



Explorando a

2

ruedas la Perla de Occidente

Un viaje en bici
por los rincones
de Córdoba

Por: Lina Mendoza

Diseño e ilustración: Fabio Mendoza

UCOPress

Editorial Universidad de Córdoba





Explorando a

2

ruedas **la Perla de** **Occidente**

**Un viaje en bici
por los rincones
de Córdoba**



Explorando a 2 ruedas la Perla de Occidente. Un viaje en bici por los rincones de Córdoba – Córdoba: UCOPress. Editorial Universidad de Córdoba, 2026

14 x 21 cm, 68 pp.

THEMA: SZD, WTH

Autora: Lina Mendoza

© Lina Mendoza

© Edita: UCOPress. Editorial Universidad de Córdoba, 2026

Campus Universitario de Rabanales

Ctra. Nacional IV, Km 396. 14071 Córdoba (España)

Tel.: (+34) 957 218 126

<https://ucopress.uco.es/> • ucopress@uco.es

ISBN: 978-84-9927-956-5

eISBN: 978-84-9927-957-2

DOI: <https://doi.org/10.21071/000104>

Depósito Legal: CO 108-2026



Esta editorial es miembro de la UNE, lo que garantiza la difusión y comercialización de sus publicaciones a nivel nacional e internacional.

Diseño e ilustraciones: Fabio Mendoza

Impresión: Grafer Impresores, S. L.

Impreso en papel ecológico



Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.





Toda ruta ciclística requiere de un trazado que permita llegar a destino.

En ese sentido, no hubiera sido posible explorar a 2 ruedas la Perla de Occidente sin el carril-bici que significó el Máster de Salud Pública Veterinaria de la Universidad de Córdoba; sin los caballitos de acero del programa *A la UCO en bici* y sin la Beca *UCO Campus Salud*, que aportó las barritas energéticas para emprender esta gran aventura.

Un agradecimiento especial a la grupeta que “picó pa’ arriba” impulsando este bonito proyecto: a Israel Muñoz Gallarte, por hacer posible llevarlo al papel; a Manuel Rich Ruiz, por abrir el espacio ante la Red Española de Universidades Promotoras de Salud; a Belén Huerta Lorenzo, por abrirme los ojos a las rutas cordobesas; a Fabio Mendoza Salamanca, por traducir mi lenguaje escrito en bellas ilustraciones, diseño y diagramación; a Martín Blázquez Canales, por el apoyo y la compañía en cada subida; a Nicolás Mendoza Salamanca, por su labor en la corrección de estilo y por ser mi mayor inspiración para seguir pedaleando el camino de la vida.





Explorando a

2 **ruedas** **la Perla de** **Occidente**

**Un viaje en bici
por los rincones
de Córdoba**



Andar en bici puede parecer una moda,

sobre todo en épocas de competencias mundiales como el *Tour de Francia*, el *Giro de Italia*, la *Vuelta a España*, o incluso eventos regionales como la *Vuelta a Andalucía*; sin embargo, en algunos países del mundo, más allá de ser un pasatiempo, la bici es un estilo de vida. Muchas personas la eligen buscando alternativas sostenibles de movilidad con la intención de aportar su granito de arena para conservar un ambiente sano y libre de contaminación.

Córdoba es una ciudad acogedora, segura y llena de vida, que cuenta con excelentes conexiones de transporte público que facilitan la movilidad en cualquier dirección; adicionalmente, sus vías favorecen el uso de otras alternativas de transporte que permiten disfrutar de la ciudad y sus festividades sin el incómodo trance de buscar aparcamiento. Tal vez estás pensando en el patinete, una alternativa práctica y veloz, pero te aseguro que no genera tantas hormonas de la felicidad como lo hace la bici.

La bici no es solo una alternativa de transporte sostenible; si te atreves a conocerla, se convertirá en una compañera inseparable de aventuras, amiga, psicóloga y hasta terapeuta.

Explorando a 2 ruedas la Perla de Occidente nació como una propuesta presentada al Programa *UCO Campus Salud*, con la finalidad de promover el uso de la bici como herramienta para reducir los riesgos de enfermedad y disminuir los niveles de estrés y ansiedad en la comunidad universitaria.

En esta primera edición, “Un viaje en bici por los rincones de Córdoba”, encontrarás diez capítulos con historias cortas y divertidas que te llevarán a descubrir el fantástico mundo del ciclismo y a ver la ciudad desde otra perspectiva. Ernest Hemingway era un viajero incansable y amante de la vida. Veía la bicicleta como un medio para conocer realmente un lugar; para él, pedalear era una forma auténtica de viajar, conectando cuerpo, mente y territorio.



¡Atrévete

a seguir su ejemplo y lleva
tu vida a otro nivel!





Volviendo a **empezar**

**En mi vida, la bici ha sido
mi inseparable compañera,
cómplice de aventuras
en las buenas y en
las "no tan buenas",**

incluso ha llegado a convertirse en mi salvavidas emocional. Siempre he creído que la mejor manera de conocer un lugar es en bici y, a lo largo de los años, he recorrido grandes distancias que me han llevado a lugares mágicos e insospechados. Todas esas experiencias me han permitido comprobar que la calidez del ciclista no es privilegio exclusivo de los "escarabajos colombianos", sino que se esconde en el ADN de todos los amantes de la libertad de llevar la vida a dos ruedas.

Este estilo de vida va más allá de comprar una bici y empezar a pedalear; se trata de construir una relación con alguien que estará disponible para ti siempre que lo necesites, al punto de consolidar un vínculo tan fuerte que lo primero que haces al conocerla es ponerle un nombre. La mía es "Oruga". La llamo así porque con ella mi vida se transforma, como dijera Lao Tzu: "Lo que la oruga llama el fin, el resto del mundo le llama mariposa", y es ella quien me da alas para volar.

Después de una época de golpes fuertes en mi vida, decidí lanzarme a la aventura y volver a llenar mis zapatos con el polvo del camino; necesitaba un cambio, algo que me devolviera la vida, que hiciera brillar mis ojos y saltar mi corazón una vez más. Como mi pasión siempre ha sido estudiar, me inscribí al Máster en Salud Pública Veterinaria de la UCO y, tan pronto fui aceptada, renuncié a mi trabajo sin pensarlo dos veces, compré mis billetes de avión y me lancé a las turbulentas aguas de lo desconocido, dejando atrás todo lo que representaba mi seguridad. Volver a las aulas después de veinte años de carrera profesional para estudiar junto a compañeros de la edad de mi hijo fue realmente retador, pero nada que la dedicación y una buena actitud no pudieran solucionar.

Debo reconocer que antes del viaje no investigué mucho sobre Córdoba; lo que sí hice fue informarme sobre movilidad: medios de transporte, carriles bici disponibles, rutas para llegar a la UCO y, por supuesto, el costo de viajar con mi Oruga. Gloria bendita que la Universidad cuenta con el programa “A la UCO en bici”, que mediante una pequeña fianza te presta una bici para usar durante todo el curso. El procedimiento es sumamente sencillo: haces la reserva a través del formulario online, verifican disponibilidad, realizas el pago correspondiente y ya está. ¡Averigua!

Todavía no sé si dejarlo todo y lanzarme a esta aventura fue un acto de valentía o una forma de escapar de una realidad que dolía, pero decidí emigrar y hacerlo en la mitad de la vida es como subirse a una bici desconocida; al principio da miedo, pero poco a poco encuentras el ritmo, aprendes a confiar y empiezas a disfrutar el viaje. Así que aquí sigo pedaleando entre desafíos y aprendizajes, permitiendo que cada experiencia me transforme, abriéndome un horizonte profesional distinto y, sobre todo, viviendo un crecimiento interior que jamás habría imaginado.



No importa cuán altas sean tus expectativas: si deseas algo de verdad, ya sea un viaje, un cambio de trabajo, mudarte a otra ciudad, adoptar una mascota o irte de voluntario a África.

► **¡Puedes
lograrlo!**



Tips para emigrar

y no morir en el intento



1.



Estudia tu destino antes de emprender el viaje:

Entérate de su cultura y sus normas. Te recomiendo revisar la *Ordenanza de circulación, seguridad vial y movilidad sostenible de Córdoba*; evitarás sorpresas desagradables por infringir reglas que en tu país no existan.

