

GABRIEL PERNAU I ELISEU T. CLIMENT

Disseny i il·lustracions de dandèlia

BARCELONA

Guia pràctica



AMB BICICLETA

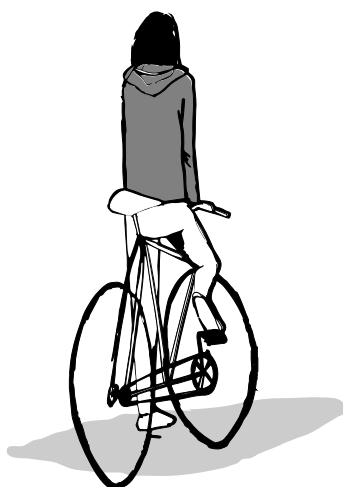
20 itineraris per descobrir
la ciutat pedalant

Columna

GABRIEL PERNAU I ELISEU T. CLIMENT

Disseny i il·lustracions de dandèlia

BARCELONA



AMB BICICLETA

Edició ampliada i actualitzada

Columna

PRIMERA EDICIÓ REVISADA I ACTUALITZADA: JUNY DEL 2015

© GABRIEL PERNAU, 2005, 2015

© ELISEU T. CLIMENT, 2015

© DEL DISSENY I LES IL·LUSTRACIONS: DANDÈLIA, 2015

© COLUMNA EDICIONS, LLIBRES I COMUNICACIÓ, S.A.U.

CARRER PEDRO I PONS, 9-11, 11A PLANTA - 08034 BARCELONA

ISBN: 978-84-664-1980-2

DIPÒSIT LEGAL: B. 12.396-2015

FOTOCOMPOSICIÓ: VÍCTOR IGUAL, S.L.

CARRER ARAGÓ, 390 - 08013 BARCELONA

IMPRÈS A: REINBOOK

www.columnaedicions.cat

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.

ÍNDEX

Pròleg	9
--------------	---

GUIA PRÀCTICA

A qui va dirigida aquesta guia.....	11
Com s'ha fet?.....	13
Una petició al lector.....	15
Preparatiu per fer la ruta.....	16
·La bicicleta	16
·Quina bici necessito	16
·Modificar una bicicleta vella	20
·La bici a la meua mida	21
·La revisió	22
·Inflar una roda	23
·Jo	24
·La bicicleta i jo	25
·Què he de portar?	27
La ruta	28
·Per a tothom	28
·Com cal interpretar la informació	28
·Abans de posar-nos en marxa	31

Som-hi!	33
·Consells d'ús de la guia	33
A l'hora de circular.....	34
·La convivència amb els vianants	36
·Alguns trucs	37
Rutes amb nens.....	39
·Consells	40
·Cadireta, bicicleta infantil... ..	42
Rutes nocturnes.....	44
·Consells	46
Enllaç de rutes.....	47
Rutes a peu.....	48
Amb bicicleta cada dia?.....	49
·Deu raons per agafar la bicicleta	51
·Inconvenients	53
·La bicicleta també és un vehicle	54
·Carrers que cal evitar	55
·Punts on cal extremar la precaució	55
·Carrers recomanats per creuar Barcelona ...	56
·Carrils bici	57
·Aparcament	57
·Com podem evitar robatoris	59
·Algunes idees per evitar robatoris	60
·La necessitat d'assegurar-se	61
·L'època de l'any, la calor, la pluja... ..	62
·Distàncies	63
·Transport públic	63

