

Qué!

MIÉRCOLES 21
MARZO DE 2007

AÑO 3
Nº 503

SEVILLA

www.quesevilla.com



POR SEVILLA

Ya somos 200.000 ciclistas

¡MÓNTATE EN LA BICI!

- ▶ LA MITAD DE LOS HOGARES SEVILLANOS TIENE ALGUNA BICICLETA
- ▶ LOS MÉDICOS RECOMIENDAN EL USO DE ESTE MEDIO DE TRANSPORTE



Qué! APUESTA POR UNA CIUDAD SOSTENIBLE EN LA

LA MITAD DE LOS HOGARES DE SEVILLA DISPONEN DE UNA BICICLETA

Ya somos 200.000... y tú ¿a qué esperas?



La nueva red de carriles-bici está fomentando el uso de este vehículo de dos ruedas no sólo para el ocio sino también como un medio de transporte rápido, ecológico y económico

POR SEVILLA

B. RODRÍGUEZ / S. CABEZAS

redaccion.sevilla@quediario.com

Ya hay casi 200.000 sevillanos que pedalean por la ciudad, una cifra que seguirá creciendo gracias a las nuevas infraestructuras que se están construyendo y que harán de Sevilla un ejemplo a seguir en el fomento de la bicicleta. Se acabaron los obstáculos para los ciclistas, para aquellas personas que han decidido utilizar la bici no sólo en el tiempo de ocio sino como un medio de transporte más, rápido, económico y ecológico. La mitad de los hogares de Sevilla (más de 125.000) disponen de al menos una bicicleta, por lo que es el mejor momento para desempolvar este vehículo de dos ruedas que tenías guardado en el trastero y que comiences a pedalear.



Varias bicis en el carril de la Avenida Eduardo Dato.

Un clima y una orografía propicios

Tanto por su clima, cálido durante casi todo el año, como por su orografía, ya que es prácticamente llana, Sevilla es la ciudad ideal para utilizar las dos ruedas.

Aprobado el Plan Director de la Bicicleta

El Pleno municipal del pasado jueves 15 de marzo aprobó el Plan Director de la Bicicleta, con el apoyo de todos los partidos políticos a excepción del PA.

LA CALLE OPINA



“Aunque tengo coche, siempre que puedo intento utilizar la bici”

EMILIO MORILLA
Escaparatista de 26 años



“Cuando voy al centro prefiero utilizar la bici porque tardas menos tiempo”

DAVID JIMÉNEZ
Estudiante de 18 años

PERFIL DEL CICLISTA SEVILLANO

Los hombres jóvenes y estudiantes son los que más pedalean por la ciudad

El perfil del ciclista sevillano es el de un hombre, de entre 18 y 44 años, estudiante u ocupado, con predominio de los que han cursado estudios superiores. En cuanto a los que utilizan este medio a diario, destacan una vez

más los hombres entre 30 y 44 años y que no disponen de ningún vehículo a motor.

LOS MENOS ADEPTOS

Las mujeres con hijos son el sector de la población que menos utiliza la bici.



LOS CICLISTAS TENDRÁN QUE SEGUIR UNAS NORMAS

Velocidad permitida y luces reflectantes

La velocidad máxima a la que se podrá circular con la bici es de entre 15 y 20 kms/h.

El casco, sólo para la carretera

La utilización del casco sólo será obligatoria en carretera, y no por la ciudad.

Dotadas con timbre y luces reflectantes

Las bicis tendrán que disponer de timbre y luces. Los ciclistas deberán llevar algún elemento reflectante, bien en el brazo, en la pierna o a modo de chaleco.

Los niños también podrán viajar en la bici

Los menores podrán viajar en la bici, siempre y cuando ésta esté dotada con accesorios debidamente homologados.

El peatón tiene preferencia sobre la bici

Las bicicletas podrán circular por las zonas peatonales cuando estén debidamente señalizadas, pero el peatón siempre tendrá preferencia sobre los ciclistas.

Los carriles, también para los corredores

Los patinadores, corredores y personas de movilidad reducida también están autorizados a circular por estas vías.

UNA RED DE CARRILES-BICI DE 77 KILÓMETROS DISTRIBUIDOS EN OCHO ITINERARIOS DISTINTOS



Un ciclista circula por el carril-bici de Torneo.

37 MINUTOS HASTA LOS GORDALES

Desde Pino Montano hasta Los Gordales tardaremos, según las previsiones realizadas a una velocidad de 15 kilómetros por hora, en tan sólo 37 minutos.



Obras en el carril de Pino Montano.



Un ciclista en el Tamaraguillo.

HELIÓPOLIS Y LA MACARENA

El tramo entre la Macarena y Heliópolis, que tiene una longitud total de 9,5 kilómetros, podrá hacerse en bicicleta en poco menos de 40 minutos.

LA BARQUETA Y EL PARQUE DE M^a LUISA

Esta nueva infraestructura conecta el Puente de la Barqueta con el Parque de María Luisa, recorrido que se hace en 28 minutos en bicicleta. Aparte de estos recorridos hay otros cuatro: Ronda Norte-Puente de Las Delicias; San Bernardo-Torreblanca; Puerta de la Carne-Palmete y Prado-UPO.



La plataforma de María Auxiliadora es una de las más utilizadas.

SAN JERÓNIMO-BELLAVISTA, EN UNA HORA

La nueva red de carriles-bici nos permitirá cruzar la ciudad de punta a punta montados en este vehículo de dos ruedas. A partir de ahora, podremos ir desde San Jerónimo a Bellavista pasando por Torneo, el Paseo de las Delicias y Los Bermejales, en 66 minutos. Eso sí, sólo si vamos en bicicleta.