2.



Prepara tu equipaje invisible:

Lleva tu sueño siempre a mano porque será el encargado de que todas las herramientas invisibles funcionen de maravilla: propósito, decisión, resiliencia, fortaleza mental, inspiración y paciencia para los primeros tropiezos.

3.



Documentación en regla:

Mantener a la mano tu documentación te ahorrará dolores de cabeza: pasaporte, permisos, seguro médico, títulos apostillados.

4.



Plan financiero:

Lleva un ahorro que te permita cubrir entre 3 y 6 meses sin ingresos o contempla vincularte a empresas que ofrezcan trabajos remotos.

5.



Identifica contactos de emergencia:

Lo más probable es que nunca los vayas a requerir, pero está bien que sepas dónde encontrar el consulado, el servicio médico y las autoridades locales.



6.



Aprende el idioma: Si tu destino es de habla hispana, identifica expresiones cotidianas locales. Eso te abrirá muchas puertas.

7.



Integra tus rutinas: Escuchar tu música, preparar platos de tu tierra, comunicarte a menudo con los tuyos o practicar tu deporte favorito mantendrá tu esencia, incluso lejos de casa.

8.



Abraza lo desconocido: Abre tus sentidos de viajero y no dejes de asombrarte por todo lo nuevo que traerá tu ruta: paisajes, acentos, sabores, colores, aromas.

9.



Celebra cada logro: Desde encontrar alojamiento y abrir una cuenta bancaria, hasta hacer tu primer amigo o moverte por la ciudad sin depender del GPS.

10.



Celebra tu valentía: Emigrar no es huir. Es apostar por ti mismo, una clara señal de autoestima y amor propio.

Toda gran ruta comienza mucho antes de subirse a la bici;



nace en el instante en que decides dejar atrás lo conocido y lanzarte hacia aquello que te mueve por dentro. Para llegar a la Perla de Occidente, mi viaje no empezó en un carril-bici, sino en un aeropuerto: ese lugar donde convergen los sueños, los abrazos, las despedidas y las ganas de empezar de nuevo. Me esperaba un viaje transoceánico que marcaría el primer hito de esta gran aventura llevándome hasta la bella Córdoba que da nombre al libro que tienes en tus manos.

No importa si vienes de Colombia, Puerto Rico, Argentina o cualquier rincón del mundo: toda travesía tiene su origen en una sala de embarque, con el corazón encogido, la maleta llena de dudas y la emoción de quien se atreve a empezar de nuevo. Así comenzó mi historia: a bordo de un avión que no sólo me llevó a otro continente, sino también hacia una versión más valiente, curiosa y despierta de mí misma. Este es el primer relato de ese viaje que, aunque transcurrió a dos ruedas, tuvo su inicio en el aire.

IBE0154
Iberia

BOG

BOGOTÁ

MAD

MADRID

SCHEDULED: 10:35 PM	SCHEDULED: 5:35 AM
ACTUAL: 5:35 AM	ESTIMATED: 2:41 PM

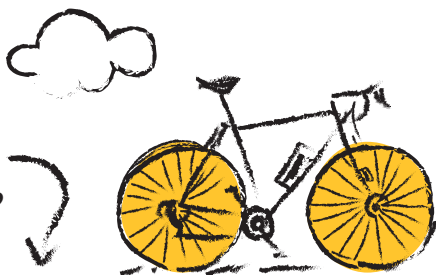
6,059 km, 06:54 ago

2,079 km, in 02:11



Todos los días tenemos la oportunidad de volver a empezar; lo importante es tener claro qué queremos hacer o qué camino tomar. No te voy a decir que es fácil, porque mentiría; pero sí te puedo asegurar que en tu interior yace la fuerza necesaria para cumplir todo lo que te propones.

**Estas líneas están
aquí para que escribas
esos sueños que,
por alguna razón,
has dejado atrás.**



Solo es cuestión de tomar la decisión y correr tras tus sueños: vale la pena.

EL encuentro

**Al llegar a Córdoba,
lo primero que hice
fue ir en busca de
quien sería
mi compañera
cordobesa.**



Todo estaba estratégicamente organizado: el Servicio de Protección Ambiental (SEPA) de la UCO había agendado la entrega de la bici para el 9 de enero. Yo llevaba tan poco tiempo en la ciudad que me costaba horrores ubicarme y, mucho más, pensar en regresar pedaleando. Tenía claro que desde la vía cuatro de la estación salía el tren hacia el Campus de Rabanales, un trayecto de apenas siete minutos, y sabía que la oficina estaba a pocos pasos de la parada.

Durante el corto viaje, mi mente rumiante, esa que insiste en dar vueltas a preocupaciones y problemas sin encontrar solución, seguía torturándose con la idea del regreso; entonces tuve una visión celestial: un chico con una agilidad impresionante subió su bici al tren y se sentó tan tranquilo. ¡Problema resuelto, volveríamos en tren!

Llegué a Rabanales con el tiempo justo y, temiendo ser impuntual, se me ocurrió la grandiosa idea de pedir a Google Maps que me indicara la ruta hacia el SEPA; pero la tecnología y yo resultamos incompatibles, así que terminé dando varias vueltas antes de encontrar la oficina. Al entrar, la cálida sonrisa de Clara me dio la bienvenida a la vida universitaria. No hay sensación que se compare con la de recibir una sonrisa amigable abriéndote las puertas a una nueva experiencia y calmando tus temores. Junto con la bici, me entregó el casco, un chaleco reflectante, una mochila, dos candados y la enorme responsabilidad de disfrutar al máximo cada kilómetro por recorrer. ¡Qué agradable sensación de seguridad se respira en Córdoba!

Solo faltaba ella. Mi corazón latía con ansiedad, convencida de que me entregarían una bici playera con canastita y todo. Cuál sería mi sorpresa al escuchar: “Ahí tienes tu bici”. Mis ojos no daban crédito a lo que veían: una bici todo terreno, negra con verde, incluso con parrilla para alforjas, ¡Era un clon de mi Oruga!, como si el espíritu de mi bici hubiera viajado para acompañarme en esta nueva aventura. En ese instante confirmé lo que siempre he creído, es la bici quien escoge a su ciclista, así como la varita eligió a Harry Potter en la tienda de Ollivander. De inmediato surgió esa conexión única y especial con mi nueva mejor amiga. ¿Qué más podía pedir a la vida?

Agradecí el regalo de vida y me fui conversando con mi clon de Oruga. Los primeros metros fueron como un baile, suaves y elegantes; me sentía en la gloria, convencida de que estábamos hechas la una para la otra. De repente, el sillín comenzó a bajar solo con cada pedalazo y terminé haciendo sentadillas sobre ruedas. Pensé: “Primero muerta que sencilla”, así que ignoré las agujetas en los muslos y pedaleé hasta la parada del tren, simulando que todo iba de maravilla; entonces caí en cuenta de que había olvidado ajustar el sillín. Subimos al tren y regresamos cómodamente a Córdoba, aunque el martirio no terminaba allí porque todavía debía pedalear hasta casa. Mis piernas, el clon y yo, acordamos darnos unos días de descanso, mientras yo me ubicaba mejor en la ciudad.

Encontrar una bici es fácil en cualquier lugar del mundo. Puedes comprarla, alquilarla o incluso puedes llevar la tuya desde casa. Lo importante es tener presente que la bici es el mejor vehículo para conocer en detalle tu nuevo entorno y moverte en él como pez en el agua.



¡Tú también



puedes hacerlo!

Tips para dejarte escoger por tu bici



Cuando llegas a una nueva ciudad,

encontrar tu bici es casi como hacer un nuevo amigo porque no se trata solo de tenerla, sino de reconocer a quien te elegirá a ti; solo es cuestión de dejar fluir la magia y tomar las cosas con la calma que requiere una excelente decisión.



1.



Explora tu entorno antes de decidir: Algunas ciudades ofrecen programas de préstamo/alquiler de bicis a muy buen precio; puedes contemplar el mercado de segunda mano o, si lo prefieres, adquirirla nueva. Algunas tiendas te ofrecen la opción de “armar” tu bici escogiendo desde el marco hasta el sillín. Todo es cuestión de gustos.

