



¡Este año volvemos con doble energía! Además de nuestra tradicional Ecomarcha veraniega (¡de la que os iremos informando en los próximos meses!) realizaremos una Ecomarcha de primavera. Se trata de recorrer al ritmo pausado que nos brinda la bicicleta, compartiendo experiencias y conociendo luchas ecologistas y sociales afincadas en el territorio. **Esta primavera, del 24 al 31 de marzo, pedalearemos en paralelo al río Guadalquivir, desde Córdoba hasta Sanlúcar de Barrameda reivindicando un “¡Guadalquivir vivo!”.**

La Ecomarcha es un modo diferente de conocer el territorio. Tan solo necesitas una bicicleta, algo de equipaje (no mucho, plis), un poco de buen humor, ganas de pasarlo bien y ojos y oídos para aprender de todo lo que vayamos descubriendo. **No hace falta tener una condición física tremenda ni ser un machaca de los pedales.** Emociones de ese tipo hay que buscarlas en otros planes. La Ecomarcha está abierta a la participación de cualquiera y, con un poco de esfuerzo, puede participar toda la chavalería desde la infancia hasta la de más de 80 años. Eso sí, os **recomendamos que echéis un ojo a las etapas para que comprobéis que estáis capacitadas para hacerlas y disfrutar de la experiencia.**

**Dormimos en el suelo comunitario que nos dejan en los pueblos y ciudades por los que pasamos.** Un colegio, un polideportivo, un pabellón... Nos conformamos con poco: un lugar donde poner el saco y la esterilla, una ducha y un techo protector. La compañía del pelotón hace que no haya mejor *suite*. **Comemos lo que podemos y nos apetezca.** Un bocata, una cena opípara de viandas locales, unas latas que me pillo en la tienda local, unas raciones en el bar de la esquina... Quizás en ocasiones, algún colectivo local nos ofrezca alguna comida popular que sirva para apoyar sus proyectos. No exageramos si decimos que de los mejores manjares conocidos se han probado en una Ecomarcha.

**Recordamos que queremos una marcha segura por lo que no toleraremos ninguna falta de respeto ni agresiones machistas, racistas, homófobas, transfobas... Sabemos que no es lo habitual en la Ecomarcha, no obstante, habrá personas de referencia en caso de que sea necesario.**

**Para apuntarte solo tienes que rellenar el formulario y pagar según los días que vengas.** No es mucho. Con la cuota de inscripción hay que pagar muchos gastos: la coordinación, los seguros, la furgoneta de apoyo, la gasolina y alguna cosa más que siempre sale por ahí. Además recibes una camiseta de algodón orgánico que seguro que te sienta la mar de bien. [!!!] **Como novedad, esta edición contemplamos la posibilidad de becar la participación de jóvenes o personas que no puedan hacer frente al pago. ¡No tardes en apuntarte porque las plazas son limitadas!**

## **RECORRIDO Y ETAPAS:**

En la Ecomarcha, **recorreremos aproximadamente 300 kilómetros en paralelo al río Guadalquivir**, desde Córdoba hasta su desembocadura en Sanlúcar de Barrameda. **La ruta es prácticamente plana.** Además, **para facilitar el regreso a casa, haremos una última etapa hasta el Puerto de Santa María donde hay enlaces con tren y bus.** Aunque podría haber alguna modificación de último minuto, que en cualquier caso no será muy relevante, las etapas del recorrido son las siguientes:

<b>Etapa</b>	<b>Distancia</b>	<b>Pernocta</b>
<b>Domingo 24 de marzo:</b> Recibimiento, asamblea de bienvenida y “bicicrítica” en Córdoba	-	<a href="#">Centro Social Rey Heredia</a>
<b>Lunes 25:</b> Córdoba-Palma del Río	65km	<a href="#">Pabellón polideportivo</a>
<b>Martes 26:</b> Palma del Río-Villaverde del Río	70km	<a href="#">Pabellón Municipal de deportes</a>
<b>Miércoles 27:</b> Villaverde del Río- Sevilla (comida)-Coria del Río*	54km	<a href="#">Pabellón Municipal C.B. Coria</a>
<b>Jueves 28:</b> Coria del Río-Trebujena	65km	<a href="#">Pabellón Viejo</a>
<b>Viernes 29:</b> Trebujena-Sanlúcar de Barrameda	40km	<a href="#">Pabellón del Palomar</a>
<b>Sábado 30:</b> Sanlúcar de Barrameda-El Puerto de Santa María**	65km	<a href="#">Casa de los Toruños</a>
<b>Domingo 31:</b> Regreso a casa	-	-

**Track completo de la ruta:** [Umaps](#) y [Wikiloc](#).

\*Finalmente no hemos conseguido instalación para pernoctar en Sevilla el miércoles 27. Esa mañana haremos Villaverde-Sevilla, haremos una comida comunitaria junto a la sede de Ecologistas en Sevilla y a las 17 aprox. seguiremos hasta Coria del Río.

