleta o vivir en una ciudad donde la gente se traslade en silencio, sin quemar gasolina o emitir gases tóxicos. Parece imposible, pero lo importante es comenzar y ya hay a quienes nada los detiene, ni el tráfico ni la contaminación, ni la falta de cultura vial. Muchos de ellos empezaron por asistir a un paseo ciclista.

Periódicamente se reúnen un grupo de personas para llevar a cabo un recorrido que dura un par de horas por la ciudad. En el trayecto aprenden a manejar correctamente la bicicleta, conocen rutas, comparten consejos para rodar, toman confianza y pasan un buen rato.

Ilhuicamina Jiménez, fotógrafo de publicidad de 31 años radicado en Guadalajara vivió esta experiencia: "Fui por primera vez a un paseo nocturno hace año y medio; fácil tenía desde los 17 años que no andaba en bici pero no me cansé", recuerda.

Ilhui quedó tan sorprendido que decidió irse al trabajo en bicicleta todos los viernes: "Primero lo hice para ahorrar en gasolina, pero después me di cuenta de que las distancias no son largas... se hacen largas en el auto con el tráfico".

Otro caso es el de Valentina Rojas, quien hace un mes se reunió por vez primera con un centenar de ciclistas en el Ángel de la Independencia y recorrió de noche la ciudad de México para afianzar sus habilidades frente al manubrio. Valentina ya se compró una bicicleta y está evaluando seriamente la posibilidad de irse al traba-

jo en ella, entre otras razones, dice, "porque es más bonito y puedo pasar a comprar un café".

#### Paseos interminables

En al menos una decena de ciudades ya se organizan paseos ciclistas (ver recuadro Ciudades con grandes rodadas), y en cada una hay grupos ciudadanos que fomentan el uso de la bicicleta, y forman parte de la Bicired, creada en el 2008 durante el primer Congreso de Ciclismo Urbano, organizado en el DF.

Pero, ¿qué es lo que mueve a miles de personas a desempolvar su bicicleta y dejar estacionado el coche? Para Agustín Martínez Monterrubio, miembro del foro de ciclistas, Bicitekas, "el automóvil hace una ciudad muy histérica, mientras que el ciclismo urbano es una reacción frente a una ciudad que no ofrece opciones de calidad de vida, va contra el sedentarismo y el consumo, porque ahorras combustible y dinero". Otros opinan que andar en bicicleta resulta muy divertido.

Para Aarón Borrás, diseñador y miembro de Bicitekas, en uno o dos años Guadalajara será punta de lanza a nivel nacional en cuanto a ciclismo urbano. Actualmente, explica Patricia Martínez, de GDL en bici, el gobierno del estado, en colaboración con grupos ciudadanos y una empresa consultora, elaboran el Plan Maestro de Movilidad No Motorizada, el cual permitirá comunicar de forma segura a ocho municipios.

Este programa se debe a que "grupos ciudadanos lograron posicionar el tema de la bicicleta como medio de transporte en la agenda pública".

