



Xavier Subías

RUTA D'ACTIVITATS

Ester Freile

Dones decidides a anar amb bicicleta

Una de les característiques dels humans és la seva voluntat de dur a terme coses noves. Si li sumem que una altra és la seva afició per moure's d'un lloc a l'altre, trobarem algú interessat a aprendre a anar amb bicicleta, sigui quina sigui la seva edat, gènere i condició social. Especialment, dones de mitjana edat que en el seu moment no van poder aprendre'n però que ara han trobat l'oportunitat o el moment de fer-ho.

Així ens trobem al BACC, el Bicicleta Club de Catalunya, una escola per començar a pedalejar, la Biciescola d'adults. Fa deu anys que ensenya a anar amb bici i a circular, i el seu públic majoritari (el 85%) són dones de 45 anys de mitjana. Només l'any passat van organitzar 67 cursos i activitats per a unes 700 persones.

Vam assistir a un d'aquests cursos i vam trobar dones molt diferents però engrescades amb aquest nou aprenentatge. Rubén Mena, el monitor principal d'avui, creu que "les classes en grup afavoreixen l'aprenentatge, perquè és més divertit i es veu com ho fan els altres. L'objectiu principal és perdre la por, per poder agafar equilibri i pedalejar, i en segon lloc, practicar les corbes, aturar-se i frenar". El monitor de recolzament, Javier Sin, destaca "la il·lusió per aprendre. Al dia següent de començar a pedalejar estan eufòriques. Els braços una mica

tenso, però amb la pràctica, afluixen". I és que la bicicleta és un bon repte, ajuda a alliberar-se i a trencar estereotips, i a superar-se a si mateix.

Nombrosos estudis fan servir com a indicador de la bona salut de la bici en una ciutat la proporció de dones que hi circulen. I és que el foment de la bicicleta entre les dones no acaba en elles mateixes. Tenen un paper més significatiu que els homes en l'educació dels fills i, si una mare va regularment amb bici, és molt probable que els seus fills incorporin aquest hàbit des de ben petits.

Pista perquè els nens aprenguin a circular

Dins de la Setmana de la Bicicleta 2012, que va tenir lloc el mes de juny passat, es va instal·lar un circuit infantil de bicicletes al passeig de Sant Joan per a nens i nenes de 3 a 7 anys. L'activitat, divertida i pedagògica, va ser organitzada per Biciclot, entitat especialitzada en formació i altres aspectes relacionats amb els vehicles de dues rodes. Amb aquest circuit senyalitzat per aprendre a circular per una petita ciutat, es promou l'ús cívic de la bici com a mitjà de desplaçament habitual, i es forja una mobilitat més segura per als infants.

Mai és tard per aprendre



Biciclot



Xavier Subías

Llum de la Chica, 73 anys

"Fa sis anys vaig aprendre a anar amb bici i se m'havia oblidat, em feia por tornar a agafar-la. Utilitzaré la bicicleta per passejar, per anar per la Barceloneta. Del curs destaco la professionalitat del Rubén, el monitor, i l'ambient tan agradable que es respira. Li recomanaria a tothom, al gimnàs ja ho he fet."

Nancy Chacón, 38 anys

"Feia moltíssim que no agafava la bici i em sentia insegura. Ara he perdut la por. Ha augmentat l'accessibilitat a la ciutat i és un

mitjà econòmic, així que la faré servir per anar a la feina, segurament amb el Bicing. A més, m'ajuda a fer una mica d'exercici i afavoreix el medi ambient."

Montserrat Permanyer, 57 anys

"De jove no n'havia après i ara que tinc una mica de temps, m'hi he apuntat amb el meu marit, que tampoc en sabia. Recomanaria el curs a totes les persones grans, perquè aquí ningú en sap i no et sents diferent. La bicicleta la faré servir pel poble, al Maestrat, ja que hi tenim les dels fills. A la ciutat no m'hi atreveixo."

Antonia Rubio, 60 anys

"No n'havia après mai perquè he estat treballant tota la vida. El meu fill va buscar cursos per internet i estic contentíssima amb aquest. Avui començo a pedalejar, ja em sento segura. Penso fer més cursos per aprendre a circular. Tinc una bici plegable i espero poder passejar en família per Sabadell. Pateixo de fibromiàlgia i he de fer descansos, però la vida sedentària no va bé, i aquest és dels exercicis més complets."

Carolina Ramírez, 36 anys

"M'hi he apuntat perquè el meu marit i el meu fill sortien amb bici el cap de setmana i jo no podia anar amb ells. De petita vaig tenir bici, però vaig caure i li vaig agafar por. Des de la tercera sessió ja he posat els peus als pedals. Pensava que era l'única que no en sabia i he vist que no. M'ha agradat molt el curs i el professor, un deu per al Rubén, ensenyen amb un sistema molt bo."