

CONTACTA AMB NOSALTRES!

- Desitjo rebre trimestralment -gratis-, i durant un any - el Full de la Bici.
- Desitjo rebre més informació d' Amics de la Bici.
- Desitjo rebre una llista de publicacions i material en venda.
- Desitjo fer-me soci/sòcia d'Amics de la Bici, per la qual cosa abonaré una quota anual de 3.000 Pta 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


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.

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.

Amics de la Bici defensa 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.

Tu 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
 Geamikoj de la Biciklo

Entitat membre de:



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: 93-3394060

Imprimeix: Eco-Reciclat, S.L.
 C/ Maria Victòria, 20, local 1
 08014 Barcelona



Número 21

TARDOR 1999



El darrer cop que va ser vista la Sra. Griselda Krumm

EN AQUEST NÚMERO:

Pàg.2: **Editorial** - Pàg.3: **Petites Notícies:** BICIS-TRAMPA CONTRA ELS BICI-LLADRES / BICI UTILITÀRIA PER A PAÏSOS EN DESENVOLUPAMENT - Pàgs.4 i 5: **Bici Aventures** al Riu Lot - Pàgs.6 i 7: **ACTIVITATS TARDOR 1999** - Pàg.8: **REMODELACIÓ DELS TRENS REGIONALS DE RENFE** - Pàg.9: **Poesia** - Pàg.10: **Bici-recepta, Petits anuncis** - Pàg. 11: El «truqui» de mecànica - Pàg.12: Contacta amb nosaltres!

EL FULL DE LA BICI és una publicació trimestral de

amics de la bici

Editorial

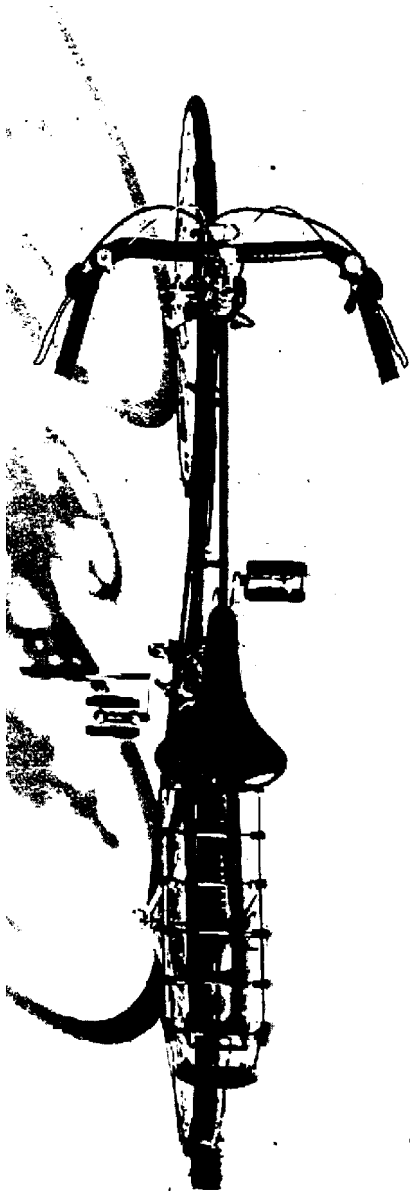
¡Hola amics i amigues Bicicletes/es!

Una altra tardor que ja tenim a sobre, plena d'il·lusions i projectes, en tornar de vacances amb les "piles carregades" i ganes de fer coses, i fer-les conjuntament, també amb altra gent d'altres grups.

I perquè ens va agradar tant, quan llegeixis això ja haurem repetit el "DIA SENSE COTXES" el 22 de setembre. Aquest cop ha estat *Dia Europeu* i sense les institucions d'aquí...

Segurament que ja t'hauràs assabentat de com va anar. Però volem fer alguna cosa més, i aquí sí que hi ets a temps: el dijous 16 de desembre és el dia de l'**OPERACIÓ RING-RING**. I què és això? et preguntaràs... Doncs és una iniciativa que ja s'ha dut a terme en diversos països (Canadà, Alemanya, Bèlgica...) que consisteix, un dia determinat, en anar pedalant a la feina.

És una cosa habitual entre nosaltres, els usuaris/es quotidians, però es tracta que aquest dia hi vagi gairebé tothom, tots els ciutadans a la feina en bici -o sinó a peu o amb transport públic- en comptes de amb l'omnipresent cotxe, responsable del trànsit impossible i de la pol·lució de les nostres ciutats.




