

## 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:



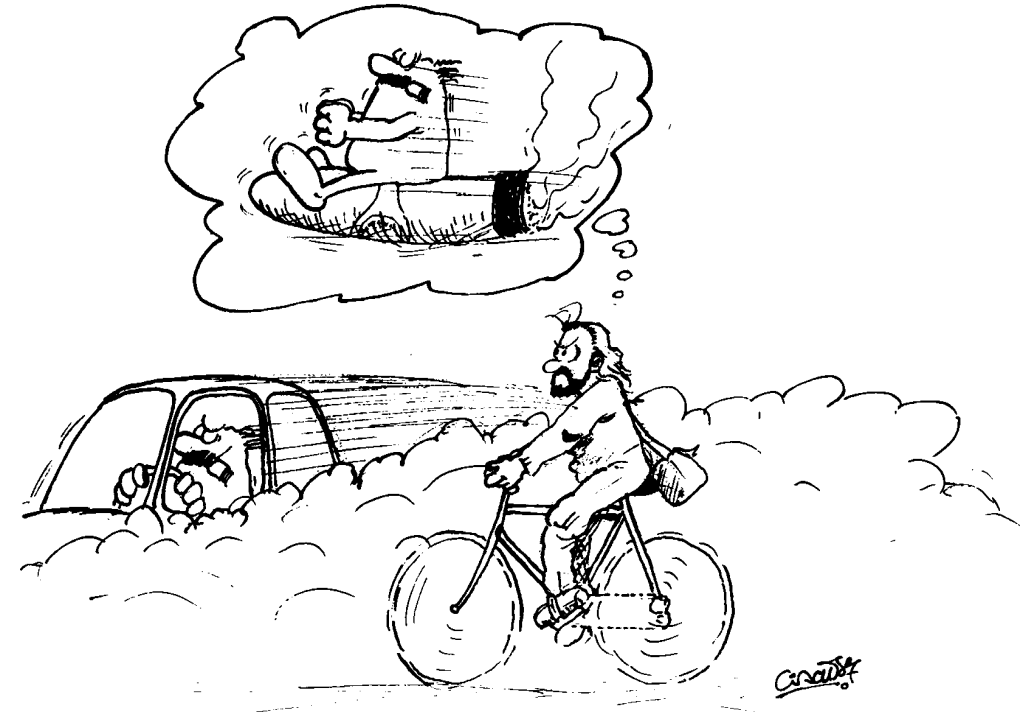
**Edita:** Associació per a la Promoció de la Bicicleta - AproB  
 C.I.F: G-58.457.573 - Assoc. núm. 8986, Sec. 1ª  
 C/ Demòstenes, 19 - 08028 Barcelona - Tel/fax: 93-3394060

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



Número 24

ESTIU 2000



### EN AQUEST NÚMERO:

Pàg.2: **Editorial** - Pàg.3: **Petites Notícies:** CURSOS D'ANAR EN BICI PER A DONES ESTRANGERES / L'AJUNTAMENT DE SANT JOAN DESPÍ PROMOU L'ÚS DE LA BICI / JEANNE CALMENT: LA MÉS LONGEVA ... - Pàg.4: La bici i el tren per anar a treballar - Pàg 5: 1r Concurs de fotografia Memorial Vicenç Bagán - Pàgs. 6 i 7: **ACTIVATATS ESTIU 2000** - Pàgs. 8, 9 i 10: **Bici Aventures**, Camí del Vallespir - Pàg. 11: **Bicidependència** - Pàg.12: Contacta amb nosaltres!

EL FULL DE LA BICI és una publicació trimestral de

**amics de la bici**

# Editorial

## La benzina, a preu d'or

Aquests últims dies quasi cada matí ens llevem amb la notícia de la pujada del preu de la gasolina. Segurament que a molts de nosaltres això no ens afecta d'una manera massa important - ja utilitzem la bici o altres mitjans de transport com a norma per moure'ns per la ciutat - però per desgràcia a una gran part de ciutadans aquesta pujada incessant de la benzina els és un greu problema.


En altres països, segurament les mesures de pressió dels ciutadans serien, entre d'altres, l'ús més massificat de la bicicleta, dels transports públics o el quasi oblidat anar a peu, però aquí, com sempre i per poder seguir amb l'eslògan del país "Spain is different", fins i tot les benzineres fan vaga!

Els comentaris dels polítics, omplint-se la boca de boniques intencions i recomanacions per incentivar a l'ús dels transports públics i de la bicicleta per paliar aquesta situació, han estat ràpidament acallats per la dura realitat del dia a dia: muntanyes d'opinions als mitjans de comunicació queixant-se de la ineficàcia dels transports públics i de la falta de carrils bici segurs, que permetin prendre a la majoria de ciutadans la decisió d'utilitzar-los.

M'agradaria pensar per un moment què hagués passat a una ciutat com Barcelona, si sense previ avis la majoria dels ciutadans haguessin optat per fer servir el transport públic o la bicicleta per anar a treballar, estudiar, comprar, etc. Crec que la resposta a aquesta situació seria el "Kaos". La ciutat no està preparada, queda molt bé

fer un dia a l'any "el Dia de la Bicicleta", "el Dia Sense Cotxes", però si tota aquesta feina de conscienciació no es tradueix en fets concrets, el dia que la població entengui aquest misatge, ja sigui per ideologia, o simplement perquè la buxaca ja no dona per fer servir el cotxe, ens trobarem com molts altres cops buscant solucions d'emergència, per falta de previsió.

