

REVISTA

CICLO
VIAJE

DESAFÍO

TRAVESÍAS
FUERA DE RUTA

Pirinexus

El poder del
CABALLO
MODERNO

CICLOMAJERA EN
5 PASOS

Un camino hacia
EL BUEN VIVIR

EL ENCU

Házlo
AVENTURA
y mucho más

Nº04
Abril 2022



2730-5074

NÚMEROS PREVIOS

REVISTA **CICLO
VIAJE**
Comienzos
MARZO 2021



REVISTA **CICLO
VIAJE**
Caminos
JULIO 2021



REVISTA **CICLO
VIAJE**
AVENTURA
NOVIEMBRE 2021



NOSOTROS

¡Hola! Somos Seba y Mauge, cicloviajeros, creadores audiovisuales del proyecto Deacullá y ahora creadores y editores de Revista Ciclovía. Nos entusiasma la idea de generar un espacio donde compartir experiencias de viaje para motivar a más gente a conocer el mundo en bicicleta, u otro tipo de vehículo a tracción humana. Siendo estos medios los que creemos nos acercan más al entorno natural y quienes lo habitan.

Revista Ciclovía surge de la búsqueda por generar espacios donde crear y compartir conocimiento y experiencias sobre el cicloturismo, visibilizando la pluralidad de viajes y viajeros. Dando la oportunidad a todas y todos de participar en un ambiente colaborativo y comunitario de democratización de la información, buscamos des-homogeneizar la experiencia cicloviajera abriendo así caminos para todo el mundo.



Redes sociales



Revistaciclovía.com

NOTA DE EDITORA

¡Hola de nuevo por acá!

¡REVISTA CICLOVIAJE YA ESTÁ CUMPLIENDO UN AÑO!

¿Pueden creerlo? La ilusión que nos hace ver que el proyecto sigue marchando y que sigue contando con el apoyo de tanta gente es gigante. Estamos muy agradecidos con todos y todas quienes han participado, apoyado, compartido y seguido el proyecto en estas cuatro ediciones que llevamos haciendo.

El objetivo de transformar esta revista en una excusa para crear comunidad, compartir, unir y alentar parece ser alcanzado cuando vemos lectores transformarse en escritores y fotógrafos, compartiendo sus propias aventuras y desafíos en la ruta sobre la bicicleta. Es por esto que como siempre les alentamos a vichar nuestra web y enterarse de cómo participar en próximas ediciones. ¡Quién te dice que para la próxima aparezcas vos!

Por otro lado, este cuarto número, que es el segundo coordinado y editado en ruta (ahora estamos en Montenegro), nos ha obligado a repensar muchas cosas y sin dudas ha significado, como cada publicación, un nuevo desafío. Es por esto que hemos decidido publicar dos números al año, en vez de tres como lo hacíamos. ¡Pero tranqui que la Revista seguirá rodando!

¡Ahora sí! Que disfrutes mucho del mar de aventuras y desafíos de este cuarto número.

¡Hasta la próxima!

AGRADECIMIENTOS

En esta oportunidad agradecemos a **Pedro** por su aporte al proyecto
¡Gracias!

Si a vos también te gustaría apoyar la revista, podés hacerlo a través de nuestra web con aportes desde US\$1.

¡Entre todos hacemos que Revista Cicloviaje siga rodando!

APOYANOS

Disclaimer:

Los artículos publicados reflejan las opiniones de sus respectivos autores y no son necesariamente las de la editorial.

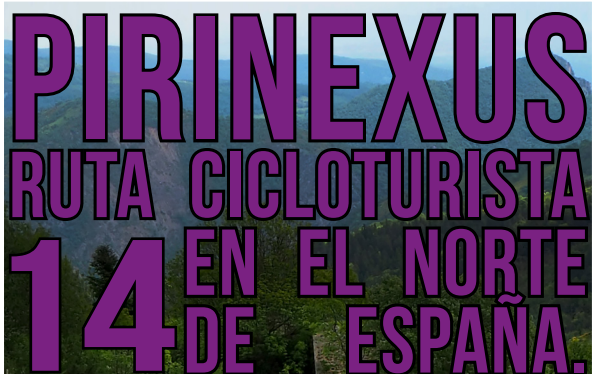
CreativeCommons: Todos los materiales han sido usados con el permiso de sus creadores.

INDICE

APRENDER A SER
CICLOVIAJERA EN
5 PASOS
06



PIRINEXUS
RUTA CICLOTURISTA
14 EN EL NORTE
DE ESPAÑA.



22 Un camino
hacia EL
BUEN VIVIR



26
TODOS LOS
CUERPOS
EN
BICICLETA



30
EL PODER DEL
CABALLO MODERNO





APRENDER A SER CICLOVIAJERA EN 5 PASOS

María Belén Bisotto

1) COMPRENDER QUE MENOS ES MÁS

En tu primer día de viaje a pedal entendiste que ***el “por las dudas” pesa muchísimo y que antes de integrar algo como parte de tu equipaje la pregunta de ¿cuántas veces a la semana lo usaré?, es importante.*** Algunas cosas tendrán doble uso, como el vaso

para la sopa que servirá de taza para el café, y el cuchillo que cortará el pan, destapará algún que otro vinito. Los libros en papel serán reemplazados por los libros digitales, las toallitas por la copa menstrual y el acondicionador por el champú 2 en 1. Comprendés que no hace falta descuidar tu lado





Ruta 40. 16/12/2021

femenino, pero tampoco abusarse con el neceser completo: elegís la crema pequeña y hasta podés cargar el rímel y el delineador, si así lo deseás, porque no pesan ni ocupan lugar. No es un pecado verte bien y adornarte en esta vida de viaje. Te das cuenta de que solo usás 2/3 remeras, las más livianas, prácticas y frescas, 3 bombachas y 3 pares de

media. Elegís llevar algo que te abrigue y si combina o no con el resto de tu outfit da lo mismo. Secarte el pelo con una toalla y el cuerpo con otra, es un lujo de primer mundo que pesa. Es más, si viajás con un compañero compartirás la misma toalla de secado rápido aunque no sequen.

2) DISFRUTAR DE LA RUTINA

Levantarte, doblar la bolsa de dormir, guardarla, enrollar el aislante, sacar todos los bártulos dentro de la carpa, limpiarla, cerrarla, desarmar una varilla, luego la otra, sacudir el sobre techo, plegar la carpa y hacer que todo entre en la bolsa ridículamente diminuta. Son pasos que aprenderás a disfrutarlos al recordar que te llevan a vivir de manera libre, y son parte de la vida de viaje.

El ritual sigue: poner a calentar el agua para unos mates, preparar una avena, cortar la fruta y echarle frutos secos si es que hay, o conformarte con una pizca de azúcar para darle sabor. Pero no te importa si el desayuno quedó un poco insulso, porque alzás la mirada de tu plato de lata y tenés una montaña nevada con un campo de lavanda a sus pies.

Revolvés toda la alforja y no encontrás la esponja para lavar los platos. Son tus primeros días viviendo la vida arriba de una bici y te perdonás. Te das una palmadita, y te decís a vos misma que

ya encontrarás el mejor lugar para cada cosa. Te regalás paciencia.

Sacás un poco de agua del lago frente al que dormiste, lavás todo refregando con los dedos, secás y guardás.

Te ponés la badana, esa calza acolchonada en la cola que conociste gracias a este viaje y te volviste inseparable, sin pensar mucho en lo sucia que está, te colocás protector y te aguantás el pegote, te ponés las zapatillas, elongás un poco, te atás una trenza y te abrochás el casco. Te montás a la bici, guardás el palo de bambú que fabricaste artesanalmente y funciona como patita porque te hartaste de que tu medio de transporte termine en el suelo, y pisás el pedal. Sabés que arriba de la ruta nadie se viste así, ni maneja a tu velocidad, ni va arriba del auto sin wifi ni reloj. ***Te empoderás en el acto de hacer algo que rompa los patrones estandarizados considerados normales.*** Disfrutalo. Tu vida arriba de una bici ya es diferente.



Subiendo una cuesta en la cordillera. Patagonia Argentina. 16/12/2021



Ruta de los 7 (mil) lagos. Foto: frente al Lago Correntoso.
Patagonia Argentina. 5/12/2021

3) ENAMORARTE DE LO SIMPLE

No importa cuándo decidiste salir a viajar, cuántos kilómetros hacés por día, ni cuál es el destino extraordinario que te propusiste. Pero sí recordar lo que sentiste el día en que el viento acarició tu cara ni bien apoyaste el pie en el pedal. Porque esos días en que tomabas carrera al ver una bajada para que el aire te choque con fuerza, **decidiste que vivir en libertad sería tu prioridad.** Te dijiste en voz alta que daba lo mismo comer fideos pegajosos sin crema ni queso, sentarte en el piso sin silla ni mesa, tener el pelo revoloteado y con hebras blancas sin tinturar, o pasar días/semanas/meses sin depilarte. Porque la felicidad estará

asociada a la libertad que te da la bici viviendo simple. Si la media tiene algún agujero, se cose y sirve igual, si la ducha escasea, te consolarás pensando que al día siguiente encontrarás una, y festejarás como un gol de media cancha la naranja que te regaló un señor que frenó en el auto solo para dártela. No interesa comer de la misma olla en la que hiciste la polenta, ni dormir en una garita de colectivo, o en una alcantarilla porque el viento te impidió armar la carpa. Amarás estar descalzo y al lado de un río después de pedalear porque esto será sinónimo de paz en tu alma. Y eso es lo que buscás.



Pedaleando de Bariloche al Bolsón. 12/12/2021

4) DEJAR DE LADO LOS MAPAS

Sentir cómo lo planeado se desvanece. No te resistís, porque aparece algo mejor. Se te hizo de noche y no llegaste al lugar donde querías llegar, pero no importa, porque buscás en loverlander y encontrás un lugar perfecto para satisfacer las necesidades básicas: agua para bañarte, cocinar y lavarte los dientes. El instinto es tu mejor compañero y te volvéis uno con la naturaleza. No le tenés que rendir cuenta a nadie, por eso da igual si llegás a un destino o a otro, si comés a una hora u otra. Deseás que esa sensación de extrema libertad no termine nunca y se vuelve una adicción. No podés parar. En realidad no querés.

Te das cuenta de que la bici es una terapia y ya no importa dónde llegás. ***Hacés de la ruta tu templo y vas meditando a toda hora,*** intentando ordenar pensamientos sueltos: esta bici me queda grande, tendría que bajar el asiento, ¿qué voy a comer cuando llegue? Tengo un bombón, ¡qué delicia!, con un café en saquito, no, pero tengo que comer sano para que mis músculos se recuperen, ay, pero qué pocas ganas de cocinar, ¿quién habrá sido el primer aventurero que hizo un viaje largo en bici?, estaría bueno ponerle una alforja adelante para tener a mano unas almendras. Decidido, me la voy a comprar.



Espacio cedido gratuitamente

FABRICADO 100%



WWW.RHINO BAGS.CL



@RHINO BAGS CL

ESTAMOS DONDE QUIERES ESTAR



Acampando al costado de la ruta 40. 20/12/2021

5) SEGUIR CON VOLUNTAD

Llegaste tras pedalear contra viento, sol y lluvia. Las piernas flaquean, te bajás de la bici y perdés el equilibrio. Te sentís liviano y medio enclenque, como flotando en el aire. Girás las muñecas, te crujen. Te estirás. Te sacás las zapatillas y mejora la cosa. Tomás la botella de agua y te la querés tirar encima, pero no podés porque aún no exploraste la zona y el oro transparente puede faltar. Querés

mate, pero sabes el lío que conlleva abrir las alforjas, sacar todo y calentar el agua. Preferís ir a la YPF y pagar unos pesos para que te carguen el termo. Estás aprendiendo y ya te volverás más canchera. Te das la derecha, recordás que son tus primeros pasos y que todo se aprende. Somos animales que saben adaptarse y te percatás que parecía imposible hasta que decidiste hacerlo realidad y te subiste a la bici. ***Te regalás una sonrisa de satisfacción que se mezclan con las endorfinas liberadas por la actividad física.***

Hoy aprendiste que nada es imposible y que todo se aprende, valga la redundancia. Hasta de adultos. Y echás bajo tierra eso de que si no lo hacés de joven, o no lo aprendés de pequeño, difícilmente lo podrás hacer de grande. Solo que cuesta empezar, por no saber por dónde, pero mientras haya voluntad y curiosidad, nos pasaremos toda nuestra vida aprendiendo.



Vivo viajando desde el 2016.
Escribí un libro.

Ig: @viaja y reite

PIRINEXUS

RUTA CICLOTURISTA

EN EL NORTE DE ESPAÑA

Alfonso y Cristina



El cruce fronterizo con Francia, es simplemente espectacular.

La Pirinexus en bici, ya sea con alforjas o en bikepacking es una de las rutas cicloturistas por etapas más interesantes, bonitas y frecuentadas de España.