Serà una jornada interessant, perquè serà una primera experiència en la qual tots i totes ens hem d'implicar. També, seguint la filosofia de les 24 HORES, es tracta de fer palesa la presència de la

Bici a la ciutat, però aquesta vegada no amb passejades lúdiques, sinó de debò fent servir la nostra bicicleta un dia feiner per alguna cosa tan real com anar a treballar, a estudiar, o a comprar al mercat. Molta gent no ho ha provat encara, i els volem ajudar a descobrir el millor mitjà de transport per la ciutat.

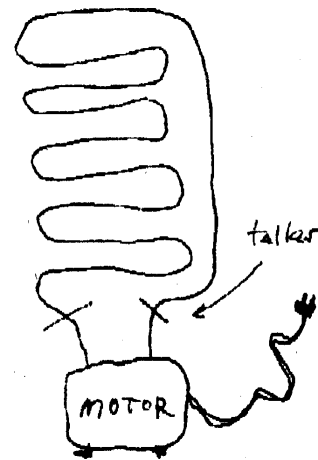
Així, de bon matí tindrem paradetes per alguns punts de la ciutat oferint a tothom qui s'acosti pedalant cafès, tes, sucres i pastes per esmorzar, a més d'altres incentius que puguem oferir tots plegats.

Aquesta és la idea principal; en tenim més que si et passes pel nostre local les posarem en comú, ja que tu també pots col·laborar aportant-hi la teva. Però per sobre de tot volem sentir el "RING-RING" del timbre de la teva bici aquest dia.

Ja ho saps! Quants més siguem, millor ens ho passarem. 

El «truqui» de mecànica - 5 EL PIJOR DE LA BICI ÉS INFLAR LES RODES... FES-TE UN COMPRESSOR

Si veus que han llençat una nevera que ha perdut el gas però el motor està bé, enhorabona: Ja tenim el compressor! Només cal tallar, amb alicates de tallar



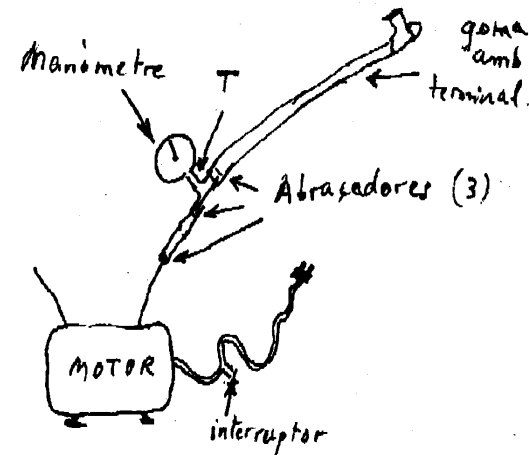
els dos tubs que uneixen el motor amb el serpenti per on circulava el gas. Un cop tallat, si endolles el motor a la corrent veuràs que per un tub aspira l'aire i per l'altre surt.


Caldrà comprar:

1. A una botiga de bicicletes, una goma amb els terminals per inflar, amb vàlvula de moto i de bici.
2. Amb la goma de mostra anirem a comprar un manòmetre (no l'agafis amb un màxim de 4 Kg/cm² perquè les rodes de bicis s'inflen més; jo el tinc fins a 12 Kg/cm²) i tubs en forma de T (aquí caldrà dur la mostra, pel diàmetre). Total, unes 1.500 Pta.
3. A una ferreteria, un interruptor, 3 abraçadores (del diàmetre de la goma) i tefló.

Als tubs en forma de T hi roscarem el manòmetre, amb una mica de tefló per evitar fuites (a la botiga on ho hem comprat ens diran com va). Tallarem un tros de goma d'uns 15 cm i amb una abraçadora el

fixarem d'una banda al tub del motor per on surt l'aire, i de l'altra a la T. A l'altre costat de la T hi fixarem (sempre amb abraçadora) la goma amb els adaptadors per inflar, i ja tenim compressor amb un manòmetre que ens dirà la pressió (s'ha d'inflar a la pressió que indica la coberta) Per a més comoditat, podem tallar un dels dos ca-



bles del cordó que porta l'endoll, i posar-hi un interruptor. Evitarem endollar i desendollar per inflar i parar. 

Josep (dubtes: 93 300 89 81)

VOLS COL·LABORAR EN EL FULL DE LA BICI?

