



Pedalear, una alternativa barata, rápida y limpia para moverse por la ciudad

LAS BICIS INVADEN LAS CALLES

Los servicios de préstamo y alquiler de bicicletas, las plazas de aparcamiento público para éstas y los carriles-bici proliferan en muchas de nuestras ciudades y, poco a poco, pedalear se está erigiendo como un medio de transporte más, como el autobús, el metro o el tranvía. Todo un 'boom' de un vehículo limpio, rápido, barato y saludable que está ganando adeptos día a día. La bici ha llegado a la ciudad.

Carlos NICOLÁS FRAILE
 Infografía: DIlríos. Fotos: Paul ALAN PUTNAM

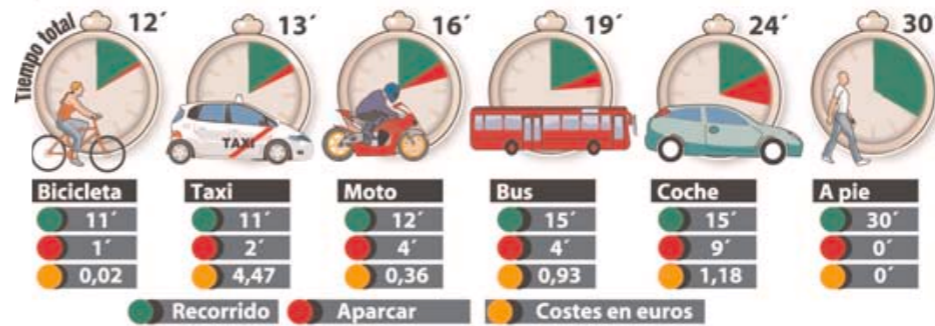
Las bicicletas ya nunca serán sólo para el verano, sino para todo el año. Poco a poco, este vehículo quiere ocupar un lugar propio en la ciudad como medio de transporte, a la altura del coche, el taxi, el autobús o el metro. Y en este 'ascenso' de la bici tiene mucho que ver la proliferación de los préstamos públicos de bicis en nuestras ciudades, unos servicios novedosos aquí, pero que funcionan desde hace años en muchas ciudades europeas. En España, Córdoba, Gijón o Vitoria fueron de las primeras en instaurar préstamos públicos de bicicletas y después les han seguido otras muchas. Hoy, este sistema préstamo municipal vive su punto álgido y cerca de 50 ciudades y media docena de

campus universitarios españoles prestan bicis o planean empezar a hacerlo antes del verano.

El servicio consiste, básicamente, en facilitar al usuario -gratis o a bajo precio- una bicicleta para moverse por la ciudad, con la ventaja de poder recogerla y dejarla en cualquiera de las estaciones dispensadoras distribuidas por ella. Existen varias modalidades de funcionamiento: con un carné de usuario similar al de una biblioteca, que facilita el Ayuntamiento (así es en Alcalá de Henares o Burgos, por ejemplo); a través de un mensaje de texto en el móvil con un código que desactiva el candado (Albacete y Ciudad Real); para clientes de hoteles o aparcamientos (Ibiza y Palma de Mallorca); o para desplazamientos dentro de instalaciones universitarias (como en Almería, Málaga, Castellón, Lleida, Salamanca, Murcia o Santiago de Compostela).

LA BICI, LA MÁS RÁPIDA Y LIMPIA

Una prueba realizada entre seis modos de transporte distintos, constató que la bici es uno de los más eficaces en ciudad. La única regla, respeto por las normas de circulación.



Los más eficientes

(tomando como referencia bicicleta = 1)

Bicicleta	1,0
A pie	2,7
Minibús	7,8
Autobús urbano	9,7
Coche gasoil 1.4-2.0	46,0
Coche gasolina 1.4-2.0	50,0

Gasto relativo de energía

Ficha de la prueba

Lugar: Centro de A Coruña (Pl. María Pita-Ventorrillo)
 Fecha: Miércoles 20 de septiembre de 2006.
 Hora: 10.30-12.30 horas de la mañana.
 Tiempos de desplazamiento global: Ir hasta vehículo, desplazamiento, aparcamiento, ir hasta destino.
 Cada medio puede elegir su recorrido más eficaz.



AYTO. SEVILLA

CASI MEDIO CENTENAR DE PRÉSTAMOS PÚBLICOS DE BICIS FUNCIONARÁN ANTES DEL VERANO

► El número de carriles-bici en las ciudades aumenta día a día.

Pero la introducción de la bici en la ciudad también empieza a ser un negocio rentable para la iniciativa privada, no sólo porque los establecimientos de alquiler aumentan su oferta de actividades (infantiles y para empresas, picnics, visitas guiadas para grupos de turistas...) y

tienen más clientes, algunos hasta el doble en un año, sino porque muchas empresas pujan por la concesión y explotación de los servicios municipales de préstamo de bicis. "Ahí está el volumen de negocio y el éxito de estas iniciativas", afirma Ángel Rodríguez, gerente de



BCM

► Los usuarios pueden recoger y dejar las bicicletas en estaciones como esta, repartidas por toda la ciudad.

