



bizikletan aske Peio Ruiz Cabestany libre en bicicleta

Gure bidegorriak barrutik: Endarlatsa

Entrevista: Peio Ruiz Cabestany

Estatistika: Bizikleten erabilera igo da

Reportaje: Proyecto Civitas-Archimedes,
menos humos en el campus de Ibaeta

**Eta gehiago: berriak,
argazkiak...**

Bicicleta y tiempo

Bizikleta eta denbora

Por fin va llegando el buen tiempo. Y los contadores de usuarios de los bidegorris, muy especialmente los de bicicletas, lo notan. Y eso me trae el paradójico recuerdo de una imagen que proyectaron en una conferencia sobre el uso de la bicicleta en otras latitudes. Se trataba de una vista de frente de una hilera de automovilistas y ciclistas parados en un semáforo en rojo. Por los largos y gruesos témpanos que colgaban de un alero podía deducirse la temperatura ambiente. Nevaba. Pero lo que más me llamó la atención fue el aspecto del primer ciclista de la larga fila que, ordenadita en su carril-bici, aguardaba luz verde pacientemente. Llevaba un gorro de lana con orejeras y encima de su cabeza se acumulaba una pequeña montañita de nieve que le daba un aire cómico. A pesar de las circunstancias su cara mostraba una expresión tranquila, casi aburrida. Sin dejar de contemplar la imagen le pregunté a un colega en voz baja: “¿Qué será lo que traerá cuenta a toda esa gente para utilizar la bicicleta en esas condiciones?”. “Bueno –me contestó–, en bicicleta tienen la seguridad de que llegarán a donde quiera que vayan en el mismo tiempo que todos los días”. Quizá quepan otras interpretaciones.

Beatriz Marticorena
Iraunkortasunaren eta Bizikleta Bideen Atala

Iritsi zaigu behingoz eguraldi ona. Eta bidegorrietako erabiltzaileen kontagailuek nabaritzen dute, batik bat, bizikletei dagokienez. Guzti honek, latitude urrun samarretan egindako konferentzia batean proiektatu zuten argazki baten oroitzapen paradoxikoa burura ekarri dit. Irudian, semaforo gorri baten aurrean geldirik bi ilara ageri ziren. Batean autoak, bestean ziklistak. Teilatu-hegal batetik zintzilik zeuden jela-puskak ikusita temperatura ondoriozta zitekeen. Elurra ari zuen. Baina atentzioa gehien jo ninduen argi berdea itxaroten ari zen bidegorriko ilara luze eta ordenatuaren lehen ziklistaren itxura izan zen. Belarriak estaltzen zizkion artilezko txanoa zeraman eta bere buruaren gainean elur mendixka bat metatzen zen, itxura komikoa ematen ziona. Hala ere, bere aurpegiak lasaitasuna ageri zuen, ia asperdura. Irudia begiratzeari utzi gabe, han zegoen kide bati galdetu nion: “Zerk mugituko du jende guzti hau bizikleta halako egoeran erabiltzeko?” “Beno –erantzun zidan– seguru daude bizikletaz joaten diren lekura joaten direla, egunero denbora berdinean iritsiko direla”. Behar bada, bestelako interpretazioak egon litezke.

Beatriz Marticorena
Sección de Sostenibilidad y Vías Ciclistas

- Zuzendaritza eta Koordinazioa / Dirección y Coordinación: Garapen Iraunkorreko Departamentua-Bizikleta Bideen Atala / Departamento de Desarrollo Sostenible-Sección de Vías Ciclistas
- Testuak / Textos: Koldo Almandoz, Xabier Sagardia (eragin.com)
- Bidegorrien gaineko aholkularitza / Asesoramiento en bidegorris: Ander Irazusta, Luis Del Barrio
- Argazkiak / Fotografías: Mikel Saiz, Koldo Almandoz, Xabier Sagardia
- Diseinua / Diseño: eragin.com
- Maketazioa / Maquetación: Igor Astigarraga
- Argitaratzen du / Edita: Garapen Iraunkorreko Departamentua / Departamento de Desarrollo Sostenible

Lege gordailua / Depósito legal: SS-735-2009

Gipuzkoa Bizikletaz

www.gipuzkoabizikletaz.net

bizikletaz@eragin.com

Gipuzkoako Foru Aldundia, Gipuzkoako plaza, z/g
20004 Donostia-San Sebastián



GIPUZKOA
zurekin, aurrera

GARAPEN IRAUNKORREKO
DEPARTAMENTUA
DEPARTAMENTO DE
DESARROLLO SOSTENIBLE



Aurkibidea

Índice

<p>Elkarrizketa: Peio Ruiz Cabestany</p>		<p>Entrevista: Peio Ruiz Cabestany</p>
<p>Erreportajea: Gure bidegorriak barrutik: Endarlatsa</p>		<p>Reportaje: Nuestros bidegorris por dentro: Endarlatsa</p>
<p>Estatistika: Bizikletaren erabilera hazi da gure bidegorrietan</p>		<p>Estadística: Aumenta el uso de la bicicleta en nuestros bidegorris</p>
<p>Argazkitegia: Bizikletak munduan, Sizilia</p>		<p>Álbum de fotos: Bicicletas en el mundo, Sicilia</p>
<p>Erreportajea: Civitas-Archimedes proiektua, mugikortasun iraunkorra EHU-n</p>		<p>Reportaje: Proyecto Civitas-Archimedes, movilidad sostenible en la UPV</p>
<p>Gomendioak: Bizikleta eguzkipean</p>		<p>Consejos: La bicicleta bajo el sol</p>
<p>Berriak</p>		<p>Noticias</p>
<p>Ba al zenekien?</p>		<p>¿Sabías que...?</p>

PEIO RUIZ CABESTANY

“Aldaketa garai
honetan bizikleta
protagonista ukaezina da”

“En esta época de cambio
la bicicleta es una
protagonista indiscutible”



Urte dezente igaro dira Peio Ruiz Cabestany txirrindulari donostiarrak tropel profesionala utzi zuenetik –1984 eta 1994 urteak bitartean aritu zen–, baina ez du inoiz bizikleta bazterrean utzi. Aitzitik, dela kirola egiteko, dela hiriak eta herrialde diferenteak ezagutzeko, dela paseo atseginak egiteko, Peiok hartzen duen aldiro ez dio bizikletak oparitzen dion askatasun puska horri ihes egiten uzten. Komunikatzeko gaitasun handia duen ziklista ezagunarengana (prentsan eta telebistan lan egindakoa da) jo dugu harekin solasalditxo hau izateko.

Blog batean irakurri dut bizikletan aritzea maite duzula, baita profesionala zinenean baino gehiago ere, egun ez dituzulako “ez presiorik ez erantzukizunik”. Zer nolako irteerak egiten dituzu? Zer da ziklismotik gehien gustatzen zaizuna?