Un altre cop la intenció política no te res a veure amb la realitat. Fa molts anys que, des dels nostres col·lectius, alertàvem de la possibilitat d'aquesta situació com a argument per a demanar millors i més infraestructures per la bicicleta, més transport públic i més adequat. Si ens haguessin escoltat, potser ara passaria el que podem veure a la il·lustració que acompanya aquest escrit. Els polítics podrien presumir de realitats i penjar-se una medalla, i els soferts ciutadans podrien triar lliurement la seva opció: pagar cada dia més cara la benzina, o optar per un mitjà barat, no contaminant i segur com la bicicleta, o arribar a l'hora amb el transport públic, o caminar amb tranquil·litat per la ciutat. Però amb la

situació actual, és fins i tot normal que molts ciutadans optin per continuar pagant cada dia una mica més per la benzina del seu automòbil, aguantant els embussos, en lloc de viatjar apretats com a sardines en uns transports públics sense garanties horàries, o arriscar-se a agafar la bicicleta dins d'uns carrers on el cotxe encara no la respecta, o circular per uns carrils bici que, o bé son insegurs per al ciclista, o bé el ciclista genera un perill per als vianants. 

Albert

## LA NUEVA DROGA: BICIDEPENDENCIA


Esta carta es una advertencia ante una droga que se puede introducir en su vida y atacar su confort. A continuación conocerán mi drama, tomen nota si no quieren acabar como yo.

Todo comenzó hace unos meses, cuando tuve que dejar el coche en el taller para una semana. Ante una situación tan dolorosa, no me quedó más que una opción fatídica: rescatar la bici del trastero para ir a la universidad. El lunes todo fue bien: casi me atropellan y llegué entre helado y sudado a clase. Estaba claro que lo de la bici sólo iba a ser temporal. El martes me puse bufanda y chubasquero para parar el viento, con lo cual comenzó el verdadero peligro: marché sin frío en ese demonio sin motor. Para el viernes ya andaba seguro, apenas sudaba y me sentía más en forma. Y encima aquel billete de 2000 de la gasolina semanal. Todo resultó demasiado tentador. La desgracia ya se había fraguado: sin quererlo me había convertido en uno de 'ellos'. Sí, me había enganchado a la bici para moverme por la ciudad. Una verdadera adicción.

Y mireme ahora. Soy un insolidario y compungido ciclista urbano, un elemento perturbador de la paz social de nuestro tráfico. Sufro cada mañana cuando soy incapaz de coger el coche, veo cómo se estanca el cuentakilómetros y no puedo contribuir con mi granito de humo en nuestras calles. Es realmente doloroso. Pero me voy a rebelar. Voy a crear la fundación contra la bicidependencia. Es una enfermedad más extendida de lo que ustedes creen, para la cual no existe vacuna. Sólo podemos defendernos con nuestra cómoda vagancia. En países tan dispares como China y Holanda el problema toma tintes de epidemia. Incluso algunos defienden esta droga afirmando que es lo mejor para ellos y para su ciudad. Síntomas de delirio de la bicidependencia total.

Incluso aquí, en nuestra querida y trafficosa Pamplona, estos biciadictos se han agrupado en una secta llamada CCCP (Ciudadanos Ciclistas de la Comarca de Pamplona). De un nombre así qué se puede esperar. Su objetivo, tan claro como destructor: promover su droga entre los ciudadanos.


Por favor, no prueben la bici para moverse por su ciudad, porque ese mecanismo cruel no distingue sexo ni edad. Les hará sentirse mejor, no tendrán que aparcar, ahorrarán dinero, pero recuerden que son síntomas de euforia de una droga muy peligrosa. Porque en estos temas la verdad nunca es lo que parece sino lo que la publicidad nos dicta. No podemos dar un paso

atrás en nuestra evolución consumista. No vaya a ser que dejemos sin su tráfico a una ciudad y unos habitantes que lo necesitan. Por favor, no prueben la bici. O acabarán enganchándose. 

Oscar (Pamplona)

## Novetat!


### PERMANÈNCIES AL NOSTRE LOKAL

A partir de setembre, el local d'Amics de la Bici (que, com saps, és al Carrer de Demòstenes, núm.19) estarà obert **tots els dijous de 19:30 a 21:30 hores**. Si vols informació, comunicar-nos alguna cosa, comprar algun dels nostres productes, o simplement trobar-te amb algú que comparteix els teus problemes i il·lusions, ja no cal que esperis a la reunió dels dimarts: trobaràs en Carles al local els dijous per la tarda. 

### EL FULL DE LA BICI, ELECTRÒNIC

Vols baixar-te el Full de la Bici en versió electrònica? Trobaràs la revista en format PDF d'Adobe Acrobat, puntualment quan surti en paper, a la nostra web:

<http://www.amicsdelabici.org>

Et donem permís per a redistribuir-la a qui vulguis. Només et demanem que, si reproduïx algun article, en citis la procedència. 

### 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 (TARDOR 2000) és el **5 de setembre de 2000**. 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](mailto:deritja@pangea.org).

HAN COL-LABORAT EN AQUEST NÚMERO:

Albert, Dani, Diana, Francesc, Hildegard, Marga, Marta, Sergi, Oscar i Vicente. A tots i totes, gràcies!

