



Exposición itinerante


# PEDALADAS HACIA LA SOSTENIBILIDAD

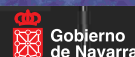
La bicicleta como medio de transporte saludable en Navarra

Organiza:



Financian:

Intelligent Energy  Europa



Proyecto:

Proyecto europeo  
ADDED VALUE

Más información:

Fundación Centro de Recursos Ambientales de Navarra  
Nafarroako Ingurumen Ariketa Babarabiz Zentroa Fundazioa  
C/ Piedad Adonim 217 Bajo  
31015 Pamplona - Iruña  
Tfno. 948 140 818  
<http://www.ccrana.org>

# Detente por un momento

Mira las calles. Escúchalas.

Hace no mucho tiempo nuestros pueblos y ciudades tenían un aspecto totalmente distinto. Los "cuatro ruedas" no se habían apoderado aún de nuestros paisajes.

Algo no marcha. **Y cada día son mayores las evidencias.**

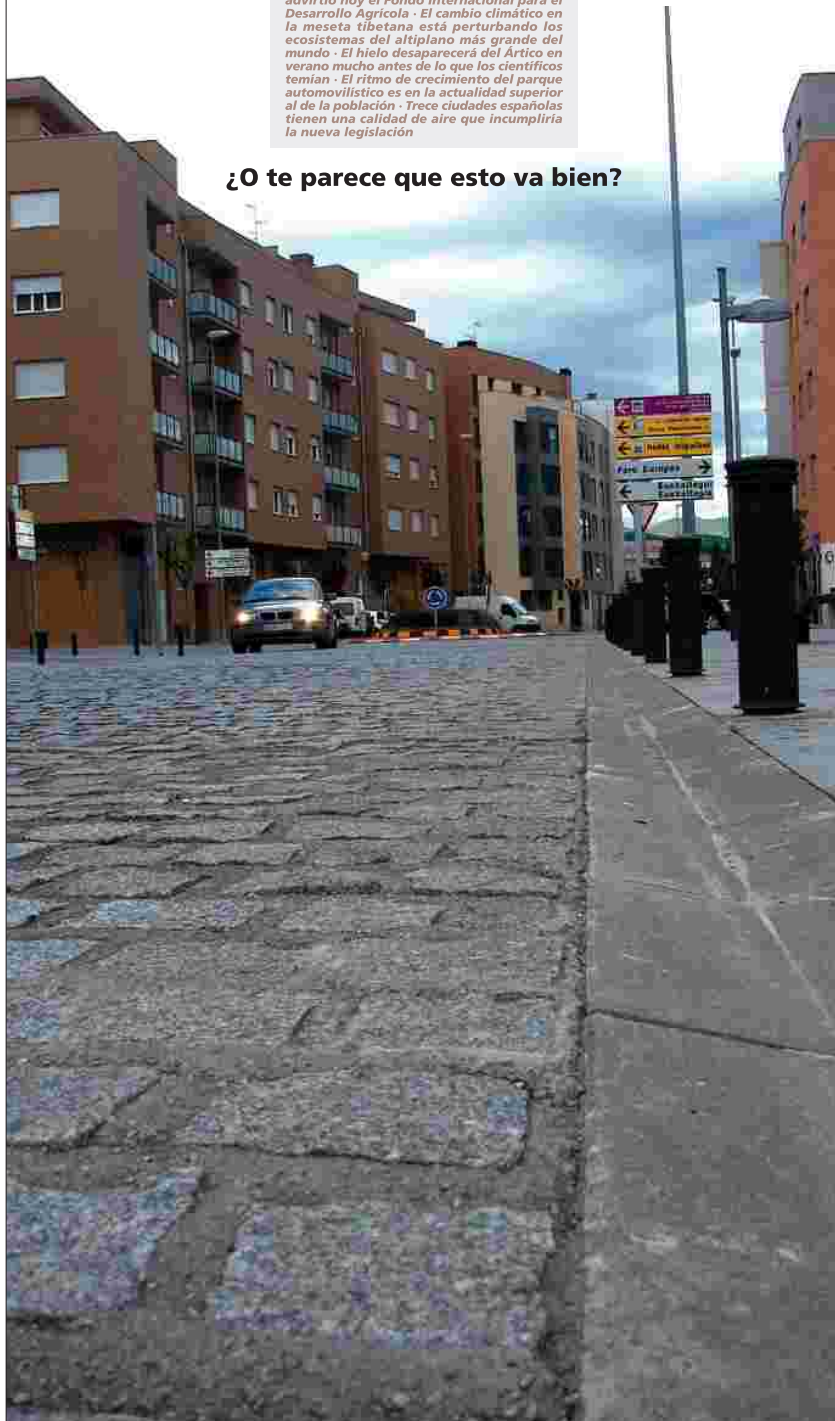
Las **emisiones de CO<sub>2</sub>** son tan grandes que están cambiando el clima del planeta.

