

R

REPORTATGE

## AVENTURES CICLISTES ARREU DEL MÓN

### Manual práctico de cicloturismo de alforjas

Per saber què cal  
tenir en compte  
abans de fer un  
viatge en bicicleta.

**A. MARTÍN I A. URREA**  
ED. DESNIVEL, 2010  
PÀG. 160



### Pedaleando el mundo

Relats de viatges de  
dones que  
compleixen un  
sogni: una aventura  
en bicicleta.

**PILAR TEJERA**  
ED. AUTOR-EDITOR, 2015  
PÀG. 100



### 7 desiertos con un par de ruedas

Narra l'aventura del  
Sergio Fernández,  
qui ha travessat els  
set deserts més grans  
del món.

**SERGIO F. TOLOSA**  
ED. SAGA EDITORIAL, 2007  
PÀG. 224



# Vacances

## UN ESTIU EN BICICLETA



Tot i requerir molt esforç, viatjar en bicicleta és una manera de descobrir el món propera i tranquil·la, que aporta una gran recompensa.

**Mercè Folch**

És més que un transport. És esforç, superació, llibertat, reflexió, connexió amb el territori, proximitat amb les persones. Anar en bicicleta és una manera d'entendre i viure la vida.

I una de les millors maneres d'aprofitar tot el que aporta és viatjar damunt les seves dues rodes. Veure món pedalejant t'apropa a la cultura de cada lloc, als seus paisatges, a la seva gent. Permet conèixer-

**MARTINA RIBALTA:  
"VIATJAR EN BICICLETA  
ET PERMET DESCOBRIR  
MÓN D'UNA ALTRA  
FORMA, MÉS PROPERA"**

xer-nos a nosaltres mateixos, les nostres virtuts i les nostres limitacions. Atorga experiències inoblidables i grans moments. Et fa créixer a nivell personal, superant entrebancs, generant companyonia amb les persones amb les quals es viatja, trobant solucions a problemes que podrien semblar que no tenen solució.

Tot això ens ho expliquen Joan Julià, Mateu Marcet, Martina Ribalta, Oriol Font, Marta Lladó, Miquel Calero, Marta Llobet i Fèlix Molano, els protagonistes d'aquest reportatge que fa la volta al món en bicicleta.

**DES DE TERRASSA FINS  
A LA XINA, ELS NOSTRES  
PROTAGONISTES  
HAN PEDALEJAT  
ARREU DEL MÓN**

Tots i cadascun d'ells recomanarien l'experiència de viatjar en bicicleta i animarien tothom a provar-ho ni que fos un cop a la vida. "T'aporta experiències i situacions molt reconfortants i insuperables", diu l'Oriol. Per la seva banda, la Marta, en Miquel i en Fèlix ho recomanen perquè "tot i que és el més dur que et puguis trobar, després compensa. Cal tenir paciència perquè al principi és molt dur, però de mica en mica, si vas fent amb constància i sense rendir-te, agafes el físic necessari. I, un cop fet l'esforç, t'adones que tot ha valgut la pena". A més, segons en Joan Julià, "és molt saludable".

Per a la Marta Lladó, "desplaçar-se en bicicleta et permet conèixer l'entorn –tant el més proper com el més llunyà– i és el mitjà de transport ideal perquè pots recórrer llargues distàncies sense perdre la proximitat amb l'ecosistema: la gent, les olors, els animals i la vegetació...". És quelcom similar al que opinen la Martina i el Mateu: "Viatjar en bici et permet descobrir el món d'una altra manera, més propera amb els paisatges i la gent, i fer-ho d'una manera diferent, per a nosaltres, més completa".

### Racones del planeta

Mateu Marcet, de 36 anys, i Martina Ribalta, de 30, porten gairebé deu anys descobrint el món sobre dues rodes. Junts han vist Polònia, el Marroc, Iran, Turquia, Iraq, Afganistan, la Xina, la Provença francesa... La primera ruta, la van fer des de Varsòvia fins a Cracòvia (Polònia), seguint el riu Wisla.

Aquella decisió va sorgir de la genial experiència que havia tingut el Mateu en el seu primer viatge en bicicleta, una ruta de tornada d'Erasmus que el va portar a pedalejar des de Gant (Bèlgica) fins a Terrassa. Des d'aleshores no ha parat, i a més ha sumat una companya de viatge, la Martina.