Marta se'n recordava que de més jove havia estat a Prats amb una amiga, i vam aprofitar per veure'l com la resta de gent que el visitava, o bé sortia de la missa del diumenge. Vaig ensenyar a la meua dona una cosa que ens va sorprendre, i que en pocs llocs he trobat: aquí veneraven dues santes, de nom especial i gens masculí. A prop del cementiri es trobaven els túnels que portaven a la impressionant fortalesa francesa que vigilava la carretera i la població. Vam anar a treure francs al caixer automàtic, i com encara era d'hora i volíem anar a dormir a Ceret, vam comprar una mica de fruita pel dinar i continuarem endavant. El camí era planer i seguia el curs del riu Tec. Petit com era, semblava estrany que la seva força hagués foradat la vall estreta. No es podia comparar al riu Tet del Conflent, però també s'obria pas cap a Arles. Passàrem el llarg i aspre congost que havia format l'aigua en aquelles muntanyes, i a migdia arribàrem al petit poble de El Tet. Vam trobar una àrea de picnic; sorry, pique nique en francès; molt ben arreglada al mig del poblet i vora el riu. A l'altra banda hi havia el polisportiu, i s'arribava per un gual que vam creuar per remullar els peus a l'altra riba. Poc més i poca estona perquè l'aigua ja era prou glaçada.


Després de dinar, cap al cafè a fer-lo. Un mal o bon costum segons es miri, però com que en aquests llocs petits sempre et repassen de dalt a baix, encara que no siguis estrany de mena, ja m'estava bé un capritx. Un cafè de poble amb la seva terrassa vora la carretera per veure passar tothom, i a dins un local amb aire parisenc on semblava que el temps s'havia parat, destronant la seva decoració. Alguns clients a les taules, i a la barra una dona gran i una altra jove que atendien. Eren amables, però no parlaven gaire català tot i semblar que ho eren. Ai, aquest punt de caràcter per semblar que estem per sobre de qui tenim davant. Tampoc no acceptaven pessetes, vés per on, ja veig la gràcia que els hi fa l'euro!

Cap avall ens esperava Arles, arrecerat entre església convent i el riu Tec. Era ja mitja tarda i deixàrem el poble per a la tornada. Feien concert a l'església i no vam poder entrar a veure la tomba santa, plena de l'aigua de la vida, ni els sants Abdó i Senen, vinguts d'Orient. I de dos en dos, com la majoria de sants catalans, perquè ja no ens recordem del barri de sant Protasi i sant Gervasi a Barcelona. Em va fer molta gràcia trobar-nos a l'escola d'Arles amb una concentració de *motards* Harley Davidson. Semblava

que ens trobàvem al bell mig de Tennessee o Virgínia, amb les motos rabent, els cotxes aturats perquè no podien passar, i nosaltres fent via a poc a poc amb les nostres bicicletes. I fan pel·lícules amb el títol de "Le déclin de l'empire américain", si encara està al començament. Això sí, tot en llengua francesa.

D'Arles férem cap a Amèlia-Els banys. Semblava un poble d'Andorra, amb un carrer molt llarg, ple d'edificis d'habitatges, de comerços i locals de cafès i sales de te. D'un poble petit n'havien fet una mena de Platja d'Aro per a la tercera edat sobretot. I vam donar el tomb per una fira instal·lada a l'altra banda del riu, en una festa de barri molt concorreguda, amb parades de productes de la terra o de granja que en diuen, que exhibeixen la bandera catalana pels quatre cantons del departament, P.O., cosa que fa que la senyera també sigui un producte de la terra, com "senyera du terroir" o "senyera à la ferme" a gust del consumidor. A partir d'Amèlia, o de la seva famosa cançó amb la lletra canviada al francès, vam trobar-nos un munt de cotxes pel camí. Aquí també coneixen les caravanes de tornada a casa del cap de setmana, vaig pensar. Però la veritat, sempre respecten molt els ciclistes mentre circulen, i vaig comprovar que en això l'Estat francès està més avançat en el principi de "protegir als més febles". Seran principis republicans, perquè a l'altra banda de la ratlla mana el rei del cotxe.

Passàrem La Farga i vam arribar a Ceret. El seu record estava lligat a la seva font, i a la part antiga. Dels ponts no vam poder veure res, perquè havíem d'anar a buscar allotjament. El vam trobar a la fonda que hi davant del cafè Picasso, a prop de església. Estava recomanada per la Federació Ciclista francesa, i per la guia del Rodamón, i certament vam poder guardar les bicicletes al peu de l'escala de l'entrada, mentre que vam tenir una habitació que donava a la placeta. Una bona dutxa abans de donar un tomb i anar a sopar. A l'hora europea, vam anar al menjador. Decorat amb senzillesa i molt de gust, tal com va ser l'excel·lent sopar. Tot molt bo, i les postres a l'alçada.


Però reservava unes postres especials per a la meua dona. Tenia ganes d'ensenyar la font a la Marta, ella és molt lluitadora, i també pels drets de les dones. Tot i que viatja molt per tot arreu, pensa que sempre s'ha viscut de la mateixa manera. Jo volia que veiés la font de Ceret, on homes i dones de l'anomenada edat mitjana, una època fosca i terrible segons diuen, ballaven una sardana agafats de les mans. 