Envia'ns un article: del lloc on vius, de com està el tema bici, d'un viatge que has fet, de què et preocupa... I també necessitem imatges: fotos, dibuixos, acudits, etc.

La data límit de recepció d'originals per al proper número (Hivern 2000) és el **30 de novembre de 1999**. Els pots deixar, si pot ser en un disquet, al local un dimarts al vespre, lliurar-los a algú de nosaltres o, molt millor, enviar-los per correu electrònic a en Dani: deritja@pangea.org.

Bici-recepta

PASTÍS DE VERDURES

«RENADA»

Sofregirem en una paella amb poc oli tota mena de verdures crues, tallades a daus: porros, una poma, pastanaga, raves, api, nap, xampinyons, etc... segons allò que tinguem a mà (amb rovellons no cal dir que és la glòria).

Afegirem un grapat d'espínacs picats i sofregits amb panses, pinyons, i de prunes seques trossejades. Ho mesclarem tot molt bé i ho condimentarem amb un xic de sal marina, pebre, nou moscada i/o herbes al gust (orenga, alfàbrega, farigola...)

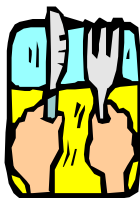
A part, farem una pasta amb farina, ou i llet (o aigua), i hi barrejarem bé les verdures que hem preparat.

Untarem d'oli un motlle rectangular, i l'omplirem amb la mescla, posant-hi al mig un ou dur mig fet (o dos), que quedaran coberts. Ho ficarem al forn ja calent, i ho courem entre mitja hora i tres quarts.

Després traurem el pastís del motlle i el ruixarem amb una mica de salsa de soja per tots cantons, mentre és encara calent.

Es menja fred, i es pot acompanyar d'amanida o d'hortalisses diverses. 

Renada



RECORDA QUE...


Ara que comença el fred, recorda que sovint pots pujar la bici als **transportos públics** i així amagar-te de la pluja, del vent, del trànsit excessiu, de les pujades massa fortes... El transport públic et permetrà també tornar a casa amb la bici punxada o avariada.

Aquestes són les condicions vigents en aquests moments:

Metro de Barcelona: els feiners, es pot dur-hi la bici fora de les hores punta, que són de 6:30 a 9:30 i de 16:30 a 20:30. Dissabtes i festius no hi ha limitació.

Ferrocarrils de la Generalitat: els feiners, es pot a partir de les 9:30 h i fins el final; dissabtes i festius no hi ha límit.

RENFE: a Rodalies, de 10 a 15 h, i sense límit els dissabtes i festius.

A Regionals, no hi ha cap límit. Si sou un grup de més de 5 persones, us caldrà autorització prèvia. 



PETITS ANUNCIS

Venc a preu simbòlic revistes d'arquitectura i urbanisme (Jano, CAU, On...) En total, 81 revistes. Dani, tel. 93 431 53 79.

Busquem **una nevera de segona mà** per al nostre local, perquè la nostra se'ns ha mort. Si en tens una que ja no necessites (i que encara funciona!) ens interessa. Deixa un missatge al contestador: 93 339 40 60. Gràcies!

Petites notícies

BICIS-TRAMPA CONTRA ELS BICIL·LADRES

Ser un lladre de bicicletes era una de les «professions» menys perilloses que es poden esmentar. Però una nova estratègia de la policia de Kentich Town (GB) pot fer que això canviï.

La policia es va adonar que, en els tres mesos abans de Nadal, 200 bicis van ser robades. Com que els mètodes policíacs convencionals no semblaven donar resultats, varen decidir usar bicicletes-esquer, equipades amb un emissor electrònic. L'emissor, amagat dins del quadre, és del mateix tipus que s'usa en els cotxes.

Policies de paísà varen «plantar» les bicis en carrers on moltes bicicletes havien estat robades. Amb un mapa electrònic de la zona, eren capaços de seguir el rastre de qualsevol de les bicis que es moguessin.

En una de les ocasions, la bici va ser robada només 15 segons després d'haver-la aparcat, i el lladre va ser arrestat immediatament. En total, sis lladres foren detinguts al llarg de l'operació. La policia de Kentich Town pensa fer servir el mateix mètode en altres ocasions... però sense avisar on ni quan.

