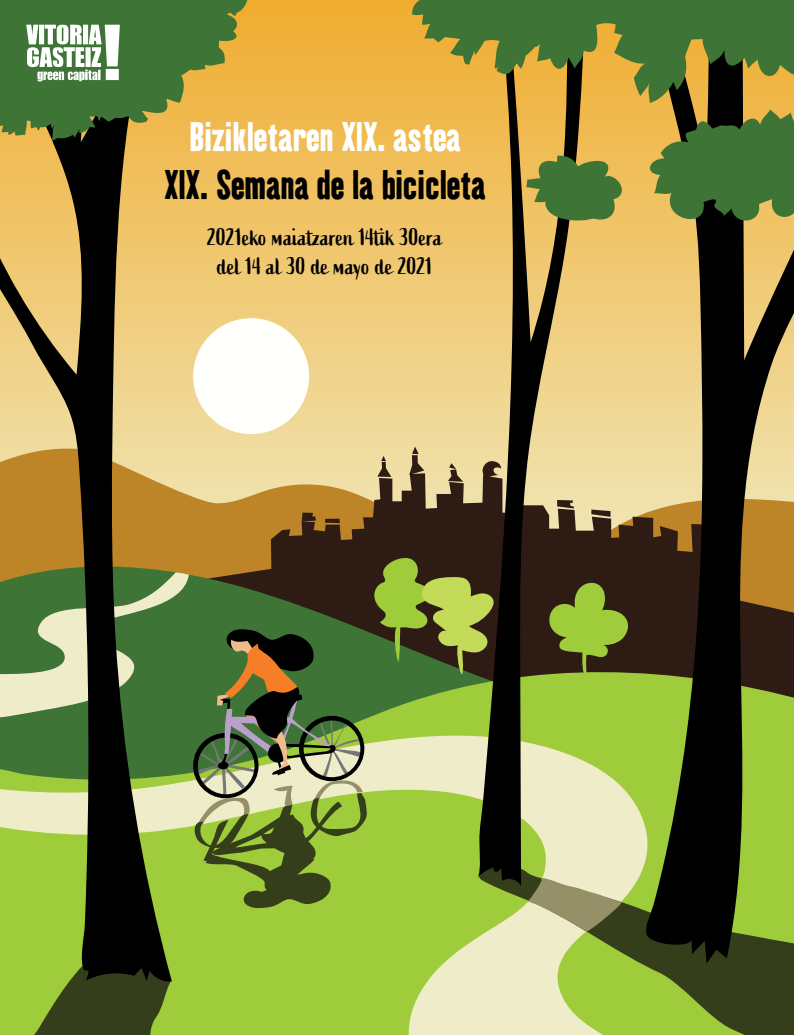


Bizikletaren XIX. astea **XIX. Semana de la bicicleta**

2021eko maiatzaren 14tik 30era
del 14 al 30 de mayo de 2021





Bizikletaren XIX. astea

Bizikleta bizitzarako tresna apal eta sotila da, pertsonen arteko harremanak eta ingurumenarekiko erlazioa presarik gabeko ariketa modura ulertzeko balio duena.

Ekitaldi multzo honen bidez, bizikleta erabiltzeko modu desberdinak erakutsiko dira: eskualde exotikoetara egindako bidaiak, txangoak eta ingurune hurbila ezagutzeko modua, hiriko mugikortasun osasuntsu eta arduratsua, ekofeminismoa, jardueira fisikoa eta kirola, eta baita sorkuntza artistikorako elementu inspiratzailea izatea ere.

Programa hau mota askotariko ikuspuntuetatik bizikletaren aldeko aldarrikapen kolektiboa bihurtadin nahi dugu.

XIX Semana de la bicicleta

La bicicleta es un elemento humilde y sencillo que representa una forma de entender las relaciones entre las personas y con el entorno alejada de las prisas.

A lo largo de esta semana, se presentarán diferentes aproximaciones a la bicicleta: la del viaje a lugares exóticos, la del excursionismo y la aproximación al territorio y los paisajes cercanos, la de la movilidad urbana saludable y responsable, la del ecofeminismo, la de la actividad física y la del deporte, y la del elemento inspirador de la creación artística.

Queremos que esta semana sea una reivindicación colectiva de la bicicleta desde diferentes aproximaciones y visiones.



Izen ematea

Izena emateko epea jardueraren eguna baino bi aste lehenago hasiko da edozein gizarte etxetan, kiroldegietan, oio edo Interneten bidez, www.vitoria-gasteiz.org webgunean.