Egia esan, lehiatzen hasi baino lehen egiten nuen modu berean bueltatu naiz bizikletara. Nahi nuen tokira nire kabuz joateko eta inoren menpe ez egoteko askatasuna ematen zidan bitarteko bat zen niretzako bizikleta. Hiritik atera eta oso denbora gutxian baso baten erdian nengoen Aian edota oinak ibaian sartuta Goizuetan. Lehiatzen hasi nintzenean egoera aldatu zen, noski. Gaur egun, asko ateratzen naiz bizikletarekin, mendikoarekin maizago, eta ziklismoa beste kirol batzuekin bateratzen dut.

Erratzen ez banaiz, Munduko herrialde askotara bidaiatzeko aukera izan duzu. Bizikletari erreparatuta, badago lekuren bat bereziki harritu zaituena?

Duela bi urte Etiopia zeharkatu nuen bizikletaz hegoaldeetik iparraldera. Eritrearekin muga egiten duen iparraldeko Tigray inguruetara iritsi nintzenean harritu egin nintzen bertako biztanleek bizikleta eta ziklismorako zuten zaletasunaz.

Etiopiako gainontzeko lekuetan jendea atletismoan ikusi nuen, baina ez nuen ziklistarik ikusi hara iritsi arte. *Bizikletaz* aldizkariaren irailako zenbakiak zekarren Eritreako ziklismoari buruzko erreportajeari esker bizikletari zor dioten maitasun horren inguruan zerbait gehiago ulertu nuen. Duela urte gutxi arte ez

Aunque ha llovido, y mucho, desde que Peio Ruiz Cabestany abandonara el pelotón profesional en 1994 tras 10 años pedaleando en la elite, el ciclista donostiarra ha continuado fiel a las dos ruedas. Ya sea su motivación deportiva, la de dar un agradable paseo o la de recorrer países y ciudades en bici, lo cierto es que no ha dejado escapar la porción de libertad que a cada salida le regala la bicicleta. Cabestany, que acredita una sobrada capacidad de comunicación tanto en prensa escrita como en televisión, ha respondido amablemente las preguntas que le hemos formulado.

He leído en un blog que la práctica del ciclismo te apasiona incluso más que cuando eras profesional, porque ahora no tienes “presiones ni obligaciones”. ¿Qué tipo de rutas sueles realizar? ¿Qué es lo que más te gusta del ciclismo?

En realidad, he vuelto a relacionarme con la bicicleta de la manera que lo hacía antes de competir. Para mí era un medio que me daba la libertad de irme con mis propios medios y sin depender de nadie, a donde quisiera. Salía de la ciudad y, en muy poco tiempo, me encontraba en medio de un bosque en Aia o con los pies en el río en Goizueta. Cuando comencé a competir, la historia cambió, claro. Ahora mismo salgo mucho con la bici, más a menudo con la de montaña, y compagino el ciclismo con otros deportes.

Si no me equivoco, has tenido la oportunidad de viajar bastante y a muy diferentes países. En el ámbito de la bicicleta, ¿hay algún lugar que te haya llamado especialmente la atención?

Hace dos años recorrí Etiopía de sur a norte en bicicleta. Me sorprendí al llegar a la zona noroeste de Tigray, fronteriza con Eritrea, de la enorme afición a la bicicleta y al ciclismo de su gente. En el resto de Etiopía había visto gente practicando atletismo, pero no vi a ningún ciclista hasta llegar allí. Gracias a *Bizikletaz*, en cuyo número de septiembre venía un reportaje sobre el ciclismo en Eritrea, comprendí algo más de esa pasión por la bicicleta. Hasta hace muy pocos años no

Argazkiak / Fotos: Mikel Saiz



zen mugarik existitzen Eritrea eta Etiopia artean, egun tiroka badabilta ere. Tigrayko eta Eritreako biztanleak ahaideak dira eta ziklismorako zaletasuna konpartitzen dute.

Bizikletarekin beste esperientzia bat New York-en bizi izan dut aurren. Manhattan-eko etorbideetatik mezulari bat bezala gidatzeko ametsa nuen aspalditik. "Fixed-gear" bat, pinoi finkoko galgarik gabeko bizikleta, alokatzea lortu nuen. Izan ere, dendariak zalantza egin baitzuen New York-eko kaleetan barrena halako bizikleta bat erabiltzeko nire gaitasunaz. Nire poltsa galtzarbe-uhalez, benetako mezularia banintzan, iparraldetik hegoaldera eta ekialdetik mendebaldera zeharkatu nuen Manhattan. Haur baten gisara...

Nola dakusazu Donostia bizikletaren erabilerari dagokionean? Bidegorriak, trafikoa...

Egungo bidegorri sarea eta erabiltzaile kopurua ikusita, irribarretxoa egiten dut "polemika donostiar" hura oroitzen dudanean, noiz eta Kontxako paseoarean bidegorria egin behar zutenean. Orain, gai hau normalizatua dago eta goraka doa; geldiezina da. Ausartzen naiz esatera egunen batean bidegorriak gainezkatuko direla eta bizikletek Donostiako kaleak hartuko dituztela.

Gipuzkoako bidegorriak ezagutzen dituzu? Erabili dituzu? Zer irizten diezu?

Azken urteetan asko hobetu dira sare foraleko bidegorriak. Uste dut bide onetik goazela, proiektu hau garatzen joateko Gipuzkoako orografiak dituen oztopoen gainetik.

Sarrien erabiltzen dudana Tolosatik Ordiziara doana da eta oso ongi dago. Behar bada, konpondu

existía frontera entre Eritrea y Etiopía, aunque ahora anden a tiros, los habitantes del Tigray y los eritreos son primos-hermanos y comparten esa afición al ciclismo.

Otra experiencia con la bicicleta la he vivido este mismo año en Nueva York. Desde hace tiempo soñaba con circular por las avenidas de Manhattan como si fuera un mensajero más. Conseguí alquilar una "fixed-gear", bicicleta sin frenos y con piñón fijo, a pesar de las enormes dudas que tenía el empleado de la tienda de que yo fuera capaz de dominar una bici de estas por las calles de Nueva York. Con mi bolsa en bandolera, cual genuino mensajero, me recorrí Manhattan de norte a sur y de este a oeste. Como un niño...

¿Cómo valoras Donostia en cuanto a la utilización de la bicicleta, equipamiento de bidegorris, tráfico...?

Viendo la red actual de bidegorris y la cantidad de usuarios de la bicicleta, me sonrió cuando recuerdo esa "polémica donostiarra" que surgió cuando se iba a desarrollar el bidegorri del paseo de la Concha. Ahora este tema ya está normalizado y va cada vez a más, esto es imparable. Me atrevo a decir que un día se desbordarán los bidegorris, y las bicicletas tomaremos las calles de Donostia...