De tots i cadascun dels viatges, els dos tenen experiències inoblidables que fan que no en puguin escollir cap en concret. Això sí, "per la distància quilomètrica i la durada, el trajecte més destacat ha estat la Ruta de la Seda. D'aquí realçaria la riquesa cultural i natural de molts llocs que vam travessar i, sobretot, els vincles creats amb la gent que vam anar trobant pel camí", afirma la Martina.



# REPORTATGE

Per a ells, anar en bicicleta és “una manera de viatjar relaxada, tranquil·la i de proximitat. Es pot conèixer el territori i la seva gent a poc a poc, des dels afores de les ciutats fins a les places més turístiques. I, alhora, passes per carreteres, zones o pobles que no visitaries mai en cas d'anar amb un altre mitjà. I el que és més important: la bici afavoreix la conversa amb la gent local. És com si pel fet de ser ciclista fossis bona persona.”

## De proximitat

L'Oriol Font fa servir la bicicleta tant per desplaçar-se per la ciutat com per fer rutes, sortides i fins i tot alguna competició. Ell ha fet viatges molt diversos, junt amb la família i especialment el seu pare, com el Camí de Sant Jaume, els Pe-

## DESCOBRIR EL MÓN EN BICI ÉS UNA MANERA DIFERENT DE VIATJAR, JA QUE TOT ÉS MÉS LENT I SE'N POT GAUDIR AMB MÉS TEMPS

dals de Foc, els Pedals de Lava o la Défi Occitan (Pirineus), entre altres. Aquest any ha tocat la Ruta del Cid, un itinerari turístic i cultural que va des d'Alacant fins a Burgos, passant per València, Castelló, Terol, Saragossa, Guadalajara i Sòria.

Aquesta afició per la bicicleta va començar una mica sense voler, gràcies a la família de l'Oriol, que ja va organitzar-li, quan tenia 15 anys, una ruta pel Camí de Sant Jaume. Una experiència de dotze dies per Espanya que l'hi ha “quedat gravada” i que va repetir l'any passat, 20 anys més tard, junt amb el seu pare. I és que anar amb bicicleta fa que l'Oriol “se senti viu” i tingui la sensació de llibertat, diversió i felicitat.

## Gaudir de la jubilació

Miquel Calero, Marta Llobet i Fèlix Molano formen un trio de ciclistes jubilats que aquest estiu han viatjat a Escòcia en bicicleta, on han fet més de set-cents quilòmetres per

descobrir-ne la cultura i les vistes espectaculars. “El paisatge escocès és molt bonic i les rutes de castells, fantàstiques. A més, els monuments neolítics i la cultura en general són molt interessants. I descobrir tot això en bici és una manera diferent de viatjar, ja que tot és més lent i es pot gaudir amb més temps”, afirmen.

Tots tres opinen que fer aquestes sortides és molt millor si es duen a terme en companyia, ja que així “es té algú amb qui compartir les sensacions, anar comentant el viatge i, en el cas que et passi alguna cosa, sempre tens una persona que et pot ajudar. A més, es fa grup i companyonia: les decisions es prenen plegats i si un s'equivoca, ens equivoquem tots. En definitiva, es tracta de compartir”.

En Joan Julià, de 72 anys, també és un jubilat que gaudeix de la bicicleta. Ell forma part d'un grup creat sota el paraigua del Col·legi d'Enginyers de Catalunya (tot i que hi ha persones d'altres professions) que un cop l'any fan un viatge per Europa i un altre per Espanya. Enguany, la ruta va de la Provença a la Camarga (França).

Són uns 240 quilòmetres en bici que faran acompanyats d'un autocar, que a més de dur l'equipatge transporta les parelles que volen fer turisme però no anar en bicicleta. De cara a setembre, l'expedició anirà fins a Huelva, on cada dia es farà una ruta i sempre se sortirà des del mateix punt, la Illa Cristina.