2.



Ten muy claro lo que quieres: Dedicar un tiempo a pensar qué tipo de bici se ajusta a tu personalidad y al uso que le darás; esto te ayudará a decidir correctamente al momento de comprar.

3.



Fíjate en los detalles: La bici no es un gasto, es una inversión que se reflejará en salud, felicidad y libertad; así que no te limites, busca una que se ajuste a tu presupuesto y tus necesidades. Evita comprar tu bici sin verla y probarla.

4.



Verifica el estado mecánico: Revisa suspensión, frenos, llantas y cambios para garantizar que el funcionamiento sea ideal.



5.



Piensa en los accesorios: Llevar la vida a dos ruedas no se trata solo de subirse a la bici y empezar a pedalear, requiere el uso de accesorios que protegerán tu vida durante la ruta: casco, luces, chaleco reflectante, kit de herramientas y un candado robusto cuando sea pertinente.

6.



Adapta la bici a ti: Ajusta la altura del sillín, acomoda el manillar y permite que fluya contigo porque la bici no se domina, se comprende.

7.



Dale un nombre: Tu bici se convertirá en tu mejor amiga y cómplice de aventuras, así que podríamos decir que, en el fondo, no es un objeto. Cuando salgas con ella y la puedas llamar por su nombre, sabrás que fue ella quien te eligió.

8.



Rodéala de cuidados: Mantenla en buen estado, límpiala cuando llegues a casa, verifica que sus frenos estén en buenas condiciones y guárdala siempre en un lugar seguro. **No la asegures en señales de tránsito, mobiliario urbano ni árboles; podrías recibir una multa.**

Al llegar a tu destino, lo primero que debes hacer es garantizar tu movilidad;

y para ello no hay nada más práctico, ecológico y divertido que una bici. El siguiente paso será aprender a moverte por las calles de la bella Córdoba, ubicar los sitios de interés y reconocer las rutas que se convertirán en tu día a día; para ello, no hay mejor aliado que el carril bici, que te permite desplazarte con libertad y a tu propio ritmo por toda la ciudad.

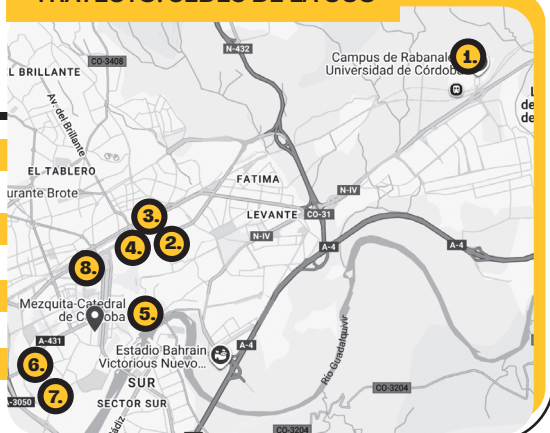
Descarga el mapa de *Ciclominuto*, identifica las sedes de la UCO y localiza las estaciones de autorreparación de bicicletas; hay cuatro en distintos centros universitarios: en el Campus de Rabanales, en el Rectorado, en la Facultad de Ciencias de la Educación y Psicología, y en la Facultad de Filosofía y Letras. Tenlos presentes por si algún día necesitas hacer una pequeña reparación.

Ubica también los puntos de referencia de la ciudad, como el ayuntamiento, la estación de policía, los servicios de salud y la estación de tren. Esta última es ideal porque desde allí tendrás carril bici hacia prácticamente cualquier punto de Córdoba.



1. Campus de Rabanales
2. Derecho - Ciencias Económicas y Empresariales
3. Ciencias del Trabajo
4. Rectorado
5. Filosofía y Letras
6. Ciencias de la Educación y Psicología
7. Medicina y Enfermería
8. Estación de Trenes y Autobuses

TRAYECTO: SEDES DE LA UCO



Como sabes, la universidad está distribuida por distintos centros universitarios e incluso algunas de sus sedes ocupan edificios históricos, desde un convento barroco hasta el antiguo Hospital del Cardenal Salazar, con estructuras que datan de los siglos XVI al XVIII. ¿Conoces la historia de tu sede? Es posible que después de tantos años de uso, el edificio guarde algunos secretos o anécdotas que pocos conocen y que, más adelante, te sirvan para ambientar una visita familiar.

Escríbelas en estas líneas para que no olvides ningún detalle

y puedas conservar estas historias de generación en generación.



Pedaleando entre expectativas y realidades



Todos hemos visto publicaciones que muestran resultados espectaculares de actividades que parecen sencillas, pero que resultan un fiasco cuando intentamos hacerlas nosotros mismos. Yo también lo he vivido.

Llegué a Córdoba con la ilusión de disfrutar de las hermosas rutas andaluzas con la misma facilidad con que las describe Google Maps, pero pronto me estrellé con la realidad... La aplicación y yo hablamos idiomas diferentes.

Al día siguiente de haber recogido a mi clon, decidí desplazarme desde Córdoba hasta la UCO siguiendo las "indicaciones precisas" de la maravillosa aplicación. No tenía pérdida, la ruta era sumamente sencilla y no debía tomarme más de 38 minutos para llegar al Campus de Rabanales; lugar que, a partir de ese día, se convertiría en mi campo de entrenamiento profesional.

Mi clon no solo me llevaba al campus; también me regalaba una nueva forma de vivir la universidad. Entre clases, proyectos y horas de laboratorio, se convirtió en una aliada que me daba libertad de horarios y mantenía mi cuerpo y mi mente activas. Cada pedaleada era un recordatorio de que estudiar también es aprender a moverse, a adaptarse y a disfrutar del camino. Me permitió descubrir que la etapa universitaria no transcurre solo dentro de un edificio, sino en esa aula inmensa que llamamos VIDA.

Llena de emoción y con la firme intención de llegar a tiempo al laboratorio, salí de casa y comencé a recorrer las principales vías cordobesas bajo la tibieza del sol de la mañana. Todo parecía muy fácil, solo era cuestión de seguir instrucciones; lo que no esperaba era el constante “tururú” de Google Maps cada vez que tomaba una calle en dirección equivocada. Ahí comenzó el caos.

Me fui enredando entre calles y callejones durante más de una hora, hasta que, gracias a la evidencia circunstancial, descubrí que estaba dando vueltas en círculo... Ya había pasado dos veces por la rotonda del Carrefour; la frustración fue inevitable.

El cálido clima de la bella Córdoba seguía arropándome, así que, a pesar del cansancio, continué buscando la vía correcta. Ya no seguía la ruta principal indicada por Google ni estaba cerca de completar el trayecto en los prometidos treinta y ocho minutos, pero desistir no era una opción.

En conclusión, los diez kilómetros que marcaba el GPS se convirtieron en catorce, que se tradujeron en hora y media de recorrido por distintas calles de la ciudad; pero llegué con una sonrisa de oreja a oreja, por el simple hecho de saber que, a pesar de las desavenencias de la vida, aún disfruto del maravilloso regalo de respirar, pedalear y sentir la suave brisa en el rostro que me recuerda que estoy ¡VIVA!

Así como las rutas en bici a veces se traducen en experiencias frustrantes, la vida también trae lo suyo: pérdidas, errores, tropiezos que nos hacen sentir que nada tiene sentido y creemos que no vale la pena seguir adelante. Sin embargo, renunciar no es una opción. No diré que es fácil, porque no lo es. Pero, por experiencia, te puedo asegurar que vale la pena continuar.


**si sigues pedaleando,
descubrirás que**



**siempre hay
algo más.**

Tips para orientarte en tu nuevo entorno



Córdoba es una ciudad de trazo circular.

Sus calles rara vez son rectas y pareciera que quisieran jugar contigo; a veces terminas girando sobre ti mismo, atrapado en un laberinto que te devuelve siempre al mismo punto. Recuerda: la bici te da alas, pero orientarte te muestra el camino para usarlas.

1.



Usa puntos de referencia visibles: No te quedes solo con el nombre de la calle; identifica parques, ríos o plazas que te sirvan de orientación. En Córdoba, un excelente punto de referencia es la estación de tren, porque es un lugar conocido, bien señalizado y fácil de localizar en mapas y GPS.