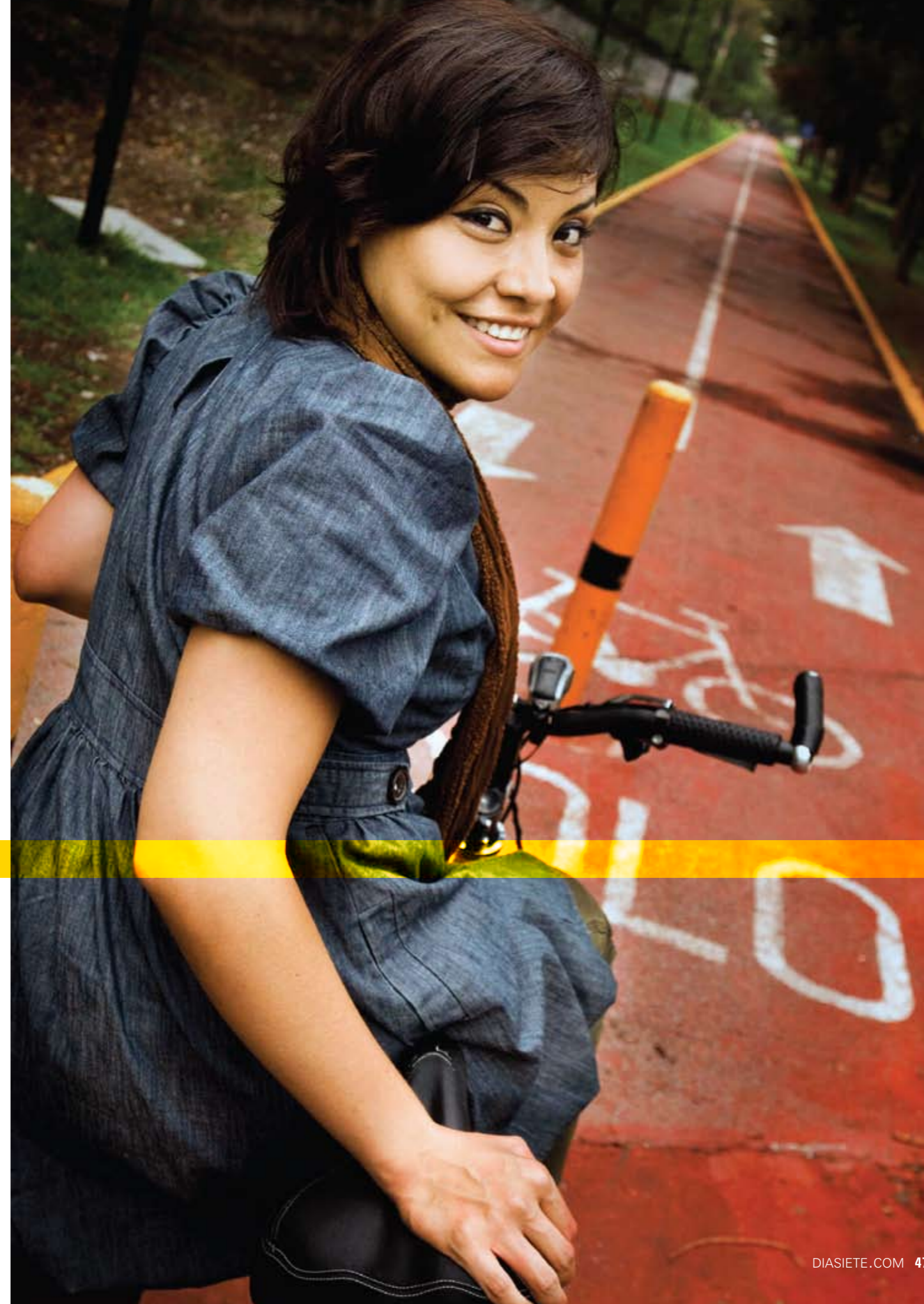
## MARTANNA SÁNCHEZ

INGENIERO CIVIL

Marianna conoce todos los trucos del ciclismo urbano, desde los mecánicos hasta los de presentación: "Al principio usaba tenis y un pantalón de mezclilla viejito, pero cuando te haces a la idea de que irás a todas partes en bici ves que no siempre puedes ir así. Sí es difícil usar zapatillas, pero es como cuando aprendes a caminar con tacones", explica.

Hace cuatro años Marianna asistió por primera vez a la rodada por el Día Mundial sin Auto y a un paseo nocturno en bicicleta. Desde hace dos años, ella misma convoca a una rodada sabatina para mujeres, Bici Ellas. Además, ha organizado talleres de mecánica para chicas y desde hace seis meses trabaja en la elaboración de la Estrategia de movilidad en bicicleta, de la Secretaría de Medio Ambiente del Distrito Federal. Por supuesto, se mueve en bicicleta.