¿Conoces los bidegorris de la red foral de Gipuzkoa? ¿Qué opinión te merecen?

En estos últimos años han mejorado mucho los bidegorris de la red foral. Creo que vamos por el buen camino, a pesar de las dificultades que tiene la orografía guipuzcoana para ir desarrollando este proyecto. El que utilizo más a menudo es el que va desde Tolosa hasta Ordizia y está muy bien. Quizás la asignatura pendiente se encuentre en la salida de Donostia. Antes quedaba la opción, dura, de salir de la ciudad por Igeldo, pero desde que sustituyeron el cemento por asfalto en la parte alta de Mendizorrotz, algunos coches te pasan como si estuvieras en la N-1. Al final, pues eso, te tiras al monte con la btt.

Ante la saturación del tráfico y la contaminación, la bici se ha revelado como uno de los elementos clave en la movilidad ciudadana.

¿Crees que se dan las condiciones idóneas para que la bicicleta se meta en la escapada buena?

La bicicleta va ganando terreno de manera inexorable.

Cualquier época

gabeko arazoa Donostiako irteeran dago. Lehen aukera zegoen, aukera gogorra, Igeldotik hiritik irteteko, baina Mendizorrotzeko goi aldean zementua asfaltoarengatik ordezkatu zutenetik, auto batzuk N-1ean bezala doaz. Azkenean, ba hori, mendian bukatzen duzu mendiko bizikletarekin.

Gehiegizko trafikoaren eta kutsaduraren aurrean, bizikleta hiri barneko mugikortasunaren giltzarrietako bat bihurtu da. Eutsiko dio bizikletak hartu duen goranzko bide honi?

Bizikleta modu geldiezinan hedatzen ari da. Edozein garaia aldaketa garaia da, eta bizi dugun honetan, aldaketa erregai fosilen ordezkapenak, aurrezpen energetikoak eta iraunkortasunak markatzen dute. Aldaketa honetan, bizikleta protagonista ukaezina da.

Mugikortasun iraunkorraren sustapenean, zer eskatuko zenieke erakunde publikoei?

Ene ustez, kontzientziazioa badago eta bide onetik goaz. Behar bada, bideak modu desberdinean erabiltzen dituzten herritarren arteko errespetua sustatzea eskatuko nieke.

Gaia aldatuz, esango diguzu zein den zure garai profesionaletik gordetzen duzun oroitzapenik onena?

Asko eta asko, baina modu generikoan esanda, kirol bateko elitearen parte izatearen pribilegioa eta esperientzia hori bizi izana.

Asko aldatu da ziklismo profesionala *Historias de un ciclista* liburua idatzi zenuenetik?

Lehiatzen ari nintzen bitartean prentsarako egin nituen artikuluetatik abiatuta idatzi nuen liburua. Hortaz, idatzi nuena nire inguruan ikusten nuena eta momentu horietan sentitzen nuena da. Intuizio gehiago zegoen. Oinarrian, ziklismoa berdina da, baina ulergaitzak zaizkidan gauzak daude, "entzugailuak" esaterako. Aurrerakuntza bat balitz, batzuek esaten duten bezala, beste kirol batzuetan ezarriko zuketean, futbolearen edo saskibaloian adibidez. Baina haiek azkarrak dira, eta beren audientzekin duten erlazioa eta espektakulua baloratzen dute. Ziklismoan protagonismo gehiago behar du lasterkariak eta gutxiago zuzendariak. Iritzi hauekin, ziklismoaren buruzagi batzuk gehiago "estimatuko" naute...

es de cambio, y en ésta que nos está tocando vivir, el cambio viene marcado de una manera clara por la sustitución de los combustibles fósiles, el ahorro energético y la sostenibilidad. En este cambio, la bicicleta es una indiscutible protagonista.

¿Qué pedirías a las instituciones públicas en lo que respecta al impulso de la movilidad sostenible?

Yo creo que existe una concienciación y que vamos por la buena dirección. Quizás un esfuerzo en inculcar a los ciudadanos el respeto entre las gentes que utilizan las vías de diferentes maneras.

En el terreno deportivo, ¿cuál es el recuerdo más grato que guardas de tu etapa como ciclista profesional?

Muchísimos, pero de una manera genérica, el privilegio de haber formado parte de la elite de un deporte y vivir esa experiencia.

Ha cambiado mucho el ciclismo desde la época que describes en tu libro *Historias de un ciclista*?

Escribí el libro a través de los artículos que escribía en la prensa mientras corría. Así que lo que reflejé es lo que veía a mi alrededor y lo que sentía en esos momentos. Había más intuición. El ciclismo es básicamente igual, pero hay cosas que me parecen incomprensibles, como el tema del "pinganillo". Si fuera un progreso como dicen algunos, lo implantarían en otros deportes como el fútbol o el baloncesto. Pero estos son listos y valoran el espectáculo de sus deportes y su relación con las audiencias y el seguimiento. El ciclismo necesita más protagonismo en carrera para el deportista y menos para el director. Con estas opiniones, algunos dirigentes del ciclismo me tendrán más "cariño"...



Endarlatsako bidegorria

Bidasoa ibaiaren
bazter oparoetan barrena

Bidegorri berri hau, oso denbora tarte laburrean, aisialdi gune preziatua bihurtu da inguruko herritar eta propio gerturatzaren diren bisitariarentzat. Berezitasun ugari dituen bidea da eta bidegorri bakoitzak bere nortasun propioa duela inon baino hobeto ikusten da Endarlatsako honetan. Egun, natura aberatsaz inguratuta dagoen bidegorri honetan, guda paisaia, kontrabandisten joan etorriak eta zentral hidroelektrikoak eraiki zituzten langileen oroitzapenak nahasten dira Bidasoa ibaiaren begiradapean.

Bidegorri de Endarlatsa

Un paseo a través de
las ricas riberas del Bidasoa

Este nuevo bidegorri se ha convertido, en muy poco tiempo, en un apreciado lugar de ocio y esparcimiento tanto para los habitantes de las comarcas que lo circundan como para los visitantes que se acercan a él. Además, esta vía no está falta de rasgos distintivos, porque si cada bidegorri tiene su propia personalidad, es en éste donde mejor se aprecia la particularidad de su recorrido. La vía de Endarlatsa está rodeada por una exuberante naturaleza, donde se entremezclan antiguos paisajes bélicos con el recuerdo del ir y venir de los contrabandistas y el de los obreros que levantaron las centrales hidroeléctricas del Bidasoa.