2.



Descarga mapas offline: Aplicaciones como Google Maps, Maps.me o Komoot te permiten guardar rutas sin conexión; tenerlas será de gran ayuda en caso de que te quedes sin señal.

3.



Visita la oficina de turismo: Allí siempre encontrarás mapas impresos, que fortalecen tu capacidad de orientación al estimular tu memoria espacial. Usar un mapa físico te ayudará a planificar rutas y de paso, guardarás un bonito recuerdo de tu viaje.



4.



Configura tu mente en modo bici: Evita circular por los andenes, vías peatonales y autopistas. No excedas los 15 km/hora por las aceras bici, ni 20 km/h por el carril bici. No uses el móvil, auriculares ni reproductores de audio.

5.



Conoce las señales de tránsito: Familiarízate con las imágenes y cumple los requisitos de circulación: Timbre, luz trasera y delantera; catadióptrico (reflector) trasero, en pedales y radios.

6.



Revisa la ruta antes de salir: Analiza giros, cruces y puntos estratégicos donde posiblemente te podrías desviar; así no circularás dependiendo ciegamente de la voz de tu app.

7.



Carga tu móvil antes de salir: Mantén buen nivel de batería y si te es posible lleva contigo un cargador. También te será útil tener instalado un soporte para el manillar de la bici; así evitarás detenerte con frecuencia para revisar el mapa.

8.



Desempolva tus nociones básicas de orientación: Norte, sur, este, oeste. Saber que Sierra Morena está ubicada al norte de Córdoba es útil como referencia, pero no basta con mirar al horizonte; escucha tu intuición y confía en tu bici para encontrar la ruta correcta.

Así como yo me perdí intentando seguir las indicaciones de mi GPS, ¿Sabes quién más se equivocó con el suyo?



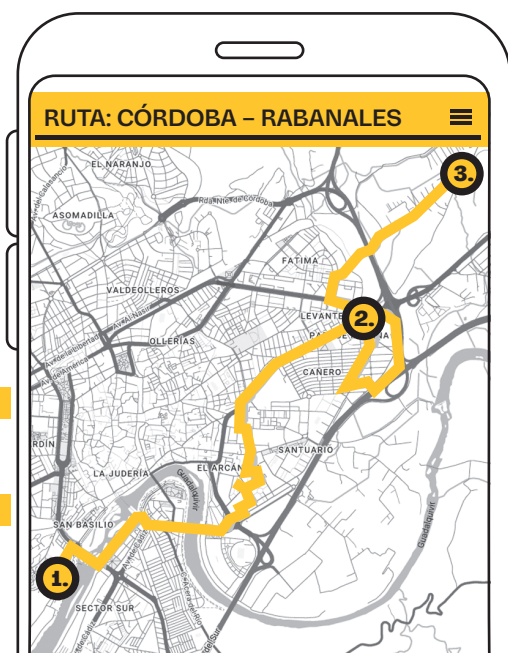
Pues nada más y nada menos que Cristóbal Colón, quien partió de España en 1492 convencido de que podía llegar a Asia navegando hacia el oeste. Sus cálculos, mapas y conocimientos de navegación, que eran su “GPS”, estaban errados al subestimar el tamaño real de la tierra y confundir sus referencias geográficas. En consecuencia, se perdió en el camino, creyendo que había llegado a las Indias cuando, en realidad, había llegado a un continente desconocido para los europeos. Lo que comenzó como un error de cálculo y de interpretación terminó provocando un acontecimiento que cambió la historia del mundo.

En mi caso no hubo ningún hallazgo memorable más allá de haber rodeado el Carrefour, pero entendí que las experiencias no deben cargarse de expectativas, sino de ilusión por lo que la vida traiga a través de ellas. Al final, las expectativas suelen ser las que nublan la mirada y nos impiden ver lo positivo que sí está ocurriendo.

1. Inicio de ruta - Descarga de dopamina

2. Punto de frustración - cruce de vueltas en círculo

3. Campo de entrenamiento



¿Recuerdas alguna experiencia amarga que, con el tiempo, te ayudó a avanzar?



Escríbela y recuerda que el éxito también se construye con pequeños tropiezos.



Kilómetros de aprendizaje

Llegar a Córdoba y descubrir la UCO fue como abrir un mapa gigante lleno de caminos y oportunidades; no tardé mucho en descubrir que la universidad estaba estratégicamente distribuida en varias sedes ubicadas en diversos puntos de la ciudad. Si bien mi actividad principal se centraba en el Campus de Rabanales, el Rectorado, la Sede Centro y las facultades de Ciencias de la Salud, Derecho y Ciencias de la Educación fueron lugares estratégicos para el desarrollo de otras actividades curriculares. Fue especialmente gratificante descubrir que podía acceder a todas las bibliotecas sin restricción alguna y disfrutar de la energía y el ritmo particular de cada sede.

Al principio, moverse entre ellas me resultaba complicado porque no conocía bien los horarios de atención ni los nombres de algunas calles, así que la eterna pregunta era: “¿Cuál es la ruta más rápida?”

Descubrí que pedaleando podía moverme rápidamente entre sedes y, de paso, aprovechar el trayecto para respirar y organizar mi mente antes de la siguiente clase. Planificar las rutas se convirtió en parte de mi rutina universitaria, un pequeño desafío diario que, con el tiempo, me ayudó a ver la ciudad desde otra perspectiva.

Una herramienta que facilitó mi transición entre el desconocimiento total de las rutas y una movilidad fluida por la ciudad fue *Ciclominuto*, un esquema que muestra las distancias entre las sedes y el tiempo estimado para recorrerlas en bici. ¡Ah! Y cómo no mencionar que la universidad cuenta con cuatro estaciones de autorreparación, útiles para resolver una avería sencilla; están ubicadas en el Aulario Averroes del Campus de Rabanales, el Rectorado, la Facultad de Ciencias de la Educación y Psicología, y la Facultad de Filosofía y Letras.

De todos los trayectos, el que más disfrutaba era el camino hacia Rabanales porque tan pronto salía de Córdoba, me invadía una sensación de libertad que me hacía cantar y reír mientras pedaleaba entre campiñas y caminitos adoquinados, respirando aire fresco y sintiendo la calidez del sol en el rostro. Incluso en invierno, el sol tenía la particularidad de acariciar la piel con ese toquecito único, inconfundible, que sólo él sabe dar.

En una ocasión, al salir de Rabanales decidí tomar una ruta diferente y sí, equivocada, que me llevó directo a una vía principal. Yo iba tranquila, convencida de que no estaba infringiendo ninguna norma porque las señales de tránsito decían claramente que podía seguir por allí; pero claro, otra cosa era sentir a pocos metros el rugido de los coches, autobuses y camiones; ahí mi confianza huía dejándome sola, rodando sobre el asfalto.

Por fortuna, el trayecto era corto y en menos de quince minutos ya estaba en la entrada de Córdoba. Eso sí, llegué angustiada, completamente rendida y con los cachetes rojos, tanto que hasta daba risa. Y como si la escena necesitara un toque mordaz, el conductor de un coche bajó la ventanilla, me miró con cara de “esta pobre está muriendo” y me ofreció una botella de agua porque, según él, parecía que me estaba derritiendo; obviamente acepté el agua y le agradecí en medio de una carcajada.



▼
**¡Definitivamente
la calidez de los cordobeses
no tiene límites!**



Tips para moverse

entre sedes de la UCO



Después de varios despistes, rutas equivocadas y alguna que otra mirada curiosa por cantar mientras pedaleaba, aprendí unos cuantos truquillos que pueden facilitar tus recorridos por Córdoba y, de paso, hacerlos más divertidos. Aquí te comparto los tips que me ayudaron a sobrevivir y a reírme mientras pedaleaba por la ciudad.

1.



Usa los carriles bici: Córdoba tiene una red bien señalizada y en muy buen estado que te permite movilizarte en cualquier dirección evitando el estrés que genera compartir la vía con otros vehículos.

2.



Sácale partido a *Ciclominuto*: Esta es una excelente herramienta de movilidad que puedes descargar desde la página de la UCO.

3.