La anécdota que más recuerda es ésta: "Rebasé a un camión de refrescos que estaba estacionado, y una mujer que iba en carro me gritó por la ventana: "¡Quítate, que no eres carro!". Eso dejó claro, falta mucho por hacer en cuanto a cultura vial. •





Estos grupos, abunda, comenzaron a crearse de forma independiente hace dos años, ahora se apoyan los unos a los otros en la promoción de paseos y difusión de información: "También mantenemos contacto con grupos de Barcelona, Santiago de Chile, Los Ángeles y San Francisco".

La rodada nocturna más concurrida de Guadalajara es el Paseo de Todos. Se realiza el primer jueves de cada mes y su participación récord es de 4 mil asistentes.

Además, todos los domingos se lleva a cabo la Vía Recreativa, para la cual son cerrados al tráfico vehicular más de 50 kilómetros de calles y avenidas de la zona metropolitana de Guadalajara; asisten un promedio de 120 mil personas. El paseo dominical Muévete en Bici del Distrito Federal mide 18 km y convoca a cerca de 14 mil personas.

El programa Vía Río, de Monterrey, que inició en marzo de este año atrae cada domingo a mil 500 personas a un tramo de 10 kilómetros. Estas tres iniciativas son institucionales pero surgieron a partir de la presión ciudadana por darle más espacio a la bicicleta.

En Aguascalientes, dice Miguel Torres de Bicicálidos, "es muy alentador porque en menos de un año se ha sumado mucha gente". Hacen paseos un domingo de cada mes y todos los martes, además hay un grupo recién formado que invita a chicas a rodar "con vestido y tacón".

Como en muchas otras localidades del país, explica, la ciudad "se cruza en 30 minutos en auto, y en menos tiempo en bicicleta, además, es un

valle, por lo que el terreno es plano y no se requiere un esfuerzo tan grande". Lo que falta es que haya más inversión en infraestructura para bicicleta.

#### A andar en bici

Quizá más importante que la inversión en infraestructura, coinciden los ciclistas urbanos entrevistados, es que la gente se monte en la bicicleta. En Bicitekas están convencidos de que siempre habrá alguna calle donde no existan las ciclovías. Y en ese caso lo importantes es saber los trucos del ciclismo urbano.

En Guadalajara, dice Patricia Martínez, "la mayoría de los ciclistas urbanos son jóvenes profesionistas, algunos con coche estacionado, hombres, mujeres". Todos han perdido el miedo a usar la bicicleta y están contribuyendo a que los ciclistas dejen de ser invisibles para los automovilistas. También han comprobado, como asegura Aarón Borrás de Bicitekas, "que contrario a lo que pareciera, la ciudad es tranquila y segura cuando se anda en bicicleta. Una idea preconcebida del ciclismo urbano es decir que no se puede; pero con gran sentido de alerta y aventura, se puede".

De momento, México está lejos de ciudades como Barcelona, París o Copenhague, donde las bicicletas funcionan como un sistema de transporte público a la par que el metro o los autobuses. Los usuarios pagan una cuota mensual que les da derecho a tomar una bicicleta de una estación para trasladarse a otro punto de la ciudad en un lapso de media hora. La bicicleta puede ser entregada en cualquier estación.

# 12

bicicletas caben en un estacionamiento para automóvil.

# 33

por ciento de las calles sirven como estacionamiento para autos particulares.

## NILS DALLMANN

ARQUITECTO

La diferencia entre México y Alemania, de donde es originario Nils, es que en aquel país "hay un poco más de instalaciones para las bicicletas, la gente está más acostumbrada a usarlas y los automovilistas son más respetuosos. En México debes tener en mente que los autos no te esperan así que siempre debes tener las manos en los frenos".

Aún así, ve a la bicicleta como un medio de transporte efectivo por lo que desde hace seis meses la utiliza para ir al trabajo y visitar amigos. Tarda 15 o 20 minutos desde la colonia Juárez, donde vive, a Polanco donde trabaja. En transporte público hace media hora; "pero estoy acostumbrado a usar la bicicleta y me gusta, me siento más libre porque no dependo del micro, ni del tráfico", dice.

