

DIBUJA y PEDALEA

@karinkova

@dibuja_y_pedalea

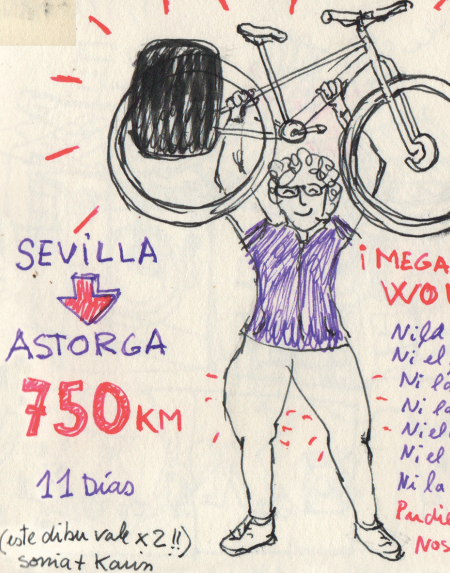
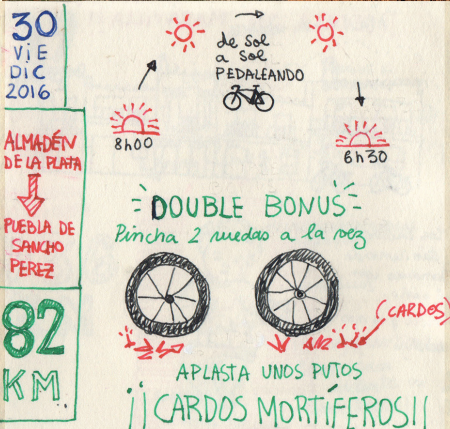
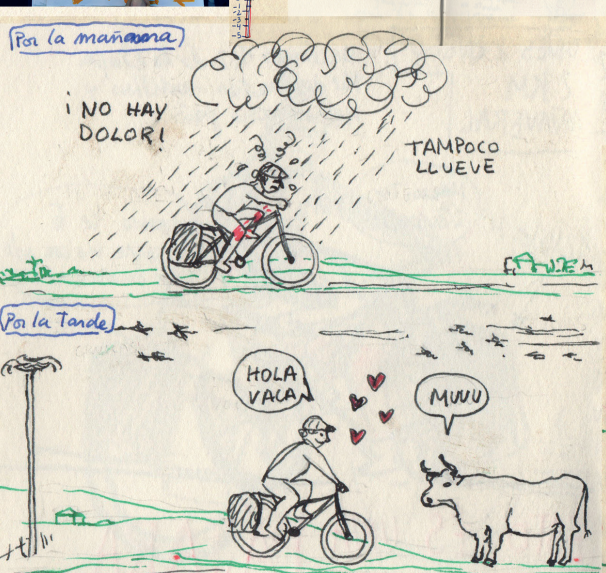


LUNES 2 ENERO
42 KM
CAHAVERAL

Hacemos 1/2 de la etapa.
Me duelen las rodillas y
hace mucho frío.



ESTO ES UNA PÁJARA



BARCELONA **14 AGOSTO** OVD

BCN 14/08/2017 12:50 H

ASTURIAS 14/08/2017 14:20 H

TERMINAL 1 Cód. Reserva YANRTR Asiento 26D Pasillo

ALSA

CIF: A33602608

CONDUCTOR: 24164

AUTOBUS: 02348

NUM. BILLETE: 170814-0084

ITI: 0234 OVIEDO-AEROPUERTO

Fecha: 14/08/2017 14:56:06

VENTA SENCILLO NORMAL

IMPORTE: 8,00 €

10% I.V.A. y S.O.V. Incluidos

transporte viajeros carretera

ORIG: 4829 AEROPUERTO

DEST: 0430 OVIEDO

B. Sencillo 14 16:08 2,65 €

Nuevo CIF: A8686189 CTV: 3327

renfe

feve

Llego a NAVA, después de casi 14 horas de viaje. Estoy agotada y Mña empieza la marcha