PEDALEAR, UNA FUENTE DE SALUD

La bicicleta es una forma cómoda y limpia de desplazarse, y también sana. Pedalear regularmente mantiene en buena forma física y mental y previene la aparición de enfermedades. Eso sí, adecuando la duración y frecuencia del ejercicio a la edad, condición física, resultados a conseguir... Según el Centro de Salud de la Universidad Alemana del Deporte (DSHS), estos son los beneficios de montar en bici:

SISTEMA CIRCULATORIO: Reduce en más del 50% el riesgo de infarto porque aumenta el ritmo cardíaco, reduce la presión arterial y el nivel de colesterol malo, que calcifica los vasos sanguíneos.

DOLOR DE ESPALDA: Una posición adecuada sobre la bici (torso ligeramente inclinado hacia delante) fortalece los músculos de la espalda, en especial en la zona lumbar, previniendo las hernias discales.

ARTICULACIONES: Este ejercicio protege articulaciones y cartílagos y previene la artritis, pues pedalear supone una carga mínima para las rodillas.

SISTEMA INMUNOLÓGICO: El pedaleo activa las defensas, mejora el estado de ánimo y produce sensación de bienestar. De hecho, montar en bici no sólo previene enfermedades, sino que sirve de terapia a enfermos de SIDA y cáncer.

A CORTO PLAZO: La 'bici' aporta muchos beneficios en poco tiempo. Diez minutos diarios mejoran musculatura, circulación y articulaciones; 30 minutos, las funciones cardíacas; y a partir de 50, se estimula el metabolismo graso.

Bybike, en Madrid, pero estos servicios no serán rentables si los ayuntamientos no invierten en su mantenimiento”.

MUCHAS VENTAJAS. Teniendo en cuenta que la mitad de los desplazamientos de los coches en ciudad (muchos ocupados sólo por el conductor) son de menos de tres kilómetros, la bici parece “una opción razonable”, para Paco Segura, portavoz de ‘Ecologistas en Acción’, quien apunta sus muchas y demostradas ventajas; contribuye a reducir los efectos del cambio climático

pues no emite gases contaminantes, no hace ruido, no hay tantos accidentes, en ciudad es la más eficaz y barata (ver infografía) y además, beneficia a la salud (ver recuadro). “Las ciudades españolas están tremendamente atrasadas en la implantación de la bicicleta. Peatones y ciclistas estamos sometidos al coche. Necesitamos pacificar el tráfico para que convivan todos”, asegura.

El aumento de los kilómetros de carril-bici y la inclusión de la bicicleta en los planes de movilidad y de ordenación también están ayudando a promocionar este medio de transporte. Según los expertos en urbanismo consultados por “Tráfico y Seguridad Vial”, las bicis ‘públicas’ ayudarán a promover el uso



► Gijón (arriba) y Sevilla (debajo) cuentan con ‘bicis públicas’.

pero esto no ocurre de un día para otro”. Y eso lo saben bien en Alemania, Francia, Gran Bretaña o en los países escandinavos, donde las bicicletas son habituales desde hace años y no sólo en ciudades pequeñas, sino en grandes capitales atestadas de coches, como por ejemplo Copenhague (un millón de habitantes).

IMPLANTACIÓN PROGRESIVA. En España, la referencia en implantación de la bici es San Sebastián. La capital guipuzcoana empezó a introducir la bici hace más de 15 años. “En 2000 eliminamos un carril para coches en favor de la bici en una zona muy transitada. En dos años, la circulación de bicicletas se dobló en ese tramo y aumentó un 50% en

de este medio de transporte, aunque advierten de que si queremos bicicletas en la ciudad, es necesaria una red ciclista que se use para ocio y también para el transporte. Para Carlos Corral, urbanista y experto en la implantación de la bicicleta en ciudad, los préstamos públicos de bicis no deben ser para dejar una bici durante todo el día, sino para el ciclista ocasional que la toma aquí y la deja allí. Es decir, dar una opción más para los desplazamientos diarios. Para Corral “es posible lograrlo,

pero esto no ocurre de un día para otro”. Y eso lo saben bien en Alemania, Francia, Gran Bretaña o en los países escandinavos, donde las bicicletas son habituales desde hace años y no sólo en ciudades pequeñas, sino en grandes capitales atestadas de coches, como por ejemplo Copenhague (un millón de habitantes).