Antolatzaileek jarduera bertan behera uzten badute bakarrik bueltatuko da dirua.

Inscripción

Inscripción en cualquier centro cívico, polideportivo, llamando al 010 o por Internet en la web www.vitoria-gasteiz.org desde dos semanas antes del inicio de la actividad.

No se devolverá la cuota, salvo que la organización suspenda la actividad.

Hitzaldiak - Charlas

pág. 4 or.

Lantegiak - Talleres

pág. 9 or.

Irteerak - Salidas

pág. 17 or.

Erakusketak - Exposiciones

pág. 22 or.

Jolasak - Juegos

pág. 25 or.

Besteak - Otros

pág. 27 or.



euskera



castellano



euskera/castellano



emakumeak eta bizikleta
mujeres y bicicleta



Biela y Tierra, nuestra alimentación como motor de cambio

Ana Santidrián / Edurne Caballero

Aldabeko gizarte etxea (ekitaldi aretoa)

Maiatzaren 19a, asteazkena

19:00 - 20:30

Toki kopurua: 75

Dohainik. Izena eman behar da

Centro cívico Aldabe (salón de actos)

19 de mayo, miércoles

19:00 - 20:30

Aforo: 75

Gratuita. Requiere inscripción





Entrenamiento y nutrición en el ciclismo

Epic Fit

Salburuako gizarte etxea (ekitaldi aretoa)

Maiatzaren 19a, asteazkena

19:00 - 20:30

+ 14 urte

Toki kopurua: 85

Sarrera librea edukiera bete arte

Centro cívico Salburua (salón de actos)

19 de mayo, miércoles

19:00 - 20:30

+ 14 años

Aforo: 85

Entrada libre hasta completar el aforo



Kham Tibet bizikletaz Yunnan eta Sichuan probintziak, Tibet historikoa

Igone Mariezkurrena

Aldabeko gizarte etxea (ekitaldi aretoa)

Maiatzaren 20a, osteguna

19:00 - 20:30

Toki kopurua: 75

Dohainik. Izena eman behar da

Centro cívico Aldabe (salón de actos)

20 de mayo, jueves

19:00 - 20:30

Aforo: 75

Gratuita. Requiere inscripción

E



Psiconutrición, ansiedad y salud

Epic Fit

Salburuako gizarte etxea (ekitaldi aretoa)

Maiatzaren 20a, oteguna

19:00 - 20:30

+ 14 urte

Toki kopurua: 85

Sarrera librea edukiera bete arte

Centro cívico Salburua (salón de actos)

20 de mayo, jueves

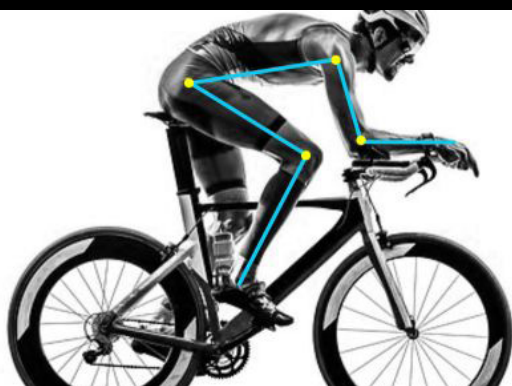
19:00 - 20:30

+ 14 años

Aforo: 85

Entrada libre hasta completar el aforo





Entrenamiento y biomecánica

Epic Fit

Salburuako gizarte etxea (ekitaldi aretoa)

Maiatzaren 25a, asteartea

19:00 - 20:30

+ 14 urte

Toki kopurua: 85

Sarrera librea edukiera bete arte

Centro cívico Salburua (salón de actos)

25 de mayo, martes

19:00 - 20:30

+ 14 años

Aforo: 85

Entrada libre hasta completar el aforo





Bizikletaz seguru mugi zaitez

Bizieskola

Landazuriko kiroldegia

Maiatzaren 21a , ostirala

19:00 - 21:00

+ 14 urte

Toki kopurua: 8 (4 gutxienez)

Abonatuak: 2,4 € - Abonatuak ez direnak: 4 €

Bizikleta eta kaskoa ekartzea derrigorrezkoa da

Muévete en bici con seguridad

Bizieskola

Polideportivo Landazuri

21 de mayo, viernes

19:00 - 21:00

+ 14 años

Nº plazas: 8 (mínimo 4)