Nuestro modo de vida no funciona y la naturaleza y la salud se resienten.

Basta con echar una ojeada a algunos **titulares de prensa** de las últimas semanas...

*Cada año, más de tres millones de vehículos nuevos se suman al parque automovilístico europeo - El cambio climático a nivel mundial afecta sobre todo a los más pobres, según advirtió hoy el Fondo Internacional para el Desarrollo Agrícola - El cambio climático en la meseta tibetana está perturbando los ecosistemas del altiplano más grande del mundo - El hielo desaparecerá del Ártico en verano mucho antes de lo que los científicos temían - El ritmo de crecimiento del parque automovilístico es en la actualidad superior al de la población - Trece ciudades españolas tienen una calidad de aire que incumpliría la nueva legislación*

**¿O te parece que esto va bien?**



# Mover las piernas y el corazón

El sedentarismo y la falta de ejercicio son malos para la salud. También lo son las prisas. Y la contaminación. Sobre esto no hace falta extenderse mucho más. Todos lo sabemos. Usar la bici es una magnífica manera de ayudarnos a nosotros mismos, al lugar donde vivimos y al planeta. **Es bueno para las piernas, el corazón, la salud y el aire que respiramos.** Y también es bueno para nuestros vecinos.

De hecho, cada vez que viéramos un ciclista, deberíamos darle las gracias.

**¿No crees?**



# Ceder el paso a la bici en la ciudad

A menudo pensamos que moverse en bicicleta por la ciudad no está hecho para nosotros...

## ¿Es por el clima?

También hace frío o calor para ir andando. De hecho, en muchas ciudades del norte de Europa —en las que la temperatura es más baja y llueve más— se usa la bici 10 veces más que aquí.

## ¿Es por la edad?

Esto es un prejuicio cultural. En las ciudades con tradición ciclista la usan ejecutivos y doctoras, escolares y jubilados, amas y amos de casa, albañiles y banqueras, los padres con sus hijos... Sin diferencia de edades ni de estatus social.