LES RUTES	65
Símbols utilitzats.....	69
▶ 1. Diagonal: del parc de Cervantes al Fòrum...	71
▶ 2. La volta a Ciutat Vella.....	81
▶ 3. Places de Gràcia.....	95
▶ 4. La ruta del modernisme.....	107
▶ 5. Una passejada vora el mar (les platges)....	119
▶ 6. Una passejada vora el mar (el port).....	127
▶ 7. Montjuïc fins a dalt de tot.....	137
▶ 8. Montjuïc assequible.....	151
▶ 9. Vallvidrera i la carretera de les Aigües...	163
▶ 10. Parcs de Barcelona I (per Horta, Guinardó i Nou Barris)	173
▶ 11. Parcs de Barcelona II (per Nou Barris i Sant Andreu)	185
▶ 12. Parcs de Barcelona III (per Sant Andreu, Sant Martí, la dreta de l'Eixample i Ciutat Vella)	199
▶ 13. Barris de Barcelona (Sant Gervasi, Sarrià i Pedralbes)	213
▶ 14. Barris de Barcelona (les Corts)	227
▶ 15. Barris de Barcelona (Sants)	239
▶ 16. Barris de Barcelona (Vallcarca, Horta)	251
▶ 17. Barris de Barcelona (Sant Andreu, el Clot)	265
▶ 18. Barris de Barcelona (Poblenou)	277
▶ 19. Racons de l'Eixample	289
▶ 20. Racons de Ciutat Vella	301
 Adreces útils.....	 317

A QUI VA DIRIGIDA AQUESTA GUIA

Barcelona amb bicicleta està pensada per a tots els públics, nens i nenes, homes i dones, petits i grans, que creuen que la bicicleta pot ser un bon mitjà per desplaçar-se. No ens dirigim a aquells que sols pensen a arribar, sinó als que, rellotge al marge, estan convençuts que l'important és el camí.

Que quedi clar d'entrada: no volem fer curses per Barcelona. Hem buscat un compromís entre les rutes molt urbanes i les més verdes, entre les panoràmiques i les que demanen aturar-se sovint, entre els motius lúdics i els culturals, entre les passejades fàcils i les que demanen una mica d'esforç. Hem intentat incloure rutes per a tothom, sigui quin sigui el seu estat de forma. Això no significa que la guia sols hagi de ser per a principiants. Ni de bon tros. Els ciclistes experts hi trobaran una eina per gaudir de la seva afició amb la parella, els fills o els amics. A més, us servirà també per ensenyar la

ciutat d'una forma ràpida i amena als amics de fora de Barcelona.

Els barcelonins seran els primers usuaris d'aquesta guia, però no els únics. Atenent les indicacions que es donen, cada ruta és perfectament realitzable tant per a un gironí que vulgui descobrir la capital catalana com per a un madrileny o un japonès. L'autor no pressuposa que l'usuari ja sap quina és la parada de metro més pròxima, on es troba la Sagrada Família o la Diagonal.

La guia està plantejada perquè serveixi també de manual per aprendre a circular amb bicicleta cada dia. Penseu que, quan hàgiu completat les 20 rutes, haureu fet, pel cap baix, 200 quilòmetres de ciclisme urbà, és a dir, unes 30 hores de pràctiques. Aproveiteu-les. Intenteu recordar quins carrers s'ajusten millor als vostres desplaçaments quotidians, quins són els més agradables per circular i els que de totes totes haureu d'evitar. La guia us ajudarà a moure-us amb seguretat entre els cotxes, a conèixer els carrils bici i els carrers que fan menys pujada, a lligar la bicicleta sense perill que us la robin o a descobrir dreceres per anar a la feina o a la universitat.

La guia inclou recorreguts recomanats per fer amb nens i rutes nocturnes.

COM S'HA FET?

Els autors han partit de la premissa que l'usuari-lector de la guia busca fonamentalment passar un matí de dissabte o de diumenge agradable i d'una forma activa i que, en arribar a casa, valorarà haver après alguna cosa de Barcelona que ignorava o haver conegut algun racó que desconeixia.

Cada ruta havia de tenir la seva coherència, però, al mateix temps, el total de les 20 havia d'aportar una visió de conjunt de la ciutat tan acostada a la realitat com fos possible.

L'elaboració de les rutes ha començat amb un disseny de cadascuna sobre el plànol de la ciutat i partint de la consideració prèvia que tan important són les coses que veurem com circular per un camí que ens permeti gaudir de la llibertat i independència que proporciona el nostre vehicle. Un cop dissenyada la ruta, els autors han repetit cadascun dels itineraris un mínim de quatre vegades, en dies i hores diferents, anotant, corregint i sistematitzant informació, tant objectiva com subjectiva, buscant la via més directa o aquella que resultés més agradable.