15 AGOSTO 32 KM NAVA

↓

INFIESTO

↓

INCESTO +

INFIERNO

por la Mañana llueve ORONA

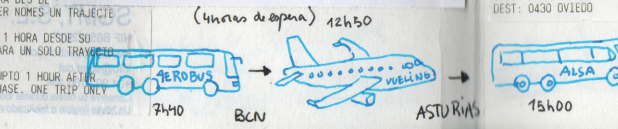
ORRAYU

lluvia liviana, porque empapa

Están dentro de una nube

por la tarde Nava y paisajes espectaculares

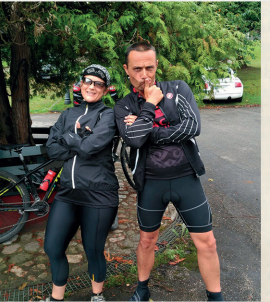
DOÑIGA gigante



LA RUTA DE LA SIDRA en Bicicleta

llegamos a Nava donde empieza nuestra aventura.

En los próximos 5 días vamos a hacer **210 km** aprox con un desnivel de **5.450**

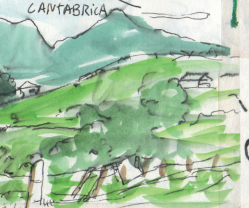


LA SIDRA DE CASTAÑON MOLA MOGOLLÓN

... ESTADOS DE ÁNIMO...
nájamas y flower power

SABADO 19 AGOSTO 71 KM

COLUNGA ⇒ GIZÓN



17 AGOSTO GANGLAS

↓

COLUNGA 40,8 km 1.166 m

2 PINCHAROS al empezar

EL BUSTACO SUBIDA

33%

minado el FITU

BATADA HEAVY

BAÑO EN EL MAR

La Beviella

EL SUFRIMIENTO ES PASAJERO, LA GLORIA PARA SIEMPRE

Ruth Moll POWER WOMAN

BAÑO DE BARRO

PARECÍA IMPOSIBLE... pero lo... CONSEGUIMOS!!

218 KM +5.427 m de desnivel

GIZÓN 71 KM

COLUNGA 45 KM

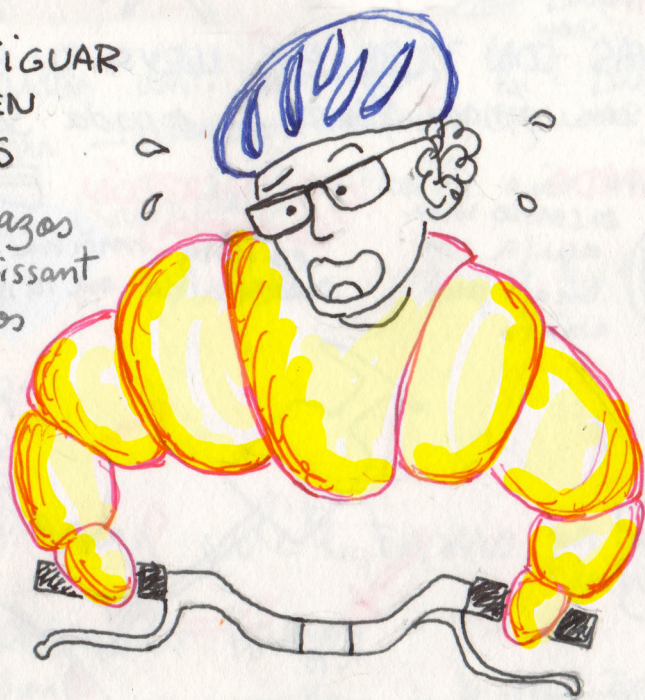
NAVA 32 KM

INFIESTO

ASTURES

PARA AMORTIGUAR LOS GOLPES EN LAS BAJADAS

poner los brazos
en forma de croissant
semi flexionados
con los codos
ligeramente
subidos.