Endarlatsako bidegorriak 8,2 kilometroko luzera du. Gipuzkoa eta Nafarroan barna abiatzen den bide hau 2009. urteko irailean ireki zen, eta bi erkidegoetan kokatzen diren inguruko herritarrek bidea ireki bezain pronto euren aisialdiko eremu bihurtu zuten. Nafarroari dagokion bide-zatiak badu berezitasun bat: garai batean "Trentxikito" izeneko trenbidea pasatzen zen leku beretik igarotzen da osoki bidegorria egun. Berezitasun soil bat besterik ez da, beste askoren artean. Geografikoki oso eremu esanguratsuan kokatua dagoela aipatu dugu. Alor honi gehitu beharko genioke, Bidasoako ezker aldetik doan bidegorri hau Aiako Harria Parke Naturalean

El bidegorri de Endarlatsa tiene una longitud de 8,2 kilómetros. Discurre por Gipuzkoa y Navarra y se inauguró en abril de 2009. Nada más abrirse, los habitantes de ambas provincias lo convirtieron en destino de esparcimiento. El tramo que corresponde a Navarra tiene una particularidad y es que su trazado es el mismo que en su día ocupó el ferrocarril popularmente llamado "Trentxikito".

Ya hemos señalado que geográficamente el bidegorri está emplazado en un marco único y especial. Este tramo que discurre por la margen izquierda del río Bidasoa también lo hace por terrenos incluidos en el ámbito del Parque Natural Aiako Harria. Con todo lo que ello conlleva. Los ciclistas y peatones que se internen en esta vía tendrán una oportunidad única de disfrutar de la naturaleza de la ribera del Bidasoa. Allí, los pescadores se afanan con infinita paciencia en la pesca del salmón, que ha contribuido a la fama de este río, y la trucha; los ornitólogos o los simples aficionados a la observación de la fauna salvaje pueden admirar las aves que viven en los márgenes del río: el martín pescador, la golondrina, la garceta cangrejera, la garza, el cormorán y muchas otras. Además de las aves, habitan la zona innumerables mamíferos (erizo, zorro, jabalí...), insectos de ribera (libélula, mariposa...) y una riqueza vegetal autóctona abundante. En la salida de Irun, en la zona de las terrazas fluviales Alunda y Lastaola, la vía se aleja deliberadamente de la ribera para respetar los valores naturalísticos de ésta. Por todo ello, este bidegorri es apropiado especialmente para bicicletas de montaña o para aquellas que dispongan de unas ruedas de cierto grosor. Sin embargo, el trazado no reviste ninguna dificultad. No tiene





barneraturik dagoela. Horrek suposatzen duen guztiarekin. Bizikleta zaleek eta oinezkoek konpartitzen duten bide honetan barneratuz gero, ibai ertzeetako naturaz gozatzeko parada ezin hobea izango du bisitariak. Bidasoa famatu bihurtu duten izokin, amuarrain eta hauek harrapatzen saiatzen diren arrantzaleen pazientzia eta trebetasunari so egoteaz gain, ornitologoek, edo txori zale soilek, ibai ertzetan bizi diren martin arrantzale, enara, ubarroi, karramarrozale, lertxun eta beste hainbat lumadun ikusteko aukera paregabea dute eremu natural honetan. Txoriez gain, makina bat ugaztun basati (triku, azeri, basurde...) eta bertoko landare eta zuhaitz babestuak topatuko ditugu. Hain zuzen ere, Irungo Alunda eta Lastaola inguruetan bidegorria ibai ertzetik aldendu egiten da biodibertsitate babestu hau errespetatu eta zaintzeko. Arrazoi hauekengatik, bidegorria aproposa da mendi edo gurgil aproposak dituen bizikletentzako. Ez da ordea bide zaila. Ez du aldapa luzerik eta familia osoarentzat aisialdia eskaintzen du.

Naturari errespetua

Bidegorria ingurune natural honetan modu egokian barneratzeko ahaleginari zor zaio, batetik, bidea asfaltatua egon beharrean, harri

cuestas prolongadas y es ideal para disfrutarlo en familia.

Respeto a la naturaleza

Este bidegorri responde a la necesidad de introducirse en este espacio natural de una forma respetuosa, por lo que se han evitado los firmes duros (asfalto), así como el alumbrado. Como ya hemos apuntado, ésta es una vía especial, ya que los paseantes y ciclistas podrán disfrutar de la naturaleza privilegiada del entorno gracias a un trazado que no la daña. Pero también



tiene similitudes con otros bidegorris: aquí el trazado discurre paralelo a una carretera, la vieja N-121 (utilizada por numerosos ciclistas deportivos, ya que cuenta con amplios arcones y poco tráfico) y también discurre entre terrenos dedicados mayoritariamente a explotaciones agropecuarias y caseríos. En uno de ellos veremos una impresionante meta que supera en altura el tejado del edificio. En el lado navarro observaremos varias centrales hidroeléctricas, bien adaptadas a la orografía del río, que se construyeron para generar luz eléctrica. En el

eta lur zanpatuz eraikita egotea eta, bestetik, argiztatze falta. Aipatu bezala, bidegorri berezia da Endarlatsako hau, non txirrindulari eta oinezkoek naturaz gozatzeko aukera paregabea topatuko duten, beti ere natura hori errespetatzen duen bide egoki batean. Beste bidegorriekin badu antzekotasunik Endarlatsakoak. Hemen ere, errepide bat du alboan, N-121 zaharra (kirol-txirrindulari ugari entrenamenduetarako erabiltzen duena, trafiko eskasa eta bazter zabalak dituelako), eta bidegorria nekazal eta abeltzain esplotazioekin nahasten delako. Endarlatsako

lado guipuzcoano, a medida que nos acercamos al mar, el cañaverl encuentra una adecuada arena blanda en los márgenes del río. El camino, protegido por las sombras de los árboles, se asemeja a un túnel. El club de remo Santiagotarra tiene sus instalaciones en esta parte del cauce que discurre ya más tranquilo.



honetan adibidez, bada teiltatua baino garaiagoa den belar meta izugarri bat atarian duen baserririk.

Nafarroako aldean, garai batean argi indarra sortzeko, ibaiaren orografiara egoki moldatutako zentral elektrikoaren arkitekturak ikus daitezke Bidasoaren birtzetan. Gipuzkoako aldean eta itsasora inguratu ahala, kanaberek ondar bigun aproposa topatzen dute ibai ertzean eta bideak, arbolen itzalez babestuta, tunel baten antza hartzen du. Santiagotarra arraun klubak ibaiaren ur lasaiago hauen alboan ditu bere instalazioak.



HISTORIA GATAZKATSUA

Muga eremuan kokatuta dago bidegorri hau eta honek historikoki ere izan du eraginik. 1813. urteko abuztuaren 31n adibidez, ingurune hauetan borrokatu ziren, Independentziaren gerran, frantsesak eta Irun inguruko tropak. Espainiako guda zibilean ere "Gutierrez lerroa" izenez ezaguna egin zen defentsa eremuko bunker batzuen aztarnak ikus daitezke. Eta historia ez ofizialetik kanpo dauden edo liburuetan behintzat azaltzen ez diren hainbat gertakizun ere bizi izan dira Bidasoa ibaiaren ertzetan, baina horien berri izateko, inguruko herrietan bizi diren mugalari izandako gizon zaharrei galdetu behar zaie.