Un cop finalitzat el treball, les rutes han estat assajades per persones que són usuàries, d'una manera regular o esporàdica, de la bicicleta. Ras i curt, això significa que, entre autors i col·laboradors, cada ruta s'ha realitzat un mínim de cinc vegades

abans de ser donada per vàlida. Confiem que aquesta obsessió per evitar errors es tradueixi en fiabilitat.

NOTA PER A L'EDICIÓ DE 2015: En la nova edició que teniu a les mans, actualitzada una dècada després, per a la posada al dia de la informació s'ha introduït una mecànica de treball nova, basada en les noves tecnologies, cartografia digital i geoposicionament mitjançant un dispositiu GPS.

Així doncs, a banda del text, els *tracks* per al GPS que us proporcionem us ajudaran a poder seguir relaxadament els recorreguts.

UNA PETICIÓ AL LECTOR

La ciutat és, per definició, una construcció canviant, que es transforma cada dia al ritme de la seva gent. Hi ha carrers que canvien de sentit, vells edificis que s'enderroquen i places noves que s'obren. De manera que és molt probable que quan llegiu aquestes línies la ciutat ja no sigui exactament tal com apareix descrita en aquesta guia. A banda d'això, també és possible que els autors hagin comès errors en la recollida d'informació.

Us demanem disculpes anticipades per les possibles errades que pugueu detectar. I us fem un prec: si us trobeu en aquest cas, feu-nos-ho saber (gpernau@hotmail.com) perquè puguem incloure les esmenes necessàries en successives edicions. Els futurs usuaris de la guia us ho agrairan.

PREPARATIUS PER FER LA RUTA

LA BICICLETA

Qualsevol bicicleta en bon estat serveix per realitzar gairebé totes les rutes. Amb una bicicleta sense canvi de marxes n'hi ha prou per fer les 14 de dificultat baixa, i sols en les 3 qualificades de dificultat alta us caldrà disposar de canvi de plats per poder afrontar les pujades més dures.

Totes les rutes són per asfalt, tret de la de Vallvidrera i la carretera de les Aigües, que és de terra, i alguns trams de parcs urbans. Aquest fet no us impedirà circular-hi amb una bicicleta de passeig.

QUINA BICI NECESSITO

Feta la consideració anterior, una advertència. La bicicleta no és com un cotxe o una moto, que t'hi asseus, arrenques i et poses

a circular. No. Quantes vegades hem escoltat familiars i amics queixar-se de dolor de cervicals, esquena, genolls o canells després d'una esporàdica passejada amb bicicleta?

Com que nosaltres som el motor que la impulsa, necessitem una bicicleta adaptada a les nostres característiques i a l'entorn pel qual ens mourem.

Per circular per ciutat, la bicicleta ideal hauria de reunir aquestes característiques:

- Geometria de la bicicleta que permeti una postura còmoda, que ens permeti tenir una bona visibilitat de tot el que passa al voltant nostre.
- Equipada amb algun sistema de portapaquets o cistella on puguem fixar les bosses o paquets que gairebé sempre portem a sobre en desplaçaments urbans.
- Que també disposi de protector de cadena (per evitar embrutar i enganxar els pantalons o les faldilles) i de parafangs (encara que no hagi plogut, sovint hi ha bassals d'aigua o brutícia) el màxim d'envoltants que sigui possible.
- Pneumàtics amb protecció antipunxades. Els que són massa prims punxen sovint i no absorbeixen les irregularitats de l'asfalt, mentre que els més amples, els de muntanya, s'agafen en excés sobre l'asfalt i ens frenen. Els mitjans (entre 1,5 i 1,7 polzades, o el que és el mateix, entre 42 i 47 mil·límetres d'ample) i amb protecció contra les punxades són el tipus ideal: permeten rodar amb desimboltura i eviten que el cos pateixi de mala manera cada vegada que passeu per un sot. Si no en tenen, equipeu les rodes amb cambres de vàlvula gruixuda. Així podreu inflar les rodes en qualsevol benzina. També us pot resultar més còmode i barat comprar en qualsevol botiga de bicicletes un

petit adaptador de vàlvula per fer compatible la vàlvula estreta amb el compressor de la gasolinera.