Para él, los paseos dominicales están aumentando el gusto por este transporte: "Los automovilistas aprenden que los ciclistas existen, y todos los días veo que cada vez más gente se va al trabajo en bicicleta".

30

veces es menor el costo de una bicicleta al de un automóvil promedio.

3

por ciento de la gasolina que usan los vehículos motorizados sirve para transportar a las personas, el resto se pierde como calor o se usa para mover el peso del auto.

100

pesos semestrales es el costo promedio de mantenimiento de una bicicleta.

El gobierno del Distrito Federal planea establecer en el 2010 un sistema parecido; tendrá 100 ciclo-estacionamientos. Pero por ahora sólo funciona el programa Mejor en bici, que inició en mayo del 2008 y presta 370 bicicletas en Guadalajara, Playa del Carmen, Monterrey y Distrito Federal. El usuario deja una identificación oficial y 200 pesos de depósito, para usar la bicicleta por 8 horas.

Aunque este servicio es gratuito, queda en lo recreativo porque las estaciones son pocas y la bicicleta se debe entregar en la misma estación en la que se solicitó.

El servicio, que tiene una buena demanda, explica el coordinador de estaciones, Diego Armando Ramón, deja en claro que si algo falta en México, es cultura: "Los usuarios no cuidan las bicicletas, suben a dos personas, las golpean".

Otro programa que promueve el uso de la bici, aunque es exclusivo para la población universitaria, es el Bicipuma de la UNAM que inició en 2005. Con 2 mil 200 bicis en el almacén, hace un promedio de 4 mil préstamos al día y cuenta con 6 kilómetros de ciclovías. El programa implicó una inversión baja. Universidades de otros estados y países ya han imitado su modelo.

Por lo demás, dice el encargado de la Dirección General de Atención a la Comunidad Universitaria, Roberto Zozaya Orantes. La bicicleta "sigue siendo el transporte más saludable, es una ganancia que una persona use la bicicleta porque ya lograste que haga ejercicio".

### Una bicicleta blanca por Liliana

La del miércoles 9 de junio fue una noche triste para muchos ciclistas. Ese día, cientos rodaron por la ciudad de México en honor a Liliana Castillo, de 23 años, ilustradora y entusiasta del ciclismo urbano quien fue arrollada en su bicicleta el pasado 15 de mayo por un auto conducido por un joven de su misma edad que iba a exceso de velocidad y quien ahora está vivo, sano y libre.

De acuerdo con el INEGI, en el 2007 fallecieron 352 ciclistas en accidentes de tráfico en todo el país, la cifra más alta en diez años.

El desprecio de muchos hacia la bicicleta como una opción viable de transporte, y sus consecuencias trágicas, no es exclusivo de México. Es por ello que a nivel internacional los ciclistas han ideado una estrategia para llamar la atención sobre la falta de cultura vial y los riesgos que corren frente a los automovilistas descuidados. Se trata de la Rodada Mundial Ciclista al Desnudo. Su lema es "desnudos ante el tráfico", y este año convocó a más de un centenar de personas en el DF. La estrategia de salir sin ropa a rodar por las calles sirve para que la sociedad recuerde, o se entere, que un ciclista merece el mismo respeto que un automovilista, o más, porque, dice Aarón Borrás, de Bicitekas, no se entiende todavía que, una "bici circulando es un auto menos en el estacionamiento, en la calle, en el semáforo".

Para Patricia Martínez, la bicicleta es "un medio que nos pone en condiciones de igualdad porque hay que tener un contacto distinto con la ciudad, y por lo tanto, con relaciones distintas". •

## MIRNA AGUILAR

EMPLEADA DE LA SHCP

Hace seis meses Mirna tomó la decisión de irse al trabajo en bicicleta. "Me animé porque un compañero me dijo que lo iba a hacer. La primera vez llegué temblando porque te avientan el coche, pero antes usaba el transporte público y dos veces me asaltaron y una me tortearon".