Bizikletaz egindako bidaiak %17,3 igo ziren iaz, 2008 urtearen aldean

530.000 bidaiatik gora egin ziren bizikletaz 2009an Gipuzkoako Bizikleta Bideen Sarean. Beste moduz esanda, bizikletaz egindako bidaiak %17,3 igo ziren 2008 urtearen aldean. Oinezkoen erabiltzaile kopurua ere igo zen, zertxobait gutxiago bada ere. Guztira, bi milioitik gora bidai egin ziren iaz. Datuok, Gipuzkoako Bizikletaren Behatokiak bildu ditu 2009ri dagokion urteko txostenean.

Gakoak

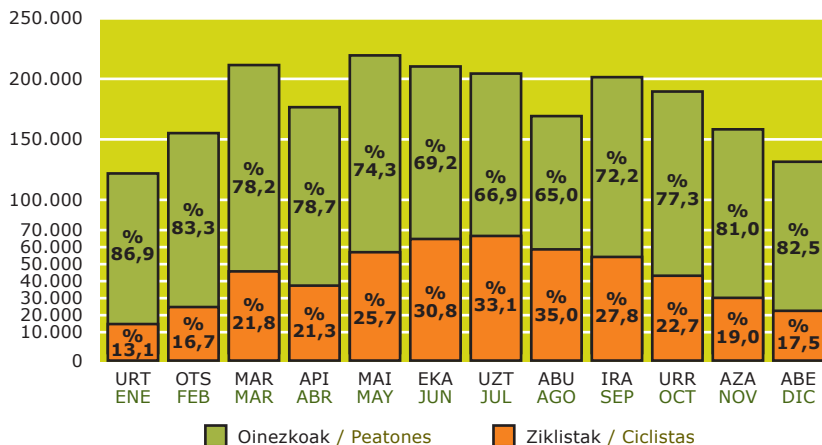
- 2007an hasi ziren kontagailuak oinezkoak eta ziklistak bidegorrietan zenbatzen. Egun 10 bidetan daude (54 kilometro). Lehen aldiz elkarren segidako bi urtetako datuak bildu dira, erabileraren urteko eboluzioa alderatzea ahalbidetzen duena.
- 2009an ondoko bide hauek aztertu ziren: Astigarraga-Martutene (Donostia), Leitzaran, Tolosa-Alegia, Segura-Idiazabal, Legazpi-Zumarraga, Zumarraga-Azkoitia, Azpeitia-Azkoitia, Soraluze-Osintxu (Bergara), Asteasu-Zizurkil eta Elgoibar-Maltzaga.
- 2.170.000 bidai egin ziren 2009an (bizikletaz eta oinez), batuz beste ia 6.000 eguneko. 2008an baino %9,7 bidai gehiago burutu ziren, hots, 182.000 desplazamendu berri. (*)
- 530.000 bidai egin ziren bizikletaz 2009an. Pedalei eraginez egindako bidaiak %17,3 igo ziren 2008 urtearen aldean. Oinez egindako bidaiak %7,3 igo ziren, zertxobait gutxiago hortaz.

- Batuz beste, bidaien %24,5 bizikletaz egin ziren eta %75,5 oinez. Egun, lau bidaietatik bat bizikletaz egiten da.
- 2009ko abuztuan, bizikletaz egindako bidaiak %35era iritsi ziren, urteko portzentaje altuena. Zifra absolutuetan aldiz, uztaian ibili ziren bizikleta gehien, 67.293 bidai zenbatu baitziren.
- Hazkunde honetan zerikusirik izan duten faktoreetako batzuk ondoko hauek dira: mugikortasun iraunkorra lagunduko duten azpiegiturak egiteko eskari geroz eta handiagoa; gipuzkoarrek ariketa fisikorako duten zaletasuna; sarearen lotura geroz eta hobekia eta bideetan egindako hobekuntzak.

(*) 2009tik aurrera kontagailuak paratu ziren bidegorrien datuak ez dira zenbatu.

Informazio gehiago nahi baduzu
www.gipuzkoabizikletaz.net ataria
 bisita dezakezu.

Erabileraren eboluzioa hilez-hile 2009an
Evolución mensual del uso en 2009



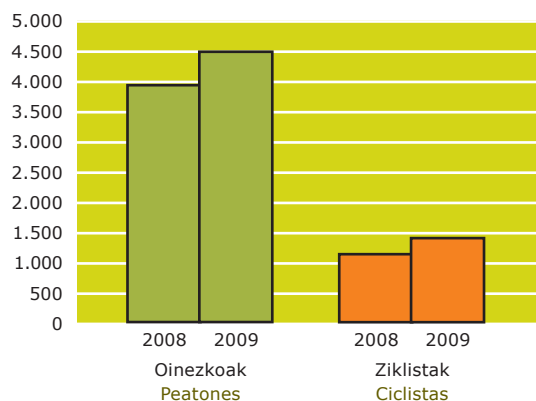
Los viajes en bicicleta crecieron en 2009 un 17,3% respecto al año anterior



La Red Foral de Vías Ciclistas registró el año pasado más de 530.000 desplazamientos en bicicleta, lo que supone un incremento del 17,3% respecto a 2008. El número de peatones también se incrementó, aunque en menor medida. En total, se realizaron más de dos millones de desplazamientos. Estos datos corresponden a la memoria anual de 2009 realizada por el Observatorio de la Bicicleta de Gipuzkoa.

Eguneko erabileraren batz bestekoaren urteko eboluzioa

Evolución anual de uso medio por día



Las Claves

- La red de contadores comenzó a funcionar durante 2007 y cubre actualmente 10 vías interurbanas que suman 54 Km. Por primera vez se dispone de datos referentes a dos años consecutivos enteros, lo que permite observar la evolución anual del uso.
 - Las vías evaluadas en 2009 fueron las siguientes: Astigarraga-Martutene (Donostia), Leitzaran, Tolosa-Alegia, Segura-Idiazabal, Legazpi-Zumarraga, Zumarraga-Azkoitia, Azpeitia-Azkoitia, Soralue-Osintxu (Bergara), Asteasu-Zizurkil y Elgoibar-Maltzaga.
 - En 2009 se realizaron 2.170.000 desplazamientos (ciclistas y peatones), con un promedio de casi 6.000 viajes por día. Esto supone un 9,7% más de usuarios que en 2008, con 182.000 nuevos viajes. (*)
 - En 2009 se realizaron más de 530.000 viajes en bicicleta, un 17,3% más que en 2008. Los desplazamientos a pie también se incrementaron, aunque en menor medida: un 7,3%.
- El 24,5% de los viajes se realizó en bicicleta y el restante 75,5% a pie. Actualmente, uno de cada cuatro desplazamientos se realiza en bicicleta.
- En agosto de 2009, los viajes en bicicleta llegaron al 35%, la cifra porcentual más alta del año. En números absolutos, sin embargo, fue julio el mes que más bicicletas registró, con 67.293 desplazamientos.
- Este incremento se debe, entre otros factores, a la creciente demanda social de infraestructuras para una movilidad interurbana más sostenible; la extendida afición guipuzcoana al paseo y el ejercicio; y al progresivo aumento de la conectividad (y mejoras) de la red construida.

