



# Por seguridad y compañerismo crecen las “travesías colectivas”



FOTOS: CEDIDAS

EN UNA ORDENADA FILA, ESTE GRUPO DE AMIGOS PEDALEROS AVANZA POR LA SUBIDA EL PESCADOR DE TALCAHUANO. MILES DE ANÉCDOTAS VAN SUMANDO LOS INTEGRANTES DE ESTAS ASOCIACIONES.

**Ejercicio, compañerismo, contacto con la naturaleza y seguridad, son algunos de los beneficios que implica el salir a recorrer los alrededores de la ciudad en bicicleta. Salir en grupo es una tendencia que llegó para quedarse en la zona.**

Germán Palma Pérez  
 deportes@estrellaconce.cl

Es común verlos por las ciclovías o bermas de las carreteras y caminos del gran Concepción; siempre en hileras perfectamente ordenadas y vistiendo su indumentaria característica compuesta por casco y vistosa tricota o polera para así destacar en la ruta y ser visto por los conductores de vehículos motorizados.

En su mayoría van sobre mountainbikes, son amigos que se juntan para practicar el deporte que los apasiona y, de pa-

so, disfrutar de la naturaleza; panorama que realizan principalmente los fines de semana y que no discrimina en sexo, edad ni muchos menos modelo de bicicleta.

Se trata de los grupos de ciclistas, hombres y mujeres que recorren varios kilómetros de ruta cada vez que se congregan, ya sea en zonas urbanas o en senderos por los cerros o bordes costeros de la zona. Todo bajo un ambiente de entusiasmo y siempre cuidando diversos detalles de seguridad vial.

Uno de ellos es César Rivas, de 43 años de edad

y ferviente pedaleador que desde hace dos años forma parte de “San Pedro Bike”, club que nace en el año 2018 y que en la actualidad cuenta con una membresía de treinta socios.

“En un grupo de ciclistas puedes encontrar muy buenos amigos, además de descubrir nuevas rutas. Se siente el apoyo del que pedalea contigo y no existe envidia de quien tiene mejor bici o la más cara. No hay competencia desleal sobre quien es mejor que el otro, si hay una cooperación mutua todo el tiempo. Por otro lado, cabe te-

“**Pedalear por el Parque Ecuador, la Costanera del Biobío o incluso algunos senderos cercanos, te da un entrenamiento cardiovascular excelente. Fortalece tus piernas”**

Franco Peña,  
 profesor de Educación Física

ner en cuenta que últimamente se ha vuelto muy peligroso salir solo, debido a los constantes asaltos, sobre todo en lugares con bajo desplazamiento de personas. Por otra parte, siempre significa un riesgo a la hora de que ocurra un accidente, mientras que en grupo es mucho más factible que el tratamiento de una lesión o algo grave sea atendido rápidamente, por ende, las consecuencias sean menores. Además, siempre están los consejos de los ciclistas experimentados que van guiando a los nuevos que van llegan-

do”, relató César.

**A TODA HORA**

Otra de las agrupaciones que genera mucha actividad deportiva es “TDA Riders Chile”, compuesto por una veintena de miembros prestos a salir a conquistar las rutas de la comuna de Concepción y sus alrededores. De hecho, ya es característico ver sus publicaciones informando la hora, lugar y día del encuentro, que por lo general son los jueves para trayectos nocturnos y los domingos en horario matinal. “Nos caracteriza la unidad, la alegría, las ri-

“ Nos caracteriza la unidad, la alegría, las risas, el respeto y la comunicación, no solo que quienes integramos el club”

Nicolás San Martín, presidente de TDA Riders Chile

...sas, el respeto y la comunicación, no sólo de quienes integramos el club, sino de todos los agentes que han tenido algún vínculo en las salidas hay. Si bien el objetivo de una ruta es el destino final, cada momento del viaje es parte de una nueva aventura”, comentó su presidente, Nicolás San Martín.

Uno de los que se interesó por sumarse a los panoramas es Rubén Rodríguez (48), vecino del sector San Andrés del Valle, quien, cada domingo se sube a su bicicleta con la convicción de estar realizando una actividad que fortalece su salud física y mental.

“Me encanta el contacto con la naturaleza, la libertad que me genera pedalear en esos parajes tan lindos y la manera como mi cuerpo va generando hábitos y resistencia para mejorar ritmos. En verdad me encanta salir los fines de semana y conocer personas con los mismos intereses que yo”, expresó.