Pirinexus es una ruta circular de 353 kilómetros y aproximadamente 3.000 metros de desnivel, esto no la convierte en una de las rutas cicloturistas más fáciles, pero si en una de las más atractivas debido a los paisajes que atraviesa. Conviene decir también que aunque en algunos tramos coincide con vías verdes, no es en absoluto una vía verde, ya que combina trazados rurales y carreteras con baja densidad de tráfico, y tiene algunos desniveles importantes como la subida a Coll d'Ares desde Camprodon, con una

altitud máxima de 1.487 metros sobre el nivel del mar, lo que hace que en temporadas invernales también suele estar nevado, esto le da un plus de dificultad a la ruta.

Nosotros la hicimos con una pequeña (o grande, según se mire) variante debido a las restricciones causadas por la Pandemia, ya que no se podía pernoctar en el país vecino, en Francia, pero resultó igual o más bonita que la original, puesto que la Subida al Coll de Coustouges es absolutamente increíble, esta variante pasa por bosques de cuento, carreteras solitarias

“(...) combina trazados rurales y carreteras con baja densidad de tráfico, y tiene algunos desniveles importantes como la subida a Coll d'Ares desde Camprodon”



Cruzar los Pirineos en bici, conlleva estas vistas tan estupendas.



Preparando nuestras bicis, tras un succulento desayuno en el hostel.

y unos paisajes salvajes para enmarcar. Dormir en Maçanet de Cabrenys, en L'Alta Garrotxa, es un plus añadido a esta variante.

El sentido de circulación normal suele ser en las agujas del reloj, aunque esto no exime que la puedas hacer de manera contraria, de hecho el recorrido está señalizado en ambos sentidos de la marcha, aunque si es aconsejable hacerlo en el sentido horario, ya que la Tramontana, ese viento que tanto

azota el noroeste de España, siempre sopla de Norte. En cuanto al punto de partida, al ser una ruta circular puedes elegir de donde salir sin ningún problema. Olot, Girona o Camprodon sería un buen lugar de inicio, aunque nosotros recomendaríamos salir desde la costa para ir subiendo poco a poco y ver como cambian los paisajes, desde el mar a los Pirineos y viceversa. ¡No os arrepentiréis!

En cuanto a la accesibilidad, hay tramos

que no son accesibles al cien por cien, ya que puede haber algunas partes en mal estado, sobre todo en la frontera tocando a La Jonquera aunque para ir en bici no representa ningún problema, también hay un proyecto mediante el cual están adaptando el tramo de Sant Joan de les Abadesses a Camprodon a través de un carril bici paralelo a la carretera y la zona de Sant Antoni de Calonge a Platja d' Aro un poco lo mismo, segregando un carril para ciclistas en el mismo arcén. Esperamos y deseamos que estos tramos pronto

estén acabados para hacerla aún más accesible, cómoda y segura.

Nosotros decidimos salir desde Sant Antoni de Calonge, un municipio del Baix Empordà y aunque seguimos la ruta Pirinexus este primer tramo está compartido con vehículos a motor, como hemos comentado antes, esperamos que esté acabado el tramo segregado de la carretera lo antes posible y así poder rodar más seguros. Tras atravesar Platja d' Aro, ya enganchamos con la vía verde del Carrilet II que une Girona con Sant Feliu de Guixols, y aunque este tramo atraviesa muchas pequeñas localidades es muy cómodo y tranquilo salvo algún cruce en el que debemos parar. Luego de pasar por localidades como Llagostera, Cassà de la Selva o Quart llegamos a la localidad de Girona, en donde podemos parar a hacer un café o un tentempié, ya que estamos en el kilómetro 45 de la ruta. Tras callejear por esta bonita ciudad y hacer algo de turismo rodado, seguimos por la vía verde y llegamos a Amer, en donde iniciamos uno de los tramos más impresionantes de esta vía, pues entramos en bosque y eso se agradece tanto por las vistas como por la sombra en días de calor. Pocos kilómetros después ya se llega a la localidad de Sant Feliu de Pallerols en donde acabamos la primera etapa.



Montar en bici nos da la felicidad total, por muy cansados que estemos.

La segunda etapa nos ha de llevar a Camprodon, por la Vía del Carrilet I y la carretera que enlaza Olot con Sant Joan de les Abadesses, así que tras montar bolsas en las gravel salimos de buena mañana en dirección Olot, al que llegamos poco después y así enfrentarnos con ganas y energía a la dura subida hasta el collado. Hay planes de enlazar Olot y Sant Joan a través de una nueva vía verde, así que esperamos que reste desnivel a este tramo aunque eso sí, ahora mismo es una carretera por la que apenas pasa nadie.

Una vez llegados a Sant Joan, aprovechamos el nuevo tramo que han hecho hasta que se acaba, y como el camino oficial de la Pirinexus está bastante embarrado, decidimos salir a la carretera, ya que apenas hay tráfico rodado y quedan tan solo cinco kilómetros para llegar a Camprodon.

“Hay planes de enlazar Olot y Sant Joan a través de una nueva vía verde”

A pesar de ser una pequeña localidad situada en los Pirineos, Camprodon tiene una gran oferta cultural, lúdica y comercial. También es un estupendo campo base para realizar actividades de montaña, tiene la estación de Vallter 2.000 a escasos kilómetros, una estación invernal muy familiar.

Pasamos la noche en un precioso hotel situado en la misma carretera que va a Francia. El Hotel Els Avets es una acogedora casa de principios del S. XX reformada, con 8 habitaciones y un excelente jardín, también tienen un gran espacio donde guardar las bicis con todo tipo de herramientas en caso de tener que reparar nuestras bicis. La verdad es que no le falta detalle alguno y el desayuno es perfecto para pedalear durante todo el día y es que Joan y Laia, los responsables de este proyecto, también son ciclistas así que saben perfectamente nuestras necesidades.

Subida al punto más alto de la ruta, en la frontera con Francia

Y arranca la tercera etapa. Este tramo



En los collados siempre hace frío, así que conviene abrigarse para la bajada.



Pirinexus recorre ciudades tan bonitas como Olot, en plena zona volcánica.

va por una carretera secundaria en muy buen estado y con apenas tráfico, aunque eso sí, pica y pica para arriba. ***Tendremos que remontar unos 600 metros de desnivel en apenas 17 kilómetros,*** y se nota, pero los paisajes pirenaicos compensan con creces el esfuerzo realizado, y así, al ritmo de las mariposas vamos ascendiendo hasta llegar a Coll d'Ares, en la frontera con el país vecino. Tras las fotos de rigor bajamos a un

ritmo endiablado hasta la primera localidad francesa, Prats de Mollò, en donde nos detenemos a hacer un café y seguimos poco después la marcha, en acusado descenso para realizar un giro a mano derecha justo antes de llegar a Arlés, por donde sigue la ruta oficial de La Prinexus, aunque os aseguramos que este tramo no solo no desmerece la ruta original, sino que lo supera con creces. Y es así que de nuevo en subida llegamos a Coll de

*“los paisajes
pirenaicos
compensan con
creces el esfuerzo
realizado, y así,
al ritmo de las
mariposas vamos
ascendiendo hasta
llegar a Coll d’ Ares”*

Coustouges, en donde cruzamos de nuevo la frontera de regreso, y así en un excelente descenso por territorio de L’ Alta Garrotxa llegamos a Maçanet de Cabrenys, en donde hemos reservado hotel.

Regresamos a la costa por L’ Alta Garrotxa para enlazar de nuevo con Pirinexus

La última etapa, la que nos lleva al mar nuevamente, es la más larga, y quizás en su última parte la más aburrida.

Rodamos de nuevo en los primeros kilómetros por carretera, por parajes solitarios y preciosos en el Norte de Catalunya, pasamos por la localidad de Darnius, paralelos al Pantano de Boadella, y tras atravesar la autopista por un paso elevado, llegar a Peralada, famosa por el castillo que lleva su mismo nombre, y por el festival de música. Aquí hacemos una parada para ver el pueblo, tomar un café y retomar ahora sí, la ruta original de La Pirinexus, en la que vamos enlazando caminos de tierra, unos en mejor estado que otros (aún falta mucho por hacer en este aspecto para equiparnos a grandes rutas cicloturistas europeas) y pasamos por localidades como Castellò d’ Empuries, L’ Escala, Torroella de Montgrí al mismo tiempo que ya avistamos la costa que dejamos tres días atrás. Siguiendo las indicaciones de la ruta, perfectamente señalizada, llegamos a la Palamos, pueblo pesquero por excelencia, y ya por el paseo marítimo arribamos a Sant Antoni de Calonge, nuestro punto final de destino.



BIOACTIVE
SIMPLE, POR NATURALEZA



En definitiva, Pirinexus es una preciosa ruta cicloturista y muy bien señalizada, esperamos que en breve puedan estar practicables todos los tramos de enlace, carriles segregados y algunos aspectos más. Nos consta que las administraciones se están esforzando y mucho para que esto esté listo lo antes posible. ¡Os recomendamos hacerla!



Somos Alfonso y Cristina. Coincidimos hace ya un par de años en lo alto de una montaña. Una cima, dos sonrisas y millones de lugares por visitar. Entre pasos equipados con cadenas y cuerdas fuimos desplegando los mapas de todos nuestros sueños, y así, después de comer ya teníamos planes conjuntos de lugares que queríamos conocer recorriéndolos con nuestras bicicletas. Ahí empezó todo.
lg: @pedaleando el mundo

Un camino hacia el BUEN VIVIR

“Nuevos paradigmas para nosotras, que en realidad son ancestrales, que hablan de creer y crear.”

Melissa Quiroga Linares & Guadalupe Perez Marchetta



Villa Llanquin, Septiembre 2021. Pedaleando hacia el buen vivir.
Foto de Priscila Costa

Era una tarde de invierno en Confluencia Traful, al sur de la provincia de Neuquén, donde las aguas de los ríos Limay y Traful se unen en su camino hacia el mar atlántico; nos encontrábamos clasificando semillas que intercambiamos en los últimos meses. Esto nos llevó a reconectar con cada persona que nos dio semillas, su historia y su contexto. ***Rememoramos las pedaleadas en increíbles paisajes, recorriendo las montañas, que llevamos en nuestro ser.***

Recordamos los caminos de ripio, con parada obligada a cada rato para acomodar las bolsas de dormir que llevamos en la parrilla, subidas lentas, árboles frutales, el viento de la bajada, parchar pinchazos, el miedo a los autos que nos sobrepasan muy cerca en el asfalto, pedalear esquivando atracones de automóviles; todo esto es un recordatorio para apreciar el poder del ahora. Ya que en estos momentos la atención plena nos ayuda a resolver, disfrutar, sin que la mente se apodere de nuestros pensamientos.

En nuestro camino desde Córdoba pasamos por San Luis, Mendoza y Neuquén, nos alojamos en casas de familia, cooperativas, centros de permacultura, comunidades originarias. Allí trabajando la tierra de manera sana, aprendimos acerca del origen de nuestros alimentos. Además, compartimos con personas del camino que son maestrxs, de los cuales aprendimos acerca de la búsqueda de ser conscientes y conocer formas de vivir respetuosas con el planeta. Huertas agroecológicas, plantas medicinales, alimentos saludables, bioconstrucción, baño seco, acción basura cero, agua pura de la montaña,

compras a granel con frascos de vidrios y tapers, reparar la bicicleta, coser la ropa, reciclar y reutilizar, consumo consciente, producción artesanal local, comercio justo, economía circular, trabajo cooperativo son aprendizajes de los encuentros que empezaron a resonar y a tomar vida en nuestro día a día.

Cada vez cobra más sentido andar en bicicleta, una herramienta para movernos con nuestra propia fuerza. Más aún ofrecer talleres para repararla, donde mujeres, disidencias y niñxs ganan autonomía.



Rio Limay, Agosto 2021. Cotemplando el rio y las montañas cerca de nuestro hogar de invierno.
Foto de Priscila Costa

En el viaje conectamos con el buen vivir, que es pensar bien, sentir bien para hacer el bien; ***integrando nuestro lado originario, echando por tierra el mito de la argentina blanca y occidental***, compartiendo con comechingones, huarpes y mapuches.

Entrevistamos a mujeres que nos enseñan cómo cuidar la vida y regenerar, en un mundo diverso y amoroso: huerteras, parteras, doulas, madres, abuelas, yuyeras, brujas, machis, chamanas, guardianas y guerreras. Defienden sus territorios, cuidan las montañas, el agua y la vida.

Rescatamos saberes locales los cuales son conocimientos que se transmiten a lo largo de generaciones que habitan el lugar y están relacionados a los ciclos de los seres con los que conviven. Recopilamos y difundimos estos saberes; algunos de ellos son el hilado, la medicina a través de las plantas, la recolección y conservación de alimentos; entre otros.

Incorporamos nuevos paradigmas para nosotras, que en realidad son ancestrales, que hablan de creer y crear.