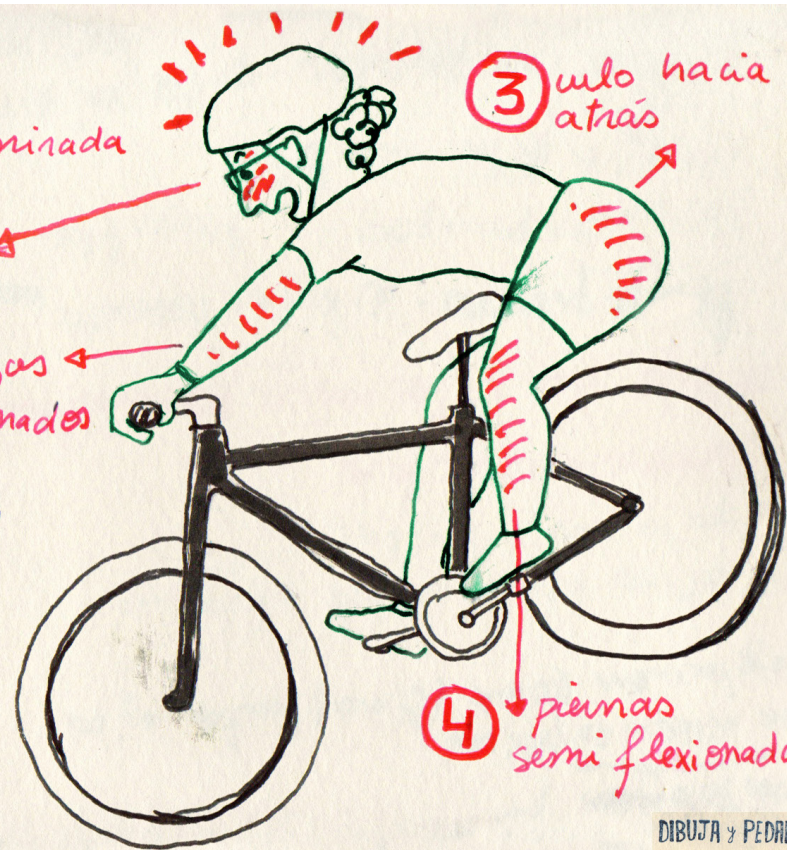
① fijar la mirada
3 metros
adelante

② Brazos
semi-flexionados

③ culo hacia
atrás

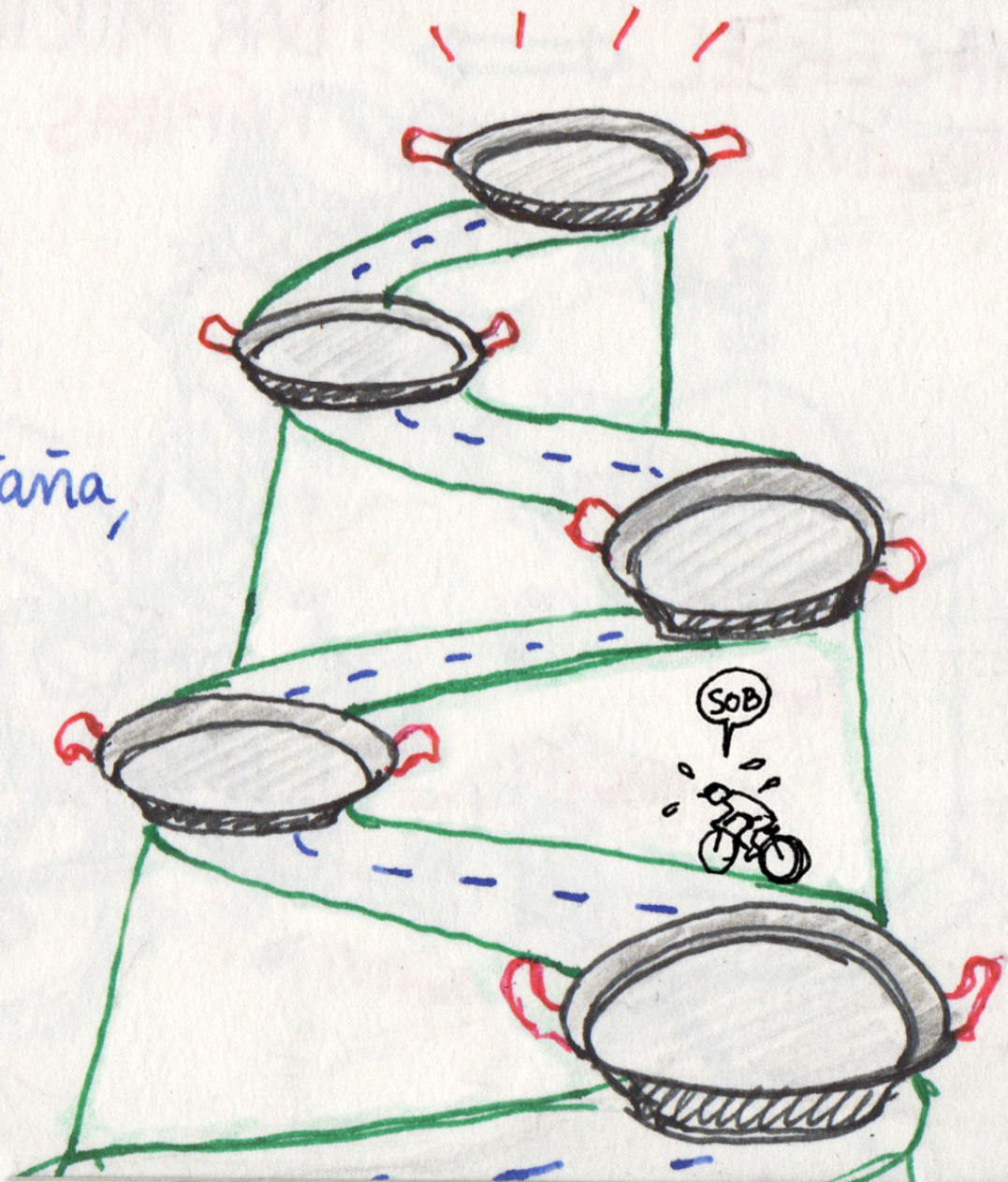
POSICIÓN
"ideal"
PARA
BAJADAS

④ piernas
semi flexionadas



DIBUJA y PEDALEA

A las curvas
muy curvas
de una montaña,
se le llaman
PAELLAS



DEBAJO DEL CULOT NO SE
LLEVAN BRAGAS !!