(*) No se contabilizan las vías de las que tan sólo se disponen datos de 2009.

Más información en www.gipuzkoabizikletaz.net

Bizikletak munduan

Argazkiak:
Sagardantza

Sizilia





Zure bizikleta-argazkiak bidali bizikletaz@eragin.com helbidera eta gure web atarian edo aldizkarian argitaratuko ditugu.

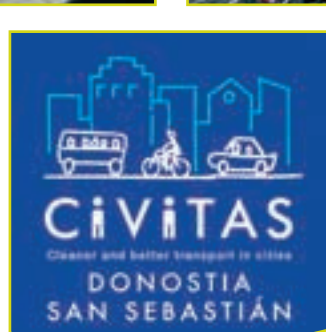
Envíanos tus fotografías de bicis a bizikletaz@eragin.com y las publicaremos en la web o en la revista.

Proyecto Civitas-Archimedes, menos humos en el campus de Ibaeta

Dentro del programa europeo Civitas y su proyecto Archimedes, desde finales de 2008 el donostiarra campus de Ibaeta de la Universidad de País Vasco viene desarrollando una serie de actividades con el fin de promover el uso del transporte público, los modos blandos como la marcha a pie y la bicicleta, el uso del coche compartido y la conducción eficiente.

En el contexto del Séptimo Programa Marco de la Unión Europea se desarrolla el proyecto denominado Civitas-Archimedes, en el que participan seis ciudades europeas de tamaño medio entre las que se encuentra San Sebastián a través de diversos organismos e instituciones como la Universidad del País Vasco. El objetivo de este proyecto es reducir el uso del vehículo privado, fomentando prácticas de transporte urbano sostenible que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los ciudadanos, cuya traducción, en lo fundamental y en el caso concreto del campus de Ibaeta, es conseguir la reducción del vehículo privado.

La UPV/EHU se ha fijado el objetivo de promover y aumentar la concienciación y sensibilización de la comunidad universitaria en aras a lograr cambios reales mediante medidas innovadoras en el ámbito del transporte urbano limpio. "El proyecto, en el caso de la UPV/EHU, está dirigido a variar el comportamiento y hábitos del 15% de la población universitaria. Eso implica al alumnado, profesorado y personal contratado. Para ello, a lo largo de los cuatro años que dura el Civitas se prevé una campaña divulgativa por año, además del resto de actividades relacionadas que también se encaminan hacia el mismo objetivo", explica Itziar





Eizaguirre, gestora de Movilidad del Proyecto Civitas-Archimedes del Campus de Gipuzkoa en Ibaeta UPV/EHU.

El proyecto Archimedes, que está a punto de entrar en su ecuador –arrancó el 15 de septiembre de 2008 y finalizará el 14 de septiembre del año 2012– se concreta en un paquete de actuaciones que se han ido implantando paulatinamente, como la elaboración de un plan de movilidad sostenible para el campus de Ibaeta; la creación de la figura de un gestor de movilidad para coordinar, impulsar y promocionar dicho proyecto; seminarios sobre movilidad sostenible; cursos de conducción eficiente, de seguridad y movilidad; campañas de información, talleres; debates...

A pesar de lo expuesto, Itziar Eizaguirre apunta que queda mucho por hacer, ya que las costumbres y los hábitos no son fáciles de cambiar y la dotación de alternativas llega poco

a poco: "Por lo que hemos podido ver, en general la gente ya sabe de lo que se está hablando; hay bastante información, nunca es suficiente, pero hay información. Lo que ocurre es que, tal vez, no nos paramos demasiado a pensar en cuáles son las consecuencias de nuestras decisiones cotidianas (coger el autobús, ir en bicicleta o ir en coche). En cualquier caso, lo que sí es muy importante es que haya alternativas reales al desplazamiento cotidiano, y la universidad no es ajena al problema de congestión y de transporte que tiene Gipuzkoa en general. Se ha mejorado mucho, en cuestión de transporte público, con líneas de transporte urbano específicas para la universidad en horas punta y vías ciclistas, y en este sentido se nota un incremento en el uso de ambos modos. Pero mucha de la gente que viene de fuera de Donostia, incluso de barrios periféricos, lo tiene más difícil

CURSO DE VERANO

Entre el 2 y 3 de agosto de 2010 tendrá lugar el seminario *La movilidad Sostenible en el ámbito universitario*, en el marco de los cursos de verano de la UPV/EHU, con la presencia de las universidades autónomas de Barcelona y Madrid, la universidad de Hamburgo, la UPV y otros agentes.

UDAKO IKASTAROA

Udako Euskal Unibertsitateak *Mugikortasun iraunkorra unibertsitatearen esparruan* izenburuko ikastaroa antolatu du heldu den abuztuaren 2 eta 3rako. Bartzelona eta Madrilgo unibertsitate autonomoak, Hamburg-eko unibertsitatea, EHU eta beste eragile batzuk egongo dira.

www.sc.ehu.es/cursosverano



y muchas veces opta por el coche, porque el tiempo que tarda no lo ve asumible”.

Colaboración institucional

El proyecto se desarrolla en estrecha colaboración con el Ayuntamiento de Donostia, principalmente en cuestiones relacionadas con la movilidad y el transporte: campañas de concienciación, distribución de información, la adecuación de un carril especial para facilitar el acceso

sea el que apunta la gestora de Movilidad Itziar Eizaguirre: conseguir que todos remen en una misma dirección. “La solución a la cuestión de la movilidad –explica– pasa por un pacto entre todos los agentes responsables, no hay otra. Afortunadamente, parece que este mensaje ya se ha entendido y a la hora de plantear soluciones comienzan a reunirse agentes de diversa índole para visualizar los diferentes discursos, visiones, capacidades y necesidades. En los foros de movilidad se oyen diferentes



a la universidad de la línea denominada Universidad Exprés reforzando el servicio en las horas de mayor intensidad; implantación del sistema de bicicletas de alquiler y mejora de las vías ciclistas, dotación de aparcamientos para bicis; etc.

También se está tomando parte activa en espacios de participación creados por otras instituciones como la Diputación Foral de Gipuzkoa y su Consejo Asesor de la Bicicleta, el Observatorio de la Bicicleta de Donostia, etc.