Confluencia Trafal, Septiembre 2021. Guadalupe realiza el service a su bicicleta "la churita"
Foto de Priscila Costa



*Ruta nacional 237, Agosto 2021. Parada en la ruta, explorando alrededores de Confluencia Traful
Foto de Priscila Costa*

...el sol se oculta entre los árboles y empieza a ponerse fresco.

Nuestro ser vuelve al ahora, disfrutar el momento, contar y escribir nuestra historia.

Hace frío afuera, hay que buscar leña para calentar la casa, para los días de lluvia y nieve que vienen.

Llevamos un año y medio de viaje. Salimos desde Córdoba donde armamos nuestras bicicletas, recorrimos más de 2500 km convencidas de que llegaremos a Ushuaia.

Tuvimos obstáculos-aprendizajes, nos llevaron a donde estamos: vivir el ahora, a atraer lo que queremos y necesitamos, vibrar alto con compasión y agradecimiento.

Gracias, gracias, gracias.

Esta es una parada invernal para seguir en la ruta... aún estamos a mitad de camino para llegar a Ushuaia...

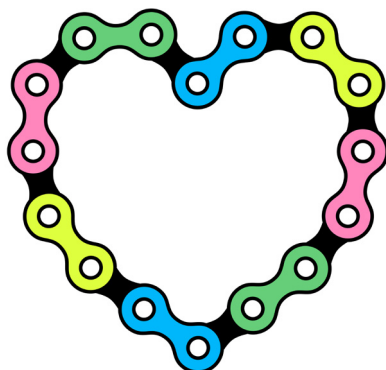


Somos Melissa, socióloga bogotana, y Guadalupe, veterinaria santeña, somos Nomadas Bícibles y cumplimos el sueño de llegar a Ushuaia en bicicleta luego de dos años de cicloviaje.
lg:@nomadasbicibles



Cuando me subo a la bici siento libertad y alegría

TODOS LOS CUERPOS EN BICICLETA



Hola, mi nombre es Florencia, tengo 34 años, soy una ciclista lenta y militante de las bicicletas. Me gusta contar historias, llenar mis ojos de nuevos paisajes y mi corazón de nuevas amistades. Desde niña he tenido bicicletas, pero fue en mi edad adulta que el ciclismo se convirtió en parte importante de mi vida.

Ig:@todosloscuerposenbicicleta



Realizar deporte siempre fue un tema frustrante: no me sentía incluida ni tenía referencias o imágenes en las cuales poder reflejarme. Pensaba que cualquier actividad física estaba descartada para los cuerpos gordos, o debía ser usada como sacrificio para poder cambiarnos, para ser menos feos, menos lentos, menos pesados.

Al comenzar la universidad el ciclismo se convirtió en parte de mi rutina, la bicicleta comenzó a ser mi primera opción para llegar (lentamente) a cualquier lado. Se convirtió en un momento de disfrute, la movilidad diaria vuelta paseo.

Así, con 33 años me aventuré a mi primer viaje de cicloturismo por la costa uruguaya: realicé muchas búsquedas y preguntas, planifiqué el recorrido junto a mi hermano y salimos a la ruta, siempre bien temprano y siempre a ritmo lento. Me cansé bastante, pero nunca me bajé de la bici, me quedé unos kilómetros atrás, pero siempre volví a encontrarme con mi equipo, avancé lento, como pude y llegué, ¡llegué! Y fue sumamente gratificante.

Es desde esa libertad, alegría y disfrute que surge **TODOS LOS CUERPOS EN BICICLETA.**

Un espacio en el que buscamos generar una comunidad inclusiva para todxs quienes deseen disfrutar del ciclismo.

Sin importar el tamaño, forma o estado físico de nuestro cuerpo, si es algo que deseamos, todxs podemos disfrutar de salir a dar un paseo en bici. Conocer nuestro estado y capacidad nos permitirá planificar un viaje real y disfrutable a nuestro propio ritmo. La diversión va más allá del cuerpo que tengamos, hay experiencias increíbles por vivir y paisajes hermosos por descubrir, y no importa cuánto tardemos en llegar.

Te invitamos a sumarte a nuestra comunidad, a compartir consejos y vivencias desde el deporte y desde el cuerpo. La representatividad importa, y cuando nos vemos reflejados en los demás dejamos de escondernos.

Desde que recuerdo tengo bicicletas, de todos los colores y modelos.

Desde hace unos años son parte importante de mi vida.

Desde que recuerdo tengo este cuerpo grande y lento.

Y desde hace un tiempo elijo celebrarlo.

EL PODER DEL CABALLO MODERNO

La bicicleta es el caballo moderno porque cuando aparecieron las primeras bicis fueron empleadas en vez del caballo para desplazarse.

Cyclointuitio



*Georgia, Tabatskuri región - septiembre 2020, nos encontramos con Bikepackid en el medio de mi eco-vuelta de Georgia. Probablemente la ruta más guapa que hicimos en este país.
Foto de Adrián Muñoz - Bikepackid*

¡AVISO AL LECTOR!

Viajera reivindicativa, viajera indignada, viajera inquieta y ciclista de corazón, escribí estas líneas para aliviarme, curarme de posibles frustraciones - ahora que estoy “esperando” el momento post-pandemia para seguir adelante con una vuelta al mundo, sin fecha, sin destino. Y como no, también para formar parte de esta súper iniciativa que es esta revista cicloviajera.

Texto 100% garantizado subjetivo, sin intención de juzgar o aseverar un concepto del viaje único. Pero eso sí, pretendiendo animar a más viajeros a ser Auténticos Actores de su Viaje.

A buen entendedor...

EXISTEN TANTAS RAZONES DE VIAJAR COMO VIAJEROS.

Creo no arriesgarme mucho declarando que detrás de cada una, hay cierta perspectiva de la sociedad, de la política, de las culturas pero también de los demás como de sí mismo.

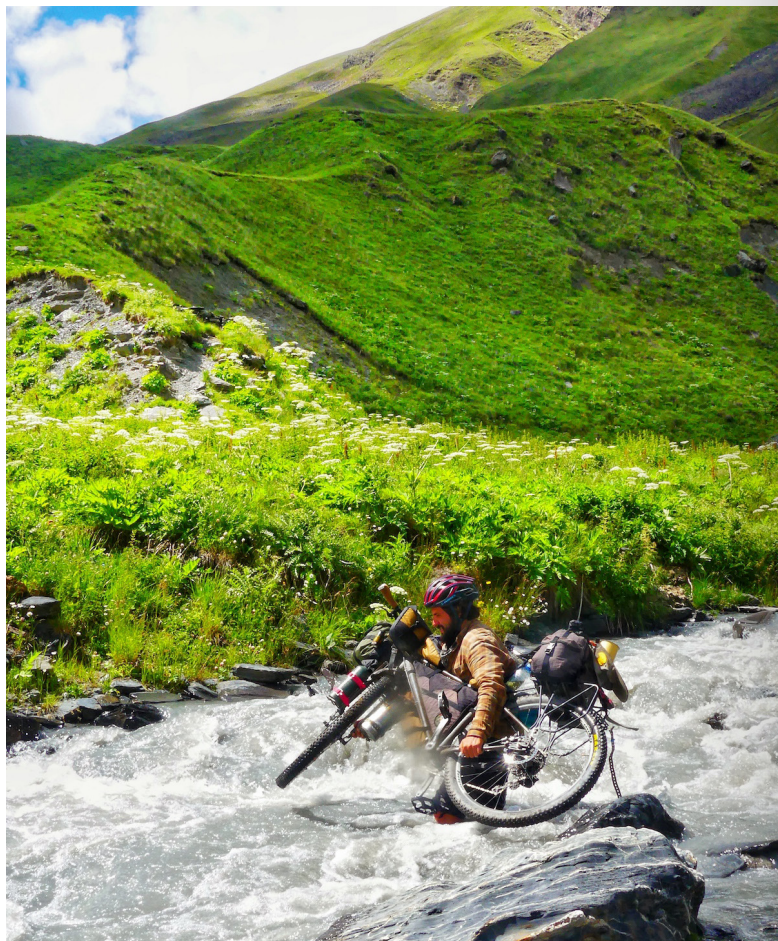
Ahora, aquí contigo, quiero compartir mi visión. Repito, no se trata de hacer un juicio de valor, sino expresar una cierta mentalidad. La del viaje en el siglo 21. Asimismo glosar lo que en mi caso, impuso la bici en mi vida como medio de transporte principal e internacional. Y finalmente expresar por qué, a mi entender, somos cada vez más en las carreteras del mundo eligiendo el caballo moderno para salir de nuestro hogar.



Albania - 2019

Albania, primavera 2019. Llegamos a ser una pandilla de 5 cicloviajeros. Todos rumbo este, sin fecha de vuelta... Este día, tan solo 20 km hicimos o algo así, que seguramente ninguno de nosotros ha olvidado ni olvidará. De lágrimas a ataque de risas, experimentamos todas las emociones posibles ese día. Hoy solo recuerdo un momento hermoso.

Antes de seguir más adelante, me parece importante recordar que “viajar” sigue siendo una palabra con un sentido muy diferente según nuestra cultura, nuestro idioma, nuestra situación social, los filtros que vamos acumulando... En este sentido podemos decir que viajar es un ocio para privilegiados. La palabra “viajar” entonces empezó a usarse de forma abusiva (como muchas otras) al mismo tiempo que el turismo se democratizaba, hasta el punto de perder sentido. Viajar llegó a ser un simple pasa tiempo accesible para muchos; para tantos, que a menudo ni siquiera lo apreciamos como tal privilegio.



*Region de Kakheti, Georgia - Bikepackid fue solo a subir el Atsunta Pass en esta parte más verde, guapa y remota del país de Cáucaso.
Foto de Adrián Muñoz - Bikepackid*



RAIZ!

HAY UN MUNDO AFUERA

@ volveralaraiz • www.volveralaraiz.cl



Azerbaiján, noviembre 2019 - Solo tuvimos 15 días de visado en ese increíble país donde conocimos a Andy, un cicloviajero de Inglaterra.
Foto de Adrián Muñoz - Bikepackid

Viajar tiene que diferenciarse de vacaciones y viajero de vacacionista.

Viajar en bicicleta. Solo unir esas dos palabras en la misma frase, suena como algo muy... especial. Y lo es.

“Neither tourist nor cyclist”(1) era mi lema viajando en bici, y funcionaba bastante bien a la hora de iniciar una

discusión, una relación o en cualquier caso interactuar con autóctonos. La esencia de salir de casa pasa justamente a través de los demás. Un encuentro es una oportunidad de descubrir otras formas de vivir, de ver la vida o aprender el idioma local.

Cuando cargamos nuestra bici con una tienda, un hornillo, una cámara... sea por una semana o un año, necesitamos

prácticamente el mismo material. Lo suficiente para comer, beber, dormir. Lo que nos diferencia, no se ve.

Pese a que nuestros motivos, objetivos y necesidades sean diferentes, detrás en lo invisible, hay una mentalidad común. Escapar de la rutina, descubrir nuevos rincones de nuestra tierra o nuevos territorios, sabores, rituales o desafiar nuestros límites, sea lo que sea el cicloviajero busca cambio, busca una experiencia única, pero, no de las que se venden por catálogos o que enseña Instagram. **Porque el viaje de verdad no se vive solo por los ojos, se vive a través de cada uno de los sentidos.** Algo que a veces (muchas veces) no se puede describir, no se puede fotografiar. **El**



Turquía, Verano 2019. El centro del país es una meseta alta, amplia, esteparia, desértica. Ese día, hacia mucho calor, pasamos por un pueblo de la provincia de Afyonkarahisar, buscando sombra y agua. Una familia, nos invitó a tomar un "çay" - ¡ay! El çai turco... Estuvimos varias horas a beber, comer, charlar juntos. Al despedirnos, nos regalaron calcetines de lana, un hijab... ¡que me enseñaron a poner como se debe!

viaje de verdad es una cicatriz emocional. Por eso, el viaje se puede comparar a la escuela. El viaje de verdad cambia una persona por completo; desde sus hábitos hasta sus creencias. Y para eso, la bici no es imprescindible, solamente es una ayuda. Ahora te cuento por qué.

La bici ofrece todo de lo que nos despoja la sociedad "moderna" donde la facilidad engaña como el Santo Grial. El cicloviajero va a contracorriente, no busca llaneza y rapidez. No. Busca lentitud, apreciar, sentir cada paso. El viajero de verdad se arriesga, sale de las ciclovías, se aleja de su zona de comodidad. El viajero de verdad tiene curiosidad e interés genuino en el presente, en el paisaje, pasando por la fauna, la flora, en lo que come, bebe, dice y escucha. No importa nada más que donde se encuentra, aquí y ahora.