QUE LA BICI SEA PROTAGONISTA

LOS BENEFICIOS DE TRASLADARSE SOBRE DOS RUEDAS

Montar en bicicleta es un gustazo y además adelgaza

1 A NIVEL CARDÍACO: CONSIGUE UN CORAZÓN MÁS FUERTE Y MÁS SANO

El ejercicio aeróbico favorece el fortalecimiento del músculo cardíaco previniendo determinadas patologías, como el tan temido infarto o la angina de pecho.

2 A NIVEL CIRCULATORIO: ADIÓS AL COLESTEROL

Pedalear de forma frecuente conlleva una óptima circulación sanguínea evitando los dolores musculares y reduciendo el colesterol negativo, responsable de la calcificación de los vasos sanguíneos.

3 A NIVEL PULMONAR: RESPIRA MÁS Y MEJOR

Montar en bici favorece el desarrollo pulmonar y mantiene en buen estado estos órganos vitales, aumentando la capacidad torácica y la resistencia ante el estrés del ejercicio físico.

4 QUEMA CALORÍAS A UNA VELOCIDAD CONSTANTE Y NO DEMASIADO ALTA

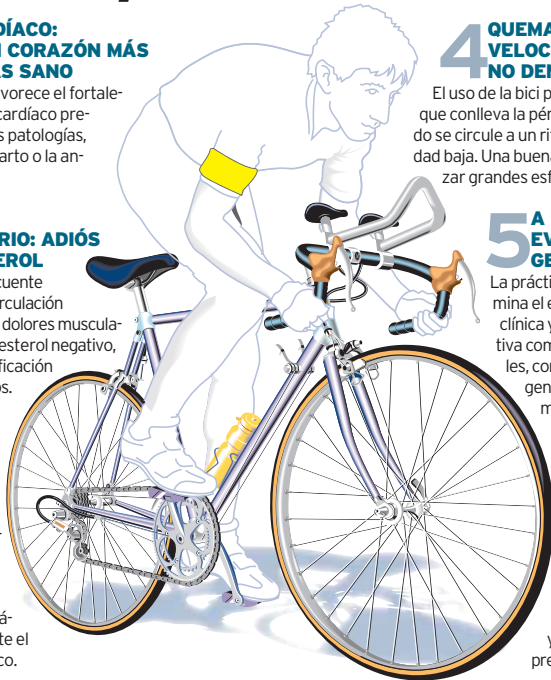
El uso de la bici propicia la quema de glucosa, lo que conlleva la pérdida de peso, siempre y cuando se circule a un ritmo constante y a una velocidad baja. Una buena forma de adelgazar sin realizar grandes esfuerzos.

5 A NIVEL NERVIOSO: EVITA EL ESTRÉS Y GENERA ENDORFINAS

La práctica de este deporte relaja y elimina el estrés, reduciendo la depresión clínica y pudiendo incluso ser tan efectiva como los tratamientos tradicionales, como la psicoterapia. Además, genera endorfinas, conocidas como las hormonas del placer.

6 A NIVEL MUSCULAR: TODO EL CUERPO EN FORMA

La bici refuerza tanto el tren corporal superior como el inferior, con especial beneficio para los tríceps, los pectorales, los gemelos, los cuádriceps y los bíceps femorales. Además, previene el dolor de espalda.



RODILLAS A SALVO DE LESIONES

Montar en bici es uno de los pocos deportes que **protege las articulaciones**

El ciclismo es, junto con la natación, uno de los pocos deportes cuya práctica no supone un sufrimiento para las articulaciones, especialmente para las rodillas, tal y como explica el médico y ciclista sevillano Antonio García Laseca. Esto es así porque entre el 70 y el 80 por ciento del peso del

cuerpo es amortiguado por el sillín, al contrario de lo que sucede con otros deportes, como el jogging.

► DE CARA AL FUTURO

Montar en bicicleta protegiendo las articulaciones asegura que caminar o correr no suponga un problema a medida que pasan los años.

SALUDABLE A TODAS LAS EDADES

La bici, el mejor medio para utilizar en familia

Los expertos recomiendan el uso de la bicicleta en todas las edades ya que favorece el riego sanguíneo y evita enfermedades asociadas con el corazón.

Favorece el desarrollo óseo de los niños

En el caso de los niños, montar en bici mejora y favorece su desarrollo óseo, según aseguran los expertos.

En los adolescentes potencia su musculatura

El uso de la bicicleta suele estar asociado con el sector más joven de la población. Los médicos aconsejan su utilización a esta edad porque potencia la musculatura.

Para los adultos, un ejercicio recomendable

La bicicleta supone un ejercicio aeróbico, siempre moderado, que favorece la salud en los adultos y mayores.

QUEREMOS BICIS POR SEVILLA

El placer de pedalear por una ciudad pensada para ello

La nueva red de carril-bici no va a arreglar el enorme problema del transporte en Sevilla. Para ello hace falta una red completa de Metro, un servicio eficiente y respetado de Tussam, unas buenas conexiones con el Aljarafe y un poco de concien-

ciación del sevillano con la doble fila. Pero sí es una magnífica oportunidad para disfrutar de Sevilla desde la bicicleta, una ciudad que parece diseñada para ello por clima y orografía. Desde QUÉ! os vamos a animar a darle a los pedales.