

Mou-te en la direcció correcta. L'H celebra del 22 al 26 de setembre la Setmana de la Mobilitat Sostenible, que enguany po

DEIXA EL COTXE

TEXT: REDACCIÓ: CRISTINA SÁNCHEZ I MONTSE QUIÑONERO/ FOTOS: GABRIEL CAZADO

Cada setembre, les ciutats europees dediquen uns dies a conscienciar la població sobre la necessitat de desplaçar-nos de forma sostenible, segura i saludable

Sabies que el 99% de les emissions contaminants que es llancen a l'atmosfera de L'Hospitalet són provocades pel trànsit? Que per mantenir la nostra salut calen 30 minuts d'exercici físic diari? O que el 75% de l'energia que es consumeix a la ciutat pertany al trànsit motoritzat? Dades com aquestes ens fan adonar-nos de la importància de canviar els nostres hàbits de desplaçament i deixar de banda el vehicle privat per altres alternatives, el transport públic, la bicicleta o, senzillament, anar a peu.

Cada any des del 2001, les ciutats europees celebren la Setmana de la Mobilitat Sostenible i Segura, i L'Hospitalet se suma a aquesta celebració amb actes diversos adreçats a conscienciar la ciutadania de la importància de defugir del domini absolut del vehicle privat per moure'ns per la ciutat. Precisament, el lema d'aquesta setmana, que L'Hospitalet celebra del 22 al 26 de setembre, és *Mou-te en la direcció correcta*, una direcció sostenible, segura i saludable.

En aquesta línia s'han programat activitats amb la col·laboració d'entitats de L'Hospitalet que treballen amb aquest objectiu, com La Saboga i l'Associació per la Promoció del Transport Públic. Recorreguts en bicicleta, promoció dels carrils bici i del transport públic, caminades populars obertes a la ciutadania

perquè comprovi els beneficis de deixar el cotxe. Per exemple, a la ciutat comptem amb 9 recorreguts senyalitzats per anar a peu a cada barri, d'una mitjana de 3 quilòmetres. Durant la Setmana de la Mobilitat, el Club Muntanyenc organitza una caminada popular.

Però si preferiu la bicicleta, Marc Folch, president de La Saboga, explica que l'entitat organitza actes de difusió d'aquest vehicle "perquè és un dels mitjans que té més potencial per créixer a la ciutat. Encara ens queda molt camí per equiparar-nos a altres ciutats europees. El BiciEsmorza, per exemple, és una excusa perquè la gent provi d'anar en bicicleta en dia laborable".

En bicicleta i a peu

Folch acostuma a anar en bicicleta, que combina amb el transport públic. "Cada dia vaig en bici del Centre al baixador de Bellvitge. Pujo al tren amb la bicicleta plegable fins a Castelldefels. A L'H faig uns 3 quilòmetres en 10 minuts. Està demostrat que anar en bici per la ciutat és més ràpid que anar en moto", apunta. De fet, la bici es considera el transport ideal per a recorreguts de menys de 7 quilòmetres.

Per la seva part, l'Associació per a la Promoció del Transport Públic (PTP) treballa des del 1993 per difondre els beneficis de desplaçar-nos en metro, bus, tren o tramvia i alhora per reclamar més



ACTES PREVISTOS

III 20 de setembre, 18.30h

IV Cursa de Transports de L'H. Inscip.: curso2012@transportpublic.org o 93 244 49 70 (feiners, d'11 a 14h).

Ho org.: Ass. per la Promoció del Transport Públic (PTP). Sorteig d'una bicicleta.