(Bicycle News Agency, 10/5/1999) 

PRESENTADA A LONDRES UNA BICI UTILITÀRIA PER A PAÏSOS EN DESENVOLUPAMENT

Un tipus nou de bici de feina per als països del Tercer Món s'ha presentat a Londres per primer cop. És la Xtracycle (dissenyada per l'americà Ross Evans), un kit senzill i barat que transforma una bici normal en una bici de càrrega. La màquina està ja revolucionant el transport a Nicaragua, Senegal i Sud-Àfrica.

La ONG britànica Re-Cycle i la seva homòloga alemanya Jugendhilfe Ostafrika estan preparant tallers per muntar Xtracycles. També en muntaran a Europa per a recollir fons. Merlin Mathews, de Re-Cycle, va declarar: «Molta gent en països en desenvolupament camina quatre hores diàries per anar al camp, a la feina o a la ciutat, per portar menjar, llenya o aigua i traginant de 20 a 40 Kg de pes. Una bicicleta pot reduir molt aquest temps i aquest esforç físic, tot proporcionant la mobilitat tant necessària per accedir a la feina, al dispensari o a l'escola.»

(Bicycle News Agency, 10/5/1999) 



AMICS DE LA BICI - ACTIVITATS TARDOR '99

OCTUBRE

Del dimecres 6 al divendres 8

Mercat de la bici d'ocasió de Sense Fums. De 12 h a 18 h, al poliesportiu del Campus Nord de la UPC a Barcelona. Ocasions assegurades!

Del dissabte 9 al dimarts 12

Ruta en bici pel Vallespir, de Prats de Molló fins a Cotlliure. El primer dia és de pujada, i els altres tres... tot baixada! Tren fins a Ripoll, i tornada des d'Elna.
Nivell mig. Sergi: ☎ 93 211 72 80

Divendres 15

Xerrada d'introducció a l'idioma internacional: **l'Esperanto**, per Haritz. Al nostre local, a les 9 del vespre.

Dissabte 23 i Diumenge 24

L'Eix Transversal alternatiu en bicicleta: (segona part, segon intent) Recorrerem el tram Vic-Girona, per carreteres secundàries ara lliures de trànsit i plenes de vegetació. Anada i tornada amb Renfe.
Nivell mig-alt. Dani: ☎ 93 339 40 60
Comarques: Osona, Selva i Gironès

NOVEMBRE

Diumenge 7

Bici-castanyada a l'ermita de Sant Ramon (Sant Boi de Llobregat). Aquest any, a la muntanya! Marga us convida a vi dolç... panellets... i a veure la comarca des de dalt. Després, tot és baixada fins el tren.

Nivell mig. Marga: ☎ 93 339 40 60
Comarca: Baix Llobregat

Divendres 19

Bici-bolinga de Tardor. No te la perdís! (abstemis/es benvinguts/des)
Haritz: ☎ 93 339 40 60

Diumenge 21

Matinal al monestir de Sant Jeroni de la Murtra (Badalona). Si no el coneixes, ara tens una bona ocasió. Plaça de Catalunya, 10 del matí.
Nivell mig. Carles: ☎ 93 339 40 60
Comarca: Barcelonès



DESEMBRE

Dissabte 11 i Diumenge 12

Cap de setmana als Aiguamolls de l'Empordà, amb ruta guiada per un expert ornitòleg.
Nivell baix. Albert i Carles.
Carles: ☎ 93 308 21 06, després 22h.

Dijous 16

OPERACIÓ RING-RING: DIA D'ANAR A LA FEINA EN BICICLETA. Primera edició a l'Estat Espanyol d'aquesta jornada tan popular a d'altres països. Tindrem paradetes de benvinguda a diversos punts de la ciutat, on oferirem un senzill esmorzar a qui s'hi apropi en bici de camí cap a la feina. També hi haurà informació, un sorteig, i algunes sorpreses. Informa't i participa!
Necessitem també la teva ajuda: si estàs lliure a primera hora del matí del dia 16, truca'ns!: ☎ 93 339 40 60

Diumenge 26

Tradicional matinal de Sant Esteve. Vine a desintoxicar-te de les festes de Nadal a la platja!
Jocs, conversa, relaxació.
Plaça de Catalunya, 10 del matí.
Nivell baix. Info: ☎ 93 339 40 60

Divendres 31 de desembre

Vine a celebrar l'arribada del mil·leni de la bicicleta amb nosaltres! Una revetlla de Cap d'Any molt especial, com sempre al nostre local. Porta alguna cosa de menjar o beure!