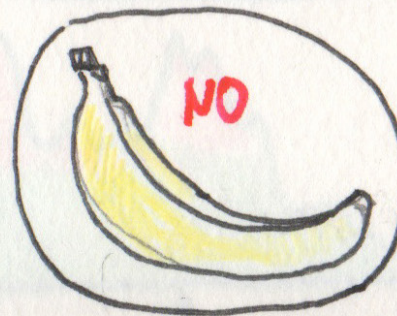
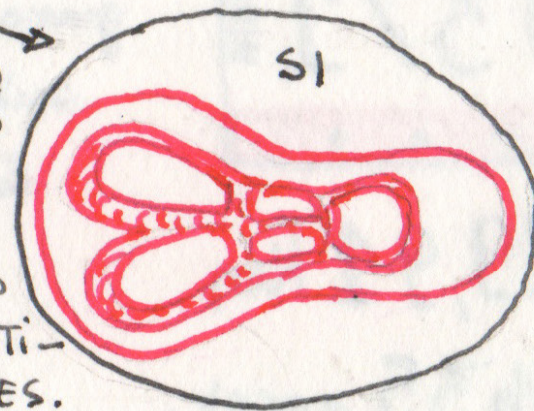
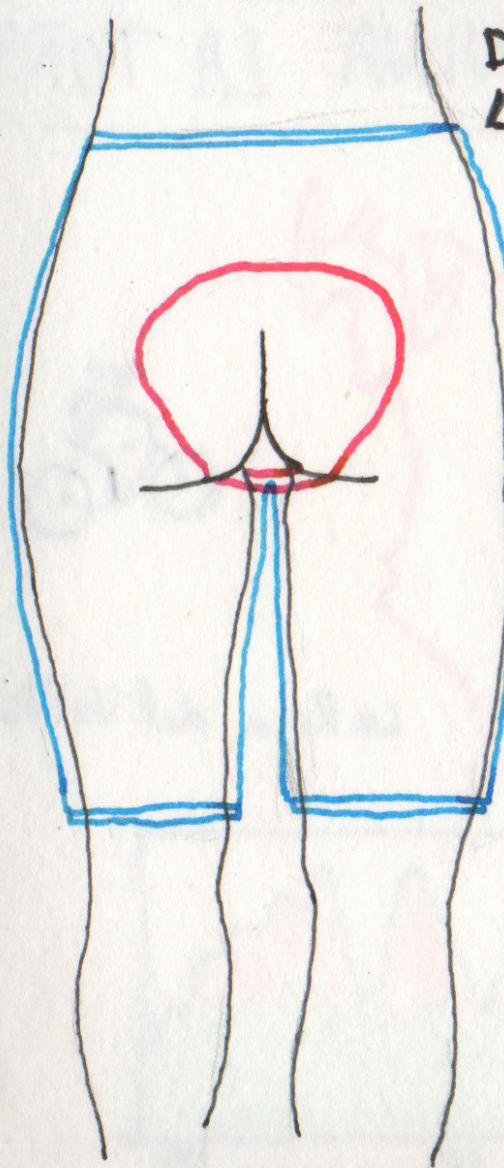
porque hay como una compresa
inmensa que se llama

BADANA

compuesta de
micro fibras
anti bacteria
y de gel ...

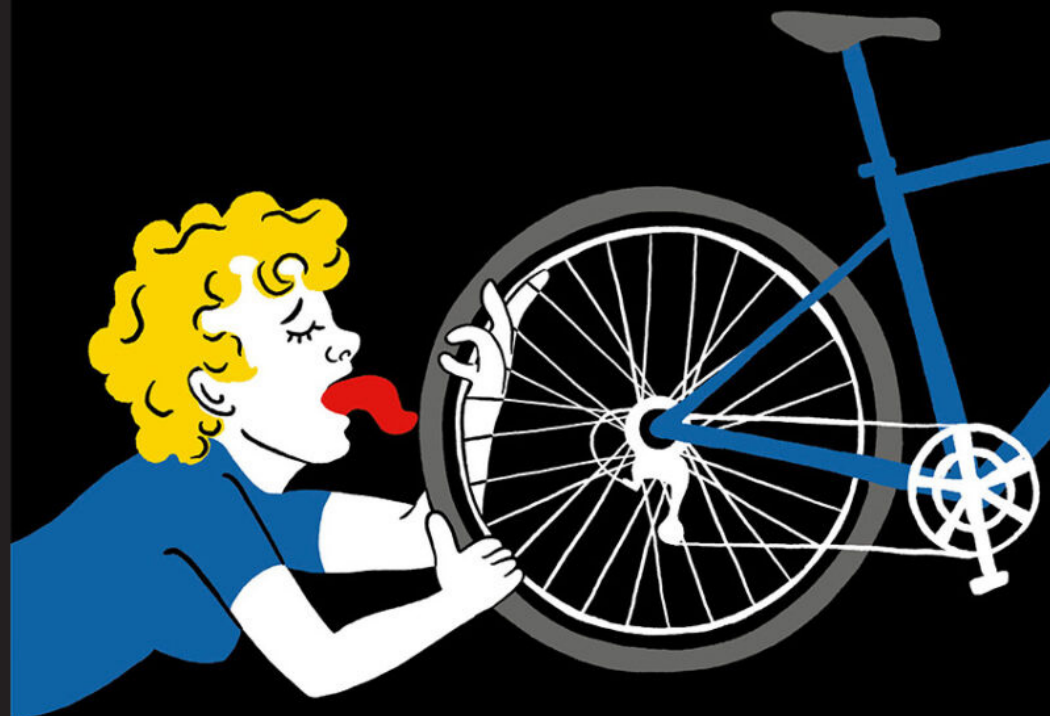
QUE DA MUCHO
GUSTITO y AMORTI-
GUA LOS GOLPES.