SCS

## Petites notícies

### CURSOS D'ANAR EN BICI PER A DONES ESTRANGERES

A Holanda, país on l'ús de la bici està molt estès, el Centre per a Dones Estrangeres imparteix classes d'anar en bici, dirigides a dones que vénen de països on l'ús de la bici és menys freqüent. Amb aquests cursos no només s'afavoreix la integració dels immigrants, sinó que també es camina cap a l'objectiu que si les mares aprenen a anar en bici també hi aniran els seus fills, perquè elles mateixes els ho ensenyaran.

Per a més informació: CBV, (0031-13) 5366458, e-mail: [rask@knot.nl](mailto:rask@knot.nl) 

### NOU MANUAL DE LA BICICLETA A LA CIUTAT


A Amics de la Bici ens han arribat alguns exemplars d'un manual que és el millor que la UE mai ha publicat sobre la bicicleta a la ciutat i com fomentar el seu ús. No ens han de sorprendre la qualitat i el profund coneixement del tema si sabem que l'autor principal és en Jacques Dekoster, un vell amic nostre de la Federació de Ciclistes Europeus, ECF. La versió catalana, publicada ara pel Departament de Medi Ambient de la Generalitat i enviada a tots els municipis del país, es titula «Anar en bicicleta: la solució capdavantera per les ciutats». Pots consultar aquest manual al nostre lokal, i també (en format PDF d'Adobe Acrobat) a la web de Medi Ambient:

<http://www.gencat.es/mediamb/sosten/bici.htm> 




### L'AJUNTAMENT DE SANT JOAN DESPI PROMOU L'ÚS DE LA BICI

El passat diumenge 9 d'abril va tenir lloc a Sant Joan Despi la inauguració de la 6ª temporada "Primavera en bici", una iniciativa que consta d'un programa d'activitats per potenciar l'ús d'aquest mitjà de transport, que comporta importants beneficis, tant per al medi ambient com per al nostre cos. L'objectiu de la campanya: "fer una ciutat més habitable, més cívica, més còmoda i més respectuosa amb el medi ambient" com explicava l'alcalde. Cal, doncs, felicitar aquest ajuntament per aquesta iniciativa que molts altres ajuntaments podrien dur a terme. Les activitats acaben a l'octubre.

Per a demanar informació truqueu al Departament d'Esports de l'Ajuntament de Sant Joan Despi. Tel. 93 477 00 51 

### JEANNE CALMENT: LA MÉS LONGEVA

Es deia Jeanne Calment i ha passat a la història com la persona més longeva, ja que va morir el 1997 a l'envejable edat de 122 anys. Amb un extraordinari sentit de l'humor, la dona explicava que la dieta d'un quilo de xocolata a la setmana i l'afecció a muntar en bicicleta fins als 100 anys havien estat decisius per a mantenir-la en forma. Calment, que va viure sempre a la ciutat occitana d'Arle, havia nascut 14 anys abans que Gustave Eiffel construís la seva famosa torre i un any abans que Graham Bell patentés el telèfon. Tots els que la coneixien asseguraven que era immune a l'estrès. 

# AMICS DE LA BICI - ACTIVITATS ESTIU 2000

## JULIOL

### Diumenge 2

**Anem a Badalona**, tot coincidint amb el veterà **dia sense cotxes** d'aquesta ciutat. Participarem als actes.  
**Nivell baix.** ☎ 93 339 40 60 lokal  
Plaça Catalunya, 10 del matí.

### Dissabte 8, diumenge 9

Tornarem, com l'any passat, al **festival Solc del Lluçanès**. Festa, ball, gresca i xerimola.  
**Nivell mig.** Josep i Eugènia ☎ 93 654 52 31  
Comarca: Lluçanès

### Divendres 14

**Xerrada col·loqui "Seguretat i accidents"**. Parlarem amb experts sobre seguretat i accidents amb bici, com prevenir-los, què fer quan passin?  
A partir de les 9 del vespre al lokal.

### Dissabte 15

Sortida nocturna a la platja.  
**Nivell baix.** Carles ☎ 667 214 609  
Plaça Catalunya, 10 del vespre.

### Del dissabte 22 al diumenge 30

Arriben els **"ENCUENTROS"**. VIII edició de les trobades estatals de cicloturistes i ciclistes urbans/nes. Enguany seran a Valladolid. Anima't, t'ho passaràs d'allò mes bé. Mes informació al lokal i al requadre d'aquí al costat.

### Diumenge 30

**Matinal al Besòs**. Anirem tranquil·lament pel carril bici que voreja el riu Besòs, i acabarem a la platja  
**Nivell baix.** Vicente ☎ 93 339 40 60  
Plaça Catalunya, 10 del matí

## AGOST

### **Tanquem per vacances.**

Però si et quedes a la ciutat, i no saps què fer, no et preocupis: hi ha altra gent que està en la mateixa situació. Truca i apunta't a la **bossa dels penjats**, per a fer o proposar qualsevol activitat.  
Tu mateix/a, imaginació al poder. Hi ha milers de coses per fer a l'estiu.