- ▶ Timbre i llums.
- ▶ Manillar no gaire ample, per poder passar per llocs estrets.
- ▶ Canvi de velocitats. No cal disposar de 14 o 21 velocitats. Amb 5, o fins i tot 3, n'hi ha prou per desplaçar-se per quasi tota la ciutat.

Les bicicletes que compleixen tots aquests requisits sense necessitat de modificacions són les anomenades *city bikes*, o bicicletes urbanes, i les híbrides. A mig camí es troben les clàssiques bicicletes de passeig de tota la vida i les plegables. Les menys adaptades a un ús urbà són les especialitzades; és a dir, les bicicletes de muntanya esportives i les de carretera.

- ▶ **CITY BIKES.** Són les més adaptades al medi urbà. Tenen la roda alta, disposen de frens i canvis moderns, i de tot el necessari per fer-les servir cada dia, encara que ploqui o sigui de nit.
- ▶ **HÍBRIDES.** Han estat concebudes per fer una mica de tot, ciutat, carretera o pistes en bon estat. També per viatjar. És la bicicleta polivalent per antonomàsia, però, a diferència de les *city bikes*, porten menys equipament.
- ▶ **CLÀSSIQUES.** Solen anar equipades amb manillars amples i canvis de velocitat simples, si és que en porten. Poden ser suficients per a desplaçaments curts i sense pujades. No permeten córrer gaire, però a canvi ofereixen una excel·lent protecció i una posició còmoda.
- ▶ **PLEGABLES.** En el seu origen, van ser concebudes per a navegants, que les guardaven en el sempre escàs espai dis-

ponible en un veler. La seva descoberta per a ús urbà ha estat una veritable troballa, perquè, plegades, es guarden en qualsevol racó. Per la mida de les rodes, són més inestables que la majoria de bicicletes, però no tant com aparenten. Els qui les proven se n'enamoren.

- **BICICLETA DE MUNTANYA.** Han estat dissenyades per circular ràpid per terrenys escabrosos i la majoria es venen absolutament pelades, sense cap mena d'accessori. Pneumàtics massa amples, postures incòmodes per a ciutat, perquè són massa esportives... Tot i això, amb una sèrie de canvis poden ser una alternativa vàlida per circular pels carrers.
- **CARRETERA.** Abans de la irrupció de la mountain bike, parlar de bicicleta de qualitat era parlar de bicicleta de carretera. En relació amb la resta, són fràgils, porten pneumàtics primis i són incòmodes. Tot i això, n'hi ha que accepten els inconvenients per poder ser els més ràpids.
- **CONFORT BIKE.** És un nou concepte de bicicleta, que deriva de les mountain bikes. Són extremament còmodes, cosa que les fa indicades per a gent gran i per a aquells que pateixen mal d'esquena. El ciclista peda molt dret, i això li permet gaudir del paisatge. Tenen dos inconvenients: criden molt l'atenció (també als lladres) i van poc equipades.

UN BICICONSELL: abans de triar la vostra bici, llegiu l'apartat «Aparcament» (pàgina 57).

- **BICICLETES DE PINYÓ FIX.** Les també conegudes com a *fixies* han envaït l'entorn urbà. Són bicicletes de

pista o velòdrom, també bicicletes de carretera clàssiques amb la transmissió directa d'un plat i un pinyó. La influència dels missatgers americans comporta una estètica molt marcada, tant del ciclista com de la màquina, reduïda a la mínima expressió, però no per això poc cridanera. No solen tenir frens (ja que es frena aguantant la força de la roda posterior amb els pedals) o, com a molt, en tenen un de davanter. S'han convertit en una moda una mica perillosa.

- **BICICLETES ELÈCTRIQUES.** Són la revolució del ciclisme urbà i del cicloturisme tranquil. Un pedaleig assistit us facilitarà les ascensions als barris alts i enfilats a la muntanya. També us seran de gran ajuda quan porteu excés de càrrega, o bé si la vostra forma física no us permet afrontar certs recorreguts. En ciutats mediterrànies com la nostra, eviten les grans suades estiuenques. El seu màxim inconvenient és el pes, que us dificultarà pujar-les a casa, i la recàrrega diària de la bateria.