Ahora toda su familia quiere andar en bici, "mi papá ya se compró una, y mi hermana dice que se la va a comprar, también mi hermano que vive en Monterrey. Los domingos salimos al paseo en bici mi esposo, mi hija y yo".

En su trabajo, además, ya son tres los que llegan en bicicleta, y otros están mostrando interés en imitarlos. Sus mañanas para estar presentables: cambiarse de ropa al llegar, llevar toallitas húmedas y conducir a ritmo lento para no sudar.

¿De qué se queja Mirna? De que en el trabajo "no hay estacionamiento para la bici y en la calle todavía falta educación, cultura y respeto". Aún así, dice, no cambiaría su decisión: "Ya no estoy en aglomeraciones, voy a mi ritmo y sin estrés". •





## CIUDADES CON GRANDES RODADAS

### BAJA CALIFORNIA

[www.rodandoenbaja.com](http://www.rodandoenbaja.com)  
[www.grupoprociclovía.oakensa.org](http://www.grupoprociclovía.oakensa.org)

### CHIHUAHUA

[www.ciclismochihuahua.com](http://www.ciclismochihuahua.com)

### COLIMA

[www.fuegobike.com](http://www.fuegobike.com)

### DISTRITO FEDERAL

[www.bicitekas.org](http://www.bicitekas.org)  
[www.chamacletas.blogspot.com](http://www.chamacletas.blogspot.com)  
[www.biciperros.org](http://www.biciperros.org)  
[www.xsur.com.mx](http://www.xsur.com.mx)  
[www.ciclismodf.com.mx](http://www.ciclismodf.com.mx)

### JALISCO

[www.gdenbici.org](http://www.gdenbici.org)  
[www.bici10.blogspot.com/](http://www.bici10.blogspot.com/)  
[www.camamarodante.blogspot.com](http://www.camamarodante.blogspot.com)  
[www.biketothebones.blogspot.com](http://www.biketothebones.blogspot.com)  
[www.paseoliberta.blogspot.com](http://www.paseoliberta.blogspot.com)  
[www.rodadasdehuevos.blogspot.com](http://www.rodadasdehuevos.blogspot.com)  
[www.ciclismocturnogdl.blogspot.com](http://www.ciclismocturnogdl.blogspot.com)  
[www.mibici-o.blogspot.com](http://www.mibici-o.blogspot.com)  
[www.masacriticamx.org](http://www.masacriticamx.org)



### MONTERREY

[www.ciclismoborregos.com](http://www.ciclismoborregos.com)

### OAXACA

[www.mundoceiba.com](http://www.mundoceiba.com)

### PUEBLA

[www.biciurbana.tk](http://www.biciurbana.tk)

### VERACRUZ

[www.eddysbikes.net](http://www.eddysbikes.net)  
[www.travesiaciclistapormexico.blogspot.com](http://www.travesiaciclistapormexico.blogspot.com)  
[www.veracruzenciclista.com](http://www.veracruzenciclista.com)  
[www.procciclismoxalapa.org](http://www.procciclismoxalapa.org)

### QUINTANA ROO

[www.mtbcancun.com](http://www.mtbcancun.com)

# 56

por ciento de las emisiones de gases de efecto invernadero en el valle de México es producido por el transporte de personas y de carga

# 50

por ciento se reduce el riesgo de sufrir un infarto al pasear a menudo en bicicleta, y trae beneficios en musculatura, articulaciones y riego sanguíneo.

FUENTES: GDL EN BICI, CENTRO MARIO MOLINA, PROGRAMA BICIPUMA.

## FRANCISCO JAVIER REYES

CICLOMENSAJERO

Desde hace cuatro años Francisco recorre entre 60 y 100 kilómetros en bicicleta al día. Pedalea sin parar para entregar un promedio de siete paquetes diarios entre "pasteles, flores, invitaciones, discos compactos, facturas, globos, de todo". Trabaja en la empresa Ciclomensajeros.