Hace poco conocí a una chica que me dijo que para ella, viajar era como un libro, un libro de recuerdos. Me gustó mucho porque un libro, como la bici, es una forma tradicional de entrar en la vida de los demás, difundiendo otras formas de vivir, actuar, pensar. Viajar en bici, llama la atención y te hace respetar. Solo por eso nos abren la puerta de su casa. Así que de manera no violenta, agradable, no invasiva, pero inducida, **el viajero reúne mundos, a veces vecinos que sin**



Montenegro - 2019

Montenegro - Julio 2019 - conocimos y viajamos juntos con una pareja belga

él, nunca se hubieran hablado.

En estos tiempos, donde la facilidad al odio, al miedo, a la división, nos alejan de valores básicos como el respeto, la solidaridad y la tolerancia, la bicicleta las encarna de forma sencilla y concreta.

Ahora bien, viajar en bici es mucho más que eso.

CADA VEZ SOMOS MÁS

Viajar en bici es emprender un viaje sin saber dónde dormirás ni lo que comerás. Nada más eso dice mucho de ti. Están los que deciden vender todo para hacer, lo que los demás llamarán, “viaje”, pero que para ellos, es mucho más que eso. Es una forma de vivir, una elección de vida. No hay vuelta atrás, no hay una cama o un lugar más cómodo que lo que tienes contigo. Y eso lo cambia todo. ***Aunque parezca limitado a unos poco locos, cada año somos más a dar el paso, viajar en bici lejos y por mucho tiempo.***

¿POR QUÉ?

La primera razón que nos viene a la mente es económica. Ya que, pedalear es gratis. Pero detrás de este simple hecho, existe una realidad mucha más elocuente.

Ahorrar dinero, ahorrar energía, respetar la naturaleza, vivir mejor, aprovechar el tiempo, hacer ejercicio físico... Todo el mundo puede encontrar su interés en la bicicleta. Al día de hoy, después de unas crisis económicas y las que quedan por venir, una pandemia y la urgencia climática sentimos que tenemos que cambiar.

Nos damos cuenta de que cuidarnos implica reducir nuestra huella de carbono. Es un hecho. No viviremos como nuestros padres. ¡Necesitamos



Burnasheti, Georgia - septiembre 2020 - allí nos acogió esta familia durante una tormenta, Rosa, nos trató como sus propios hijos...

nuevos hábitos ya! Se acabó viajar al otro lado del mundo por dos semanas, se acabó comprar nueva ropa cada poco, se acabó comprar y tirar sin pensar en las consecuencias. Por todo eso, veo en el viajero ciclista un activista.

No podemos pretender no saber. Sabemos. Y quiero pensar que los que eligen viajar en bici ya han entendido esto y personifican una de las únicas formas de viajar aun compatible con el contexto del hoy y del mañana.

Somos generaciones que han crecido en ese “pueblo mundial” donde las fronteras han ido desapareciendo. Nos hemos acostumbrado a poder viajar donde sea cuando sea. Escribo estas líneas cuando entendemos que una guerra empezó en nuestro viejo continente... vaya triste noticia. Justamente, nosotros europeos, somos los que más hemos visto desaparecer fronteras a lo largo de las últimas décadas. Y sobre todo somos los que nunca han conocido la guerra como adultos desde tan cerca... El mundo nunca ha sido tan versátil, inestable, paradójico y al mismo tiempo tan conectado, como viajeros nos resultará imposible no empatizar con Ucrania. Todo nos resulta mucho más cercano que nunca y por eso podemos, debemos unirnos.



Cerca de Giresun, Turquía - septiembre 2019 - esta familia tiene su restaurante al lado del mar negro. Esa región famosa por sus plantaciones de té y avellanas y también por la lluvia. Ferhat y su familia nos alojó una noche de tormenta, sin pensarlo nos dieron techo, ducha así que comida (Pide casero).

LA BICI, VOCERO DEL VIAJERO

La bici no solo es ultra tendencia hoy. Lo era ayer y lo será mañana. Su influencia va más allá de una cuestión económica. El caballo de los tiempos modernos se extiende por igual a la población más rica y a la más pobre del planeta. La bici fomenta comunidad, la bici crea familia. Como comenté más arriba, veo el cicloviajero como activista con potencial ardiente. La bicicleta es un poderoso portavoz, emblemático de algo tan moderno como antiguo, lento y a la vez más rápido que nuestras

piernas, minimalista, pero que nos da para llevar lo suficiente para las 4 estaciones del año. Influyente, para conectarnos, cualquier cicloviajero te lo confirmará, encima de nuestra bici se nos abre el mundo.

Si como yo hay días que sientes que pierdes fe en tu propia especie, si hay días que no encuentras motivo para levantarte, agarra la bici y “hit the road”(2) ya verás... Entrégate al camino, que él solo sabe a dónde te llevará. Encontrarás los seres que te recordarán ESA MENTALIDAD, esos valores que pensabas extintos. Y por fuerza encontrarás tu rol, tu meta, tu razón de seguir luchando para ganar esa partida de póker que es la vida. Si queremos seguir viajando, no hay remedio, adaptar nuestras formas de viaje.

Dedico este artículo a Ucrania, a los ucranian@s y a todos los que creen y hacen posible un mundo diferente.



Soy Maria. Una chica de 36 años. Me gusta decir que no soy ciclista, ni turista, ¡solo un aprendiz de por vida que eligió viajar como la mejor universidad! Llevo 15 años en la carretera...

Empecé haciendo autostop, de mochilero, luego conduje y viví en mi furgoneta por Europa para finalmente decidir venderlo todo y crear Cyclointuitio. Ig:@cyclointuitio

TRAVESÍAS FUERA



DE RUTA



¿QUÉ PASA CUANDO LAS RUTAS Y LOS CAMINOS YA NO SON SUFICIENTES?

Cuando el internarse en lo más profundo de la naturaleza para explorar áreas remotas sin trazados o referencias evidentes, se vuelve un mundo de infinitas y nuevas posibilidades

¿QUÉ PASA CUANDO LOS VIAJES EN BICI COMIENZAN A ENCONTRAR OTRAS FORMAS?

Con la enorme variedad de caminos y rutas de distintas dificultades y geografías que existen alrededor del mundo, tal vez la primera duda que se presente sea la de cuál es el sentido de iniciar un viaje fuera de ellos y con una bicicleta a cuestas, y tal vez entonces, podamos aprovechar para comenzar este relato sincerado que puede ser una de las preguntas que jamás podremos responder con absoluta lógica.

Si fuéramos montañistas seguramente podríamos resumirlo en la frase de Mallory *“¿Por qué subir montañas? Porque están ahí”* o utilizar increíbles historias de exploración como la carrera al polo, para explicar lo que en algún punto del relato deja de ser razonable. Pero como no somos montañistas ni auténticos exploradores, nos quedará simplemente el intento de contar nuestra propia experiencia.

Para nosotros el proceso fue tan natural que al día de hoy al mirar hacia atrás, cada elección y paso que fuimos dando nos conducen inevitablemente a la búsqueda profunda y trabajada de las zonas que recorreremos. Porque realizar un recorrido de este estilo tiene mucho que ver con internarse íntegramente en los lugares por los que andamos, estudiando sus ríos, entendiendo sobre sus valles y quebradas, encontrando en los caminos que no existen la riqueza de un mundo virgen y asombroso por conocer.







PERO ENTONCES DE QUÉ TRATA UNA TRAVESÍA EN BICI FUERA DE RUTA:

Trata sobre recorrer lugares donde aún no hay caminos, rutas o senderos trazados, explorando y descubriendo zonas aisladas o sin acceso para bicicletas e ir buscando el equilibrio entre el pedalear cuando el terreno lo permite y caminar cargando la bici cuando la geografía se vuelve más difícil. Pero también trata sobre analizar mapas, buscar información, aprender a leer imágenes satelitales, relevar zonas caminando, entender

sobre la geografía, el clima y la historia del lugar, minimizar riesgos, armarnos del equipo necesario para evitar posibles complicaciones, etc. Lo cual no significa que sea necesario ser un eximio aventurero para realizar un recorrido de este tipo, pero sí es importante ser conscientes de no quemar etapas y entender los conocimientos y herramientas que tenemos, para que el llegar a la búsqueda de este estilo de travesías sea un camino del cual disfrutar, aprender y experimentar con total responsabilidad y respeto por los lugares que recorreremos.

Sí hay algo de lo que somos extremadamente responsables desde siempre, es de tener los mayores cuidados y recaudos posibles para no involucrar ni preocupar a otros. Porque aunque no todo el mundo sea consciente de lo que puede



provocar por un simple capricho o relajo, el solo hecho de perderse o lastimarse en lugares aislados y de difícil acceso puede provocar una gran movilización de personas y recursos.

Pero no siempre para nosotros la idea de estar aislados durante varios días en medio de la naturaleza, sin tener un trazado certero por el que avanzar, fue parte de nuestras vidas. En el 2010, la primera vez que incursionamos en el montañismo, el solo hecho de llegar hasta Tolar Grande desde Salta en nuestro autito fue una gran aventura llena de dudas y miedos. Luego de ese viaje la cordillera nos atravesó definitivamente y de a poco vinieron otras montañas, las primeras cumbres y cientos de

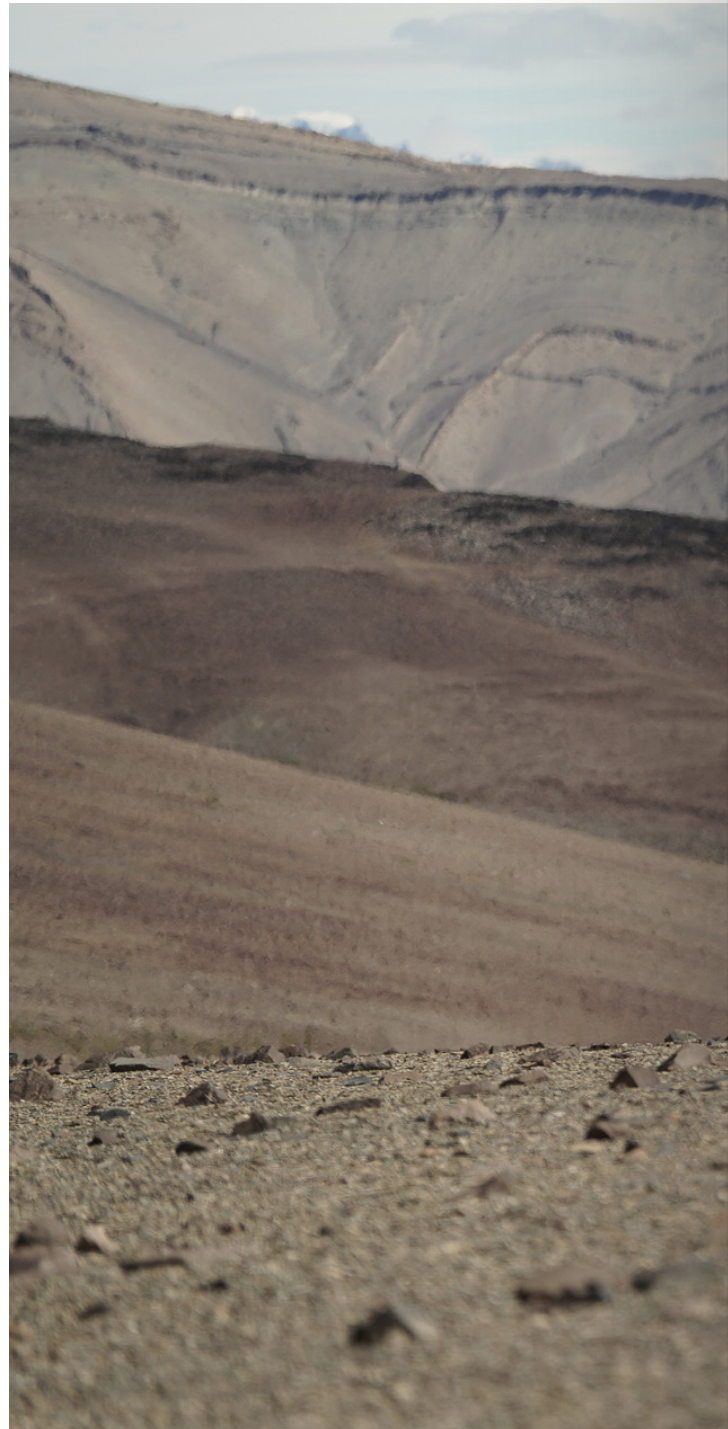


nuevas dudas y miedos superados. Después llegaron las bicis, la ruta 40, los 43 cruces de los Andes y los viajes finalmente se volvieron cordillera y de a poco muy de a poco casi sin darnos cuenta la montaña y la bici se fueron mezclando hasta volverse indispensables una de la otra. Hoy, después de mucho camino y experiencias, lo que alguna vez nos fue extraño y peligroso se volvió nuestro hogar, el lugar al que pertenecemos, donde más en paz y completos nos sentimos y del cual no dejamos nunca de aprender. Solo es cuestión de señalar alguna quebrada desconocida para que el entusiasmo nos conquiste el cuerpo y una nueva historia vuelva a comenzar.