Abonados/as: 2,4 € - No abonados/as: 4 €

Cada participante debe traer su propio casco y bicicleta

E/C



Giltzari pertsonalizatua

Landatxoko gizarte etxea (elkartze aretoa)

Maiatzaren 24a, astelehena

17:30 - 19:30

Ekintza familiarra

Toki kopurua: 20

Dohainik. Izena eman behar da elkartze aretoan aste bat lehenago

8 urte baino gutxiagoko haurrak heldu batek lagunduta

Llavero pertsonalizado

Centro cívico el Campillo (sala de encuentro)

24 de mayo, lunes

17:30 - 19:30

Actividad familiar

Nº plazas: 20

Gratuita. Inscripciones en la sala de encuentro una semana antes

Menores de 8 años acompañados/as de una persona adulta



Bizikletaren oinarriko mekanika

Bizieskola

Landazuriko kiroldegia

Maiatzaren 24a, astelehena

18:00 - 20:30

+ 14 urte

Toki kopurua: 8 (4 gutxienez)

Abonatuak: 3 € - Abonatuak ez direnak: 5 €

Ez da derrigorrezkoa bizikleta ekartzea

Mecánica básica de la bici

Bizieskola

Polideportivo Landazuri

24 de mayo, lunes

18:00 - 20:30

+ 14 años

Nº plazas: 8 (mínimo 4)

Abonados/as: 3 € - No abonados/as: 5 €

No es necesario traer bicicleta

E/C



Lorontzia gurgipilen gainean

Landatxoko gizarte etxea (elkar-tze aretoa)

Maiatzaren 25a, asteartea

17:30 - 19:30

Ekintza familiarra

Toki kopurua: 30

Dohainik. Izena eman behar da elkar-tze aretoan aste bat lehenago

8 urte baino gutxiagoko haurrak heldu batek lagunduta

Maceta sobre ruedas

Centro cívico el Campillo (sala de encuentro)

25 de mayo, martes

17:30 - 19:30

Actividad familiar

Nº plazas: 30

Gratuita. Inscripciones en la sala de encuentro una semana antes

Menores de 8 años acompañados/as de una persona adulta



Orratza bizikleta formarekin

Aldabeko gizarte etxea (elkartze aretoa)

Maiatzaren 26a, asteazkena

17:30 - 19:30

+12

Toki kopurua: 20

Dohainik. Izena eman behar da elkartze aretoan aste bat lehenago

Broches bicicleteros

Centro cívico Aldabe (sala de encuentro)

26 de mayo, miércoles

17:30 - 19:30

+ 12

Nº plazas: 20

Gratuita. Inscripciones en la sala de encuentro una semana antes



Lorontzia gurgipilen gainean

Aldabeko gizarte etxea (elkartze aretoa)

Maiatzaren 28a, ostirala

17:30 - 19:30

Ekintza familiarra

Toki kopurua: 30

Dohainik. Izena eman behar da elkartze aretoan aste bat lehenago

8 urte baino gutxiago haurrak heldu batek lagunduta

Maceta sobre ruedas

Centro cívico Aldabe (sala de encuentro)

28 de mayo, viernes

17:30 - 19:30

Actividad familiar

Nº plazas: 30

Gratuita. Inscripciones en la sala de encuentro una semana antes

Menores de 8 años acompañados/as de una persona adulta

E/C



Bizikletaz seguru mugi zaitez

Bizieskola

Landazuriko kiroldegia

Maiatzaren 29a, larunbata

10:30 - 12:30

+ 14 urte

Toki kopurua: 8 (4 gutxienez)

Abonatuak: 2,4 € - Abonatuak ez direnak: 4 €

Bizikleta eta kaskoa ekartzea derrigorrezkoa da

Muévete en bici con seguridad

Bizieskola

Polideportivo Landazuri

29 de mayo, sábado

10:30 - 12:30

+ 14 años

Nº plazas: 8 (mínimo 4)

Abonados/as: 2,4 € - No abonados/as: 4 €

Cada participante debe traer su propio casco y bicicleta





Trabajo de fuerza y estiramientos específicos para la bicicleta de montaña y carretera

Salburuako gizarte etxea (2 gimnasioa)

Maiatzaren 29a, larunbata

11:30 - 13:00

+ 14 urte

Toki kopurua: 15 (8 gutxienez)

Abonatuak: 1,5€ - Abonatuak ez direnak: 2,55 €

Kirol arropa ekarri

Centro cívico Salburua (gimnasio 2)