NO CONFUNDIR CON BANANA



La gran —
CICLOPEDIA
— ilustrada

KARIN DU CROO



LIBROS DEL  ZORRO ROJO



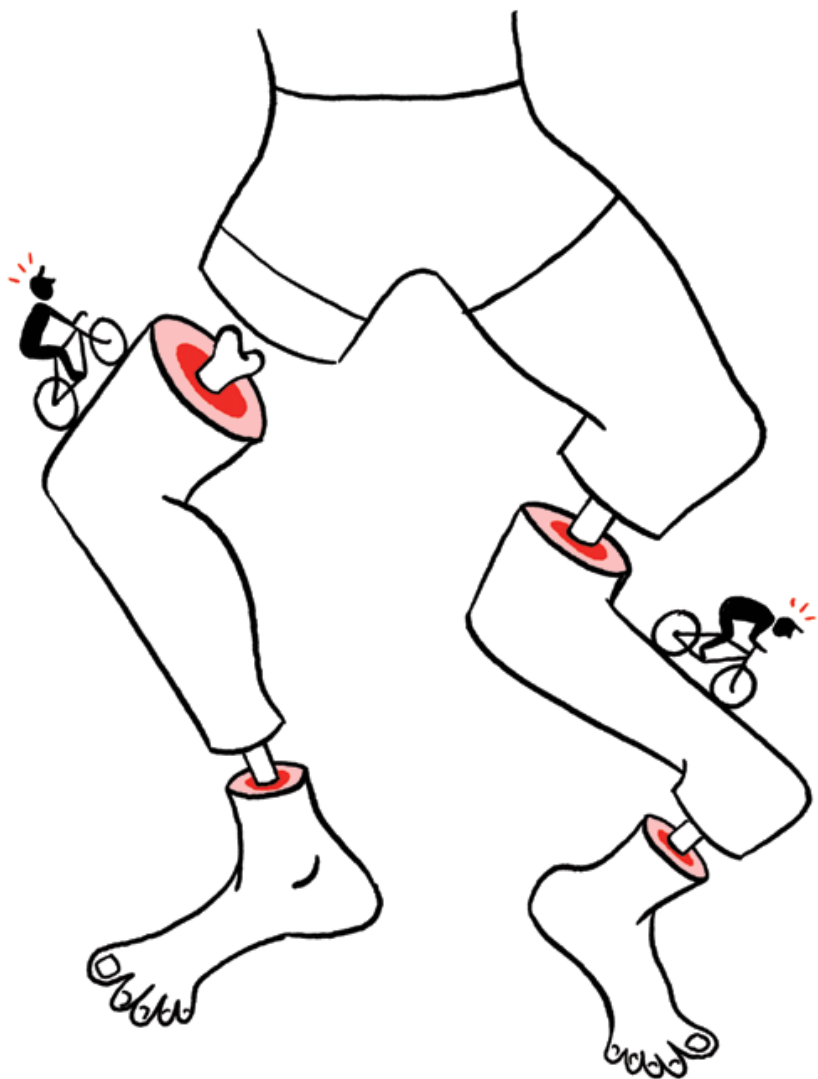
hachazo

acción y efecto de aprovechar que el rival flojea para dejarlo clavado



Col de la Madeleine

mítico puerto de montaña de los Alpes franceses, con una altitud de 1993 metros sobre el nivel del mar y una pendiente media del 8% por su vertiente más escapada



rompepiernas

dicho del terreno con subidas y bajadas constantes



hierro

bicicleta increíblemente pesada y viejuna



sin manos

dicho del pedaleo que se lleva a cabo sin agarrar el manillar



vale bici

licencia para evadir obligaciones conyugales y dedicar tiempo a la burra, churri, tronca