III 25 de setembre, 18h

Visita als carrils bici de L'H. Sortida: metro Pubilla Cases. Ho org.: La Saboga

III 26 de setembre, 18h

Jornada El nou Pla de mobilitat Urbana de L'H

III 27 de setembre, 19h

Conferència de Miquel Estrada, del Centre d'Innovació del Transport

III 28 de setembre, 7.30h

BiciEsmorza! Rbla. Marina/Prat de la Riba. Ho org.: La Saboga

III 28 de setembre, 10h

Pedalada escolar

III 28 de setembre, 9.45h

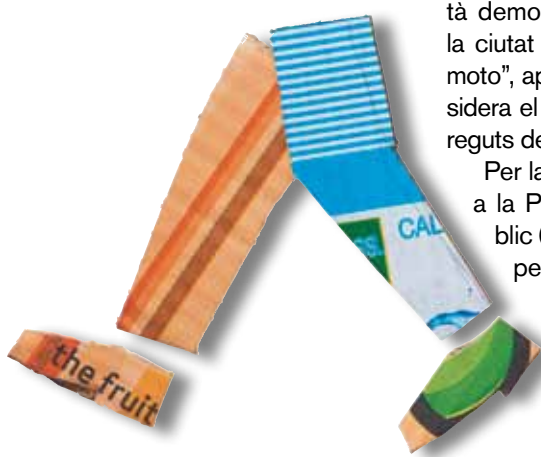
Cursa Transports Metropolitana. Inscip.: curso2012@transportpublic.org o 93 244 49 70. Ho org.: PTP

III 30 de setembre, 10h

Pedalada pel Baix Llobregat. Sortida i inscripcions: parc de la Marquesa. Ho org.: PTP

III 30 de setembre, 10h

Caminada. Pl. Mossèn Homar. Ho org.: Club Muntanyenc L'H



LES ALTERNATIVES

27 quilòmetres de carril bici

La ciutat ha fet un important esforç els darrers anys per ampliar la xarxa de carrils bici i promoure l'ús d'aquest mitjà de transport que estalvia energia, redueix la contaminació i ens ajuda a mantenir-nos en bona forma. L'Hospitalet compta amb un Pla director de la bicicleta que s'està desenvolupant i que preveu carrils en tots els barris. Un dels circuits més utilitzats és el del carrer d'Amadeu Torner, la Granvia i la plaça d'Europa fins al barri del Gornal.



Aparcament al Bicibox

Des de principis d'any, L'H disposa de 19 estacions d'aparcament de bicicletes Bicibox, amb un total de 203 places i 149 abonats. Cada setmana registren 650 usos i 110 en un dia feiner, xifres superiors a la mitjana del conjunt d'11 municipis on funcionen els Bicibox, instal·lats per l'Àrea Metropolitana de Barcelona. Les estacions més utilitzades són Poliesportiu Bellvitge, Hospital Bellvitge, Renfe Bellvitge i Pubilla Cases.

L'Hospitalet camina

Una bona forma de mantenir-nos en forma i de fomentar la mobilitat sostenible és seguir els recorreguts de L'H camina, rutes urbanes pels barris de la ciutat degudament senyalitzades, que sumen 25 quilòmetres. Són passejos assequibles a qualsevol edat, que es promocionen a través dels centres d'atenció primària dels barris i d'on també surten caminades organitzades amb monitors de la Creu Roja, si voleu fer el recorregut en grup. L'H camina pertany al programa L'Hospitalet, 100x100 saludable, que inclou 550 accions vinculades a la promoció de la salut, l'activitat física i l'alimentació que es desenvolupen al llarg de l'any.

sa l'èmfasi a fer servir el transport públic o altres formes de desplaçament saludables, com anar a peu o en bicicleta

TXE A CASA!



i millors infraestructures. Cada any convoca dues curioses curses en diferents transports per comprovar quin és l'ideal per moure's per la ciutat o per l'àrea metropolitana. Ja hem dit que la bicicleta és el més ràpid, i també el més econòmic juntament al transport públic. Però, a més, diferents estudis de l'entitat demostren que "L'H és la segona ciutat de Catalunya que més camina, després de Barcelona, i això es deu a la configuració del municipi", explica Ricard Riol, president de PTP.