Incluye en tu brújula interna la ubicación de los tótems de autorreparación: En ellos encontrarás herramientas de diversos tamaños, bomba de aire y soporte de trabajo. Es probable que no los llegues a necesitar, pero serán un salvavidas para solucionar pequeñas averías en medio de tu ruta.



4.



Adáptate al clima cordobés: Madruga en verano o pedalea al atardecer, el sol suele ser implacable en los meses de julio y agosto. En invierno, una chaquetita ligera será suficiente. El sol siempre asoma para calentar.

5.



Hidrátate bien: El calor, las distancias y las cuestas disimuladas pueden ser traicioneras, así que una botella de agua a la mano puede librarte de pasar un mal rato.

6.



Hazte visible: Luces delanteras, traseras y elementos reflectantes pueden marcar la diferencia. Ten presente que hacerse visible es estar seguro.

7.



Cuida tu bici: Usa un buen candado, sobre todo en el centro de la ciudad. Córdoba te invita a pasear y disfrutar de sus parajes escondidos, pero sin descuidar a tu compañera de ruta.



Durante mi etapa como estudiante, descubrí trayectos que me recargaban de energía y me proporcionaban una inigualable sensación de libertad,

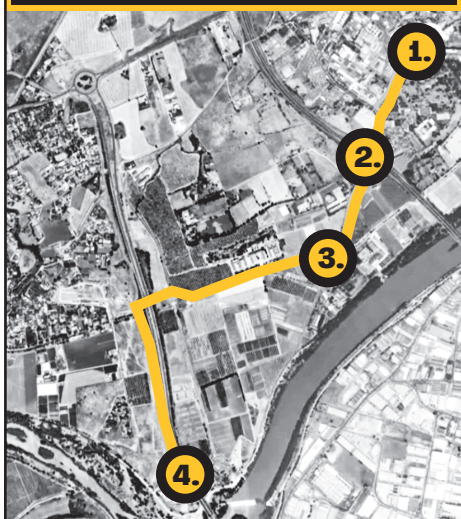
como el camino hacia Rabanales o la ruta circular que bordea el Guadalquivir. El aire fresco de la mañana y la calidez del sol en el rostro me hacían sentir plena. Saliendo del Parque Cruz Conde, solía tomar una suave pendiente que me llevaba sin ningún esfuerzo hacia el Instituto de Agricultura Sostenible; aunque no alcanzaba mucha velocidad, era una maravillosa oportunidad para despertar los sentidos.

Estos recorridos pueden hacerse de forma lineal o circular, según la preferencia de cada uno y, en invierno, según el estado del sendero. Cuando llueve, suele haber más barro del que quisieras llevar en la bici y en los zapatos. Al no ser muy diestra para ‘patinar’ sobre el lodo, un día, tras una noche de lluvia, tuve la grandiosa idea de salir a despejar la mente por esa ruta; la mitad del camino patiné y tanto la bici como mis zapatos, llegaron como si hubieran estado explorando un pantano.

Pese a todo, estos recorridos se convirtieron en mis lugares de calma: momentos para respirar y sentir que todo iba un poco mejor.

- 1.** Inicio de ruta – Parque Cruz Conde
- 2.** Avenida Menéndez Pidal – Pendiente para disfrutar
- 3.** Instituto de Agricultura Sostenible
- 4.** Sadeco

RUTA: PARQUE CRUZ CONDE – RIBERA DEL GUADALQUIVIR



Todos tenemos preferencias al escoger nuestros lugares favoritos. En mi caso, soy amante de la naturaleza, del silencio y de la paz que transmite ver el agua correr; por eso, la ribera del Guadalquivir es una de mis rutas más visitadas, no solo por la serenidad que ofrece, sino también por la facilidad de llegar hasta allí y la tranquilidad que se percibe.

Es verdad que el casco histórico también tiene su encanto: ver a la gente pasar, escuchar las melodías de los músicos sobre el Puente Romano o sentir el bullicio en la Plaza de las Tendillas.

A veces, elegir el lugar que quieres visitar depende de tu estado de ánimo y de lo que buscas en ese momento.



Y tú, ¿ya has identificado tu lugar favorito en Córdoba? Utiliza estas líneas para describirlo con lujo de detalles.



¡Qué bien huelen, Córdoba!

Cada día que transitamos por este bonito viaje llamado vida, llega cargado de pequeños detalles que a veces pasamos por alto: gestos, colores, sonidos y, en particular, aromas. Una tarde, mientras pedaleaba por la Avenida de Barcelona, noté un suave olor en el aire; no tardé mucho en descubrir que provenía del arbolado urbano. En la mayoría de las poblaciones de la provincia de Córdoba, los naranjos son plantados a lo largo de las calles, patios y jardines por el valor ornamental de su follaje, su fragancia y su resistencia al clima.

La primera vez que viajé a España, lo que más me llamó la atención fue la cantidad de naranjas en los árboles; como visitante de la zona tórrida se me hacía la boca agua pensando en un dulce jugo de naranja y no entendía por qué no podía tomar una directamente del árbol. Poco después me enteré de dos hechos: 1. Las naranjas no eran dulces como las de mi tierra y 2. En Andalucía, los árboles son de dominio público y la recolección de sus frutos corresponde a los ayuntamientos; tanto así que tomar las naranjas sin permiso se considera un hurto de bienes públicos y puede acarrear sanciones económicas según las ordenanzas municipales.

En bici descubrí una gran cantidad de tesoros olfativos que llamaron mi atención por su sutileza, la misma que probablemente hace que pasen desapercibidos por los transeúntes; depende de la sensibilidad olfativa de cada persona y, claro, de que sepa que esos tesoros están ahí. Tal vez, a partir de hoy, tú también comiences a percibirlos, si no lo has hecho antes. En invierno, la sierra te recibe con una suave mezcla aromática de olivo, romero y eucalipto, llenando los días fríos con la frescura de la naturaleza. En la ciudad, las calles se iluminan con decoraciones navideñas y el olor a castañas, chocolate y churros se percibe en cada rincón; pero bueno, para no entrar en cursilerías, permíteme invitarte a descubrir la Córdoba de los aromas.

El dulce olor del azahar y el jazmín impregna los jardines, y las flores llenan las calles del casco antiguo dando la bienvenida a la primavera, célebre por la Fiesta de los Patios, reconocida por la UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad desde 2012. En verano, el aire huele a limón y a brevas; en la montaña se percibe la frescura del eucalipto y el pino. Puedes comprobarlo temprano en la mañana o a última hora la tarde, porque durante el día las altas temperaturas imponen una especie de 'toque de queda' a los cordobeses, que se resguardan hasta que el sol da un respiro. A mediodía, en Córdoba solo verás a los intrépidos turistas paseando por las calles.

Al llegar el otoño, las temperaturas empiezan a bajar y el humo de las chimeneas aporta un aire cálido al ambiente, con una inigualable sensación de hogar. En la sierra, la jara impregna el aire fresco con su aroma mentolado y el ládano, su resina, añade un toque amaderado casi místico; no es casualidad que las mejores perfumerías describan el Mediterráneo como un tesoro olfativo y que Andalucía sea considerada una joya única para la búsqueda de esencias.

Volviendo a los naranjos, ¿sabías que fueron introducidos por los árabes durante Al-Ándalus porque los consideraban indispensables para alcanzar la felicidad? Al principio los usaban para decorar mezquitas, jardines y patios, y empleaban sus esencias para elaborar fragancias siguiendo su pasión por la perfumería. Hoy en día, son un ingrediente imprescindible en mermeladas y dulces; se dice que las naranjas de los patios del Alcázar terminan en la mesa de la Familia Real Británica.

En otras palabras, entre paisajes, gente bonita, aromas, colores y una gastronomía que mezcla influencias romanas, árabes y cristianas, Córdoba es un paraíso para despertar los sentidos.



**Toma tu bici, diseña el tour
según tus preferencias**



**y descubrirás que hay otras
formas de percibir la vida.**

Tips para despertar los sentidos



1.



Agradece por tus sentidos: El hábito de agradecer hace que tus problemas parezcan más pequeños, te permite ver las cosas buenas de la vida y te ayuda a aliviar el estrés. Escoge un sentido por día y disfruta al máximo de las sensaciones que te da.