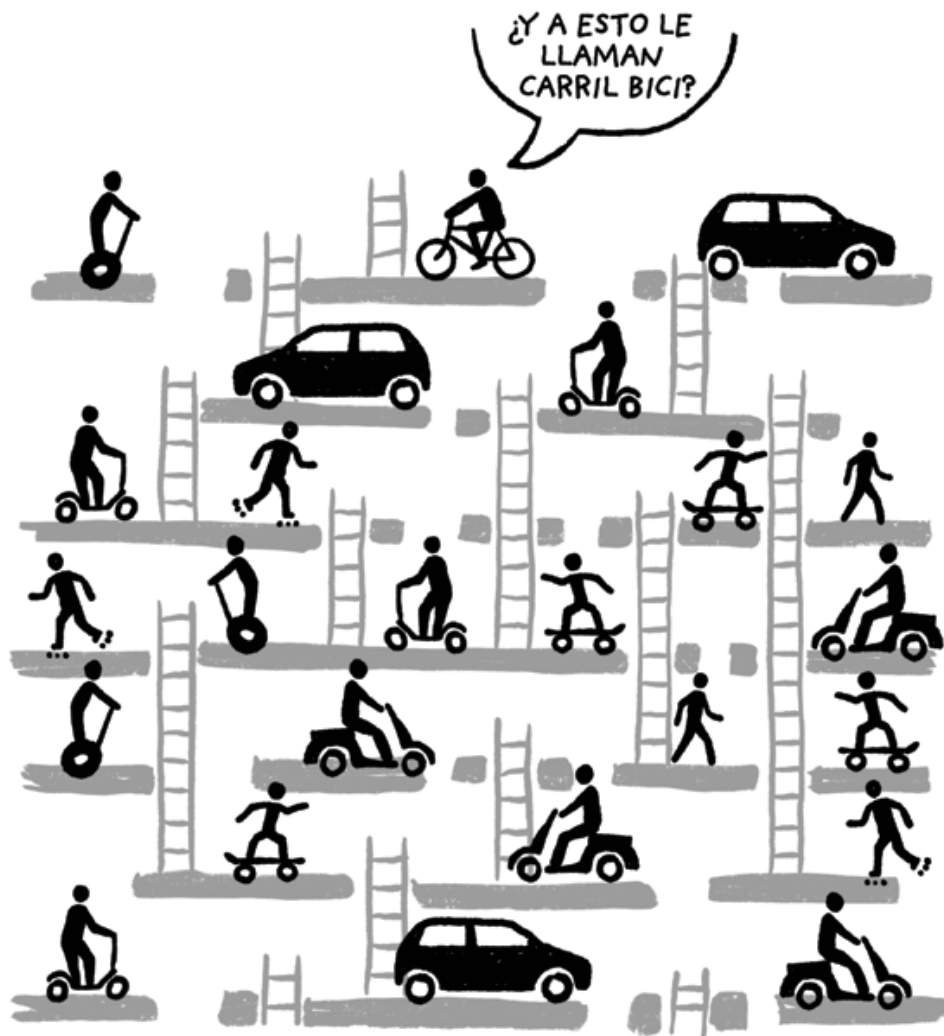
kidical mass

(juego de palabras entre kids, "niños" y critical "crítico" en inglés),
bicicletada que reclama mayor infraestructura y seguridad para los
niños especialmente en el entorno escolar



putos coches

del inglés "fuck cars": maldición de uso común entre ciclistas



vía ciclista

vía urbana supuestamente destinada a la circulación de bicicletas



yes, we bike!

lema contemporáneo que alude a la emancipación femenina representada, desde finales del siglo XIX, por el uso de la bici



Premis Bicimpuls 2022

HUMOR SOBRE UNA BICICLETA

KARIN du Croo es la cara oculta y la artífice de *Dibuja y pedalea*, una plataforma que comenzó a rodar en las redes sociales en 2016 y en la que a través de ilustraciones y con mucho sentido del humor va plasmando su pasión por la bicicleta y junta sus dos aficiones favoritas. Ahora, y a modo de divertida recopilación de términos relacionados con el mundo de las dos ruedas, la artista barcelonesa descendiente de una noble familia de hugonotes franceses que emigró a Holanda por la persecución religiosa acaba de publicar *La gran ciclopedia ilustrada*, un compendio de viñetas ordenadas alfabéticamente y que recopila un gran número de términos del argot ciclista, tanto profesional como amateur y en el que recoge sus años de experiencia sobre la burra.