La colaboración entre instituciones, asociaciones y agentes sociales se revela imprescindible, aunque quizá el quid de la cuestión

voces y esto es muy importante. Otra cosa es que la movilidad haya de ser abordada desde diferentes disciplinas como la territorial, social, económica, urbanística, medio ambiental... y buscar soluciones integradoras es más dificultoso, ya que el modelo social y de organización que tenemos va en la dirección contraria; cuanto más movimiento, mayor beneficio, pero cuanto más movimiento mayor insostenibilidad. Luego, modular esta cuestión requiere la implicación de diferentes instituciones y sus diferentes departamentos, la responsabilidad de todos los sectores socioeconómicos y la implicación de la ciudadanía. Parece que algo se mueve”.



CIVITAS-ARCHIMEDES UNIBERTSITATEAN

Europako Batasunaren Zazpigarren esparru-programaren barruan garatzen da Civitas-Archimedes izeneko egitasmoa, garraio publikoa erabiltzea, oinez eta bizikletaz ibiltzea, autoa partekatzea eta eraginkortasunez gidatzea sustatzen dituena.

Programaren helburua ibilgailu pribatuen erabilera murriztea da, eta horretarako, herritarren bizi kalitatea hobetzen lagunduko duten garraio publiko iraunkorreko ohiturak sustatzea.

Europako neurri ertaineko sei hiri parte hartzen ari dira proiektu honetan, tartean Donostia. Gipuzkoako hiriburuko eragileen barruan, Ibaetako EHUko campusak egitasmo horretan parte hartzen du. Unibertsitate-komunitatea gai horren garrantziaz jabetzea eta sentiberatzea lortu nahi du.

Helburuak

- Garraio publikoa erabiltzea sustatzea
- Bizikletaz eta oinez ibiltzea sustatzea
- Autoa partekatzea sustatzea
- Eraginkortasunez gidatzea sustatzea

Helburu estrategikoa

- Ibilgailu pribatuaren erabilera murriztea Donostiako Ibaetako campusean

Ekintza lerro nagusiak

- Diziplina anitzeko ikerketa talde baten sortzea

- Mugikortasun iraunkorreko plan baten egitea Ibaetako campuserako
- Komunikazio eta sentsibilizazio kanpainak urtero (mintegiak, tailerrak, ikastaroak)
- Mugikortasunaren Behatokia: esperientzien truketzea eta proiektuaren kontrola eta jarraipena beste unibertsitate batzuekin batera

Hiri parte hartzaileak

- Aalborg
- Brighton & Hove
- Donostia
- Iasi
- Monza
- Ústi Nad Laben

Donostiako hiriaren barruan parte hartzen dute

- Donostiako Udala
- Donostiako tranbia konpainia
- Logistikako Euskal Institutua
- Euskal Herriko Unibertsitatea

Proiektuaren Iraupena

- 2008ko irailaren 15etik 2012ko irailaren 14ra



Bizikleta eguzkipean

Uda partean bizikleten erabilera asko igotzen da eguraldi onaren eraginez. Ez dira gutxi, ezta ere, bizikletaren inguruan beren oporrak ardatzen dituztenak, dela bidai luzeak egiteko, dela hautatutako opor-lekuan bizikletaz mugitzeko. Hala ere, beroa eta eguzkia direla eta, bizikletek (eta guk geuk) zainketa berezia behar dute urte sasoi honetan. Jarraian gomendio interesgarri batzuk doazkizue, uda partean gure bizikletak (eta gure garunak) ez erretzeko!

- Ohiko doitze eta mantentze lanaz gain, katea eta gainerako elementuak ongi koipeztatuak dauden konprobatu. Eguzkiarekin lehor daitezke eta okerrago funtzionatu.
- Ahal baduzu, estalpean gorde, bereziki kostaldean bazaude, gatza eta hezetasuna korrosio bikainak baitira.
- Ez utzi bizikleta eguzkipean denbora luzez. Lehenik eta behin, pintura hondatu eta esmaltea kenduko zaio. Gomak ere hondatu daitezke eta beroa oso handia bada, lehertzera irits daitezke.
- Beroarekin gurpilaren eta zoruaren arteko itsaspina murrizten



La bicicleta bajo el sol

La utilización de la bici se dispara en verano gracias a la bonanza del clima. También son muchos los que organizan sus vacaciones en torno a la bicicleta, ya sea como cicloturistas o como usuarios de ésta en el lugar elegido para veranear. Pero, cuidado con el sol. Es conveniente seguir unos fáciles consejos para mantener nuestras bicicletas (y nuestra salud) en las mejores condiciones posibles. ¡Y a disfrutar!

- Además de los ajustes y comprobaciones habituales, engrasa la cadena y demás elementos, ya que con el sol pueden researse influyendo negativamente en su funcionamiento.
- No dejes la bici al sol durante largos periodos. La pintura se resentirá (deterioro y pérdida del esmalte). Las gomas también se estropean y si la temperatura es muy alta, incluso podrían reventar.
- Si es posible, guárdala bajo techo, protegida de la intemperie, especialmente en ambientes marinos, ya que la sal y la humedad son corrosivos.
- Con el calor la adherencia de las ruedas se reduce. Para conseguir un rendimiento óptimo, puedes bajar un poco la presión de los neumáticos.
- Aunque en muchas playas está prohibido, en aquéllas donde no lo éste es mejor

da. Antzeko errendimendua lortzeko, pneumatikoen presioa zertxobait murrizten ahal duzu.

- Nahiz eta hondartza askotan debekatua dagoen, ahal den horietan hobe zenuke bizikletarekin ez sartzea. Area engranajeen koipearekin nahastuko da eta bizikleta ez da behar bezala ibiliko.
- Argiak eta elementu erreflektagarriak zurekin eraman eta erabili. Oinarrizko erreminta kutxa bat eramatea ere oso gomendagarria da.
- Zure opor-lekuan bizikleta bat alokatzen baduzu, gerta liteke ematen dizuten makinaren egoera kaxkar xamarra izatea. Gurpilen marraskia, galgak eta kanbioak konprobatu badaezpada ere.
- Eguzkiak erruz jotzen badu, burua kapela batekin babestu.

Eguzki-betaurrekoak ere ongi etorriko zaizkizu.

- Eguzki krema aplikatu izpi ultramoreez babesteko.
- Hidratazio egokia oso inportantea da. Bizikleta hartzen duzunean, ura edan egarri izan aurretik eta aldizka tragoxka bat hartu. Ahoa lehor edukitzea deshidratazioaren sintoma da.
- Arretaz gidatu. Zurea ez den hiri edo herri batean bazaude, lasaitasunez ikasi bertan duten ibiltzeko eta mugitzeko moduak. Baliteke, baita ere, opor lekuetako auto-gidariak zertxobait despistatukoak ibiltzea.
- Oporretatik bueltatzerakoan ez ahaztu zure bizikletak garraio-modu bikaina segitzen duela izaten.