MODIFICAR UNA BICICLETA VELLA

Adaptar una bicicleta que ja teniu és una bona opció per pedalar per pocs diners. Sempre hi ha un oncle o un avi que té una bicicleta vella que no fa servir en un garatge. Normalment, no cal gastar-se gaires diners per deixar-la en condicions de circular. Haureu de portar-la al taller perquè li facin una revisió a fons i perquè substitueixin les peces que no funcionen. La direcció, els frens i els pneumàtics solen ser les parts més castigades per la falta de manteniment i el pas del temps.

Si planegeu una modificació més a fons, penseu-vos-ho bé i feu números. Haureu de fer la revisió, que segurament compor-

tarà canviar pneumàtics i alguna cosa més (seient, cables, pastilles de fre...). Si també hi heu de posar llums, timbre, portapaquets i canviar la potència, potser us sortirà més a compte comprar directament una bici nova.

LA BICI A LA MEVA MIDA

Molts dels mals i dolors que patim quan circulem amb bicicleta són conseqüència de no haver-nos deixat assessorar per un expert o d'haver aprofitat sense fer-hi cap canvi una mountain bike que ja teníem. Tingueu en compte el següent:

- **EN BICICLETES TAMBÉ HI HA TALLEs.** Assegureu-vos que la que feu servir sigui la vostra talla.
- **PORTEM EL SEIENT MASSA BAIX.** És la millor manera de destrossar-nos els genolls, i, tot i això, pels nostres carers encara es veu molta gent torturant-se les articulacions. Poseu el seient a la vostra mida. Demaneu que algú us aganti la bicicleta mentre esteu asseguts al seient i en comproveu l'alçada. Obtindreu l'alçada correcta quan, en posar el taló sobre el pedal i aquest es trobi més a prop de terra, aconsegiu estirar del tot la cama. Així, quan pedaleu –amb la part anterior del peu–, el genoll sempre quedarà un pèl flexionat.
- **LA DISTÀNCIA IDÒNIA AL MANILLAR** l'obtindrem quan els braços ens quedin lleugerament flexionats i a l'alçada de la cintura. Si el portem massa a prop, ens podem colpejar els genolls, amb el perill que això implica; si és massa lluny, anirem tan estirats que ens provocarà molèsties a les cervicals, a la part superior de l'espatlla i a la zona lumbar, i, a més, ens resultarà difícil girar el cap. Proveu de

variar la posició del manillar i l'alçada de la potència (la peça metàl·lica que el sosté). Si no us en sortiu, canvieu la potència i/o el manillar.

- **AJUSTEU LA INCLINACIÓ DE LES MANETES DELS FRENS.** De vegades l'única raó de la nostra incomoditat és una posició massa elevada o baixa de les manetes. Si estan ben posades, els dits han de poder actuar-hi sense esforç, sense formar angle amb els nostres braços.

LA REVISIÓ

Abans de posar-vos en marxa, feu una revisió ràpida a la bicicleta. La prova test es fa en dos minuts:

- **ASSEGUREU-VOS QUE LA PRESSIÓ DELS PNEUMÀTICS** és l'adequada (un pneumàtic baix es punxa amb més facilitat, fa la bicicleta més inestable i dura menys). Penseu que aquests són els únics elements que us mantenen en contacte amb el terra (tret d'aterrades). Comproveu que no estiguin massa gastats.
- **GREIXEU UNA MICA LA CADENA.** No sentiu, la pobra, com ho demana a crits (nyec, nyec!)? Quatre gotes d'oli ben posades i amb certa regularitat us garantiran un funcionament òptim. Recordeu fer-ho cada cop que la renteu –després, evidentment– i els dies que hàgiu circulat sota la pluja. Per completar l'operació, retireu l'excés de lubricant amb un drap.
- **PER COMPROVAR QUE LA DIRECCIÓ** no té joc, drets i amb les mans al manillar, accioneu el fre davanter i moveu suauement la bicicleta endavant i enrere.