CÓMO DAMOS NACIMIENTO A UNA TRAVESÍA DE ESTE ESTILO:

Lo primero que vemos necesario explicar es que nuestras travesías nacen de lugares que fuimos conociendo previamente y con los que tenemos alguna relación. Lo que significa que una búsqueda nos lleva inmediatamente a otra y así sucesivamente. Por ejemplo; realizar los 43 pasos cordilleranos nos llevó a querer profundizar cada vez más en la cordillera, vivir en Patagonia Austral a sentir la necesidad de explorar sitios que llamaban nuestra atención y de los cuales no se sabía demasiado.









Así es como le fuimos encontrando naturalidad y coherencia al camino que vamos generando, sin que tenga que ser el más difícil, el más extraño o el más lejano, sino simplemente el propio. Por eso prestar atención a nuestro alrededor, desde la historia que nos puede contar algún puestero, hasta una cima lejana en la que no habíamos reparado anteriormente, estar atentos y conectados con lo que nos está pasando y con los detalles que nos generan curiosidad, es siempre nuestra principal brújula para iniciar un nuevo proyecto o travesía.

También es importante entender que al día de hoy hay muy pocas zonas que no hayan sido exploradas previamente y que contengan algún dato, historia o referencia de la cual poder enriquecernos. Y aunque a veces se sienta muy romántico eso de creerse pioneros o iniciadores de una idea, creemos que es mucho más importante darle valor y reconocimiento a los que verdaderamente lo fueron, para poner la historia en su lugar y poder seguir construyendo y aportando desde la nuestra.

QUÉ EQUIPO UTILIZAMOS:

Usamos bicis livianas con horquilla rígida, actualmente tenemos dos Venzo Atix que son muy livianas y nos permiten cargarlas con facilidad cuando es necesario.

Viajamos en modalidad bikepacking, usamos bolsos Halawa pequeños que se adaptan a la geometría de la bici dándonos la posibilidad de ir con muy poca carga y poder maniobrar con más simpleza.

Llevamos mochilas grandes de 60 litros y en los tramos donde se hace imposible pedalear pasamos toda la carga a la mochila para poder levantar las bicis

con más facilidad y sin lesionarnos.

Tenemos ruedas tubelizadas, ya que al no existir camino las posibilidades de pinchar son constantes.

Vamos con un GPS en donde bajamos el trazado que armamos.

Contamos con un rastreador satelital SpotX el cual nos da la posibilidad de pedir ayuda en caso de emergencia, enviar mensajes para pedir el clima actualizado, mandar nuestra ubicación en tiempo real y comunicarnos con nuestra familia o amigos sea donde sea que nos encontremos.







APLICACIONES QUE USAMOS PARA LA LECTURA Y TRAZADO DEL RECORRIDO

Actualmente, usamos Ride White GPS y Fatmap, en ellas podemos analizar la geografía del lugar y trazar el recorrido que nos parece más lógico y probable de realizar. Ese track creado luego lo bajamos al GPS y también lo llevamos en el celular descargándolo en la aplicación de Ride White GPS.

HERRAMIENTAS QUE FUIMOS ADQUIRIENDO A LO LARGO DE ESTE TIEMPO

Además de la experiencia a lo largo de estos años también hemos realizado cursos de primeros auxilios en zonas agrestes, orientación y cartografía, nivología y rescate en avalanchas. Creemos que el sumar conocimiento técnico nos brinda la posibilidad de poder desenvolvemos mejor en situaciones críticas y nos parece que es parte elemental de nuestra responsabilidad.





Las travesías por zonas agrestes no solo implican disfrute y aventura, sino sobre todo una gran responsabilidad y respeto por el entorno. No hacer fuego, ni dejar rastros de nuestro paso por estos lugares es la mínima obligación que podemos tener.





Nación salvaje

Somos Javi y Sol, formamos Nación Salvaje que representa el conjunto de todas nuestras pasiones. Bici, montaña, foto, vídeo, deporte y aventura. Pero sobre todo la búsqueda por conectarnos con la naturaleza en su estado más primitivo.

Nos gusta el deporte, el aventurarnos en geografías agrestes y poder correr nuestros propios límites, pero no por el simple hecho de colgarnos una medalla sino porque nos moviliza lo transformador que puede resultar el camino hacia los imposibles y lo que esos sitios nos pueden aportar para la construcción de seres más conscientes del mundo que habitan.



CRÓNICAS DEL ENCU

Primer Encuentro de
Cicloviajeros en Uruguay

EL DÍA QUE LAS BICIS TOMARON LAS RUTAS

Alito es comunicador, artista y tallerista.
Coordinador del proyecto cooperativo
Radio Pedal. Desde 2005 viaja en
bici y siente que es la forma más
espectacular de conocer el mundo.
Ig: @alito.cabrera.





El ENCU, primer Encuentro Nacional de Cicloviajantes en Uruguay superó cualquier deseo.

Los pedales cargados rodaron cuanto punto cardinal apareció, recorrieron caminos, se cruzaron en el trayecto y llegaron al lugar acordado, Manguera de los Artigas, Casupá. Enorme, arbolado sobre el arroyo y más de cien acampamos holgadamente. Las alforjas cargadas de experiencias y curiosidades se volcaron en la manta del ENCU, para compartir con respeto y alegría las vivencias y anhelos.

La gestión colectiva y horizontal concretó lo justo y necesario para que el escenario de la magia rutera tuviera vida propia y surgieran los encuentros. La llegada y el primer saludo tímido,

pero confiado, rompieron el hielo transparente, rifa va, rifa viene, el guiso fue quedando mientras el cine conmovía. El fogón jugó con el resto de la energía que dejaron los kilómetros del día soplido.

A la mañana piruetas, Acroyoga y estiramiento con abrazo caracol, el riesgo y los mimos nos dieron los buenos días. El Colo y sus ingenios





sorprendieron, no hay excusa, hay que bañarse. La olla volvió a cocinar, chapuzones y guitarreada se llevaron parte del sol insistente.

Los animales viajeros tomaron protagonismo cuando el sol bajaba, el circo se llevó los aplausos y el momento de hablar a micrófono abierto se dio; sobre la mesa quedaron historias personales, posturas encontradas y el deseo de unir fuerzas para construir nuevas vías.

Punchi punchi, las luces, los parlantes y
Pag. 60

las pizzas, amasa amasa punchi punchi, el dosuno y la plena. El fuego prendido de a poco se dio por vencido.

A la mañana los veteranos de Casupá visitaron, charlaron y dieron pie para el sorteo que funcionó y con poco presupuesto sostuvo la gestión.

El encuentro fue el almacigo de lo infinito, dimensionarlo sería inútil, valorar sus consecuencias es lo que nos queda.

El primer ENCU hizo historia, las bicis en la ruta se hicieron camino.



EL ENCU

una de las miradas



Soy Julia. Soy argentina pero de momento vivo en Uruguay. Trabajo como profe de alemán y soy amante de los viajes en todas sus formas y colores.
lg:@la.tia.julia

Las bicis llegaron al ENCU, el primer encuentro Nacional de Cicloviajantes en Uruguay. En las alforjas fueron y vinieron muchas historias para ser contadas. Aquí una de ellas.

Todo comenzó en aquella esquina de Jacinto Vera. La banda quería salir temprano, pero regada de plantas por aquí, pasada al cajero por allá, para cuando nos dimos cuenta el solazo ya estaba haciendo de las suyas. Así que mangalargaprotectorsombrero y a pedalear. Armadísimos, nada de qué preocuparse. Charla va, pícnic viene,

nos íbamos conociendo ¿O ya nos conocíamos? Allá por el mediodía el calor se hacía sentir y el equipo pedía siesta. Y a la sombra, por favor. No habrá sido el paraíso de árboles frondosos y arroyito para bañarnos que andábamos deseando, pero esa garita de bondis apareció para salvarnos. ¡Bendita tú seas entre todas las garitas!

Unas decenas de kilómetros y otras de coquitos después, llegamos, hermoso atardecer mediante, al famoso Fray Marcos. La recibida, soñada: aplausos, abrazos y sonrisas. Y lo mejor de lo

mejor: la avant premiere de lo que serían las pizzas del sábado. El profe Juan Pablo nos mostraba orgulloso sus primeros chiches plegables mientras el Washin ponía las manos en la masa.

La vibra ENCU ya estaba en el aire. ¡Y qué bien se sentía! De ahí derecho a recuperar esas gambas que todavía quedaban unas vueltas más de pedal.

Una mañana de viernes bien diferente; el mate infaltable, un último chapuzón en el río, un par de compras con bandera y foto incluidas en la plaza y ahora sí que sí... Siguiente parada: ENCU. La pedaleada masiva hasta el camping fue un éxito. Para ese entonces todo era ya pura emoción. Tanta que ni el vientazón en contra podía frenarla.

Llegada victoriosa y a armar las carpas

de nuevo. Que si el sol sale de acá, y el viento viene de allá... El reconocimiento de terreno nos llevó un rato a más de unx. El que la hizo bien es uno que yo sé, que se quedó con una parcela cinco estrellas con vista al río. Noche de guiso con peli siempre es terrible plan. Celebro que se nos invite a reflexionar sobre la diversidad con sus tantas aristas. En eso, como en la bici, tenemos mucho camino por andar aún. Antes de descansar, una pasadita por la parcela amiga -¿Cinco, dije? ¡Toditas las estrellas, hasta las fugaces!

Para empezar el sábado con todo, nada mejor que un desayuno bien contundente. Lxs autoproclamados pochxs le hacían honor a su nombre a cada minuto. El Seba seguía sacando tupperes con recetas deliciosas y los pochxs en su salsa. Total, con todo el





deporte que hacemos, ¿no? Acroyoga, estiramiento, más acroyoga, ¡hasta remo le metimos! Por poquito nos perdimos la ducha del Colo, así que no quedó otra que el viejo y querido río. Los cuerpos pedían chapuzón. ¡Qué delicia! Nada como un bañito de río para aquellxs que venimos de pagos de aguas dulces.

Fuegüito que se prende y arraaaaaaaancaron las pizzas. Ahí andábamos todxs contentazos masa que te amasa y punchi que te punchi, aunque varixs esperando una cumbia que te cumbia para salir a las pistas. Se hicieron desear pero llegaron. ¡Y cómo las bailamos! Pa´ mi que en otra vida fui bailarina de una banda de cumbia. ¿De ahí nos conocemos Andre, no?

Ni el cansancio post baile podía opacar la felicidad acumulada de tres días de puras cosas lindas. Todavía quedaba un poco de ENCU y allí estábamos todxs, firmes. Charla y gran sorteo gran para cerrarlo con todo. La manta de los pochos seguía tirando de sus magias y los premios no paraban de llegar.

Llegaban también de a poco los primeros abrazos de despedida. Pero la banda no quería saber nada con que se acabara la cosa. El Cita se iba de Fray Marcos con dos asientos vacíos. El ENCU no quería terminar. Juntamos fuerzas para esa última cena -¡gourmet, señoras y señores!- y cargamos de todo en el barquito peruano. ¿Un qué? ¡Un perro!





Ahora sí que tocaba madrugar. Unos mates a la carrera y a pedalear a por esos lugares en el bondi. De despedida, una rosca de crema y unos abrazos de esos que no necesitan palabras. Abrazos de verdaderos hasta luego y llenos, llenísimos de gratitud.

GRACIAS
MIL VECES GRACIAS
IA POR MUCHOS
ENCUS MÁS!