### BIOBÍO PEDAL

Con más de cuatro mil seguidores en su cuenta de Instagram, “Bióbío pedal”, es otra congregación de deportistas capaz de concitar adeptos. De hecho, es común ver a sus ciclistas en caravana por los distintos caminos que conectan Concepción con diferentes comunas aledañas.

La mayor parte de las veces se juntan en las veces se juntan en el sector de Lorenzo Arenas, punto de inicio del trayecto previamente informado por internet y que, por lo general, comprende la Península de Hual-



NICOLÁS SAN MARTÍN; PRESIDENTE DE “TDA RIDERS CHILE”



PERSONAS DE TODAS LAS EDADES CONFORMAN LOS GRUPOS DE CICLISTAS PRESENTES EN EL BIOBÍO.



LOS INTEGRANTES DE LOS GRUPOS DE CICLISTAS VAN CONOCIENDO LUGARES NUEVOS Y HERMOSOS.

pén, San Pedro de la Paz, Chiguayante, Penco u otras zonas con senderos de cerros y/o costa.

Auto definido como “principiante”, Eduardo Pérez, de 47 años de edad, es un entusiasta pedaletero que, si bien no pertenece a ningún grupo oficial, ya ha experimentado la sensación de las rutas colectivas.

“He salidos dos veces, una con los San Pedro Bike, donde subí un cerro y llegué a un mirador muy hermoso y otra con los Biobío Pedal, oportunidad en la que llegué hasta Chome. En ambas oca-

siones, recorrí 48 kilómetros, entre la ida y la vuelta. Me gusta salir solo, pero está peligroso, así que el tema grupal es lo que más conviene”, señaló a La Estrella.

### BENEFICIOS

“El ciclismo en Concepción tiene un potencial increíble y, como profesor de educación física y entrenador, siempre lo recomiendo. En nuestra ciudad, con su mezcla perfecta de paisajes urbanos y naturales, subirse a una bicicleta no solo mejora la salud física, sino que también te ayuda a

desconectarte del estrés diario”, señaló aseguró Franco Peña, personal trainer y profesor de educación física, egresado de la Universidad de Concepción.

“Pedalear por el Parque Ecuador, la Costanera del Biobío o incluso algunos senderos cercanos, te da un entrenamiento cardiovascular excelente, fortalece tus piernas y quema calorías de manera súper eficiente. Además, andar en bicicleta es genial para despejar la mente; el contacto con la naturaleza y el movimiento constante

## 2018 20

fue el año en que nació San Pedro Bike. Actualmente cuenta con 30 socios en la comuna.

mil pesos es el valor del casco más sencillo que se puede encontrar en el mercado local.

tienen un efecto casi terapéutico”, agregó.

“Lo mejor es que el ciclismo se adapta a todos: da igual si estás recién empezando o si ya eres un deportista avanzado, siempre puedes ajustar la intensidad. Y no podemos olvidar que, además de ser una actividad saludable, es amigable con el medioambiente. Concepción es un lugar ideal para aprovechar todos estos beneficios y motivarnos a llevar una vida más activa y equilibrada”, puntualizó.

### SEGURIDAD

Pero ojo, la práctica debe hacerse bajo las más estrictas normas de seguridad, donde el equipamiento del ciclista y su bicicleta son claves. “Deben circular con casco protector y vestimenta o elementos retro reflectantes, siempre visibles por el frente y por detrás”, mandata la Ley de Convivencia Vial, que en marzo del año 2018 aprobó el Senado y que tiene como objeto poner en una posición de igualdad a todos los modos de transportes en las vías, dado que el 53% de los fa-

llecidos en siniestros de tránsito son los usuarios más vulnerables, los peatones, ciclistas y motociclistas.

En la práctica, los mencionados elementos podrían salvarle la vida y no representan un gasto excesivo para el bolsillo de los usuarios, dependiendo, eso sí, de marcas, modelos y calidad de fabricación. En el caso del casco, es fundamental que cuente con certificación ya sea Europea (CE, EN 1078) y/o estadounidense (CPSC), principales a nivel mundial y ambas validadas en Chile por la autoridad reguladora de esta materia.

Para que se haga una idea, el precio de este importante producto de uso diario oscila entre los 20 mil pesos para los más básicos y sobre los 200 mil para los más modernos y equipados.

Lentes de sol o antiparras, guantes, coderas, rodilleras y chalecos reflectantes con luces intermitentes son otros de los accesorios que deben usar los ciclistas para circular más seguro, tanto en zonas urbanas como rurales. 🚴