- **COMPROVEU QUE LES TANQUES ESTAN COM HAN D'ESTAR (TANCADES)**. Les tanques ràpides (les de palanca) han de tenir la pressió correcta perquè no s'afluixin amb les vibracions. Gireu la palanca fins que us costi sensiblement tancar-la. Si feu servir roda d'eix massís, comproveu que les femelles estiguin ben cargolades.
- **FRENS**. Els frens han de quedar centrats, a la mateixa distància de la llanda les pastilles dreta i esquerra. Si porteu frens de disc, la qüestió és més delicada; passeu pel mecànic.
- **COL·LOQUEU EL PEDAL** en la seva posició més baixa i feu força amb el peu des d'un costat. Així veureu si les bieles tenen joc.
- **ABANS DE PUJAR-HI**, freneu amb tota la força per comprovar que els cables no estan a punt de trencar-se.
- **COMPROVEU LA TANCA DEL SEIENT**. Tot està bé? Algú ha dit que no? No sigueu garrepes, i menys en qüestions de seguretat. Una revisió anual tampoc costa tant. Penseu que la bici es desajusta encara que no la toqueu en tot l'hivern, en especial si l'heu tinguda al balcó.

INFLAR UNA RODA

És el mínim que se li pot demanar a un ciclista, que en sàpiga. El més còmode és fer-ho en una benzineria, però a quina pressió hem d'inflar les rodes? Depèn de la bicicleta, del tipus de pneumàtic que portem, de les seves dimensions i del seu estat. Sols a títol indicatiu, us recomanem una pressió d'entre 3 i 4.

Les pressions es mesuren en quilos o BAR. Als laterals del

pneumàtic trobareu escrites les pressions recomanades pel fabricant. En cas de dubte, consulteu el taller.

És també obligat tenir una manxa a casa, per si, a l'hora de sortir, descobriu una roda desinflada, cosa que de vegades passa. I seria una llàstima perdre's un matí de dissabte assolellat per no haver estat previsor, no us sembla?

JO

Heu esmorzat bé? Us sentiu en forma? O potser us ve de gust tornar a ficar-vos al llit? No maleïu la sogra, la culpable. Va ser ella, amb malèfica intenció, qui us va regalar aquesta guia pel vostre sant mentre us mirava la panxeta amb una rialla irònica. Ja trobareu la manera de venjar-vos. De moment, aprofiteu que heu fet l'esforç de llevar-vos més d'hora que els altres dissabtes i sortiu al carrer perquè us toqui el sol.

Toca treure's el pijama i vestir-se. Però què ens posem? Mireu, partiu de la premissa que anem a fer una passejada per Barcelona, així que no és necessari que us vestiu d'Indurain. Que us quedi clar: no anem a pujar el port de la Bonaigua ni el Galibier. Aneu com soleu anar els caps de setmana, amb roba còmoda, d'estar per casa, informal. Un xandall o uns texans i un jersei poden ser suficients. Això sí, abrigueu-vos una mica el coll i el pit, que anant amb bicicleta sempre es refreden.

Què dieu, que no teniu guants ni casc? Doncs malament: han de formar part obligatòriament de l'equip del ciclista, encara que sigui de cap de setmana. Mireu, sabeu què farem? Li demanarem a la sogra que us ho regali per l'aniversari. I llestos.

Apa, som-hi. Agafeu la guia. Penseu que haureu de consultar-la a cada moment.

Ara, que si heu de dur més coses, telèfons mòbils i altres vi-

cis, potser us serà més còmode portar-ho tot en una ronyonera o una bossa de manillar, per tenir-ho ben a mà.

Ara sí, ja ho tenim tot. Podem començar.