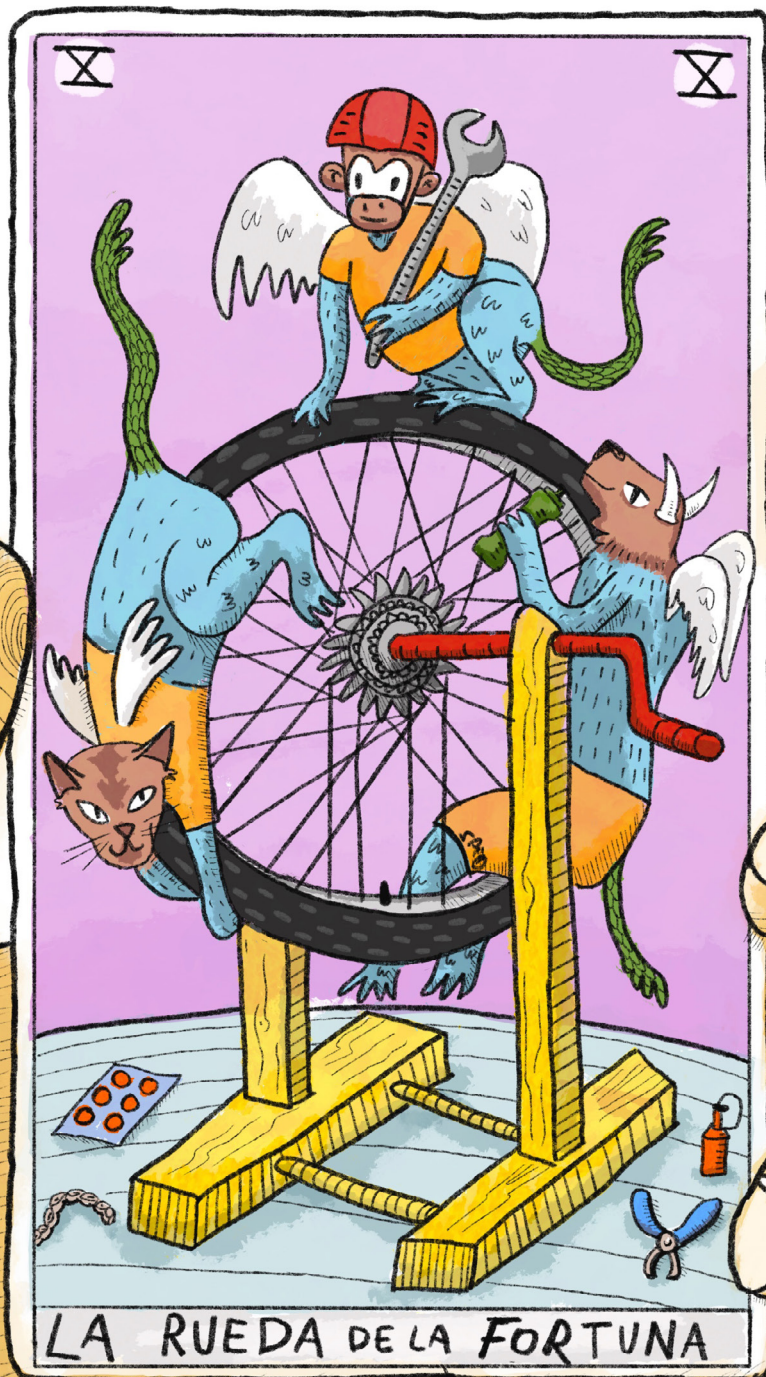

nitzsche
fabricacion de cuadros

BICIS DE AVENTURA, BARILOCHE
PATAGONIA ARGENTINA



 [bicicletasnitzsche](https://www.instagram.com/bicicletasnitzsche)
 bicicletas.nitzsche@gmail.com

Espacio cedido gratuitamente



*"El tiempo pasa rápido
Hay que hacer realidad los sueños
o viviremos en pesadillas"*

Lean Bilokapic
Nacido en Patagonia, viviendo en Europa.
En mis días libres siempre sobre la bici.
Ig: @magoxart



PEDALEAR A TRAVÉS DE 25 PAÍSES

“no es cuestión de batir ningún récord ni de ser el mejor cicloturista del mundo si no más bien es cuestión de demostrarme a mí mismo hasta donde soy capaz de llegar.”

Juanma Mérida

EN TAN S O L O 100 DÍAS



Barcelona(España) Año 2021 3º viaje Ciclo Desafío Levante Español (Refugio lluvia)

Desde hace algunos años **tengo el sueño recurrente de viajar de una manera diferente a lo normal, una manera de viajar libre, salvaje y autosuficiente** que no implique dañar todavía más, nuestro ya sobreexplotado planeta. Justo en ese momento de sostenibilidad y autonomía aparece uno de los grandes protagonistas de esta historia, la bicicleta.

Como todo gran sueño primero debe construirse con pequeños sueños para ir ganando experiencia y cerciorarte si es realmente lo que te gusta hacer en la vida. Así que sin pensarlo demasiado en el año 2017 y con toda la inexperiencia del mundo recorrí toda la Península

Ibérica (España y Portugal) durante casi 4.000 kilómetros en 50 días con la primera bicicleta de cicloturismo que se cruzó en mi camino y las alforjas más grandes que encontré en el mercado.

Unos años después y con una nueva bicicleta, que pesaba casi la mitad, me embarqué en una nueva aventura. Esta vez el escenario cambió de continente y el lugar elegido fue Marruecos, donde recorrí 1.500 kilómetros durante 21 días muy salvajes, conociendo en primera persona la famosa hospitalidad árabe y conquistando la montaña más alta del norte de África (Tubqal, 4.167 msnm).

Mi última gran escapada fue en 2021 y se caracterizó porque cambié mis pesadas alforjas por las bolsas de bikepacking buscando ligereza y sobre

todo algo más de velocidad. En este último viaje en bicicleta ya me rondaba la idea de hacer una buena ruta por toda Europa, pero con la incertidumbre de la pandemia que vivía el viejo continente decidí no salir de España. Fue una ruta non-stop desde Alicante hasta los Pirineos, recorriendo toda la costa del mar Mediterráneo y atravesando la gran cordillera montañosa que separa España de Francia, en un recorrido de 2.000 km en tan solo 14 días.

Después de todas estas grandes experiencias es el momento de dar un paso más, es el momento de hacer algo realmente grande que hasta la fecha no ha conseguido nadie, sin embargo, no puedo evitar sentir algo de vértigo, pero eso nunca me ha detenido y no lo va a hacer ahora. Tengo claro que a



Marraketch (Marruecos) Año 2020 2º viaje Descanso en Ciclo Desafío Marroquí



Marraketch (Marruecos) Año 2020 2º viaje Ciclo Desafío Marroquí

mis 33 años de edad es el momento perfecto de embarcarme en la aventura más larga y difícil de mi vida porque si no lo intento ahora, ¿cuándo lo voy a hacer?.

Esta aventura convertida en un gran reto personal comenzará el 11 de junio del 2022 desde Alicante (España) y consistirá en atravesar 25 países de Europa en bicicleta con una distancia de entre 12.000 y 15.000 kilómetros en un plazo máximo de 100 días.

Pag. 68

Además, como todas mis anteriores aventuras será un viaje bastante económico donde intentaré gastar muy poco dinero tratando de ser 100% autosuficiente. Para ello, dormiré en mi propia tienda de campaña y también llevaré una pequeña cocina para poder alimentarme lo más decentemente posible. En este punto podríamos decir que la comodidad y los pequeños lujos brillarán por su absoluta ausencia.

Sin duda alguna la parte que más me gusta de viajar en bicicleta, es sentir



Valencia (España) Año 2021 3º viaje Ciclo Desafío Levante Español

la adrenalina de no saber donde vas a dormir cada día, cuando empiezas a ver que se está haciendo de noche y estás en medio de ningún sitio y todavía no has encontrado un sitio donde dormir. O cuando te quedas sin agua o comida y no sabes exactamente a que distancia está el próximo pueblo y si habrá algún lugar donde poder comprar algo, esa sensación de vulnerabilidad, penuria y libertad es completamente indescriptible, algo que por extraño que parezca me encanta.



Proxima Vuelta a Europa en Bicicleta (Junio 2022)

Al final no es cuestión de batir ningún récord ni de ser el mejor cicloturista del mundo si no más bien es cuestión de demostrarme a mí mismo hasta donde soy capaz de llegar. Una frase que me marcó mucho en un viaje reciente a México decía ***“Si nunca te esfuerzas al máximo ¿Cómo sabrás donde está tu límite?”***

Y lógicamente siempre cabe la posibilidad de que las cosas no vayan bien, situaciones que ni yo mismo pueda controlar, pero como siempre digo, ese problema ya los resolverá mi yo del futuro, no obstante, en un viaje tan largo y tan expuesto a factores externos no puedo permitirme llevar el gran peso de la negatividad.

Y como no somos resultados, somos historias, llevaré el equipo necesario para grabar los mejores y peores momentos de este gran desafío personal para subirlo a mis redes sociales, en el que de corazón espero que con el apoyo de la gente y mucha fuerza mental acabe teniendo un final feliz. ¿Quieres saber cómo me va?

Pues no te lo pienses mucho, sube, que te llevo.



Juanma Mérida, valiente de nacimiento, aventurero de profesión preparado para grandes viajes en bicicleta por el mundo a toda velocidad.
lg:@juanma_merida_



*Sierra de Cazorla, Noviembre 2021. Tiempo para una misma
Foto de Jose Luis Fernández Sáez*

Viajar en bici

UN VIAJE INTERIOR

¿qué pasa cuando decides
dejar esa rutina y subirte a
una bici para viajar?

Victoria Muñoz García

Existen muchísimas razones para viajar.

Viajamos porque nos gusta conocer lugares diferentes, contemplar otros paisajes, probar nuevas experiencias y gastronomías, conocer otras culturas o contemplar otras formas de vida.

Viajamos en bici porque nos gusta hacerlo a paso lento, siendo conscientes de las distancias y el relieve del terreno:

si es abrupto o más bien plano, si atravesamos una zona húmeda o hay fuertes vientos. Al ritmo suave del pedaleo te conviertes en parte del paisaje. Moviéndonos con el sol: su salida marca el inicio de la jornada y la llegada de la noche indica que tienes que buscar un sitio donde parar a dormir y descansar. Aprendiendo a reducir el equipaje a la mínima expresión, a distinguir lo necesario de lo prescindible. Viviendo experiencias que te sacan de tus rutinas habituales, de la llamada “zona de confort”.

Un viaje en bici podría ser un buen reflejo de que nada es constante. Como en la carretera, la vida tiene subidas y bajadas, caídas en picada y alegrías al llegar a la cima. Momentos de pura felicidad y otros de sacrificio y esfuerzo.

Un viaje en bici es un viaje hacia conocerte mejor. Te lleva a saber dónde están, en cierto momento, tus límites y te reta a superarlos. Atravesar barreras mentales que te dicen que no podrás con esa subida (inserta aquí qué puede significar para ti en tu vida esa subida) y ver que, de repente, consigues superar.

Un viaje en bici también es un viaje interior. ¿Estamos acostumbrados a pasar tanto tiempo con nosotros mismos?

Habitualmente, nos encontramos sujetos a una rutina en la que el tiempo se nos antoja escaso, acostumbrándonos a llenar y llenar nuestro día de actividades. La contemplación, el estar presentes, la meditación, ocupan, en el mejor de los casos, un pequeño hueco en nuestra apretada agenda.

En un mundo en el que llevamos

medido hora a hora, casi minuto a minuto nuestro día:

7:50 me levanto

8:00 entro en la ducha

8:15 desayuno

8:45 voy hacia el trabajo

...

18:30 salgo de la oficina

19:00 clase de tenis los lunes y miércoles y de pintura si es martes o jueves

Es raro que haya un día en el que no sepamos qué vamos a hacer y a qué hora lo haremos. Al asumir esas rutinas y mecanizarlas, muchas veces ponemos el piloto automático. Actuando casi de manera robótica: nuestro día pasará sin tomar ninguna decisión, sin pararnos a pensar qué estamos haciendo o por qué.

Pero, ¿qué pasa cuando decides dejar esa rutina y subirte a una bici para viajar?

Un día te levantas y tienes 24 horas por delante, sin nada especialmente



A
AUSTRAL
www.australbags.com.ar



*Lanzarote, Enero 2022. A veces toca empujar
Foto de Jose Luis Fernández Sáez*

planificado. Te montas en tu bici y empiezas a pedalear. Para mí, viajar en bici significa darme tiempo para contemplar el mundo despacio y, por supuesto, darme tiempo para mí misma.

Hay días en los que el paisaje es espectacular, lugares que enamoran la vista y que hacen que mantengas la atención puesta en el exterior. Pero, cuando el paisaje deja de ser tan atractivo, o te encuentras en una

carretera o camino sin especial encanto, el tráfico es tranquilo o inexistente... ahí, empieza el diálogo contigo misma. Y la conversación interior es constante, los pensamientos te van llegando y pasan de uno a otro. A veces, tratas de retener en tu mente el momento. Intentas encapsularlo para almacenarlo en tu memoria y que pase a formar parte de tus recuerdos. Sientes la vitalidad y la independencia que te ofrece la bici... y la disfrutas. Momentos para saborear a pedaleo lento.

En mi caso, subirme a una bici e iniciar un viaje es una decisión que nace de las ganas de recorrer el mundo desde otro punto de vista, añadiendo un toque de exigencia física. Ese toque de esfuerzo que suelen tener las cosas que valen la pena. Aunque viajar en bici te hace enfrentar también a tus miedos. Te pone frente a situaciones complicadas en las que a veces te sorprende tu manera de responder. Cuando la incertidumbre forma parte de tu día a día, mejoras tu capacidad de adaptación.

Hace unos meses, decidí dejar un trabajo que me gustaba, mi piso de alquiler, poner en cajas mis cosas y junto con mi pareja, cumplir un sueño que veníamos hablando desde hacía un tiempo: salir a viajar en bici. No tenemos una fecha exacta de vuelta ni tampoco una ruta trazada. De momento, viajamos por España, pero ¡quién sabe dónde terminaremos! Llevamos algo más de dos meses de viaje entre Andalucía, Mallorca y, actualmente, Canarias.