\*\*El sábado 30 haremos una última etapa para llegar hasta el Puerto de Santa María, donde hay enlaces con el resto de España vía tren o bus. También está cerca el aeropuerto de Jerez, aunque recomendamos en la medida de lo posible evitar esto. [!!!] Recuerda que cada compañía tiene unas condiciones diferentes para transportar la bicicleta. Recomendamos que se planifique esto con antelación para evitar sobresaltos.

## **EQUIPAMIENTO**

En general, os **recomendamos venir con poco peso**. La ropa la podemos lavar (necesitaréis, pues, jabón) y la comida, cuando no hagamos comidas populares, la podéis comprar en los pueblos y ciudades por donde pasemos, donde, en muchos casos, habrá tiendas, bares y restaurantes.

**Contamos con una furgoneta de apoyo cuya principal misión es llevar los materiales necesarios para la organización y darnos cobertura en caso de cualquier imprevisto.** También puede servirnos de desahogo para dejar algo de equipaje, sobre todo a las personas con menor experiencia en la bici. Por eso es mejor que minimicemos la cantidad de equipaje. **Solo llevaremos una alforja o mochila de pequeñas dimensiones por persona en la furgoneta, tratad de dejar lo más pesado y organizaros para llevar lo que necesitéis durante cada etapa en vuestra bici, porque la furgoneta solo se abrirá antes de salir y a la llegada a destino.** ¡Que somos muchas! Tened en cuenta que si la furgoneta sufriera una avería deberíamos ser capaces de portar en la bici con todo nuestro equipaje.

**BICICLETA PUESTA A PUNTO:** Aunque casi todo el recorrido será por vías asfaltadas, siempre que podamos pedalearemos por caminos no asfaltados, por lo que **es mejor traer una de montaña o híbrida. La puesta a punto es muy importante ya que va a ser nuestro medio de transporte durante estos días y además vamos a pasar por pueblos que posiblemente no tengan talleres de bicicletas cercanos.**

## **IMPRESINDIBLE MIENTRAS PEDALEAMOS**

### **PARA LA BICI:**

- Luces frontal y trasera.
- El timbre (también necesario en las acciones).
- Bomba de aire.
- Cámaras de repuesto (al menos 2 y ojo, ¡que coincida con la medida de vuestras ruedas y la boca de la válvula, que a veces nos despistamos, jeje!).
- Desmontadores, pegamento y parches (para reparar pinchazos).
- Candado por si dejamos las bicis en pueblos o ciudades.
- Parrilla y alforjas para llevar todo. Pulpo para sujetar a la bici.
- Bridas y pulpos que siempre vienen bien para sujetar muchas cosas.

### **PARA NOSOTRXS:**

- Casco.
- Guantes (por eso de cuidar las manicas).
- Gafas de sol.
- Pañoleta, gorra o lo que os guste para protegeros del sol
- Protección solar (mejor sin contaminantes hormonales y parabenos).
- Chubasquero o impermeable.
- Alguna prenda de abrigo.
- Botellín, cantimplora o bidón para agua. La hidratación es imprescindible mientras hacemos ejercicio.

## **COMIDAS:**

- Plato, taza, navaja y cubiertos. Importante para las comidas populares.
- Si vais a cocinar, lo que necesitéis (trangia, camping-gas, cazuela...)
- Frutos secos, barritas energéticas, chocolate... Pedalear consume energía.
- A lo largo de la ruta iremos parando en los diferentes pueblos por los que pasemos para hacer acopio de víveres.

## **CUIDADOS:**

- Tiritas para rozaduras o lo que veáis que podéis necesitar de botiquín (en la furgó de apoyo llevaremos cosicas).
- Crema para rozaduras.
- Algo para los mosquitos: mosquitera o repelentes (mejor los que solo contienen citronela como principio activo)

## **NOCHES Y ASEO:**

- Saco de dormir.
- Esterilla o colchoneta fina hinchable.
- Toalla, mejor poco pesada, o pareo.
- Lo que uséis para el aseo personal: jabón, cuchillas, mooncup, papel higiénico... mejor en tamaños pequeños para que no pesen mucho.
- Tapones para los oídos
- Un ladrón de enchufes (con tanto móvil siempre falta donde cargarlos)
- Recomendamos que se usen bolsas de tela, que además de ecológicas, no hacen ruido durante la noche.

## **ROPA**

- Culotte y camiseta transpirable (si es de bici mejor). Os regalaremos también una preciosa camiseta en algodón ecológico.
- Bañador, que a este paso en vez de primavera va a parecer verano...
- Zapatillas adecuadas para pedalear y otro calzado para después. Las sandalias de "trekking" pueden valer para las dos y así evitáis llevar dos.
- Una muda para ir por los pueblos: camisetas y pantalón.
- Un jersey o sudadera (las noches son fresquitas).
- Mudas
- Chanclas para las duchas.