LA BICICLETA I JO

Esteu segurs que recordeu com funciona la bicicleta? Recordem quatre coses bàsiques:

- ▶ **EL SEIENT:** serveix per seure. Els de les bicicletes de supermercat són veritables selles de tortura.
- ▶ **EL MANILLAR,** per controlar la direcció de la bicicleta.
- ▶ **LES RODES.** A més de ser rodones, han d'estar ben inflades.
- ▶ **ELS FRENS.** N'hi ha dos, el de davant i el de darrere, però moltíssims ciclistes sembla que ho ignoren. En cas de frenada forta, és el fre del davant el que té més capacitat de retenir la roda abans de bloquejar-se. Per perdre la por al fre de davant, feu una prova sobre una superfície adherent i sense gent al voltant: us sorprendrà comprovar com s'escurça la distància que necessiteu per aturar-vos. Ah, i quan us sembli que heu de canviar tots els frens perquè la bicicleta no frena ni en pujada –sol passar després d'haver-la deixat tot l'hivern al balcó–, proveu de canviar cables i fundes. Una solució senzilla i que fa meravelles.
- ▶ **ELS CANVIS** (els maleïts, el malson de molts). Abans de res, donarem una noció general del seu funcionament que ens servirà per estalviar moltes forces. Igual que qualsevol altre vehicle, una bicicleta té marxés curtes, que serveixen per arrencar i fer pujades, i altres de més llargues per

quan ja anem llançats o vingui una baixada. És a dir, que el canvi no és un element decoratiu, sinó un mecanisme que imperiosament hem d'aprendre a utilitzar.

Defugint tecnicismes, a continuació facilitem quatre consells sobre el canvi que convé retenir:

- ▶ Al puny dret del manillar tenim el canvi de pinyons (els engranatges que hi ha enganxats a la roda i sobre els quals passa la cadena); al puny esquerre hi ha el canvi de plats (els tenim a sota, amb els pedals).
- ▶ Comenceu a pedalar amb el plat i el pinyó del mig. Aquesta relació és per rodar per pla.
- ▶ Ve una baixada: plat gran i pinyó petit.
- ▶ Ve una pujada: plat petit i pinyó gran.
- ▶ Si teniu una bicicleta moderna i els números us són més fàcils de retenir, les palanques de canvi porten una numeració que indiquen el plat i el pinyó que dueu posats. En el cas que porteu 8 pinyons, aquestes són les combinacions que heu d'utilitzar. Terreny pla: 2 (el primer número indica el plat) 3-4-5-6 (pinyons). Pujada forta: 1-1. Baixada forta: 3-8.
- ▶ No ens entossudim a anar sempre amb la mateixa combinació. Una ratxa de vent, una pujada, per petita que sigui, ens obligaran a canviar per aprofitar millor les nostres forces. Els ciclistes experts fan servir el canvi constantment, així que nosaltres, que estem més fluixos, no podem ser menys.
- ▶ Els canvis s'han de moure de forma suau.
- ▶ Prohibit canviar de marxa quan estiguem aturats.
- ▶ Està igualment prohibit portar la cadena encreuada. Això passa quan portem el plat petit amb el pinyó petit o bé el

plat gran amb el pinyó gran. L'explicació és senzilla: la cadena treballa encreuada –ho veureu si mireu la bicicleta des del darrere– i la podríeu arribar a trencar.

- En cas de sorolls i desajustos, porteu la bici al mecànic.

QUÈ HE DE PORTAR?

No exagerem. No cal que porteu ni la caixa d'eines ni un kit de supervivència. Anem a fer un volt per Barcelona, no a l'Amazones!

Podríeu sortir de casa amb les mans a la butxaca, si volguéssiu, perquè per anar per la ciutat gairebé no necessiteu res. Ara bé, algunes coses us poden ser d'utilitat. Per exemple, un bidó d'aigua per matar la set, i, si aneu una mica lluny, una manxa, una cambra de recanvi i unes palanques per desmuntar el pneumàtic, no fos cas que tinguéssiu una punxada. Més net, còmode i ràpid és un esprai antipunxades, com el de les motos, a escala de la bicicleta. Cap en una butxaca i infla la roda en un tres i no res, segellant el forat per on s'escapa l'aire.

Penseu que és molt frustrant haver de tornar a casa a peu a causa d'una avaria. En previsió d'incidències més greus, com un trencament de cadena, és convenient portar una mica de diners o una targeta de metro. Per si de cas.