### **BOSSA DELS PENJATS**

Aquest any ens quedem a BCN:  
Vicente ☎ 93 345 35 72  
Diana ☎ 93 430 63 44  
Jaume ☎ 93 207 23 40  
Mònica ☎ 93 207 64 28

### **VIII ENCONTRES ESTATALS DE CICLOTURISTES I CICLISTES URBANS/ES.**

Al juliol tornen "Els Encuentros", i no t'ho pots perdre: és una reunió en ruta de ciclistes urbans de tota Espanya i Portugal. Aquest any seran per terres vallesolitanes. No et preocupis, no estaràs sol/a, només amb amics que encara no coneixes. Anima't! Truca al lokal: 93 339 40 60.

### **OPERACIÓ RING-RING**

Recorda: aquest any tornarem a fer l'operació Ring-Ring, o dia d'anar a la feina, escola, etc. amb bici.  
La data serà el **5 d'Octubre**, i l'horari serà de 7 h a 10 h del matí.  
Necessitarem voluntaris i voluntàries per a fer permanències a les parades i col·laborar en l'acte. Més informació al lokal. I recorda: si aquest dia vas a la feina amb bici... esmorzaràs de franc.

## SETEMBRE

### Diumenge 3

**Matinal a Sant Boi**. Agafarem el tren i en arribar farem una passejada tranqui per la ciutat. Possibilitat de pujar a l'Ermita de San Ramon a dinar.  
**Nivell baix.** Carles ☎ 667 214 609

### Del dissabte 9 al dilluns 11

**"Stage" de preparació** del Dia Sense Cotxes i de l'operació Ring-Ring a una masia del Moianès. Informació al lokal.

### Diumenge 17

**Sortida d'un dia** al Parc del Garraf. Anirem de la Granada del Penedès fins a Sant Boi.  
**Nivell baix-mig.** Eladi ☎ 610 543 093

### Divendres 22

**Dia europeu sense cotxes**. Intentarem que sigui millor que l'any passat. Al menys enguany no li disfressen el nom!

**Liurament de premis del Concurs de Fotografia Memorial Vicenç Bagán**, organitzat per Trèvol i Amics de la Bici, sota el lema "La Bicicleta i la Ciutat".

**Comença la Mercè**, i tornem a posar parada a la fira d'entitats a la plaça de Catalunya. Necessitarem voluntaris/es!

### Diumenge 24

**Vine a celebrar la Mercè amb bici**.  
Plaça Catalunya, 10 del matí.

### Dissabte 30, diumenge 1

**Sortida de dos dies** a la Cerdanya Francesa: Dos Estats... i Un País.  
Places limitades: avisa amb temps (una o dues setmanes abans com a mínim).  
**Nivell mig-alt.** Joan ☎ 93 330 79 31

## DIAPOS

### **Divendres 14 de juliol**

Activitats d'Amics de la Bici al primer semestre del 2000 (Carnaval, congressos, sortides, etc), diversos autors/es.

### **Divendres 28 de juliol**

Les illes Açores, per Dani.

### **Divendres 15 de setembre**

Diapositives dels Encuentros, diversos autors/es.

### **Divendres 29 de setembre**

La ruta dels Ports de Beseit i terres de Terol, per Marga i Lluís.

A totes les sessions, ens trobem a les 21:00 al nostre lokal. 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: [amicsbici@pangea.org](mailto:amicsbici@pangea.org)  
i ara també [info@amicsdelabici.org](mailto:info@amicsdelabici.org)

ATENCIÓ: LA NOSTRA PÀGINA WEB HA TORNAT A CANVIAR D'ADREÇA:

<http://www.amicsdelabici.org>

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 i 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 només indicatius. Et recomanem que portis la bici en condicions òptimes (mecànica, rodes, etc.) A les sortides pots portar casc o no, és el teu criteri. 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. **T'esperem!**

# Bici Aventures

## CAMÍ DEL VALLESPÍR

Dedicat al Roger i la seva família.

Costoja avall, anàvem Marta i jo per la nova carretera. Era la primera vegada que baixàvem de Costoja a Maçanet de Cabrenys; però per mi era la segona que deixava el Vallespir. Feia uns anys, no sé del cert quants, que vaig visitar la vall de la mà del Roger i els seus amics. Els ulls de la joventut s'obrien per buscar nous camins, i es compartia l'esperança per construir ponts nous sobre les velles fronteres. Aquell desig és avui una realitat, i l'autocar que ens portava aleshores ja no tornaria per recular.

Aquell autocar s'ha transformat ara en bicicleta, iestic amb la meva dona, però trobo a faltar el Roger. Estic content d'haver vingut i haver pogut ensenyar a la Marta algunes de les meravelles del Vallespir, però ara m'he d'abrigar per afrontar l'aire fred que se sent quan baixes a tota velocitat. Em colpeja la cara, però no puc esborrar la satisfacció de les jornades anteriors.

Vam aprofitar el pont del Pilar per agafar les bicicletes i fer una excursió de quatre dies. Feia mesos que em voltava pel cap, i ja havia preguntat a l'Albert de La Pinya si ho podríem fer, si l'alçada era prou bona per fer la ruta en bicicleta. Perquè tot i tenint mapes, allò que un no coneix i fa dubtar, i només les ganes et fan tastar el camí, a risc d'anar i venir sense res. La Marta té més nivell que jo, però no vull ser cap destorb. Feia tres dies que havíem agafat el tren de Barcelona a Ripoll. Venien amb nosaltres l'Estela i el Joel. Tot i que havíem avisat a més amics i companys, o bé no l'altom tenia festa el dilluns del pont, o bé volien fer altres sortides. Al tren ens vam trobar amb un noi uruguaià, l'Horacio, que estudiava a la Universitat Autònoma, i se'ns va afegir.

