



NO SIN MI BICICLETA

UNA GUÍA
PARA VIVIR
SOBRE DOS RUEDAS



ANNA BRONES



NO SIN MI BICICLETA

**UNA GUÍA
PARA VIVIR
SOBRE DOS RUEDAS**

ANNA BRONES

Ilustraciones de James Gulliver Hancock

geoPlaneta 

No sin mi bicicleta: una guía para vivir sobre dos ruedas

1ª edición en español - septiembre del 2017

EDICIÓN EN ESPAÑOL

© Editorial Planeta, S.A., 2017

geoPlaneta

Av. Diagonal 662-664. 08034 Barcelona

www.geoplaneta.com

© Traducción: María Enguix, 2017

ISBN: 978-84-08-17392-2

Depósito legal: B. 8.524-2017

Impreso en España

EDICIÓN ORIGINAL

Hello, bicycle: an inspired guide to the two-wheeled life

Esta traducción se ha publicado de acuerdo con Ten Speed Press, un sello editorial de Crown Publishing Group, división de Penguin Random House LLC.

© 2016, Ten Speed Press

© Texto: Anna Brones, 2016

© Ilustraciones: James Gulliver Hancock, 2016

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 70219 70 / 93 272 04 47.

SUMARIO

Introducción → 1

uno
**¿POR QUÉ
BICICLETAS?**

• 7 •

dos
**¿QUÉ NECESITO
PARA IR
EN BICICLETA?**

• 17 •

tres
**CUIDA TU
BICICLETA**

• 55 •

cuatro
**TODO
EN BICICLETA**

• 89 •

cinco
**PROVISIONES
ESENCIALES**

• 131 •

seis
**MÁS QUE
UN SIMPLE PASEO**

• 153 •

Recursos → 176

Agradecimientos → 180

Índice → 182



uno

¿POR QUÉ BICICLETAS?

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

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

LOS BENEFICIOS DE LAS BICICLETAS

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

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

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

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

Si más personas se decidieran a pedalear, en vez de ir al volante de un coche o en autobús, las emisiones de dióxido de carbono se reducirían. En Copenhague, por ejemplo, el tráfico de bicicletas evita la emisión anual de 90 000 toneladas de CO₂. Si en Estados Unidos cada habitante recorriese 2,2 kilómetros en bici a la semana en lugar de usar el coche, se consumirían 7500 millones menos de litros de gasolina al año. ¿Y sabes a qué contribuye también? A reducir la dependencia económica del país del petróleo extranjero.

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

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

Muchos aprendimos a ir en bicicleta de pequeños, pero en algún punto de la edad adulta perdimos el arte del ciclismo. Intenta recordar tu primera bici: puede que fuese roja o quizá azul, con serpentina en los manillares o cuentas de colorines en los radios que hacían ruido cuando las ruedas giraban. En cualquier caso, es muy probable que la percibas con nitidez. Esa primera bicicleta es una visión imborrable

El ciclismo no te...

PONDRÁ “CARA DE BICI”

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

VOLVERÁ UN FRIKI DEL CICLISMO

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

OBLIGARÁ A LLEVAR LICRA

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

grabada para siempre en nuestra memoria. ¿Recuerdas cuando aprendiste a montar en ella? Piensa. Siente la mano de tu padre, madre, tío o hermana mayor sujetando la parte trasera del sillín mientras corren a tu lado para que no te caigas. Al principio estás asustado. Pedaleas con tranquilidad porque alguien te sujeta. Coges el ritmo. Miras a un lado; la persona que te sujetaba ya no está. Pedaleas tú solito. El regocijo aumenta. ¡Vas tú solo!

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

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

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

25 razones para ir en bicicleta

.....

1. Tu salud mejorará.
2. Serás más interesante para los demás.
3. Podrás comer más sin por ello sentirte culpable.
4. Conocerás nuevos amigos.
5. Supone una opción asequible.
6. Tus amigos envidiarán esas piernas tonificadas.
7. No necesitarás una plaza de aparcamiento grande.
8. Practicarás ejercicio diario sin apenas darte cuenta.
9. La cerveza sabe mejor después de una vuelta en bici.
10. El café, también.
11. El mantenimiento de una bicicleta cuesta menos dinero que comprar gasolina periódicamente.
12. Pasarás más tiempo al aire libre, como aconsejan siempre las madres.
13. La gente te apreciará más cuando llegues a una comida con un pastel que has transportado en un vehículo de dos ruedas.
14. El ciclismo alivia el estrés y levanta el estado de ánimo sin necesidad de medicarse.
15. Nunca te quedarás atrapado en un atasco en hora punta.
16. La bicicleta puede convertirse en un elemento de diseño interior si la guardas en casa.
17. Pedalear bajo la lluvia es maravilloso.
18. Llenarse de barro, también.
19. No tendrás que soportar programas aburridos de radio de camino al trabajo.
20. Los pícnicos se disfrutan más en bici.
21. Las bicicletas son bonitas, incluso sexis.
22. Las compras quedan mejor en la cesta de una bici.
23. Cinco bicicletas ocupan menos espacio que un coche.
24. Descubrirás una nueva forma de explorar sitios al viajar.
25. Podrás poner nombre a tu bici y hablar de ella como si fuera una persona.

LA HISTORIA DE LA BICICLETA

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

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

En la década de 1860 se desarrolló el velocípedo: un artilugio de madera con dos pedales atados a la rueda delantera y un sistema de engranaje fijo, propulsado como un triciclo. No hay consenso sobre el inventor original del velocípedo, pero fue un francés quien fabricó el primer diseño verdaderamente popular y comercializado. Un herrero fabricante de piezas de carruaje, Pierre Michaux, empezó a trabajar en una versión del caballito de madera con pedales en 1867, con la ayuda de dos acaudalados hermanos parisinos, Aimé y René Olivier. Se atribuye a otro francés, Pierre Lallement, la adición de los pedales a la rueda delantera. Lallement presentó en 1866 la primera patente de la bicicleta.

Sin embargo, costaba mucho conducir este velocípedo, y sus peligrosas secuelas le valieron el nombre de «agitahuesos» (en inglés *boneshaker*). Los fabricantes empezaron a agrandar la rueda delantera



para conseguir mayor velocidad, y crearon el artilugio conocido como bicicleta de rueda alta (en inglés *penny-farthing* o *high wheeler*). Difíciles de conducir, estas no duraron mucho, porque conductores y fabricantes buscaban vehículos más seguros. Pero su atractivo ha perdurado hasta nuestros días y, si alguien desea sentir la emoción de probar una de estas bicicletas de rueda alta, aún se pueden encontrar.

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

La cultura de la bicicleta se extendió rápidamente por Europa y Estados Unidos, y en las postrimerías del siglo XIX el ciclismo causó furor. Se calcula que en 1897 se fabricaron dos millones de bicicletas en Estados Unidos, en torno a una bicicleta por cada treinta personas. ¿Por qué todo el mundo quería una? Porque proporcionaba libertad. Era la época de los coches de caballos, un método de transporte que no estaba al alcance de cualquiera. En este periodo las bicicletas también estuvieron asociadas a movimientos sufragistas de las mujeres, puesto que suponían un símbolo y un vehículo a la libertad y a la independencia.

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

Hitos en la historia de la bici

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

1894 → Se fabrican las primeras bicis de bambú.

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

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

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

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

1903 → Se celebra el primer Tour de Francia.

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

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

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

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

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

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

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

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

2014 → Se celebra la edición inaugural de La Course, una carrera femenina de un día que se disputa el último día del Tour de Francia (que no está abierto a mujeres ciclistas).