29 de mayo, sábado

11:30 - 13:00

+ 14 años

Nº plazas: 15 (mínimo 8)

Abonados/as: 1,5 € - No abonados/as: 2,55 €

Traer ropa deportiva





Errepide bizikletan hasteko irteera

She is Cycling

Salburuako gizarte etxea

Maiatzaren 22a, larunbata

10:30 - 13:30

+ 16 urte. Emakumeentzat

Toki kopurua: 10 (6 gutxienez)

Abonatuak: 3 € - Abonatuak ez direnak: 5 €

Derrigorrezkoa da kaskoa eta errepide bizikleta ekartzea

Iniciación a la bicicleta de carretera

She is Cycling

Centro cívico Salburua

22 de mayo, sábado

10:30 - 13:30

Para mujeres + 16 años

Nº plazas: 10 (mínimo 6)

Abonadas: 3 € - No abonadas: 5 €

Obligatorio casco y bicicleta de carretera





Mendiko biziketan hasteko irteera

Belén Álvarez eta Laura Mambrilla (MBko gidariak)

Salburuako gizarte etxea

Maiatzaren 22a, larunbata

16:00 - 20:00

+ 16 urte. Emakumeentzat

Toki kopurua: 10 (6 gutxienez)

Abonatuak: 4 € - Abonatuak ez direnak: 6,75 €

Derrigorrezkoa da kaskoa eta mendiko bizikleta ekartzea

Iniciación a BTT

Belén Álvarez y Laura Mambrilla (guías de BTT)

Centro cívico Salburua

22 de mayo, sábado

16:00 - 20:00

Para mujeres +16 años

Nº plazas: 10 (mínimo 6)

Abonadas: 4 € - No abonadas: 6,75 €

Obligatorio casco y bicicleta BTT





Gertuko herriak bizikletaz ezagutzen

Belén Álvarez eta Laura Mambrilla (MBko gidariak)

Salburuako gizarte etxea

Maiatzaren 23a, igandea

10:00 - 14:00

+ 8 urte (18 urtetik beherakoek heldu batek lagunduta joan behar dute, berak ere izena eman beharko du)

Toki kopurua: 20 (10 gutxienez)

Abonatuak: 3 € - Abonatuak ez direnak: 5 €

Derrigorrezkoa da kaskoa eta mendiko bizikleta ekartzea

Descubriendo en bici pueblos cercanos

Belén Álvarez y Laura Mambrilla (guías de BTT)

Centro cívico Salburua

23 de mayo, domingo

10:00 - 14:00

+ 8 años (los y las menores de edad irán acompañados/as de un persona adulta que deberá inscribirse)

Nº plazas: 20 (mínimo 10)

Abonados/as: 3 € - No abonados/as: 5 €

Obligatorio casco y bicicleta BTT

E/C



Salburua gizarte etxetik Armentia basora GR-tik

Belén Álvarez eta Laura Mambrilla (MBko gidariak)

Salburuako gizarte etxea
Maiatzaren 29a, larunbata

16:00 - 20:00

+ 14 urte

Toki kopurua: 20 (10 gutxienez)

Abonatuak: 4 € - Abonatuak ez direnak: 6,75 €

Derrigorrezkoa da kaskoa eta mendiko bizikleta ekartzea

De Salburua al bosque de Armentia por el GR

Belén Álvarez y Laura Mambrilla (guías de BTT)

Centro cívico Salburua
29 de mayo, sábado

16:00 - 20:00

+14 años

Nº plazas: 20 (mínimo 10)

Abonados/as: 4 € - No abonados/as: 6,75 €

Obligatorio casco y bicicleta BTT

E/C



Mendiko bizikletan hasteko irteera

Belén Álvarez eta Laura Mambrilla (MBko gidariak)

Salburuako gizarte etxea

Maiatzaren 30a, igandea

10:00 - 14:00

+ 16 urte

Toki kopurua: 10 (6 gutxienez)

Abonatuak: 4 € - Abonatuak ez direnak: 6,75 €

Derrigorrezkoa da kaskoa eta mendiko bizikleta ekartzea

Salida iniciación a BTT

Belén Álvarez y Laura Mambrilla (guías de BTT)

Centro cívico Salburua

30 de mayo, domingo

10:00 - 14:00

+ 16 años

Nº plazas: 10 (mínimo 6)

Abonados/as: 4 € - No abonados/as: 6,75 €

Obligatorio casco y bicicleta BTT

E/C



“Bizikletaz gozatu” liburu erakusketa

Salburuako gizarte etxeko liburu-
tegiak

Maiatzaren 14tik 30era

9:00-13:30 eta 17:00-20:30

Adin guztiak

Exposición de libros “Disfruta de la bici”

Bibliotecas del centro cívico Sal-
burua

del 14 al 30 de mayo

9:00-13:30 y 17:00-20:30

Todas las edades



“El camino del Cid”

Aldabeko gizarte etxea (ekitaldi aretoaren sarrera)

Maiatzaren 17tik 21era

Maiatzaren 19 eta 20an 18:30-20:30.