Després de passar pel mercat de Ripoll, vam enfilem el camí del Coll d'Ares. Fins a Sant Pau de Segúries no era cap problema, perquè ja el coneixíem d'haver anat a Olot. Agafàvem el magnífic carril bici que hi ha fins a Sant Joan de les Abadesses, i d'allà cap a la carretera

de Camprodon. Mentre disfrutàvem de l'antic camí de tren, l'uruguaià va avançar-nos, tenia molt de fons, i vam quedar a Sant Joan. Però no ens vam trobar; no em vaig amoinar gaire perquè l'Horacio estava entrenat i tenia un mapa de la zona. Vaig pensar que ja ens el trobaríem més endavant. I tots anírem més tranquils, perquè Estela estava cansada i Joel no tenia ganes de córrer, més aviat de fer intercanvi d'alemany i castellà, i mirar el paisatge.

Des de Sant Joan fins a Camprodon anàvem fent via perquè pujava a poc a poc, i el sol ens acompanyava i ens feia treure roba. Arribàrem a Camprodon al migdia, i a l'entrada vam preguntar a l'oficina de turisme. Camprodon és molt maco, un d'aquests pobles a l'encreuament de rius on es barregen les seves aigües amb les pedres dels ponts i de les cases. Estava molt animat, i vam visitar-lo una estona curta perquè no sabíem si podríem arribar a Prats de Molló per dormir. Després vam anar a dinar a la font de Sant Patllari, passant per la zona residencial de Camprodon. Allà hi



ha unes grans cases, on les millors són precioses, de primers de segle. Vam veure una que estava enrunada i cremada, com una joia abandonada, que feia molta impressió amb els seus àngels i tot. En una altra casa senyorial hi havia una placa dient que

el govern de la República espanyola havia passat per allà al trenta nou, tampoc no s'estaven de res. Hi havia algun parc per poder menjar, però nosaltres vam preferir estar a la font. Vam seure a les taules de pedra, tot i que feia una mica de fresca a l'ombra dels castanyers. Beguérem tant com volguérem de l'aigua tan bona que hi rajava. El sol il·luminava la petita vall, i se sentia el vent i el clapejar de les fulles seques quan queien les castanyes a terra. Vam dinar de gust, amb compte de no rebre una castanyada al cap; encara que penso que tenia més por de rebre una pilota de golf, tant a prop érem d'un camp que hi ha allà mateix.

Sant tornem-hi, cap a la carretera sense massa cotxes, que el sol ja ens avisava de l'hora. Però no poguérem arribar a Prats. L'Estela estava en baixa forma, cansada de la feina, capicada en els seus problemes, i no



## I CONCURS DE FOTOGRAFIA MEMORIAL VICENÇ BAGÁN «LA BICICLETA A LA CIUTAT»

Amics de la Bici i Trèvol Ecomissatgers et convidem a participar en aquest concurs fotogràfic que vol difondre la imatge de la bicicleta urbana de la mà d'un company que, com nosaltres, també creia molt en aquest transport.

Per a participar no cal ser professional ni res d'això, només tenir ganes de capturar algun moment on es vegi reflectida **la relació entre la bicicleta i la ciutat** (tindran prioritat les obres on aparegui la ciutat de Barcelona i la bicicleta com a mitja de transport). Anima't i agafa la màquina de fer fotos. Hi ha suculents premis!! Tens temps fins el **divendres 8 de setembre**.

El lliurament de premis es farà el 22 de setembre, aprofitant la celebració del Dia Sense Cotxes.

### BASES

1. Es premiaran les obres que millor reflecteixin la temàtica del concurs, tenint també en compte les qualitats artístiques i tècniques de l'obra. El jurat estarà format per persones relacionades activament amb el món de la bicicleta i fotògrafs professionals.
2. Les obres poden ser realitzades amb qualsevol tècnica fotogràfica, tant en color com en blanc i negre. No s'admetran fotos que hagin estat manipulades al laboratori ni que hagin tingut tractament digital d'imatge.
3. Les obres hauran de ser originals i inèdites, que no hagin rebut premi a cap altre concurs i no s'hagin exhibit públicament o difós als mitjans de comunicació.
4. Es presentaran com a màxim tres fotografies per participant, en paper i amb un format màxim de 30 x 40 cm, en un suport de cartró o similar amb un marge de 5 a 10 cm. A l'anvers han de constar: (1) el títol de l'obra, (2) la ciutat on s'ha fet la foto i (3) el número de DNI de l'autor o autora.



5. Les obres aniran acompanyades d'un sobre tancat amb les dades personals de l'autor o autora (nom, adreça i telèfon) al'interior i el nom de cada obra i el número del D.N.I. a l'exterior del sobre.

6. Les obres s'enviaran única i exclusivament a la següent adreça:

**Amics de la Bici  
Concurs Fotogràfic Vicenç Bagán  
Apartat de correus n° 5089  
08080 BARCELONA**

Les fotos que envieu al lokal **no entraran a participar en el concurs!**

7. El primer premi serà una bicicleta urbana, especialment dissenyada per moure't per la ciutat.

El segon premi serà una màquina fotogràfica de qualitat. El tercer premi serà un lot d'accessoris imprescindibles per gaudir de la teva bicicleta a la ciutat i material fotogràfic.