2.



Respira con intención: Cada vez que salgas a pedalear o a caminar, respira hondo y trata de identificar los aromas a tu alrededor. Puedes hacer este ejercicio en distintos momentos del día para entrenar tu sentido olfativo.

3.



Mira como si fuera la primera vez: Elige un trayecto habitual y busca tres detalles que no hayas notado antes: colores, sombras o formas. Procura cambiar el ángulo desde el cual los miras y descubre cómo cambia tu perspectiva.

4.



Escucha el paisaje: Detente durante unos minutos y trata de identificar los sonidos a tu alrededor, cercanos, lejanos, naturales, intermitentes; si cierras los ojos, podrás potenciar el efecto.



5.



Explora con el tacto: Enfoca tu atención en texturas y rugosidades. Tócalas conscientemente y siente, por ejemplo, el manillar de tu bici o una taza caliente; esto te permitirá conectar con el presente de manera inmediata.

6.



Saborea de verdad: Vivir deprisa nos lleva a comer en 'modo automático', más pendientes del móvil o las preocupaciones que de saborear los alimentos. Haz el propósito de que nada interrumpa ese momento: toma un bocadillo y percibe conscientemente todas las sensaciones.

7.



Camina conscientemente: Sal a pasear sin móvil; observa atentamente cuál de tus sentidos es el que se activa con más fuerza y disfrútalo.

8.



Establece pequeños hábitos: Modificar tus rutinas te ayudará a despertar tu sistema sensorial: toma una ruta nueva para ir a tu lugar de estudio o trabajo, usa un jabón diferente, cambia algún detalle de tu habitación.

Todas las rutas de Córdoba tienen sus particularidades sensoriales:

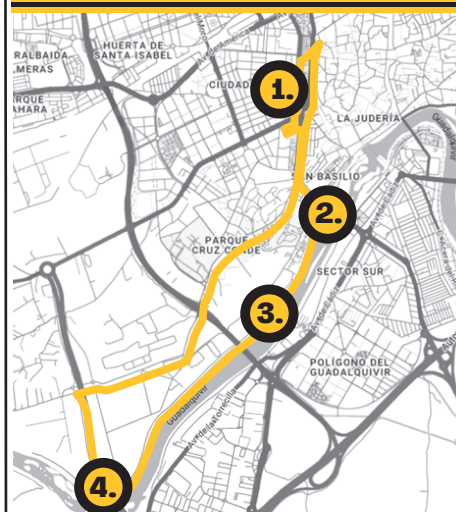
algunas destacan por sus aromas, otras por sus sonidos; un buen ejemplo es la ruta que recorre la ribera del Guadalquivir, cuyos distintos tramos invitan a conectar con la naturaleza. Desde los Jardines de la Victoria, el olor a limón acompaña el paseo gracias a los árboles plantados a los lados de la avenida. Al aproximarse al Jardín Botánico, la frescura de los eucaliptos y el canto de las aves transforman el recorrido en un auténtico paseo campestre.

Ya junto al Guadalquivir, merece la pena detenerse, sentarse y simplemente disfrutar de los sonidos y aromas mientras se contempla el río pasar. Más adelante, aparecen el puente y el monumento dedicados a Abbás ibn Firnás, ingeniero de la corte de Abderramán II; podría decirse que fue el primero en volar con algo parecido a un traje aéreo, porque elaboró unas alas con seda y plumas para lanzarse desde la torre de la Arruzafa, con las que logró planear sobre los espectadores atónitos en su primer intento de vuelo controlado.

Esta ruta ofrece 11,5 km de sensaciones agradables para los sentidos y un toque de historia.

- 1.** Limón
- 2.** Paseo campestre
- 3.** Lugar de contemplación
- 4.** Monumento a Abbás ibn Firnás

Ruta: Jardines de la Victoria – Guadalquivir



Aquí tienes unos renglones para anotar tus experiencias sensoriales





¿Qué es eso de

Las tres culturas?

En el argot popular se dice: “Al lugar donde fueres, haz lo que vieres”, y viendo a tantos turistas dando vueltas por Córdoba, no me quedó otra que seguir el ejemplo y salir a turistear. ¿Por dónde empiezo? La respuesta era evidente: toma tu bici y vete a explorar. Salí con la mente como esponjita y el corazón de niña abierto al aprendizaje; si quieres aprender cosas nuevas, tienes que dejar que el mundo te sorprenda.

“Córdoba de las tres culturas” hace referencia a la convivencia, a ratos armoniosa, a veces turbulenta, entre musulmanes, cristianos y judíos que dejó en la ciudad un legado monumental; entre esas huellas se destaca la Mezquita-Catedral, joya del arte hispanomusulmán y Patrimonio Cultural de la Humanidad desde 1984.

Tiene una historia bastante particular; entre ires y venires, la Mezquita ha estado bajo el dominio islámico y cristiano, y cada cultura fue modificando su estructura de acuerdo con sus creencias. ¿Me creerías si te dijera que la edificación se levantó sobre un complejo visigodo del siglo V? De hecho, fue derribado durante la conquista islámica de la península, aunque algunas partes se aprovecharon para la construcción posterior.

Al igual que la mezquita, la Torre de la Calahorra, mi rincón favorito de Córdoba, es un reflejo de las tres culturas y guarda historias tan variadas como sorprendentes. Me emociona pensar que ese mismo rinconcito que hoy acoge el Museo Vivo de Al-Ándalus fue, en su momento, defensa islámica del puente, cárcel para la nobleza cordobesa e incluso una escuela de niñas en el siglo XIX. ¡Qué barbaridad! Desde su terraza se obtiene una panorámica fabulosa de la Mezquita, el Puente Romano sobre el Guadalquivir y la noria medieval del Molino de la Albolafia; una pieza de ingeniería que, en aquel entonces abastecía el acueducto del Alcázar de los Reyes Cristianos.

Hacer turismo en bici es muy agradable; de hecho, hay empresas que organizan recorridos que incluyen la bici y un guía que narra la historia conforme llegas a cada lugar. Es útil para un reconocimiento básico del centro histórico y de los principales monumentos que quieras visitar; sin embargo, cada lugar tiene un encanto particular y es mejor descubrirlos sin prisas, disfrutando del paisaje sin preocuparte por la duración de tour.

A medida que avanzaba entre calles y leyendas, me di cuenta de que conocer Córdoba era también aprender a distinguir entre lo que fue, lo que dicen que fue y lo que uno quiere creer. Ese hallazgo me animó a continuar mi ruta con una mirada más despierta.

Como te contaba, salí de casa con la emoción de una niña pequeña ávida de conocimiento y, teniendo en cuenta que el guía es el que 'sabe', no dudé ni un instante de sus historias. Un par de meses después, pretendiendo guiar a mi hermano y a mi hijo durante su visita a la ciudad, descubrí que algunas de las anécdotas del 'guía' eran inventadas; a tal punto que yo creí que los acordes de la guitarra flamenca que hizo famoso el reloj por sonar cada cuarto y cada hora, habían sido tocados originalmente por un señor sentado en el balcón de una torre de la plaza, hasta cuando reubicaron el reloj y quitaron el espacio para su sillita dejando al pobre sin trabajo. Fue tanta la risa de mis visitantes que me sentí tan ingenua como furiosa y juré no volver a creer todo lo que me contaran.

Más adelante vimos la imagen de Naranjito pintada en una pared y, llena de emoción, grité: "¡Ay! Qué lindo, es Naranjito"; el guía me miró como diciendo "¿De qué me hablas?". Naranjito, la mascota del Mundial España 1982. En ese momento me cayeron encima un montón de años. El guía había nacido en 2002 y no tenía la más remota idea de lo ocurrido durante el siglo pasado; así que, para evitar suspicacias respecto a la edad, me hice la loca con el tema y continuamos el recorrido.

La experiencia me enseñó que el mejor método para conocer la historia de Córdoba y ubicar los sitios turísticos más emblemáticos es, definitivamente, la oficina de turismo. Hay una en la Plaza de las Tendillas; allí te entregan un mapa con los lugares señalizados para que elijas los que te interesen. Tomas tu rotulador, trazas tu recorrido uniendo los puntos que quieras visitar y ya está.