IMPLANTACIÓN PROGRESIVA. En España, la referencia en implantación de la bici es San Sebastián. La capital guipuzcoana empezó a introducir la bici hace más de 15 años. “En 2000 eliminamos un carril para coches en favor de la bici en una zona muy transitada. En dos años, la circulación de bicicletas se dobló en ese tramo y aumentó un 50% en



► En Burgos, el préstamo de bicis comenzó en verano de 2006.

EN BICI, SEGURO

1 De noche, hágase ver con las luces, delante y detrás, y con prendas y elementos reflectantes.

2 Use el timbre y circule a una velocidad que le permita parar con seguridad si es necesario.

3 Sitúese un poco a la izquierda dentro de su carril al acercarse a un cruce para que le vean mejor.

4 No se detenga nunca en el ángulo muerto de un automóvil, sino detrás o a su derecha, pero retrasado.

5 Atención a los coches aparcados: puede abrirse una puerta inesperadamente.

6 Cuidado al llegar a un cruce: un automóvil podría cruzarse justo delante de usted.

7 Si va adelantar o cambiar de carril, mire primero hacia el lado a donde va y señalice siempre las maniobras.

8 Conduzca en línea recta, no haga cambios de dirección bruscos.

9 Prevea el itinerario y si existe, procure usar el carril-bici el mayor recorrido posible.

10 Un buen mantenimiento de su bicicleta (frenos, dirección, luces, ruedas...) se traduce en más seguridad.

toda la ciudad” afirma Josu Benaito, jefe de Movilidad del Ayuntamiento de San Sebastián. Según Benaito, en estos años no se han detectado accidentes importantes con ciclistas implicados, ni quejas de los conductores, aunque sí de los peatones, pues algunos ciclistas invaden las aceras cuando terminan sus carriles. Otra ciudad donde la bici ‘funciona’ es Barcelona. Allí, la filosofía también ha sido dotar a la ciudad de una infraestructura previa y actualmente es la ciudad española con más kilómetros de carriles-bici (150).

¿JUNTOS O SEPARADOS? Una cuestión que los expertos en movilidad se plantean al integrar la bici en la circulación urbana es ¿pacificar el tráfico o construir carriles? La solución, según explican,

parece ser un poco de cada: las bicis y el tráfico motorizado deben circular separados en las grandes arterias, donde hay más vehículos y la velocidad es mayor, pero pueden compartir calzada en calles estrechas y con menos circulación. En Barcelona, por ejemplo, se está facilitando la ‘convivencia’ convirtiendo muchas calles en zonas de velocidad máxima ‘30’; al igual que en Sevilla, donde las bicis

comparten calle con tranvía y autobuses en su extenso casco urbano, muy peatonal y con 700.000 habitantes. ♦

CARLOS GONZÁLEZ

Empleado de Telefónica y ciclista habitual en San Sebastián

“AL PRINCIPIO ÉRAMOS ‘BICHOS RAROS’”

Carlos González comenzó a circular en bicicleta por San Sebastián (Guipúzcoa) hace más de 25 años, porque “no tenía donde dejar el coche y decidí cambiarlo por la bici. Al principio éramos los bichos raros”, señala.

- ¿Y qué ha cambiado en estos veinticinco años?

- Las infraestructuras. Antes había un carril bici de 500 metros; ahora hay 30 kilómetros. En cualquier punto de la ciudad no compartes espacio con el tráfico a motor.

- ¿Es habitual ver ciclistas por San Sebastián?

- Sí ahora hay ciclistas de todas la edades: madres con su hijos, estudiantes, señoras que van a hacer la compra... Yo hago un kilómetro de casa al trabajo, pero he llegado a hacer 14 diarios entre ida y vuelta.

- ¿Y la actitud de los conductores?

- Ahora respetan mucho más a las bicis. En coche no es igual encontrarte con un ‘molesto’ ciclista que con 5.000.

- ¿Ha tenido algún percance con la bici?

- He tenido sólo dos accidente en estos años. En uno, un coche me tiró porque no respetó la prioridad de paso. Sólo me llevé un golpe, pero tomé conciencia de que había que hacer algo.

- ¿Es segura la bici?

- Antes era más arriesgado. Montar en bici ya no es una aventura y puedes circular con seguridad por casi toda la ciudad. Sólo hay que conocer los trayectos. Te ‘enganchas’ cuando ves que en diez minutos has llegado a la otra punta.

- ¿Qué destaca de la bici como medio de transporte?

- El aparcamiento no es un problema. El clima tampoco desincentiva y si llueve haces igual que cuando andas: te pones un chubasquero o esperas un poco a que pase el chaparrón. Lo peor es quizás el viento.

- ¿Cómo ha sido la implantación de la bicicleta en San Sebastián?

- Desde hace diez años la bici está tomando cuerpo aquí. Hubo polémica cuando se redujo el espacio para los coches en favor de las bicis, pero la gente comenzó a plantearse el problema de la movilidad.



► La bici, una forma cómoda y eficaz de desplazarse en ciudad.