Distribució de mercaderies

Durant la Setmana de la Mobilitat a L'Hospitalet es presentarà també un projecte fet per l'especialista Miquel Estrada, del Centre d'Innovació del Transport, en col·laboració amb l'Ajuntament i els comerciants, i dins el programa europeu Straightsol per redistribuir la circulació de mercaderies a la ciutat. "La idea" –explica el tinent d'alcalde d'Espai Públic, Francesc Josep Belver– "és que la descàrrega de mercaderies dels comerços es faci en un punt en el límit del terme municipal, junt a la Zona Franca i, després, es reparteixi la càrrega als establiments amb vehicles elèctrics. Això alleujaria el trànsit i les emissions contaminants a L'Hospitalet", afirma. Belver anuncia que es farà una prova pilot a principis de l'any vinent, subvencionada per la UE, amb els establiments adherits del centre comercial Gran Via 2 i els comerços del Centre i Sant Josep. ■

Els beneficis de fer exercici físic diari

El campus de la UB en Bellvitge fa un estudi amb gent gran de L'H que demostra que fer exercici millora la qualitat i l'esperança de vida

Un equip d'investigadors del Campus de Bellvitge de la Universitat de Barcelona, que dirigeix el doctor Casimiro Javierre, ultima un estudi sobre la incidència de l'activitat física en la salut de la gent gran. L'estudi s'ha fet amb ciutadans de L'Hospitalet en col·laboració amb l'Àrea de Benestar i Famílies de l'Ajuntament. Des del municipi han buscat voluntaris per participar-hi entre els socis dels casals.

Aquest estudi demostra que el col·lectiu de gent gran que practica exercici físic millora la qualitat i l'esperança de vida. Per exemple, caminar diàriament, pel nostre compte o amb el programa L'H camina, o fer servir els aparells que s'han instal·lat a diferents parcs de la ciutat. El consell és extensiu a la resta de franges d'edat de la població i una bona excusa és deixar el cotxe a casa i anar a peu, en bicicleta o en transport públic, com ens recorda la Setmana de la Mobilitat.

Segons el doctor Casimiro Javierre, "l'activitat física té efectes positius sobre la salut, i a més a més, ajuda a prevenir malalties comunes i greus en el col·lectiu de gent gran, com ara diversos tipus de càncer i demències". Javierre és un reconegut especialista en medicina de l'esport i fisiologia de l'exercici.

La pujada de l'IVA al gimnàs

El doctor Javierre constata que el fet de realitzar exercici físic habitualment posa en marxa un seguit de mecanismes que ajuden a disminuir el risc de patir malalties. Per això lamenta que "la població en general no exerceix activitat física" i, en conseqüència, "el sedentarisme no és un bon aliat per millorar la qualitat de vida", sedentarisme que el cotxe, per exemple, fomenta.

L'actual situació econòmica i en especial, la pujada de l'IVA en equipaments com gimnasos i poliesportius, no ajuda gens. Sempre

podem fer gimnàstica pel nostre compte però el doctor afirma que "és millor dur a terme exercici físic amb l'assessorament d'un professional i no pas anar per lliure, perquè la possibilitat de patir algun tipus de lesió sigui menor", apunta.

El Campus de Bellvitge també ha posat en marxa un postgrau sobre envelliment i activitat física. ■

ESPORT PER A LA GENT GRAN

Per mantenir el cos en forma i gaudir de l'aire lliure, L'Hospitalet ha instal·lat diversos mecanismes perquè la gent gran s'exerciti. Es poden trobar a:

- C. Xipreret (Centre)
- Parc de la Serp (Sant Josep)
- C. de l'Emigrant de Sanfeliu
- C. Estronci de Sanfeliu
- Parc de la Torrassa
- Pl. Guernica (Collblanc)
- Pl. Espanyola (la Torrassa)
- Pl. del Vidre (la Torrassa)
- Pl. de l'Escorça (Santa Eulàlia)



- Plaça dels Avis (Santa Eulàlia)
- C. de l'Arquitectura (Granvia Sud)
- Parc dels Ocellets (la Florida)
- Avinguda de Can Serra
- Parc de Bellvitge/ c. de l'Ermida
- Pl. de la Cultura (Bellvitge)
- C. del Prat (Bellvitge)
- Av. Vilanova (Gornal)

Transport públic: bus, metro, tren i tramvia



L'Hospitalet compta amb una important xarxa de transport públic: 12 estacions de metro en funcionament, més altres 6 en construcció, 5 d'elles de la futura Línia 9 que s'estrenarà el 2014; 5 estacions de Ferrocarrils de la Generalitat, 2 estacions de Renfe Rodalies, 6 línies d'autobús urbà i més de 20 de bus interurbà, i 2 parades de Trambaix.