Sea cual sea tu interés, Córdoba te ofrece una enorme diversidad de lugares por descubrir. Toma tu bici, el mapa, la ilusión, y déjate llevar:



**Estás en
la única ciudad
del mundo con**

4

**Patrimonios de la
Humanidad** que merecen ser
recorridos a tu propio ritmo.

Tips para

turistear por Córdoba



1.



Consigue un mapa: En la oficina de turismo puedes adquirir de manera gratuita el plano-guía de Córdoba, donde encontrarás señalados monumentos, museos, iglesias y actividades de interés.

2.



Determina tu enfoque: Aunque Córdoba es una ciudad relativamente pequeña, tiene infinidad de cosas por descubrir: historia, arte, cultura, gastronomía, tradición religiosa, etc. Incluso puedes combinar varios y vivir una experiencia integral.

3.



Recorre sin prisa: Una vez definas tu objetivo, organiza tu itinerario de turista; ten presente que los museos requieren tiempo y que los recorridos interiores pueden tomar más de lo previsto.

4.



Disfruta del entorno: Al salir de un monumento, no corras hacia el siguiente; siéntate en los alrededores, observa la vida pasar, escucha los sonidos, prueba algo que no hayas comido antes, descansa, respira con atención y continúa cuando te apetezca.



5.



Aprovecha las entradas gratuitas: Lugares como los Jardines del Alcázar, el Museo Arqueológico de Córdoba, el Museo de Bellas Artes y el Templo Romano ofrecen acceso libre; y, de lunes a sábado entre las 8:30 y las 9:30 de la mañana, la Mezquita ofrece una franja estrictamente individual para disfrutar en silencio.

6.



Conversa con la ciudad: Pregunta a la gente local; los cordobeses son especialmente amables y estarán encantados de ayudarte. Escucha historias en bares, museos o plazas; muchas veces lo más valioso no viene de un guía formal, sino de tu experiencia.

7.



Aprende a reírte de ti mismo: Creer en historias inventadas, como la del reloj y otros tantos pegos que escuché, no es un error: es parte de la aventura y te regala anécdotas para recordar y contar.

Aplicando lo aprendido, me acerqué a la oficina de turismo, pedí un mapa y me senté en un bar en las Tendillas;

saqué mi rotulador y, al calor de un buen café, empecé a seleccionar los puntos que quería visitar. En ese momento descubrí que un buen recorrido turístico no se puede hacer en dos horas; conocer Córdoba toma, por lo menos, tres días, dependiendo del enfoque que quieras dar a tu experiencia.

Como sabía que estaría en la ciudad por un buen periodo de tiempo, no tenía prisa, así que decidí empezar por la historia de Al-Ándalus y todo lo relacionado con ella. Organicé una ruta circular iniciando en la Mezquita, el Puente Romano y mi rincón favorito: La Torre de la Calahorra. Es un museo pequeñito pero lleno de experiencias que te abren los ojos a una nueva manera de ver la vida.

Sin temor a exagerar, puedo decir que he pasado horas en la primera exhibición, escuchando el discurso de los grandes filósofos de Al-Ándalus y de la España medieval, como Averroes, Maimónides, Ibn Arabí y Alfonso X el Sabio, sobre sus reflexiones de ciencia, cultura, valores y convivencia.

¡Es realmente inspirador!

1. Mezquita
2. Torre de la Calahorra
3. Templo Romano
4. Plaza de las Tendillas
5. Alcázar de los Reyes Cristianos
6. Molino de la Albolafia

RUTA: RECORRIDO POR EL CENTRO HISTÓRICO



Hace tiempo fui guía turística en la isla Gorgona, uno de los Parques Nacionales Naturales del Pacífico colombiano, y es verdad que hay una chispa en el corazón del guía que, en ocasiones, le hace decir una que otra mentirilla. Un día, caminábamos por un sendero cuando de repente se atravesó un lagarto lobo y no pude evitar la tentación de bromear: “Miren, ese es el lagarto lobo, se llama así porque, en las noches de luna llena, le sale pelo y aúlla”; todos se miraron confundidos hasta que la risa me delató: Mentiraaaaa!!! En Gorgona habitan 21 especies de saurios, entre ellos, el *Holcosus bridgesii*; la gente asocia su comportamiento cazador con rasgos parecidos al lobo, de ahí su nombre.

**¿Te atreves a inventar
tu propio pego?**

**Deja volar tu imaginación
en estas líneas.**





Pedaleando

hacia el pasado

Hacer turismo en bici es maravilloso y, si le sumas algún trayecto lejano, se vuelve todavía más interesante. Después del recorrido por el casco antiguo, no dejaba de imaginar cómo habría sido la aristocrática vida durante el califato y quise ahondar un poco más en la historia del legado musulmán; así que tomé mi bici y enfilé las ruedas hacia la Ciudad Brillante: Madinat Al Zahra.

Tan solo siete kilómetros separan Córdoba de Medina Azahara; el trayecto es mayormente plano y cuenta con carril bici. Al estar ubicada en las afueras, el transporte público es limitado, así que no hay mejor vehículo que la bici para descubrir el encanto de su museo y recorrer la zona arqueológica, que todavía guarda secretos milenarios.

Antes de visitar el yacimiento, en el museo proyectan un video que recrea en 3D la ciudad palatina tal como se habría vivido en el siglo X; una ayuda perfecta para orientarte en el terreno. Admiro profundamente el trabajo de los arqueólogos. No sé cómo hacen para elaborar los modelos a escala o cómo logran esas recreaciones en 3D.

Recuerdo que de pequeña soñaba con ser arqueóloga y descubrir mundos ocultos; debe ser súper emocionante. Pero bueno, la vida me llevó por el apasionante mundo de la veterinaria y soy absolutamente feliz, aunque me siguen fascinando esos lugares inexplorados.

Creo que todos llevamos dentro un pequeño explorador. Si tú también tienes la inquietud por la arqueología, quiero que sepas que han pasado más de 1000 años desde la guerra civil que puso fin al califato y, hasta ahora, solo se ha excavado el 12 % de la ciudad califal; así que todavía hay mucho por descubrir.

Después de recorrer la ciudad palatina e imaginar la suntuosidad en la que vivieron los omeyas, me surgió una pregunta: ¿cómo sería experimentar, aunque fuera por un ratito, ese bienestar de otra época? Empecé el regreso a Córdoba con esa idea dándome vueltas en la cabeza, hasta que decidí darme un pequeño lujo que conectara historia y experiencia.

Me enteré de los baños árabes de Córdoba y lo que realmente me apetecía era vivir la experiencia sensorial de la aristocracia califal y allá llegué. Un lugar cálido, ambientado en la época y decorado siguiendo el diseño de Medina Azahara: pisos de mármol, arcos en piedra labrada, bóvedas con lucernarios estrellados y estucos delicadamente trabajados al mejor estilo del Hammam Al-Ándalus.

Al llegar, te reciben con una sonrisa, te entregan una bata, zapatillas de baño y toalla. El recorrido térmico, heredado de los romanos, inicia en un espacio luminoso a temperatura ambiente con una pileta de agua muy fría; ideal para prepararte. No soy muy fan de la hipotermia así que no duré mucho allí. Luego vienen las piscinas templada y caliente que te dejan flojito, flojito, tan flojito que me quedé dormida flotando; también puedes pasar por la sauna y, si te apetece, solicitar un masaje relajante.

La experiencia termina en una pileta conocida como flotarium, que no corresponde a la época; se trata de una adaptación contemporánea cuyo propósito es llevarte a una relajación profunda tras el circuito frío-caliente-templado. Al salir, te ofrecen té y galletitas.

Me fui flotando, literalmente, con la sensación de haber viajado mil años atrás sin salir de Córdoba. Qué maravilla cuando la historia, por un momento, decide hacerse presente. Anímate: súbete a la bici, pedalea hasta Medina Azahara y date el gusto de viajar al pasado.

▼
Vive tu propia



travesía califal.

Tips para disfrutar los baños árabes



1.



Llega sin prisa: Se trata de una experiencia relajante que te ayude a bajar revoluciones, si vienes de pedalear o hacer ejercicio. Tómate unos minutos para ponerte en sintonía con el descanso.