La història del Joan és curiosa, ja que es va aficionar a la bicicleta quan n'hi va regalar una al seu fill, ja que l'acompanyava per estar segur que no li passava res. Ell vivia a Premià de Dalt, fins que es va quedar vidu i va conèixer una senyora de Terrassa que el “va convèncer per venir a viure aquí. I precisament a Terrassa vaig trobar un ambient de bicicletes increïble, va ser com arribar al cel de les bicis”. D'això ja fa dotze anys, durant els quals ha fet diverses rutes amb els companys del grup de ciclistes del col·legi. El Camí de Sant Jaume, la

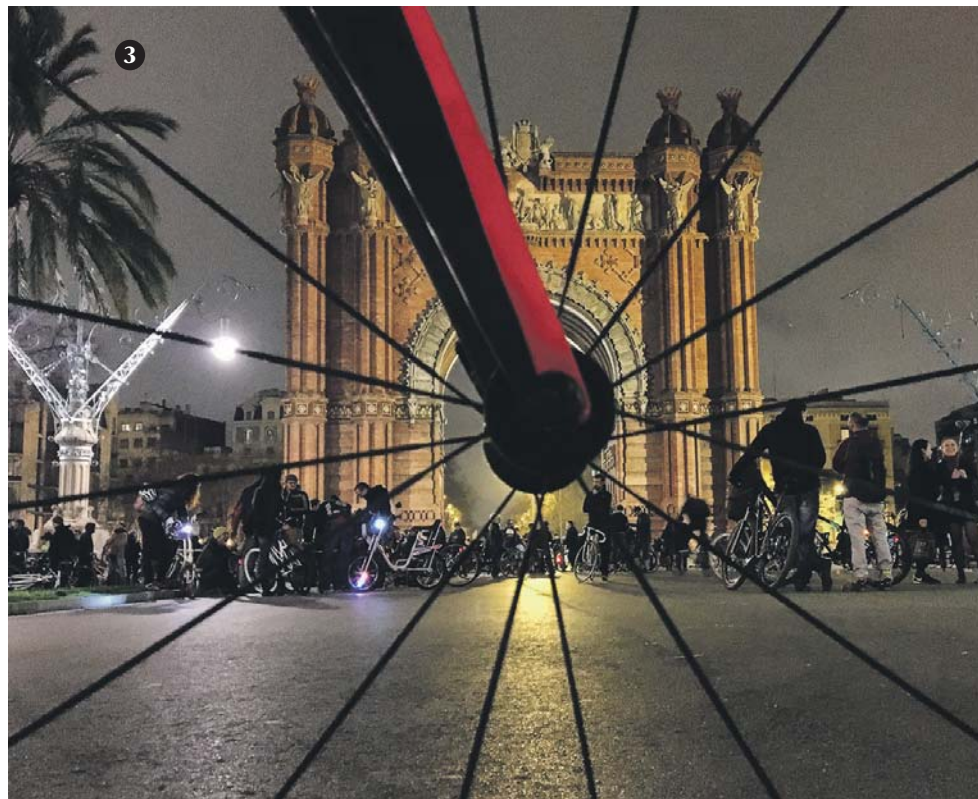
/ 1 /  
**Explorant**  
A Pequín fent la Ruta de la Seda, una de les més espectaculars.

/ 2 /  
**Turquia**  
Mateu i Martina, en ruta pel país asiàtic.

/ 3 /  
**De proximitat**  
Una imatge original de l'Arc de Triomf de Barcelona, de l'Oriol Font.

/ 4 /  
**Paisatges inoblidables**  
En Miquel, la Marta i en Fèlix, a Escòcia.

/ 5 /  
**Relax**  
La bicicleta aporta moments de tranquil·litat.



## OPINIÓ

# Viatjar en bicicleta, un dels plaers de la vida

## Joan Carles Folia

ASSESSOR EDUCATIU,  
EMPRESARIAL, ESPORTIU I  
DE CREIXEMENT PERSONAL

L'any 2008 havia sentit a parlar de fer el Camí de Sant Jaume en bicicleta, i la veritat és que era una activitat que m'atreia des del punt de vista físic (havia de recórrer vuit-cents quilòmetres pedalant) i emocional (semblava ser que em trobaria a mi mateix). Així que un 9 de març del 2008 vaig omplir les alforges i sense pensar-m'ho gaire

vaig enfilem el camí que surt des de Roncesvalles amb l'objectiu d'arribar a la plaça de l'Obradoiro vuit dies més tard.

Els primers moments, envoltat de neu, pensava que potser no havia fet un càlcul correcte de les meves possibilitats. I, després d'un primer dia exigent –no tenia gaire preparació física ni mental–, vaig arribar a Pamplona amb el cul ple de dolor i xop com un poll. Estava petat, em feia mal tot i la idea d'abandonar em passava pel cap.