## ¿Es por las prisas?

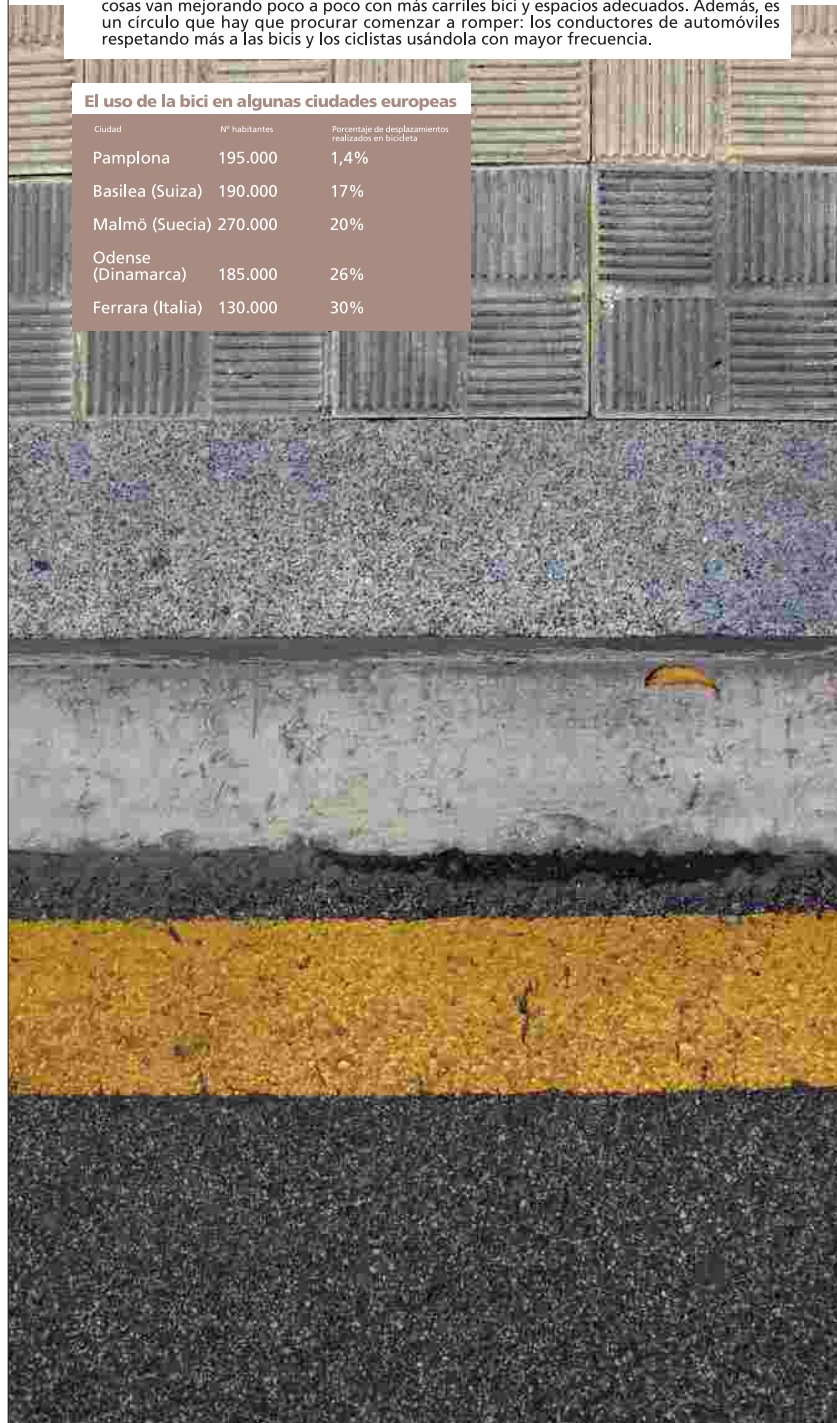
Tan solo un dato: en las ciudades, la bicicleta es el vehículo más rápido para distancias entre 3 y 8 kms.

## ¿Es por el tráfico?

La competencia con los coches por el espacio urbano puede ser un problema, pero las cosas van mejorando poco a poco con más carriles bici y espacios adecuados. Además, es un círculo que hay que procurar comenzar a romper: los conductores de automóviles respetando más a las bicis y los ciclistas usándola con mayor frecuencia.

### El uso de la bici en algunas ciudades europeas

Ciudad	Nº habitantes	Porcentaje de desplazamientos realizados en bicicleta
Pamplona	195.000	1,4%
Basilea (Suiza)	190.000	17%
Malmö (Suecia)	270.000	20%
Odense (Dinamarca)	185.000	26%
Ferrara (Italia)	130.000	30%



# Viajar en bici: una buena forma de pisar el terreno

**El cicloturismo es una opción de viaje cada día más extendida.** Mucha gente ha descubierto que recorrer un lugar en bici es una forma inmejorable de conocer el territorio y las gentes que lo habitan. ¡Y también se puede combinar la bici con otras formas de transporte!

De hecho, tanto en España como en Europa está surgiendo un **fuerte movimiento a favor del ciclismo recreativo.**

**Eurovelo** es un buen ejemplo: una red europea de vías ciclistas señalizadas que atraviesa todo el continente: 65.000 km desde el Cabo Norte hasta Tarifa y desde Irlanda hasta Moscú. ¡Y las rutas 1 y 3 de Eurovelo atraviesan el territorio navarro!

Y otro dato interesante: más de 10.000 peregrinos recorren cada año el **Camino de Santiago** en bicicleta.

En España, la **plataforma ConBici** organiza cada año unos encuentros en los que varios centenares de ciclistas viajan y disfrutan juntos por diferentes zonas. Para saber más, puedes consultar su web: [www.conbici.org](http://www.conbici.org)

Las vías verdes, una estupenda opción para disfrutar de la bici. En España hay ya más de 1600 km de antiguas vías de tren reconvertidas en caminos ciclistas. En Navarra las podrás encontrar en Lekunberri, en Tudela, en la Foz de Lumbier y a orillas de los ríos Bidasoa y Ega.