DIAPOS I VIDEOS

Divendres 29 d'octubre

«Història d'Amics de la Bici - 18 anys de lluita», per Dani (3ª part).

Divendres 12 de novembre

«Deu dies per la Vall del Lot (Occitània)», per Toni

Divendres 26 de novembre

Cine-fòrum: avui, «QuickSilver». La pel·lícula tracta de la vida dels missatgers en bici de Nova York

Divendres 10 de desembre

Reportatges en video de les darreres accions directes, per SenseFums

A totes les sessions, ens trobem a les 21:00 al nostre local. Porteu teca per compartir. Tenim begudes!

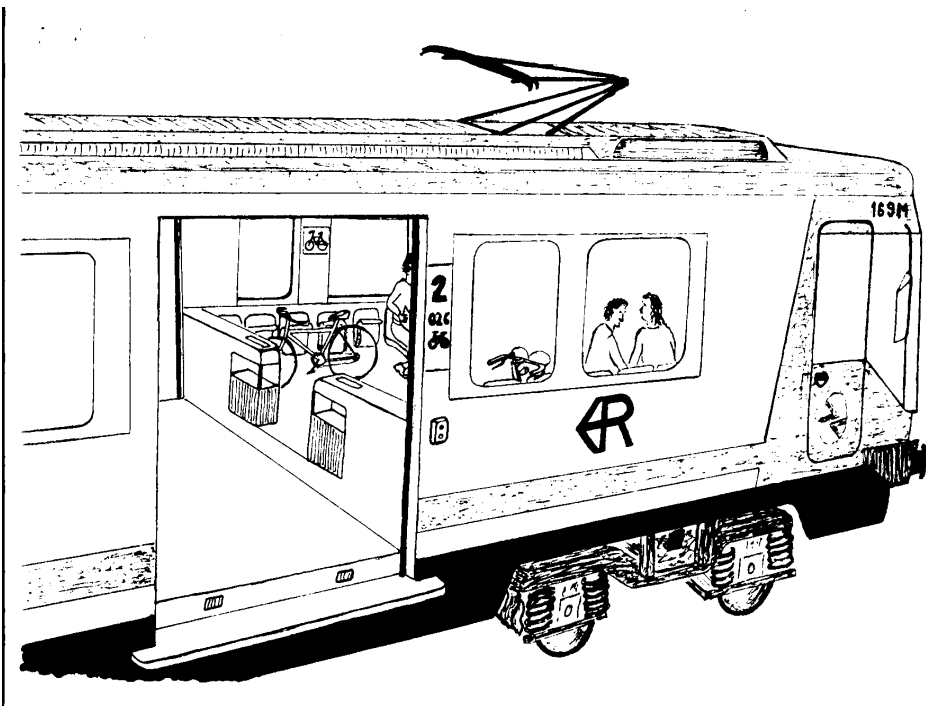
AMICS DE LA BICI - Agrupació d'Usuaris i Usuàries de la bicicleta:

Telèfon / fax permanent: **93 339 40 60**
Adreça electrònica: **amicbici@pangea.org**
Pàgina web a Internet:
http://www.pangea.org/org/amicbici
Si vols rebre la informació d'Amics de la Bici per e-mail, envia'ns un missatge.

Escolta el nostre programa AMICS DE LA BICI a **Ràdio Contrabanda**, al 91,4 FM, tots els dijous de 20:00 a 20:30 h. Pots participar-hi trucant al telèfon 93 317 73 66

Ens reunim tots els dimarts a les vuit del vespre al nostre local del carrer de Demòstenes núm.19, de Barcelona.

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. Els nivells de dificultat (baix, mitjà, alt) i els costos calculats són indicatius. **T'esperem!**




REMODELACIÓ DELS TRENS REGIONALS DE RENFE

En els últims mesos han aparegut en alguns trajectes de la xarxa de trens regionals unes unitats remodelades específicament per al servei de Regionals-RENFE. El seu interior és força semblant als Catalunya Exprés, i per fora són blancs, amb els extrems, les portes i una franja horitzontal de color taronja.

Hem d'agrair especialment que hagin reservat l'espai que ocupava l'antic furgó de Correus per posar-hi bicicletes. Aquesta zona, prou ampla, està dissenyada amb sis seients plegables per lateral (com els que hi ha als trens de Rodalies). D'aquesta manera, s'hauran de deixar les bicicletes repenjades sobre tres dels seients d'un costat.