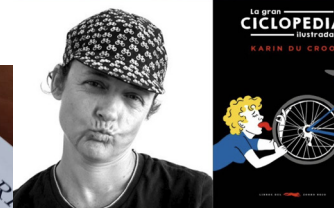
El libro acerca con mucho humor a un mundo en el que la bicicleta se ha convertido en algo más que un deporte o un medio de transporte, porque la autora muestra el modo de vivir de todos aquellos

Activistas
—Maig



ESTRENA:
KARIN DU CROO

25.05.2023 — 19.00h
Diputació 249



HUMOR SALVA VIDAS

KARIN DU CROO

La Gran Ciclopedia Ilustrada es un manual para el ciclista. Pero, además, y tratándose de un mundo ciclista, ¡la muy actividad!
Coy caraxes, pita y gaitoria. Me gustan los chistes malos, abundantes y picarones. Me gustan naturales y serios en sus ilustraciones. Me divierten cuando se me va la cabeza. Así que aquí atravesamos el humor. La vida es bastante dramática y absurda. Y en estos tiempos de cómic y de viñetas y el lugar donde más me da risa es cuando alguien me cuenta una historia que me parece un poco graciosa.

COOLT



'La gran ciclopedia ilustrada' - Karin du Croo

Hija de holandeses, Karin du Croo nació y vive desde siempre en Barcelona. Es la creadora de *Dibuja y pedalea*, un proyecto editorial desarrollado en Facebook e Instagram que, además de revelar su talento como ilustradora, siempre estuvo abierto a la colaboración colectiva. Y ahora publica con Libros del Zorro Rojo esta "ciclopedia" que revela muchos de los códigos secretos del argot propio de los amantes del ciclismo con un humor muy vivaz y unos dibujos realmente preciosos. "Se me ocurren las mejores ideas pedaleando. Por eso siempre llevo una libretita para anotarlas", le confesó la autora a la revista *Ciclosfera*. "Y cuanto más dibujas y más pedaleas, más cosas se te ocurren". El sistema le funciona: como ciclista novata que se lo pasa mejor cuando no tiene "nada que demostrar pero sí mucho por aprender", Karin transmite su entusiasmo por las bicis con soltura e imaginación. Este es uno de esos libros de colección a los que se vuelve seguido porque permite, e incluso propone, una lectura ajena a los protocolos y construye su propio imaginario, identificable y sugestivo.



Hay quien busca pi to de una he a cualquier d



reina/rey de la montaña
trabaja para cazar
montaña



Ilustra2

NIÑOS GRANDES

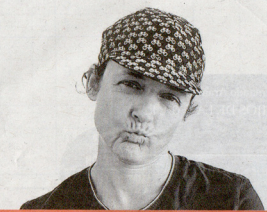
Ilustración, sentido del humor y pasión por el ciclismo urbano: con esos ingredientes se cocina 'Dibuja y pedalea', un proyecto de ilustración conocido y amado por casi todos los ciclistas de Barcelona.

Dani Cabezas



Ciclosfera | 72

DIBUJA Y PEDALEA

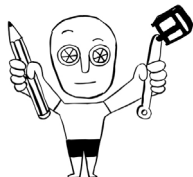


Los otros oficios del libro

KARIN DU CROO
ILUSTRADORA Y CICLISTA

«Me puse a dibujar bicis para contar cómo empezé, porque no sabía nada de ciclismo»

Mujeres
en bici
CHARLA CON



DIBUJA Y PEDALEA





mindfulness

atención plena sumada al placer y la libertad absoluta
que provoca ir en bici