Más información en [www.viasverdes.com](http://www.viasverdes.com)





# Practicar un deporte de altura

El senderismo y la escalada no son los únicos deportes que se pueden practicar en la montaña. Recorrer los paisajes montañosos en bicicleta es una **forma estupenda de hacer piernas y disfrutar de la naturaleza** al mismo tiempo.

De hecho, el ciclismo de montaña gana adeptos cada año. Y de igual manera crecen las **rutas habilitadas para bicicletas todo terreno (BTT)** en distintas zonas de Navarra. Hoy podemos contabilizar hasta 90 itinerarios circulares o, lo que es lo mismo, rutas en las que el punto de salida coincide con la meta.

Entre las iniciativas que se han puesto en marcha para promocionar este deporte están los trayectos de **Basajaun** (entre Lesaka e Isaba) y la **Cañada de los Roncaleses** (de Isaba a Cabanillas). Además, en algunos lugares (como Burguete, Pamplona, Lesaka o Castejón) se van a crear **centros BTT** para apoyar a los usuarios que practiquen ciclismo de montaña.



En 2007 se ha celebrado la primera edición de la IratiXtrem, una prueba no competitiva que recorre 128 km y 8 puertos de montaña en un entorno espectacular. La convocatoria ha sido un éxito y ha logrado congregarse a más de 400 ciclistas. Para saber más puedes consultar la web [www.iratixtrem.com](http://www.iratixtrem.com). También se celebra con éxito desde hace 10 años la prueba Extreme Bardenas. Más información: [www.extremebardenas.com](http://www.extremebardenas.com).

El grupo BTT Saltamontes nació en 2003 en Estella con el objetivo de fomentar el ciclismo de montaña. Cada año organizan la Travesía BTT del Ega, en la que participan más de 500 ciclistas. Puedes acceder a su web en [www.grupobttaltamontes.com](http://www.grupobttaltamontes.com) o a las de grupos como éste en Pamplona ([www.webikea.com](http://www.webikea.com)), Alsasua ([www.dubiclistaburunda.com](http://www.dubiclistaburunda.com)) o Cintruénigo ([www.holmigon.com](http://www.holmigon.com)).

# Apoyar la bici es tarea de la administración

Como hemos visto, el uso de la bicicleta tiene implicaciones muy positivas en ámbitos como **la salud, el deporte, el turismo, el medio ambiente y la calidad de vida** de nuestros pueblos y ciudades.

Es por ello que las administraciones con competencias en estas materias tratan de **mejorar las condiciones para el uso de la bicicleta** en Navarra:

Creando **nuevas redes de vías ciclistas** tanto urbanas como interurbanas

**Potenciando el uso de la bici** mediante campañas de comunicación y programas educativos

**Apoyando los deportes** de la bicicleta

Incorporando el uso de la bici a los **planes de movilidad y urbanismo y a la gestión de la ciudad**.

Y como hemos visto, también se están realizando esfuerzos importantes desde diferentes entidades para la puesta en marcha de **rutas, senderos, vías verdes y circuitos ciclistas** en muchas zonas de la Comunidad.

Una iniciativa reciente es el **sistema de préstamo y alquiler de bicicletas en Pamplona**, gracias al cual cualquier ciudadano mayor de 12 años puede utilizar las bicis disponibles en diversos puntos de la ciudad. Puedes consultar toda la información sobre el sistema y las bicis disponibles en cada momento en la web [www.pccycles.es](http://www.pccycles.es)





# ...pero también es cosa de todos

Quizá pueda parecer un asunto ajeno, pero también es nuestra responsabilidad contribuir a que el uso de la bici se extienda y generalice.

Entre las ideas que puedes hacer tuyas...

**Utilizar la bicicleta** como medio alternativo al coche en los desplazamientos que nos lo permitan.

Animarnos a **realizar pequeños paseos o excursiones** en bicicleta con la familia o los amigos.

**Respetar a los ciclistas** tanto en las vías urbanas como en la carretera, comprendiendo que son vulnerables y que su velocidad no es la misma que la de los vehículos a motor. Defender y apoyar la puesta en marcha de **equipamientos para la bicicleta** en nuestro municipio (vías ciclistas, aparcamientos para bicis, servicios de alquiler, etc.)

**Animar a nuestra familia o la gente de nuestro entorno** a que utilicen la bici en sus desplazamientos y/o en el tiempo de ocio.

**¿Tienes tú alguna más?**