Desde mi propia experiencia personal, estas son algunas de las cosas que he descubierto sobre mí misma viajando en bici:

El clima afecta bastante a mi estado de ánimo y el sol me da más energía que las espinacas a Popeye.

Cantar mientras pedaleo cuesta arriba me levanta el ánimo.

Me encanta la acampada y no me da miedo pernoctar en medio de la naturaleza.

Soy capaz de reducir al mínimo mi vestuario y no echo de menos un armario lleno de ropa.

Considero que tengo buena coordinación, pero sigo sin poder beber del bidón de la bici mientras pedaleo.

Me cuesta un par de kilómetros cogerle el ritmo a las subidas. Los primeros momentos suelo hiperventilar y necesito concentrarme y dejar que pasen esos primeros minutos para acompasar mi respiración.

Me gusta conocer el perfil de la ruta que estoy siguiendo en ese momento. Encontrarme al final del día con una



Sierra de Cazorla, Noviembre 2021. Disfrutar del pedaleo sin prisa foto de Jose Luis Fernández Sáez



Lanzarote, Enero 2022. Llegar a la cima juntos
Foto de Jose Luis Fernández Sáez

subida que no me esperaba me pone de peor humor del que me gustaría.

La mecánica básica sigue siendo mi talón de Aquiles.

Convivir en pareja no es lo mismo que pasar 24 horas al día, 7 días a la semana con tu pareja. Escuchar las necesidades de la otra persona y darnos un poco de espacio cuando hace falta es muy importante.

Como en cualquier vida, mientras viajas en bici, hay días buenos y días malos. Ser consciente de eso y no agobiarse o frustrarse cuando las cosas van mal es fundamental.

Viajar en bici me sigue poniendo frente a situaciones inesperadas, que intento afrontar de la mejor manera posible. Buscando el equilibrio entre ser positiva y también permitirme aceptar que hay



*Mallorca, Diciembre 2021. El viaje está lleno de subidas y bajadas
Foto de Jose Luis Fernández Sáez*



momentos en los que puedo no estar bien. Sigo trabajando herramientas como la paciencia o la capacidad de adaptación.

Esta experiencia está siendo enriquecedora en muchísimos sentidos. Está siendo una desconexión de la sobreinformación, y una reconexión con la esencia. Un viaje de vuelta hacia lo básico: naturaleza, acampada, ejercicio físico, movimiento... y preocupaciones sobre necesidades vitales como qué voy a comer o dónde voy a dormir.

Así que, si te gusta la bicicleta, prueba a darte ese tiempo contigo misma. Da igual si es un día de ruta, un fin de semana o un viaje más largo. Prueba.

A ver cuántas cosas que no sabías sobre ti eres capaz de descubrir.

¡Salud y buenas rutas!



¡Hola! Soy Vicky, viajera, fan de la bici y el yoga y motivada en general. Leer y escribir son dos de mis pasiones. Me gusta tratar de verle el lado bueno a las cosas y ponerle motivación y sonrisa a cada nueva actividad que empiezo. Ig: @conunpardemochilas_

VE EN BICI. HÁZLO AVENTURA.

Sin rutina, sin autovía, sin huella de carbono. Cambié todo eso por la bici y se volvió aventura. El veneno del cicloviaje ya me había “infectado” para siempre.

Laura Arana



*Lugar indefinido de la provincia de Burgos (España), 24/08/2020.
Campos de cereales que dominaron las 3 primeras etapas del viaje.*

Cada seis meses viajo puntualmente desde Madrid, la ciudad donde vivo, a Vitoria, la ciudad donde nací, para realizar mis mantenimientos bucodentales. Hacer 350 km. de viaje para algo tan rutinario puede parecer una estupidez, pero soy de esas personas que creen que si algo funciona, mejor no cambiarlo. La mayor parte de las veces voy y vuelvo en el día, invirtiendo un total de 7 horas de coche por una autovía que he

recorrido cientos de veces. Fue durante el confinamiento cuando las horas de encierro me llevaron a la búsqueda incesante de la emoción y de la libertad. Una voz interior me dijo: “ve en bici. Hazlo aventura.”

Así surgió la locura de volver del dentista en bicicleta... tardar 7 días en lugar de 7 horas y eliminar, aunque solo fuera por una vez, la huella de carbono que deja mi testarudez. Descubrir otro

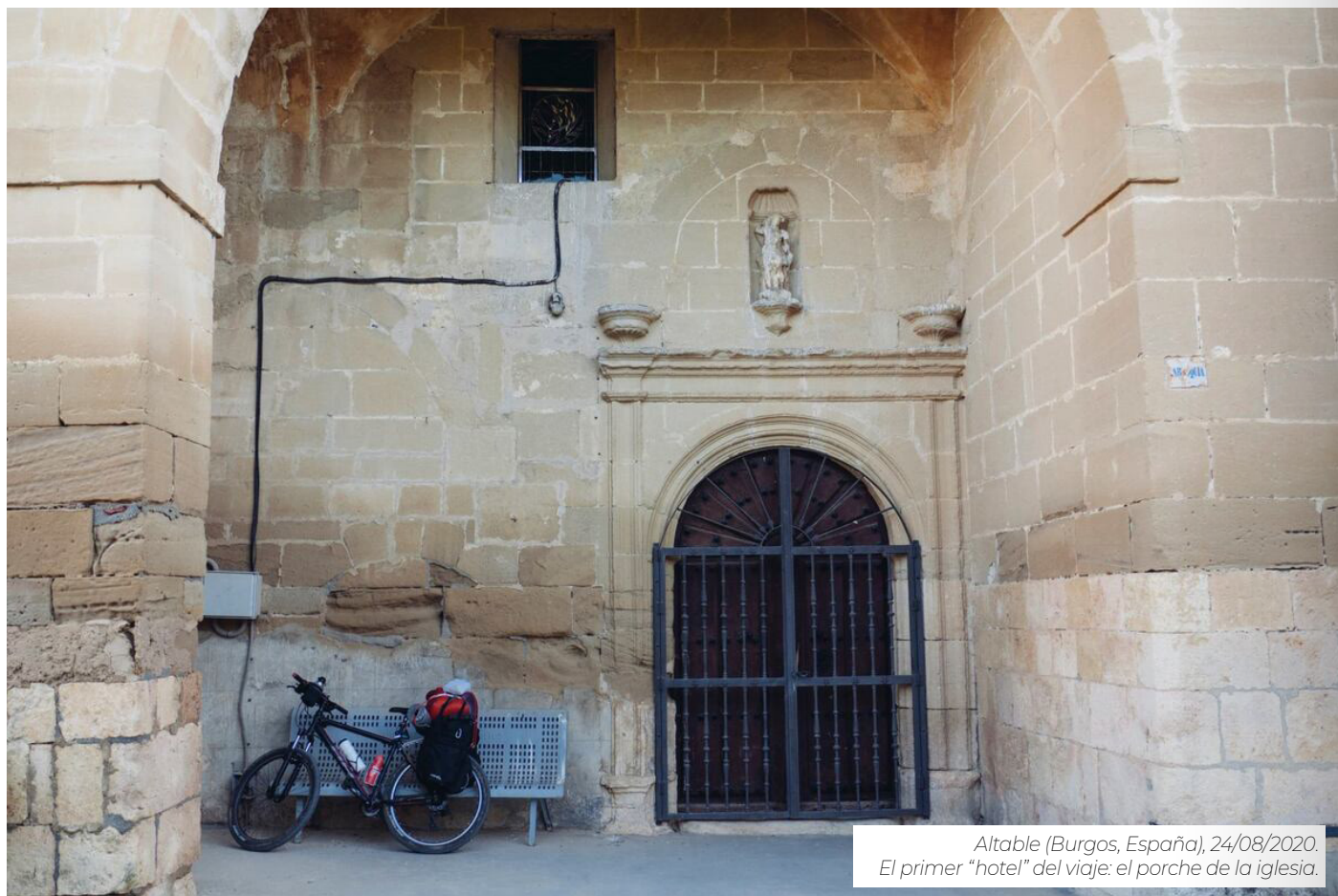
camino posible entre mis dos ciudades. Mi propio camino. Planifiqué durante meses el trayecto, dividiendo etapas, dibujando el track, pensando posibles puntos de acampada, equipándome a mí y a la bici, superando temores y dudas y escuchando, viendo o leyendo testimonios en internet de aquellos cicloviajeros experimentados que tanto me inspiraban.

Y llegó el día: cargué las alforjas en mi bici, subí a un tren, realicé el mantenimiento bucodental y acto seguido empecé a pedalear. **Los primeros kilómetros fueron de tremenda excitación, sentir que salía, movida por mi propia energía, de la ciudad donde había crecido. Los recuerdos de mis primeras pedaladas, la adrenalina por lo que podría depararme la aventura,** la inquietud por haber salido más tarde de lo planificado... todo quedó abruptamente frenado en seco por una vía férrea. Llevaba unos 20 km. y la única manera de enlazar los caminos era atravesando, junto a una curva y sin paso a nivel, una vía por la que acababa de pasar un tren a toda velocidad. Me detuve, analicé la situación, comprobé el track, valoré alternativas... y muerta de miedo me puse en acción para optar por la opción más tediosa, pero más segura: crucé y verifiqué el inicio del camino que debía coger. Volví, desmonté las alforjas y las

llevé al otro lado. Volví, calibré la mejor manera de cargar la bicicleta y con ella en brazos pasé corriendo de nuevo. Recuerdo la rabia ridícula que sentí por haber perdido tanto tiempo, por haber dudado tanto, por haber sentido miedo, por no haber pensado en esto cuando creé el track. Me senté para recuperar energía mental, monté de nuevo las alforjas y continué.

El camino volvía a ponerme a prueba: terreno técnico, cuestas y el sol del mediodía. Más empuje que pedaleo hasta el siguiente pueblo. Y después, un nuevo susto: dos perros corriendo hacia mí campo a través de un sembrado de cereales con ladridos de pocos amigos. Les grité fuerte mientras me deslizaba aprovechando que esta vez el terreno jugaba a mi favor. Y menos mal que funcionó. Bien, **ya había sobrevivido a un ficticio atropello de tren y a un posible ataque canino. Y solo llevaba unas pocas horas en ruta. Me estaba dando cuenta de que todo era más difícil de lo que había imaginado y aun así, seguía disfrutando...**

Llegué a una cuesta abajo de vértigo... donde para cuando quise darme cuenta había perdido por completo el control de la bicicleta y tuve claro que mi destino era el suelo. Aterricé con la cabeza, pero el casco cumplió su función. Me raspé manos y rodillas, y el candado y uno de los botellines salieron



Altable (Burgos, España), 24/08/2020.
El primer "hotel" del viaje: el porche de la iglesia.

volando. Aturdida valoré los daños en mi cuerpo, que por suerte y a pesar de vistosos, no eran graves. Recuperé mis pertenencias y comprobé que la bici seguía en condiciones de continuar.

Llegué a Miranda de Ebro, a unos 35 km. de Vitoria, como si hubiera vivido mil vidas. Con la experiencia de unas pocas horas, recapacité y comprendí que no hay por qué esquivar siempre las carreteras, que unos caminos son ciclables y otros no y que a veces el asfalto puede ser un buen complemento. Gracias a esta decisión volví a recuperar sensaciones y cuando llegué a Foncea, donde tenía que retomar la grava y los

campos de cereales, lo hice con ánimos renovados.