Beste egunetan 8:00-21:00, aldeztu aurretik kontrol-bulegoan eskatuta

Adin guztiak

Centro cívico Aldabe (hall salón de actos)

del 17 al 21 de mayo

19 y 20 de mayo de 18:30 a 20:30.

Resto de la semana de 8:00-21:00 previa petición en la oficina de control

Todas las edades





“El camino del Cid”

Salburuako gizarte etxea (erakusketa aretoa)

Maiatzaren 24tik 30era

8:00-21:00

Adin guztiak

Centro cívico Salburua (sala de exposiciones)

del 24 al 30 de mayo

8:00-21:00

Todas las edades





Mugikortasunaren jolas handia familian

Salburuako gizarte etxea
Maiatzaren 22a, larunbata

17:30 - 19:00

3 - 8 urte (heldu batek lagunduta joan behar dute, berak ere izena eman beharko du)

Toki kopurua: 30

Abonatuak: 1,5 € - Abonatuak ez direnak: 2,55 €

Ilbildea patinetean, patinean edo bizikletan egin daiteke

Gran juego de movilidad en familia

Centro cívico Salburua
22 de mayo, sábado

17:30 - 19:00

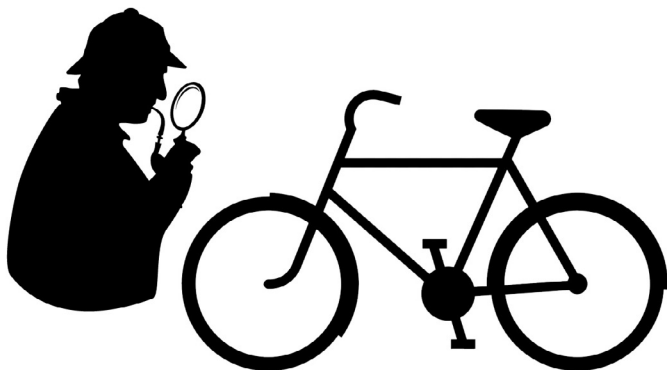
3 - 8 años (acompañados/as de un persona adulta que deberá inscribirse)

Nº plazas: 30

Abonados/as: 1,5 € - No abonados/as: 2,55 €

El recorrido podrá hacerse en patinete, patín, bici, ...

E/C



CLUEDO: “4 gurpileko ibilgailuen lapurra”

Salburuako gizarte etxea
Maiatzaren 29a, larunbata

17:30 - 19:00

9 - 12 urte

Toki kopurua: 12 (6 gutxienez)

Abonatuak: 1,5 € - Abonatuak ez direnak: 2,55 €

CLUEDO “El ladrón de los vehículos de 4 ruedas”

Centro cívico Salburua
29 de mayo, sábado

17:30 - 19:00

9 - 12 años

Nº plazas: 12 (mínimo 6)

Abonados/as: 1,5 € - No abonados/as: 2,55 €

E/C



Egin erosketak bizikletaz

Hiria bizikletaz zeharkatu eta "BIZIKLETA LAGUN" establezimenduak ezagutzera animatu nahi zaitugu.

"BIZIKLETA LAGUN" diren establezimenduek zer eskainiko dizute?

- Puzgailuak
- Kontsigna zerbitzua
- Erosketa egin bitartean bizikleta uzteko tokia

Aurkitu **"BIZIKLETA LAGUN"** diren establezimenduak:

www.gasteizon.eus

Haz la compra en bici

Te animamos a recorrer la ciudad en bici y a descubrir los establecimientos **"BICI AMIGOS"**.

¿Qué ofrece un establecimiento "BICI AMIGO"?

- Hinchadores
- Servicio de consigna
- Espacio para dejar la bici mientras se realiza la compra

Descubre los establecimientos **"BICI AMIGOS"** en:

www.gasteizon.eus

Laguntzaileak - Colaboradores/as