8. Les obres premiades quedaran en propietat de l'organització, així com els seus drets de reproducció, citant sempre a l'autor o autora. Les obres no premiades quedaran a disposició dels seus autors o autores a partir de dia 2 d'octubre i fins a dia 6 de novembre.

9. Malgrat que l'organització tindrà la màxima cura amb les obres, no es responsabilitza de possibles danys que aquestes puguessin sofrir.

10. El termini de recepció de les obres acabarà el divendres 8 de setembre. El lliurament dels premis es farà el divendres 22 de setembre, coincidint amb el Dia Europeu Sense Cotxes.

11. La participació al concurs porta implícita l'acceptació d'aquestes bases.

Per a més informació et pots adreçar a:

Amics de la Bici  
Tel./Fax (93) 339 40 60  
info@amicsdelabici.org  
<http://www.amicsdelabici.org>


## LA BICI I EL TREN: UNA BONA COMBINACIÓ PER ANAR A TREBALLAR

Sovint la manca de transport públic directe des de casa fins al nostre treball fa que deixem d'utilitzar-lo. Hem de fer com a mínim un transbordament, triguem molt i arribem cansats de pujar i baixar escales de metro, d'estar apretats com a llaunes de sardines, etc. Així doncs, agafem el cotxe per comoditat i, no obstant, també tenim problemes: embussos, peatges, gran despesa de benzina i ah...on aparquem i quan de temps necessitarem per fer-ho?

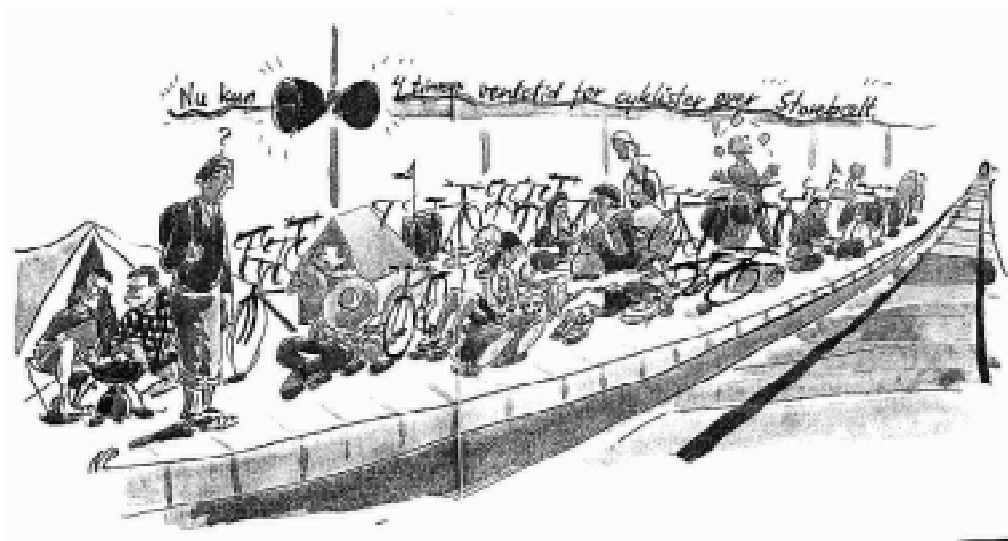
Aquí us presentem una alternativa: cobrir una part del nostre itinerari en bici i l'altra amb tren. Ara millor que abans podem portar bicis en els FGC, ja que s'ha fet un espai especial per elles. Així no molestem la resta de passatgers. Entrem i lliguem la bici amb un pop i després gairebé sempre trobem un seient on llegir còmodament el diari o un llibre. Després només cal pedalar tranquil·lament fins al nostre lloc de destí: Sant Cugat, L'Hospitalet, Rubí, Sabadell, Manresa, Sant Boi, Terrassa, Cornellà, etc. La majoria d'estacions ja disposen d'ascensors on podem pujar i baixar amb la bici còmodament. També en algunes hi ha aprcamment per a bicis vigilat.

Una distància des de la Plaça Molina de Barcelona fins a un punt a 15 o 20 minuts a peu des de l'estació de Sant Boi que amb transport públic incloent transbordament implica una hora i 15 o 20 minuts es transforma en un recorregut de 50 o 55 minuts. Així guanyem temps, fem una mica d'exercici diari sense arribar suats ni rebentats i estalviem diners.

Els trens de rodalies de Renfe també accepten bicis i així resulta que anar de Barcelona a Gavà, Castelldefels o a Granollers ja no és tan complicat. Portar la bici al metro ho és una mica més ja que tenim límits d'horari en dies feiners (hi ha molta gent a les hores punta). Cal informar-se'n bé.

Si proveu varies vegades alguna d'aquestes alternatives, en veureu de seguida els seus avantatges: a la tardor i a l'hivern us passarà el fred de seguida que us poseu a pedalar i us tornareu, per tant, menys fredolics que els vostres companys i companyes de feina. A l'estiu haureu de pedalar més a poc a poc per evitar arribar suats a la feina, fareu salut i contribuïreu a contaminar una mica menys el medi ambient. 