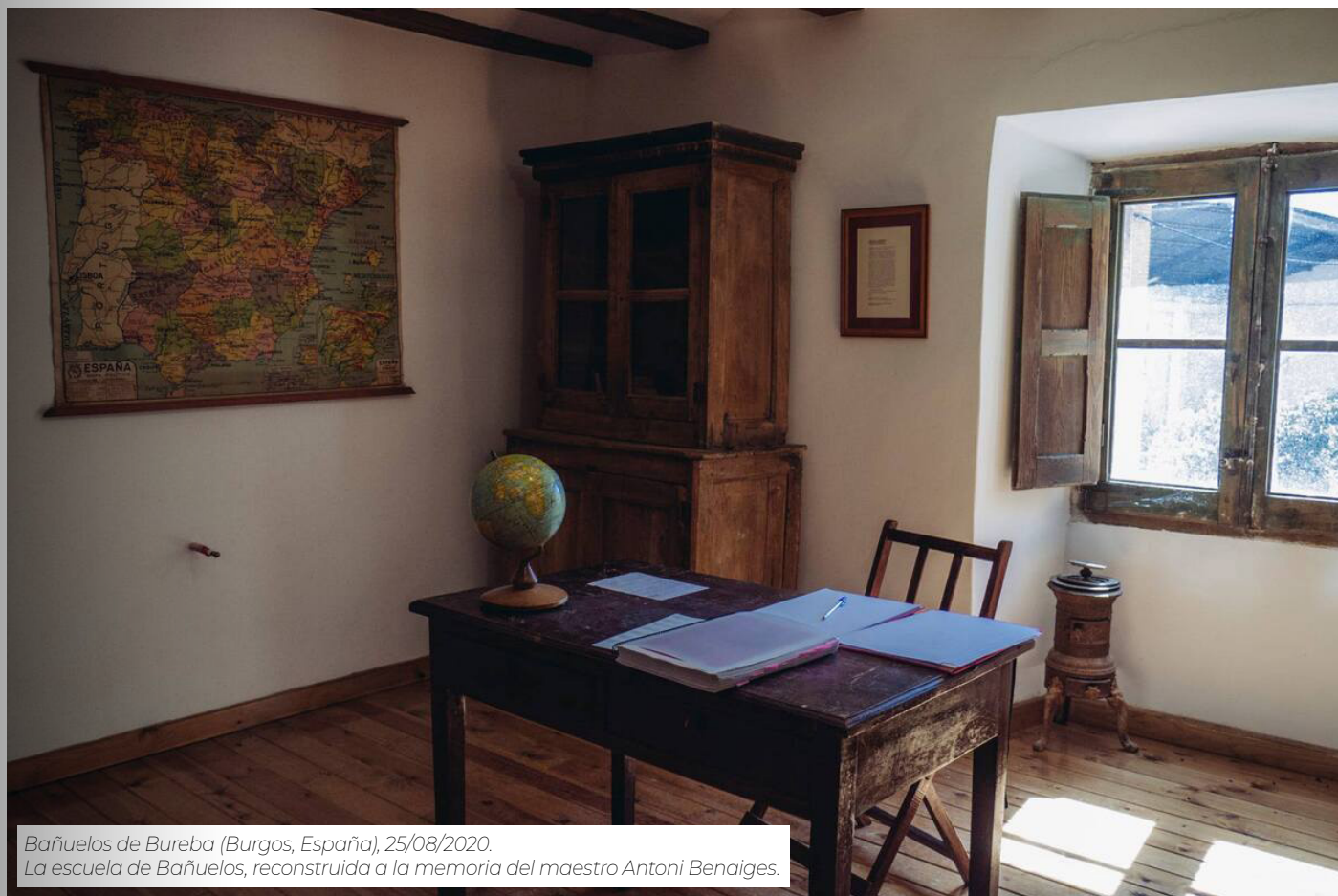
Alcancé poco después un pueblo llamado Altable, el día empezaba a llover y debía valorar si continuar hasta donde tenía planificado o ser prudente y parar. Di una vuelta de reconocimiento y comprobé que la iglesia tenía un pórtico techado, con banco y césped,

ajeno a las posibles miradas de los vecinos. Perfecto para acogerme. Decidido. Había que aprender también a recalcular, curarme las heridas y asimilar la cantidad de emociones del

primer día. Tocaba además, romper la barrera de la primera pernocta al raso... barrera que el cansancio me hizo superar con alegría pues caí profundamente dormida nada más embutirme en el saco.

Por la mañana, tras rechazar el café que me ofrecía un lugareño, volví a la marcha. Ávida de aventura. Tras un primer tramo por carretera volví a los campos de cereales donde únicamente me crucé con dos corzos y una liebre. Estaba exultante en lo salvaje cuando lo que en el mapa era un camino, se convirtió en un tupido e inexpugnable campo de girasoles. La única manera

de atravesarlo era por el borde que quedaba encajonado junto a un arroyo llenode ortigas. “Apenas es un kilómetro hasta llegar al pueblo”, me dije sin saber lo que iba a ser arrastrar una bicicleta pesada por un estrecho pasillo de tierra blanda e irregular, procurando que las voluminosas alforjas no dañasen los girasoles por el lado derecho, ni me desequilibrasen por el izquierdo. En la otra orilla se oían los disparos de un coto de caza, arriba el sol del mediodía caía a plomo sobre mí, abajo las ortigas acariciaban mis piernas dejando un reguero de inflamación y picor. Después de algo más de una hora salí de ese infierno, la pista reapareció ante



Bañuelos de Bureba (Burgos, España), 25/08/2020.
La escuela de Bañuelos, reconstruida a la memoria del maestro Antoni Benaiges.

mía ya escasa distancia de Bañuelos de Bureba, donde llegué absolutamente desfondada.

Durante las semanas previas al viaje había recopilado historias de algunos de los puntos de paso. Una de las que más me marcó fue la de Antoni Benaiges, el maestro de este pueblo durante la II República que revolucionó tanto los métodos pedagógicos de la época, que le costó ser fusilado a pocos días del estallido de la Guerra Civil. Sus restos aún están en alguna cuneta indeterminada, pero los apenas 30 habitantes de Bañuelos han luchado por recuperar su memoria a través de

la restauración de la escuela. Cuando conocí esta historia, me propuse ahondar en ella sobre el terreno... pero ahora que había llegado tan al límite de mis fuerzas y con un retraso temporal considerable estaba planteándome seguir mi camino sin detenerme a “investigar”. Sin embargo, mientras bebía agua y tomaba un plátano para recuperar fuerzas, un vecino se acercó a darme un pequeño panfleto sobre Benaiges, y el proyecto de recuperación de la escuela. Automáticamente, y no precisamente por el potasio y el H₂O, renací. Me contó todas las iniciativas que estaban llevando a cabo y me



*Bañuelos de Bureba (Burgos, España), 25/08/2020.
El campo de girasoles: un duro campo de batalla para la cicloviajera.*



Ayllón (Segovia, España), 28/08/2020. Farmacia que me permitió recuperar la vista...

enseñó todas las instalaciones, incluida la buhardilla, aún en ruinas, donde se conservaban los pupitres originales de la etapa del maestro. Salí de allí con el espíritu ensanchado, dirección Alcocero de Mola, por otro camino “cerealista”. Para entonces ya había entendido que ir a pedales era una especie de yin-yang, de castigo-recompensa, que reequilibraba el universo a cada kilómetro completado.

Tras una penosa subida de “empujing” empezaba el rock n’ roll: un par de kilómetros de bajada hasta el pueblo donde me pararía a comer y recalcular la etapa. O eso creía... porque mientras

me deslizaba hacia allí feliz y cauta (que de caídas ya había aprendido), la bicicleta empezó a emitir unos extraños sonidos. No eran buenas noticias: se me había partido el portabultos. Lo até con cuerda de paracaidista con la esperanza de encontrar algún lugar en Alcocero para repararlo aunque fuera para llegar a Burgos... pero en Alcocero por no haber, no había ni bar.

Castigo... recompensa... después de comer, una madre y una hija que paseaban me preguntaron si era peregrina, les conté mi historia y les pedí cinta americana. Me ayudaron todo lo que pudieron y más, aunque la única

cinta que tenían era de pintor. Reforcé con ella el nudo que previamente había hecho con la cuerda y salí a la antigua Nacional I con la esperanza de llegar a Burgos para comprar un nuevo porta bultos.

De esta guisa coroné el Puerto de la Brújula, cuando nuevamente el cansancio y el sentido común se impusieron: **mejor buscar ya un punto de acampada que llegar a contrarreloj a la ciudad. El porta bultos mientras yo parase, podría esperar. Empezaba a comprender que en la aventura no existen los relojes.** Me desvié a Olmos de Atapuerca, cerca de los yacimientos arqueológicos. El origen de la humanidad estaba en estas tierras... y yo, nomadeando, me acercaba a nuestros ancestros.

Desperté optimista, llegué a Burgos, encontré a la primera un taller donde me instalaron un nuevo porta bultos a prueba de bombas y me invoqué a Google Maps (otro error de principiante). Tras unos cuantos carriles bici, vías verdes y alguna pista, el GPS me metió en una batalla en la que, cual Quijote, luché contra los molinos de un campo de energía eólica donde lo único que transformé fue la energía solar en quemaduras en mis piernas. Salí de ese laberinto siguiendo la intuición, que es lo único que no falla cuando el móvil no puede competir contra máquinas

más grandes, y después fui enlazando pueblo tras pueblo hasta llegar a Lerma. Ya estaba a mitad de camino de mi periplo, no encontraba lugar para acampar y mi cuerpo, entre las quemaduras y las heridas, me estaba pidiendo a gritos una ducha y una cama. Me concedí el lujo y me supo a gloria.

Supongo que dormir en caliente es la explicación más razonable a que al día siguiente consiguiese completar 92 kilómetros, recuperando todos los retrasos acumulados y casi sin percances. Digo casi, porque al llegar a la Ermita de la Vera Cruz de Maderuelo, donde desde el sofá de mi casa había planificado, meses antes, dormir esa noche, descubrí que el ojo que lleva lagrimeando media etapa estaba tan hinchado que apenas podía abrirlo. Por si fuera poco, en mitad de la noche me despertó la presencia de unos adolescentes “botelloneros”, que si bien no repararon en mí, desataron todos los miedos posibles en mi cabeza. Tardaron un par de horas en irse, tiempo que robaron al bien preciado del descanso.

Por la mañana, mi ojo había mejorado ligeramente. Pedaleé hasta Ayllón en busca de una farmacia, donde me mandaron de cabeza al médico. Diagnóstico: un mosquito me había entrado en marcha y bien por el impacto o por picadura, me había causado



el daño. Receta de dexametasona en colirio y crema cada 12 horas, que junto con las gafas de ciclista, me devolvieron rápidamente la vista. Solo quedaba un problema por superar en las siguientes dos etapas: atravesar la Sierra de Guadarrama. Para entonces ya había aprendido que viajar en bici consiste precisamente en resolver con alegría cada imprevisto que te trae el movimiento. A esas alturas del viaje los únicos imprevistos fueron unas rachas de viento y un poco de lluvia.

Coroné el Puerto de Navafria con la misma emoción que cuando siendo peregrina llegué a Santiago. Era

el símbolo de que ya estaba en la Comunidad de Madrid. Después de todo. En el día previsto. En las montañas a las que subo cada domingo a respirar aire puro. Una última noche en el bosque y en un prolongado y asfaltado descenso, estaba ya en mi casa. Siete días y mil vidas después. Sin rutina, sin autovía, sin huella de carbono. Cambié todo eso por la bici y se volvió aventura. El veneno del cicloviaje ya me había “infectado” para siempre.



Laura Arana

Exploradora de proximidad.
Comparto con mis fotos el camino.

Ig: @soylaranac

BEBIDA ISOTÓNICA CASERA

FOODIE VIAJERO

¿QUÉ ES UNA BEBIDA ISOTÓNICA?

Las bebidas isotónicas, hidratantes o deportivas son aquellas bebidas que contribuyen a la rehidratación de forma más rápida y efectiva, ayudando a la absorción de agua y reponiendo nutrientes que perdemos durante el ejercicio. La composición de estas bebidas suele ser de: agua, hidratos de carbono de absorción rápida y electrolitos (sales minerales)

Las bebidas isotónicas suministran sodio, potasio, magnesio, cloro y fósforo, si el bolsillo los permite son fáciles de conseguir en supermercados y estaciones de servicio, pero si no podemos prepararlas nosotros mismos de forma natural y sin conservantes.

¿CÓMO ¿CUÁNDO Y CÓMO CONSUMIRLAS?

Estas bebidas resultan ideales cuando hacemos ejercicio de larga duración, cuando perdemos mucho líquido en días calurosos o ejercicio de alta intensidad en poco tiempo; si no se va a realizar este tipo de ejercicio es mejor utilizar agua.

Es recomendable tomarla durante el entrenamiento en pequeños sorbos alternando con agua, lo ideal es entre 500 a 1000 ml dependiendo el esfuerzo, tiempo y la intensidad del ejercicio.

¿CÓMO PREPARARLA?

RECETA

Para que esta bebida sea eficaz y de rápida absorción es necesario que tenga entre un 6 a 8% de hidratos de carbono, proporcionando energía y así reducir la degradación de las reservas de glucógeno, ayudando a mantener los niveles de glucosa en sangre estable. Con menos de esa cantidad la bebida no nos va a aportar el suficiente valor energético, y porcentajes más grandes, mayores a un 9% pueden provocar un retraso en el vaciamiento gástrico que puede producir posibles malestares estomacales.

Las sales minerales que nos aportan sodio y potasio son electrolitos imprescindibles para prevenir la aparición de calambres y reponer la pérdida de minerales.

Los cítricos además aportan vitamina C y sabor, porque comer y beber siempre es cuestión de disfrute.

900 ml de agua

*3 limones exprimidos
(aproximadamente 100 ml)*

*½ cucharadita de té de
Bicarbonato de sodio*

*½ cucharadita de té de sal
fina*

*3 cucharadas soperas de
miel (puedo reemplazarlas
por azúcar también)*



Sebastián Rodríguez Pérez

Cocinero y cicloviajero papá de Sofía de 10 años y defensor de la bicicleta como medio de transporte.

lg:@sebastianrope

CICLO
VIAJE

REVISTA

