

Tres ciclopropuestas para conocer Concepción



Cerro Caracol

No es un misterio que realizar ejercicio es bueno para la salud. Lo que sí es un misterio es el cómo empezar cuando no se tiene el hábito. Pensemos una cosa, ¿cuál es el motivo real para no hacer ejercicio? Quizás sea la falta de dinero para meterse a un gimnasio, o sea la falta de compañía para salir a trotar o hacer aeróbica en casa, quizás solo tenga un buzo viejo y no es prioridad comprar uno... o quizás, simplemente, sea la procrastinación dominante que no permite hacer otra cosa que postergar. Bueno, sea cual sea el caso, la motivación por hacer cualquier cosa debiera ser la principal causa para hacerlo, y un ejemplo de motivación común en esta sociedad urbanizada, es el conocer lugares y salir de la rutina.

Un accesible ejemplo es andar en bicicleta, ya que esta actividad trae sólo beneficios para la salud, tanto en el cuerpo como en la mente. Entre estos, se encuentran generar tonicidad muscular, quemar calorías, reducir el estrés y el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, mejorar la coordinación y contribuir con un mundo ecológicamente amigable.

Entonces, ahora pensemos en la motivación de cada salida en bicicleta. Estamos en Concepción y qué mejor manera de salir de la rutina conociendo lugares o llegando a ellos a través de una manera poco convencional (para algunos). Y digo “conociendo” no porque estos lugares no los hayas visitado, si no porque con la forma de llegar a ellos te hará cambiar la perspectiva con la que los veías.



Desembocadura río Bio Bio

¿A qué lugares se puede realmente ir en bicicleta estando en Concepción? Repasemos algunos sitios atractivos para estas salidas.

Desembocadura, hermoso paisaje donde desemboca el río Biobío, cuya ruta de acceso a ella pasa por fuera del Parque y Museo Pedro del Río y Zañartu. También por este lado se encuentra Lenga, la cual es una hermosa caleta con vista al mar, con una variada gastronomía marina que es entregada a través de empanadas y diversos platos. A estos dos destinos se llega a través de la costanera. Estos accesos tienen dificultad para los ciclistas ya que no se cuentan con rutas aptas para las bicicletas en su totalidad.

San Pedro de la Paz, comuna a la que se llega cruzando el río Biobío, en donde se puede recorrer la laguna grande y observar un centenar de cisnes. El puente idóneo para un ciclista es el puente Llacolén, ya que posee ciclo vía, y dentro de la comuna también las hay. Y si quieres disfrutar de una panorámica de San Pedro y Concepción, puedes subir al cerro Andalué y relajarte en un mirador o solo en la ruta en bajada.

Por otro lado se encuentran Reserva Nonguén y el Zoológico de Concepción, ambos por el mismo sector y sinónimos de flora y fauna. Los dos lugares tienen costos de ingreso, por lo cual debes informarte con anticipación. Si te diriges desde el centro de la ciudad, te encontrarás con unos dinosaurios en el Parque Jurásico, que alberga también, el Museo de Historia Natural.

Más inserto en la ciudad penquista se encuentra el Cerro Caracol, cuyos senderos invitan a recorrer parte de la historia de Concepción, llegando al Mirador Alemán, construido entre 1869 y

1934; y la Universidad de Concepción, formada en el año 1919, dentro de la cual se puede recorrer su extenso campus, llenos de cultura, naturaleza y novedosas infraestructuras. Cabe destacar que puedes llegar a la Udec desde el Cerro Caracol.



Laguna Grande San Pedro

¿Qué se necesita para andar en bicicleta? Principalmente lo siguiente: planificar una ruta, idealmente utilizando google maps; elegir una bicicleta adecuada para tu cuerpo y tipo de circuito que hagas; implementar un sistema de luces que le permitan ser visible en la oscuridad, ya que muchas veces se subestima la hora de regreso; tapabarro si sales en invierno, botellas de agua para hidratarte y cadena o candado para estacionar la bicicleta; y revisar el clima ojalá el mismo día de tu salida. También debes verificar el aire de las ruedas y si los frenos funcionan correctamente (ya que un chascarro por alguna de estas dos razones equivaldría a la pana del tonto).

Lo anterior son más aspectos técnicos, pero lo principal, en el caso de que no suelas andar por lugares tan alejados, es tener coraje y buena compañía en el caso de que seas principiante. Por último, no olvidar estar en constante alerta y precaución.

Esperemos que pronto se instauren más ciclo vías en la zona. Una conexión intercomunal segura sería la solución a muchos problemas de atochamiento, salud y bolsillo, ya que no todas las personas se atreven a arriesgarse en caminos no aptos para las bicicletas.