Marta



feia més que verbalitzar-los. I Joel l'acompanyava i l'escoltava. Ens anàvem rellevant, però no podíem fer-hi res, a més el camí pujava i el Coll d'Ares ens esperava cap al tard. Total, ens vam quedar a Molló, i va ser una sort! Vam dormir al petit hotel de la carretera, on ens guardaren les bicicletes. Vam anar a visitar el poble, posat sobre la carena, i on es pot pujar per unes escales de pedra des de la carretera. Aquestes van a parar a l'entrada de l'església i del carrer major. Molló tenia un moviment tranquil i alegre, de gent de cap de setmana, i de joves que tornaven a casa per festes. Mentre jo feia cap a la bonica església per sentir missa, els companys tornaven a l'hotel esperant l'hora de sopar.

Cansats d'aquell dia, de tantes coses que vam veure i viure, vam anar a dormir aviat. L'endemà havíem de decidir-nos. Teníem dubtes de continuar o no. Estela estava cansada, més de cap que de cor, i no podia tornar sola. Després d'aixecar-nos vam parlar, va resultar que Joel havia agafat també una mica de grip-encostipat de tardor. Més aviat, el canvi de clima que experimenta la gent de fora quan arriba a Barcelona, i aquí agafen una grip d'adaptació a l'atmosfera contaminada de la ciutat, que en dic jo.

Ell també volia tornar, i ens va fer un gran favor. La Marta i jo volíem continuar, i si ell no acompanyava l'Estela no ho podríem fer. Em va saber greu per ells, perquè m'hagués agradat que veïessin tot, i ho compartíssim; però de vegades, ni el cos ni el cap estan preparats, i no saps ben bé perquè només uns quants poden arribar.

Ens vam acomiadar a l'hotel, ells cap avall i nosaltres cap amunt, encarant-nos als vuit quilòmetres que faltaven per arribar al Coll d'Ares. Tenia dubtes, i quan no ho coneixes, les muntanyes et semblen més altes del que són en realitat, o ho semblen en els mapes de nivell. Mentre pujàvem ens van passar uns grups de ciclistes de penya, alguns semblaven de Camprodon, altres no ho sabia encara. El sol i l'esforç ens escalfaven, i l'aigua i la vista de la vall ens refrescaven. La Marta anava al davant amb aquella pedalada de caminadora que li van ensenyar els seus pares, i jo a rebuf.

El coll estava més a prop, es veien bé les cases de l'antiga duana, i a la dreta es veien les muntanyes als nostres peus. No m'ho creia que arribéssim ja, que la terra promesa estigués a un cop de pedal. Però sí, al final la carretera girava a l'esquerra i en l'ampla esplanada descansava tot de gent. Alguns fent fotos, altres enfilant la muntanya del coll pels senders

marcats, i els grups ciclistes esperant més companys. Cansats i contents, vam córrer cap al vessant del Vallespir a veure el paisatge. Era sorprenent, no tan verd com l'altra banda, amb una baixada espectacular, i dominant-ho tot, el Canigó, orfe de neus fins a l'hivern. Els senyals espanyols deixaven pas als francesos, però el senyal de la terra no el canvien gaire les persones. Mentre miràvem i picàvem una mica de fruits secs per refer-nos, Marta corria a saludar als ciclistes que hi havien arribat abans. De pas que els donava Fulls de la Bici, preguntava d'on venien. Era un grup de Castelló que havien pujat en cotxe fins a Ripoll !!! Molt simpàtics, alguns parlant català, altres castellà, algú de Sevilla: ens aplegàrem tots per fer-nos unes fotos. Però ells se'n tornaven també, si feien la carretera fins a Prats, els costaria molt tornar a pujar, perquè el pendent és més inclinat des d'aquesta banda de la serra que de l'altra. I quedava un bon tros.

Aquest diumenge assolellat baixàrem per la carretera cap a Prats de Molló. Vigilàvem els cotxes que anaven de cara, perquè hi havia molta pendent i calia controlar la bicicleta amb els frens, i agafar bé les corbes. L'aire tallava la cara, i de tant en tant jo donava un cop d'ull als animals que pasturaven, vaques i cavalls. Si parava un moment guaitava l'imponent Canigó, i Marta, tan endavant que no em sentia ni cridant.

Arribàrem al següent coll, on, com un esglaó, la carretera s'anivellava com si agafés forces per continuar baixant, ara per l'obaga de la serra. La primera granja de turisme rural s'anunciava, i els cotxes, sobretot francesos ja, s'aturaven a descansar al mirador. El bosc ombriu ens refrescava camí de Prats, la torre de guaita quedava a la dreta, i entre arbres es veien les cases i els forts del poble. Em va fer molta gràcia arribar-hi. Recordava el projecte de Macià, i pensant que era una quimera, perquè era més fàcil envair el Ripollès des del Vallespir, i no a l'inrevés. Però sí que vaig entendre la seva genialitat, sabia com a bon militar que no podia fer-se, i va transformar aquella derrota en una victòria política i moral.

Si Molló estava encimbellat, Prats s'acotxava al fons de la vall com un llargardaix prenent el sol. La carretera assenyalava la Presta com balneari per les seves aigües termals, amunt, en un racó de muntanyes i sota un cel ben blau, però vam preferir visitar el poble. Valia més la pena! Com a Camprodon, rebia el pas de rius i rieres, i el seu casc antic estava emmurallat i s'entrava per una grossa portalada. El soroll de l'aigua acompanyava les nostres passes pels seus carrers empedrats, amb la bicicleta al costat mentre caminàvem.