Hem de fer notar, però, els possibles conflictes que podrien sorgir quan algun viatger vulgui seure o es trobi assegut allí. Per això proposem que es posin dues barres verticals al centre, o desplaçades a un dels costats, per repenjar les bicis quan fossin poques (de dues a quatre) i només deixar-les als seients quan n'hi haguessin moltes (en excursions organitzades...) o el tren estigués molt buit. Aquestes barres farien també el servei clàssic de recolzament pels viatgers que estan de peu.

Amb tot, esperem que aquesta necessària remodelació es generalitzi a tota la xarxa de Regionals, i que no es quedi aquest inici com una excepció dins de l'actual situació en què es troba el ferrocarril fora de l'àrea d'influència de Barcelona. 

Albert

que es mulli» i la Nati ens ensenya també que s'ha d'enrotllar cada peça de roba per tal que no ocupi massa espai a les alforges.

Marcihac és conegut per les "Caselles". Són unes construccions de pedra fetes pels pastors entre el S. XVIII i el S. XIX, que s'utilitzaven per resguardar-se del mal temps... Poden ser quadrades, rodones i tenen una xemeneia. També podem observar la presència de nombrosos Dòlmens que són el testimoni de l'activitat humana dels 3800-2000 anys A.C.

L'endemà el dia s'aixeca amb un sol esplèndid i iniciem de nou la ruta. Avui ens dirigim a St. Cirq-Lapopie. Continuem per la carretera D-41, on trobarem Sauliac al Km. 7, Liazu als 6 Km i Cabrerets als 3 Km. A Cabrerets visitem la "Grotte de Pech-Merle", després de fer 4Km de pujada. La Grotte de Pech-Merle és la "Chapelle Sixtine de la préhistoire", un dels més bonics monuments de l'art pictòric del paleolític. La silueta desdibuixada de mamuts, bisons i cavalls és el reflex d'un món desconegut per tots nosaltres. També trobem a Cabrerets el "défilé des Anglais" i el "Chateau du Diable".

Continuem el viatge fins a Bouziers (6 Km). Aquí agafem la D-40 direcció St. Cirq-Lapopie on arribem al cap de 7 Km. Fem estada en el Cam-

ping municipal de St. Cirq-Lapopie durant dues nits. De nou el temps ens juga una mala passada. Una tempesta infernal cau sobre nosaltres. Els llamps i trons són els protagonistes en la fosca nit. Les ganes de continuar fent camping decauen i finalment optem per fer estada en un lloc on tinguem sostre per resguardar-nos de la pluja.



St. Cirq-Lapopie és un poble rural molt turístic. Es caracteritza pels seus carrerons estrets, llargs i de molta pendent. Les botigues són d'allò més engrescadores. Amb gran exquisitesa exposen els productes típics - foie-gras d'ànec, souvenirs típics de St. Cirq-Lapopie...

Iniciem de nou el camí fins a Bouziers (7 Km) i agafem una carretera local fins a Les Masseries per agafar la D-662 fins a St. Géry (9 Km). Passem per Vers on deixem la D-662 per agafar la D-49 fins Arcambal (8 Km), on agafem la D-911 per arribar a Cahors als 10 Km. Hem fet uns 40 km. Ens instal·lem a l'"Auberge de Jeunesse de Cahors". Abans havia estat un convent. La seva arquitectura li dona un caràcter medieval que lliga amb la ciutat medieval i els nombrosos monuments que són la riquesa turística de Cahors (Pont Valentré, vestigis galoromans...). L'Alberg disposa d'uns confortables llits, dutxes, d'una cuina equipada, un servei de restaurant, d'un espai per mirar la TV i d'un garatge per bicicletes. Aprofitem el dia per visitar Cahors: el seu mercat municipal ple de fruita, verdura, formatges de tota mena (formatge de cabra, Bleu d'Auvergne,

Gorgonzola...), plats preparats com ara *Cassoulet au confit de canard, Maigret de canard façon Rossini, Assiette Gasconne* ...

CONTINUARÀ....



BICI-AVENTURES AL RIU LOT

DE FIGEAC A TOLOSA.

El riu Lot, amb alguns dels trams navegables, dona nom a aquest departament de França que reuneix, en pocs quilòmetres, pobles sobre penya-segats, pobles medievals, castells convertits en hotels, mercats de trufes, extenses vinyes, coves prehistòriques, camps de tornassols i gallarets on es crien els ànecs i les oques.