Però l'endemà, després de descansar, tornava a pujar dalt la bici-

leta i tornava a enfilem el camí que transcorria per la inoblidable Rioja. El cul anava aguantant les punxades i les cames de mica en mica s'hi anaven adaptant. Amb un ritme moderat (cosa que recomano quan es va en bicicleta en mitja o gran tirada), anava passant pels diferents pobles, gaudint de les seves cases, de la seva gent, de la gastronomia... I quan un racó m'atreia m'aturava per poder-ne fruitir.

El tercer dia el cul ja no em feia mal i les cames estaven fortes i des-  
pertes. I és que la bicicleta té aquest punt de millora permanent a mida



que passen els dies. També vaig descobrir que el pes de les alforges era desmesurat. Per ignorància i por, allà portava de tot. Ara, en canvi, van pràcticament buides. Una peça de fruita i aigua amb alguna eina són el meu equipatge diari. Viatjar en bicicleta et dona l'equilibri

que existeix entre poder avançar força quilòmetres i fer-ho a una velocitat adequada. El ritme del pedaleig t'envolta i et permet pensar d'una manera agradable i tranquil·la en les coses que ocupen el viatge i la vida. Sembla que la marxa et fa acceptar la vida com un repte, però alhora com una assumpció d'allò que et va donant.

Viatjar en bicicleta et permet fer treballar el cos d'una manera harmònica, ajustant el ritme a les teves possibilitats, als teus anhels i a les teves il·lusions. Viatjar en bicicleta t'arrela al territori, i fa que notis la petitesa de l'ésser humà davant la immensitat del món. Viatjar en bicicleta és un dels plaers que la vida m'ha atorgat. //



# REPORTATGE

2



5



Via de la Plata, la Ruta del Cid, Berlín-Copenhagen, Berlín-Praga o les Dolomites (Itàlia) són només alguns dels viatges que han fet plegats i que els han aportat moltes anècdotes. Per al Joan, escollir-ne un seria impossible.

## A nivell professional

Per la seva banda, la Marta Lladó és una dissenyadora multimèdia que a causa de la seva afició i activisme per les bicicletes ha anat introduint aquest transport a la seva activitat professional. Tot va començar fa un parell d'anys, quan va fer el curs de guia ciclista impartit per la Policia Municipal de Terrassa i BiTer.

Amb això va néixer un nou interès que l'ha duta a dissenyar i fer de guia de rutes per diversos punts de

Catalunya, com Terrassa (Pedalada de la Dona i la Modernista) o Barcelona, i també ha ideat i coordinat la bicicleta humana feta a la Plaça Nova de Terrassa. La Marta també és instructora a la cooperativa Biciplot i col·labora als cursos "Ambiciat a l'Institut", a més de formar part de l'equip de BiTer.

No obstant això, ella va créixer a Puigcerdà, on sempre feia servir la bicicleta per anar d'un lloc a l'altre. Un costum que va portar fins aquí, on sempre que pot fa servir-la. I és que, segons afirma, mai ha trobat ni el temps ni l'economia per tenir cotxe: "Suposo que mai ha estat una prioritat per a mi". Anar en bicicleta és, per a la Marta, "salut, autonomia i proximitat. Una sensació que, com diuen, és la més propera a volar". //

## ELS CICLISTES



### Joan Julià

"Fer esport, conèixer llocs, amistat i també la bona cuina. Tot això és el que ha aportat la bicicleta a en Joan Julià, jubilat de 72 anys, i que ha anat a parar a Terrassa de casualitat, tot i que afirma que és un dels millors llocs per als amants de les bicis. No obstant això, també creu que encara queda molt camí per recórrer i que estem lluny de països com Holanda o Alemanya, on la cultura de la bicicleta és molt més àmplia que aquí. De fet afirma que "encara no hi estem prou preparats. Per exemple, fa temps que -a través de BiTer- s'estan demanant carrils bici. I es van fent, però en falten molts. A més també cal fer cursets, com de normativa o de primers auxilis, i ensenyar més cultura i educació als i per als ciclistes. En aquest sentit destaca que "els ciclistes són molt més vulnerables que la resta de conductors". Això sí, tot i amb entrebancs, recomana al 100% la bicicleta, especialment per a la salut.