Trikimailu eta aholku gehiago www.gipuzkoabizikletaz.net atarian.



abstenerse de meter la bici en el arenal. La arena se mezclará con la grasa del engranaje y la bici dejará de funcionar como es debido.

- No dejes de utilizar las luces y elementos reflectantes en verano. Si sales de vacaciones, también es muy aconsejable llevar un kit de herramientas.
- Si alquilas una bici en tu lugar de veraneo es posible que la máquina que te den no esté en condiciones óptimas. Antes de partir, comprueba el estado de los cambios, el dibujo de los neumáticos y los frenos.
- Si el sol es de justicia, protégete la cabeza con una gorra. Llevar gafas de sol también puede ser una buena idea.

- Protégete de las quemaduras aplicándote crema solar antes de salir.
- Una hidratación adecuada es fundamental. Bebe agua antes de estar sediento y hazlo periódicamente. Tener la boca seca es síntoma de deshidratación.
- Conduce con precaución. Si te encuentras en un lugar desconocido tómatelo con calma y fíjate bien en cómo se mueven allí donde estés. Además, es posible que en los destinos de veraneo los conductores vayan más despistados de lo habitual.
- De regreso de las vacaciones, no te olvides de que la bici sigue siendo un medio de transporte ideal para trasladarte todos los días.

Más trucos y consejos en www.gipuzkoabizikletaz.net

Light Lane, etorkizuneko gauerako argiztapena?

Laser izpien bitartez ziklistak babesteko asmakizun berria da Light Lane, gauetz ibiltzeko ohiko argien kontzeptua gainditzen duena. Sistema honen bidez, bizikletaren albo bietara (eta gibelean) laser bidezko bi argi zerrenda sortzen dira errepidean, bizikletarekiko autoek izan behar duten segurtasun-distantzia markatuz. Oraindik ez da merkaturatu –garapen prozesuan dago–, baina nork daki ez ote dugun hemendik gutxira gure bizikletetan ikusiko?

Alex Tee ingeniari mekanikoa eta Evan Gant diseinatzaile industrialak dira egileak. Altitude Inc. enpresaren laguntzaz prototipoa probatu dute eta, antza, bere zeregina betetzen du. Labur esanda, asmakizun honek DPSS laser berdeak ditu, led gorriak atzeko argiarentzako, hiru orduko iraupena eta berriz kargatzeko litio bidezko bateria.

Informazio gehiago: <http://www.lightlanebike.com>



Primer estudio sobre la distribución por sexos en la utilización de los bidegorris

Mediante una serie de encuestas realizadas a pie de bidegorri en mayo, el Observatorio de la Bicicleta de Gipuzkoa está analizando, entre otros aspectos, la distribución por sexos en la utilización de los bidegorris. Asimismo, se ha encuestado a un número igual de usuarios y usuarias con el fin de detectar posibles diferencias entre ambos sexos en cuanto a las necesidades, demandas o valoración de las vías ciclistas, así como de la utilización de la bicicleta. Este estudio se enmarca dentro del **Plan Foral para la Igualdad de Mujeres y Hombres en Gipuzkoa 2008-2011**, que el Departamento de Desarrollo Sostenible de la Diputación se ha comprometido a desarrollar mediante una serie de acciones que contribuyan al cumplimiento de los objetivos y programas propuestos en éste.

Si tienes cualquier idea o sugerencia al respecto, te invitamos a que nos la traslades a través de www.gipuzkoabizikletaz.net



La Red de Vías Ciclistas de Gipuzkoa en Córdoba

La Red de Vías Ciclistas de Gipuzkoa ha estado presente en el **9º Taller de Paisaje del Consejo de Europa** celebrado en Córdoba los pasados 15, 16 y 17 de abril, a través de la proyección del vídeo titulado *La Red de Vías Ciclistas de Gipuzkoa: la puesta en valor de los espacios interurbanos degradados*. En este trabajo audiovisual se hace hincapié en la relación que tiene esta infraestructura con el paisaje. La ocupación racional del territorio en suelos previamente urbanizados, como explanaciones de ferrocarril y arcenes de carreteras; la puesta en valor de espacios interurbanos cuyo paisaje está degradado o la mejora ambiental de márgenes de ríos y arroyos degradados a

través de la construcción de bidegorris son algunos de los elementos destacados de la política ciclista de Gipuzkoa en este congreso internacional.

Tolosa-Alegiko hobekuntzak amaitu dira

Tolosa eta Alegi arteko bidegorrian azkenaldian burutu diren hobetze lanak amaitu dira dagoeneko. Arzabalza poligonoaren sarrera hobetu egin da. Halaber, Altzo Azpiko errepidearen bidegurutzean pasabide bat paratu da. Zorua konpondu eta hobetu, argiztapena eta seinaleztatzea osatu eta ubidearen eremua hobetu dira.

La red foral cuenta ya con tres nuevos tramos de vías ciclistas

Beasain-Salbatore: Discurre entre la salida del casco de Beasain y el cruce de Salbatore (Ormaiztegi). Conecta con varias zonas industriales y posibilita el acceso ciclista peatonal de los trabajadores hasta las empresas de los polígonos. Enlaza con el bidegorri existente Salbatore-Ormaiztegi. Longitud: 1,36 km.

Ordizia-Zaldibia: Parte desde el casco urbano de Ordizia y cruza mediante sendas pasarelas el río Oria, el ferrocarril y la carretera N-I hasta llegar a la salida hacia Zaldibia. Tramo: 1 km.

Bergara-Antzuola: Discurre entre el casco de Antzuola y el acceso al barrio de Uzarraga. Tramo: 1,52 km. Su continuación está prevista hasta el casco de Bergara (San Antonio) que se realizará conjuntamente con una conducción hidráulica.



Colocación de una de las pasarelas sobre el río Oria el pasado mes de marzo.

Ba al zenekien?

Bizikletan goazela jarrera egoki batek (gorputz-enborra aurrerantz zertxobait makurtua) sorbaldako muskuluak indartzen ditueta, bereziki gerialdean, hernia diskalak prebenituz, Koloniako unibertsitatearen *Ziklismoa eta osasuna* ikerketaren arabera.

¿Sabías que...?

Una posición adecuada sobre la bici (torso ligeramente inclinado hacia delante) fortalece los músculos de la espalda, en especial en la zona lumbar, previniendo las hernias discales, según el estudio *Ciclismo y salud* de la universidad de Colonia.



Bizikletaz

www.gipuzkoabizikletaz.net



GIPUZKOA
zurekin, aurrera >>

GARAPEN IRAUNKORREKO
DEPARTAMENTUA
DEPARTAMENTO DE
DESARROLLO SOSTENIBLE

gipuzkoako



bidegorriak®