La ruta, conscientment elaborada i preparada per en Josep i l'Eugènia, comença a Figeac, a les terres del Midi-Pyrénées. Fins aquí hi hem arribat en diferents trens per tal d'evitar empaquetar la bicicleta. Ha estat necessari agafar els trens regionals ja que eren els únics que ens permetien portar la bicicleta sense desmuntar-la. Sortim de Sants-Barcelona el 31 de juliol a les set del matí en direcció a la Tour de Carol. Canviem de tren ràpidament i, al mateix temps, canviem de país. Aquest tren ens portarà fins a Tolosa de Llenguadoc. Unes hostesses de l'estació de Tolosa ens indiquen, molt amablement, la via per on sortirà el tren i el camí que cal seguir. Cal baixar unes escales i pujar-ne unes altres. Remugant per la poca eficiència de les hostesses accedim a baixar a pes de braços les bicicletes. Tenim el temps just per dinar i agafar el següent tren que ens portarà fins a Rodez. Però Bufa! Ja se'ns presenta el primer problema tècnic. La bici de la Marta ha punxat. No ens queda massa temps. Dins el tren, aprofitant el llarg trajecte en Toni posa a punt la roda de la bici. El trajecte és llarg i un xic feixuc però les ganes de fer bici ens motiven suficientment com per fer uns quants

quilòmetres i arribar a Figeac a les set de la tarda.

Ens desplacem al càmping amb la mala o bona sort de no trobar plaça, si bé reservem un forfait per l'endemà. Ens hostatgem a l'"Hotel Le Faubourg", propietat de Mme. Jourdain. Després de sopar fem una visita per Figeac, ja entrada la nit. Descobrim carrers insòlits, i racons foscos i amagats. El Pont du Pin de l'època medieval, la plaça de les Escripures, el museu Champollion són moltes de les coses que es poden veure i fotografiar. I enmig del poble s'aixeca una gran església, Saint-Sauveur, que data del segle XIII.

Després d'un dia relaxat a la piscina del Càmping "Les Rives Du Célé" de Figeac, ens disposem a iniciar la ruta prevista. Agafem la carretera D-19, al Km 6 agafem un pont a la dreta que connecta amb la D-41 fins a Boussac (11 Km). Seguim per la mateixa carretera (D-41) fins a Corn (3 Km). Tot seguit trobem Brengues (9 Km), després St. Sulpice (5 Km) i finalment MARCILHAC. Hem fet un total de 32 Km. El paisatge és rústic i muntanyenc. Seguim sempre el curs del riu Lot i entre Km i Km aprofitem per donar-nos una capbussada al riu gaudint d'una resclosa on l'aigua fresca i transparent ens permet veure la fauna del riu. Fem nit al Càmping Municipal de Marcihac-sur-Célé. El temps no ens acompanya i durant gairebé tota la nit plou a bots i barrals. Algunes de les tendes s'omplen d'aigua i la roba es mulla. Aprenem la primera lliçó d'aquest viatge: «cal portar sempre la roba dins de bosses d'escombraries per tal d'evitar



POESIA

Aquest es un poema des de la presó. Apareixia en un cartell penjat a una plaça de l'illa del Bon Jesús, a la Praça Velha de la ciutat d'Angra do Heroísmo, per commemorar els 25 anys de la Revolució dels Clavells, esdevinguda un 25 d'abril a Portugal.

Poso l'original en portuguès i la traducció pròpia en català, perquè pugueu veure allò que diu. La traducció la dedico a José Afonso.

A uma bicicleta desenhada na cela

Nesta parede que me veste
da cabeça aos pés, inteira.
bem hajas, companheira,
as viagens que me deste.

Aquí,
onde o dia é mal nascido,
jamais me cansou
o rumo que deixou
o lápis proibido ...

Bem haja a mão que te criou!

Olhos montados no teu selim
pedalei, atravessei
e viajei
para além de mim.

Luis Veiga Leitão



A la bicicleta dibuixada a la cel.la

En aquestes parets que em vestiren
de cap a peus, sentida,
beneida sigues, amiga
per aquells viatges que se m'ofierren.

Aquí,
on el dia és mal parit,
mai em van cansar
els camins que va deixar
aquell llapis prohibit ...

Beneides siguen les mans que et van crear!

Amb els ulls posats sobre ton seient
vam pedalar, vam travessar
vam viatjar
més enllà d'allò que tothom sent.

Luis Veiga Leitão,
Traducció SCS