### Mateu Marcet i Martina Ribalta

Aquest parell de ciclistes han vist molt món muntats sobre dues rodes. Potser el viatge més important per a ells ha estat la Ruta de la Seda, que els ha dut a països tan extraordinaris com Turquia, la Xina o l'Iran. Estan encantats de compartir aquesta afició i animen tothom a fer el que fan ells, ja que "viatjar en bicicleta et permet descobrir el món d'una manera diferent, més completa". Això sí, ells fan servir la bici sobretot per viatjar i no tant per anar per la ciutat. No obstant això, afirmen que "a les ciutats el respecte per als ciclistes va creixent. Una altra cosa són les carreteres. Hi ha països com França, Bèlgica, Alemanya o els Països Baixos, on els conductors de vehicles i els vianants tenen un gran respecte per les bicicletes. Malauradament, hi ha molts països on les bicicletes són l'últim mico". I no parlen pas d'Espanya, sinó de llocs més llunyans com Turquia o la Xina. Si voleu conèixer les seves experiències, podeu fer un cop d'ull al seu blog: [www.perunplatdepinyons.com](http://www.perunplatdepinyons.com).



### Oriol Font

Per a l'Oriol anar en bicicleta està de moda, tot i que afirma que és "una moda que ha arribat per quedar-se, ja que té molts beneficis tant a nivell personal com per a la societat". En aquest sentit creu que, a escala estatal, "cada cop es pensa més en el ciclista, però està clar que encara queda molta feina per fer, ja que es tracta d'un vehicle diferent" i, a més, "un ciclista és molt fràgil envers els altres vehicles que circulen per les carreteres. Per això és prioritari construir carrils bici". Per a ell, anar en bicicleta és una molt bona manera de conèixer llocs, gent i sensacions, a més d'una manera de sentir-se viu. De fet, ara amb un company està creant un projecte de rutes en bici, guiatge i "tracks" personalitzats per poder ensenyar indrets impressionants "d'una manera diferent i divertida". Unes rutes que es poden fer sol o acompanyat, ja que per a l'Oriol les dues opcions són igual de vàlides per passar bons moments i aporten coses diferents.



### Marta Lladó

Va néixer i viure a Puigcerdà fins als 16 anys, el que la va dur a fer servir la bicicleta com a mitjà de transport habitual. Ara, la Marta veu com a l'espai urbà la bicicleta va guanyant protagonisme, ja que "sembla que socialment ens hem adonat que, si volem respirar, hem de racionalitzar l'ús de l'espai destinat als vehicles de motor". No obstant això, pensa que Catalunya i Espanya no estan preparades a nivell d'infraestructures i que cal adequar els carrers tant per als vianants com per a les bicicletes i el transport públic. Per això afirma que hauria de millorar la connectivitat segura en bicicleta i invertir en una millor convivència i pedagogia. I és que, tot i que creu que hi ha força respecte per als ciclistes, també hi ha una "onada d'odi des de certs lobbies de poder que acaben afectant els qui van en bicicleta en forma d'agressions diverses". Ella està molt compromesa amb aquest sector i per a l'estiu ha preparat diverses rutes per Catalunya, que es poden fer sol o en família.



### Fèlix Molano, Marta Llobet i Miquel Calero

Miquel Calero, de 63 anys; Fèlix Molano, de 65, i Marta Llobet, de 58, són tres amics que aquest estiu s'han animat a fer una ruta en bicicleta per Escòcia. Fa anys que són aficionats a les bicis, i pensen que actualment s'han posat de moda. "El cicloturisme ha agafat molta volada. A més, pensem que la cosa anirà a més, ja que han sortit nous tipus de bicicleta amb motor que serveixen perquè la gent s'atreveixi a fer més coses encara que no estigui massa preparada físicament." Tots tres, per separat, han vist diversos països europeus, i pensen que a Catalunya encara s'està lluny d'arribar a nivells com els d'Holanda, per exemple, on hi ha una cultura i una tradició molt més antigues quant a transport en bicicleta. "Aquí encara estem molt verds. Ens falta cultura de bicicleta i en canvi ara seria un gran moment per acostumar-s'hi, sobretot per aconseguir tenir cura del medi ambient." Tot i així, animen tothom a agafar una bicicleta i començar a pedalar.