Es un ejemplo de que el ciclismo urbano es posible. En cuatro años no ha tenido accidentes. ¿Cuál es su secreto? "Los sentidos deben estar muy alerta, hay que anticiparse a lo que va a hacer el conductor".

Cuando se le pregunta cuál es la hora más difícil para conducir, responde: "En bicicleta no hay tráfico ni horas pico, en los embotellamientos rebaso a todos, y en las manifestaciones nada más dices, con permiso, y pasas; además, a diferencia de los autos, si te equivocas al dar vuelta, te regresas en sentido contrario con precaución y listo".

Más allá de su trabajo, Francisco es un enamorado de la bicicleta. Razones no le faltan: "Cuando ando en bici me llegan más ideas a la mente, y si tengo problemas, me cambia la perspectiva".

# EL ABC DEL CICLISTA

Sigue estas recomendaciones para un paseo seguro y recreativo

En lo posible evita vías principales y busca rutas alternas por donde circular de forma tranquila. Elige calles sin transporte público.

El sábado y el domingo son los mejores días para trazar tu ruta alterna. Memoriza los baches, las grietas y los obstáculos. Cuidado con los charcos, pueden esconder hoyos.

Obedece las señales de tránsito, un ciclista debe seguir las señales como cualquier otro vehículo.

Circula en el mismo sentido que el tráfico; hacer lo opuesto aumenta riesgos.

En general, la bicicleta debe circular en la parte central del carril derecho en línea recta, así será visible y las puertas de los autos estacionados dejarán de ser un peligro.



Es legal ocupar el carril completo.

No utilices los espacios de estacionamiento vacíos para rebasar a un auto en movimiento; el conductor podría no verte.

Recuerda que un ciclista es pequeño y no hace ruido, por lo que es fácil que los automovilistas lo pierdan de vista.

No zigzaguees ni hagas maniobras inesperadas.

No es recomendable circular entre carriles si no se tiene la experiencia para hacerlo.

En las glorietas, lo mejor es comportarse como cualquier vehículo; si te orillas, los automovilistas impedirán que continúes tu camino.

Pon especial atención en los cruces, ya que muchos conductores no señalizan o lo hacen de último momento. Observa las llantas delanteras de los automóviles para adelantarte a su maniobra.

En las grandes avenidas es mejor cruzar despacio por la cebra.

Al conducir, procura mantenerte a más de tres metros de distancia de un auto con escape; de esa manera evitas que el humo lastime tus ojos y vías respiratorias.

Aprende a mirar hacia atrás sin mover el manubrio o perder el equilibrio; también es recomendable usar espejos.

Señala todas tus vueltas estirando el brazo hacia el lado que corresponda.

No des vuelta a la izquierda desde el carril derecho y no sigas de frente en un carril exclusivo para dar vuelta.

Un peatón con la mano en alto te indica que un vehículo está a punto de darte un cerrón.

Trata de no usar las banquetas, si lo haces, rueda a la velocidad del peatón o bájate de la bici y camina.

Maneja atento a los movimientos de conductores, usuarios de transporte público y mascotas.

La distancia que puede recorrer una persona depende de su capacidad física, complexión y el tipo de terreno; es muy factible recorrer 5 kilómetros en un día.

Usa casco y guantes. Siempre lleva contigo una cámara neumática, parchas, una cadena para asegurar la bicicleta, agua, identificación y dinero por cualquier emergencia.

Procura usar ropa ajustada, la ropa suelta se puede enredar en la cadena, los pedales o las llantas. También puedes usar pinzas para ajustar la campana de los pantalones.

En época de calor usa bloqueador solar y lentes para el sol; los insectos suelen chocar contra los ojos.

En época de lluvia maneja a baja velocidad y usa un impermeable atado a la cintura para que no se levante con el viento.

Por la noche lleva una luz blanca delantera y una roja trasera. Usa reflejantes en el cuerpo.