2.



Empieza por la piscina templada: Aunque el orden tradicional es frío-templado-caliente, si no estás acostumbrado al agua fría, empieza con una temperatura que sea amigable con tu cuerpo.

3.



Hidrátate: Entre sauna, agua caliente y flotarium, el cuerpo pierde líquidos; en el lugar encontrarás un dispensador de agua que puedes usar a voluntad.

4.



Disfruta el lugar: La música suave, las luces tenues y el vapor son parte del encanto del lugar. Camina lento, respira profundo y desconecta de todo lo que te preocupa. Es un tiempo para ti.



5.



Escucha a tu cuerpo: Si en algún momento te mareas con el calor, vuelve a lo templado; si te sientes muy frío, vuelve a lo caliente. Es una experiencia sensorial no una tortura.

6.



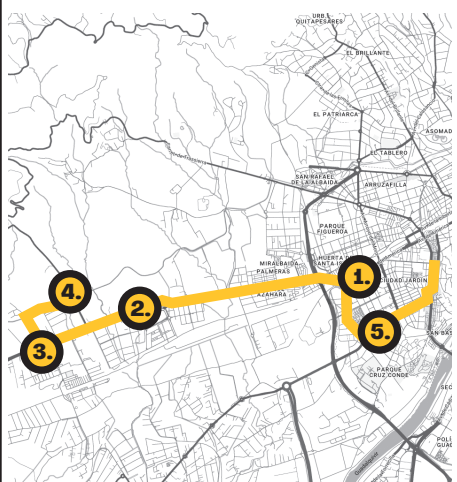
Regálale un masaje: Si vienes cansado, pide uno relajante; si el ejercicio te dejó hecho trizas, pide uno descontracturante. Te recomiendo informarlo desde el principio porque sólo dura 15 minutos.

7.



No corras al salir del agua: Siéntate un momento, tómate el té, saborea tus galletitas y disfruta la sensación de calma; es parte del ritual.

1. Mis 5 segundos
2. Zona de avistamiento
3. Puerta a la Ciudad Brillante
4. Viaje al pasado
5. Experiencia aristocrática



Así como ocurre con las cigüeñas, en muchos lugares la fauna local se convierte en un atractivo turístico. Los macacos de nieve bañándose en las aguas termales de Nagano, Japón; la colonia de pingüinos africanos que viven junto a la playa en Ciudad del Cabo o el avistamiento del quetzal y los tucanes en Costa Rica son sólo algunos ejemplos.

**Te dejo estas líneas
para que dejes volar
tu imaginación**

**y empieces a planear
tu próximo destino...
puede ser en bici.**





Cuando la fuerza te acompaña

Después de explorar el casco histórico y las zonas residenciales, había llegado el momento de enfrentarse a las cimas cordobesas. Me sentía emocionada, aunque indecisa sobre qué camino tomar, así que decidí buscar el consejo de los expertos. Recordé entonces que Belén, la directora del Máster, me había hablado de su afición por el ciclismo junto a su esposo y fue ella quien me abrió los ojos a una infinidad de rutas cercanas de las cuales no tenía la más mínima idea.

Salí de su despacho con una emoción desbordante, la dopamina al 100 % y la firme decisión de enfilar mis ruedas hacia la montaña lo antes posible; así que, sin dudarlo, invité a mi persona favorita y le conté con todo detalle el maravilloso plan que había ideado para el fin de semana. Él me miraba atónito, sin musitar palabra, asintiendo apenas con la cabeza; me hubiera encantado saber qué ideas surcaban su mente en ese momento, porque creo que no le di tiempo siquiera para pensarlo: ¡ya estaba decidido! El sábado de madrugada iríamos a la montaña.

Vale la pena señalar que él no es muy aficionado a la bicicleta y menos a pedalear por rutas donde circulan otros vehículos; pero tenía la mejor herramienta que se requiere para alcanzar una meta: ¡decisión!

Al día siguiente, muy a las 6:30 a.m., llegó a verme en una bici reciclada, viejita y un poco destartada, pero con la ilusión de alcanzar su primer puerto de montaña: La Ermita de Santo Domingo. Con mucha diligencia se apresuró a poner aire a las llantas, verificó que los frenos funcionaran, se puso el casco y nos lanzamos a la aventura.

Tomamos la avenida El Brillante hacia el norte y luego la avenida de Calasancio buscando calles amplias y señalizadas que nos llevaran fuera de la ciudad, evitando en lo posible el tráfico complicado. El tramo era relativamente plano y el sol brillaba, aunque no tanto como mi sonrisa; yo me sentía plena. Poco después, el camino empezó a hacerse más estrecho y empinado, como si quisiera poner a prueba nuestras piernas. Empecé a notar que mi persona favorita se quedaba atrás y pensé: “puede ser falta de costumbre”. Yo seguía pedaleando despacio, pero, a medida que la vía se hacía más pendiente, la distancia entre nosotros era más notoria así que opté por detenerme un poco y esperar.

A esta altura del viaje, la vegetación llenaba el paisaje con siluetas verdes y aromas naturales; la pendiente pasó del 3 % al 4 %, luego al 5 % y seguía aumentando. Como yo llevaba bastante tiempo sin pedalear, los tramos finales me tomaron por sorpresa. Jamás imaginé que pudieran llegar al 10 % de inclinación; pero rendirse no era una opción y tampoco para él, porque pedaleó hasta alcanzar la cima. Tomamos la foto para la posteridad y emprendimos el camino de regreso a casa con la satisfacción del deber cumplido. Aunque los descensos son súper emocionantes, decidimos hacerlos con mucha precaución porque no estábamos seguros de que los frenos de su bici de ‘alta gama’ pudieran resistir frenadas de emergencia en bajadas veloces.

Toda mi vida he tenido el hábito de sobrepensar todo lo que hago y los resultados, buscando ser brutalmente honesta conmigo misma. A veces, esos pensamientos devienen en culpabilidad y, otras, me permiten ver con claridad qué acciones pudieron dar lugar a momentos incómodos o desagradables; al final, soy consciente de que la autocrítica trae consigo valiosos aprendizajes.

En esta ocasión hubo dos enseñanzas: a mí me permitió ver que hay personas que se unen a tu causa sólo porque creen en ti y confirmé lo fácil que es juzgar o hacerse ideas sobre alguien, sin conocer el contexto real de una situación. Al final, no se trataba de falta de costumbre. Había una diferencia enorme entre su bici y la mía, pero él seguía pedaleando la cuesta. A él la experiencia con una bicicleta en regulares condiciones le mostró que, aún sin la herramienta más adecuada, tenía la fuerza necesaria para alcanzar la cima y, entre risas, comprobó que, a veces, el problema no es de indio, sino de flecha.

Esta bonita experiencia me hizo recordar aquel proverbio árabe que dice: “Quien quiere hacer algo, encuentra un medio; quien no quiere, encuentra una excusa”; y, bueno, dejando de lado la reflexión, ya en Córdoba celebramos la aventura con un delicioso desayuno al mejor estilo del Roldán: jugo de naranja, capuchino y una tostada con tomate, aceite y jamón.



▶ **¿Qué más se le podía pedir a la vida?**

Tips para disfrutar tu ruta por las montañas



1.



Revisa tu bici antes de salir: Asegúrate de que todo esté bien ajustado. Hace algunos años tomé una bici que, en medio de la ruta, decidió independizar el manillar de la rueda y terminé estampada contra el suelo cuando la potencia quiso tomar el control. El manillar giraba para un lado, la rueda para el otro y yo en el medio, preguntándome dónde iba a aterrizar. ¡Ante todo, tu seguridad!

2.



Lleva una buena dosis de agua. Las montañas requieren de fuerza, persistencia e hidratación; si la ruta es muy larga, contempla el consumo de sales minerales o una bebida isotónica.

3.



Ten a la mano un 'snack salvavidas': Una barrita de proteína, un plátano, un pedazo de queso o frutos secos pueden hacer la diferencia en medio de la subida, cuando tu cuerpo te pregunta: "¿Qué estamos haciendo aquí?"

4.



Viste por capas: Aunque en casa la temperatura parezca ideal, en la montaña suele dominar un viento fresco que, en los descensos, hace que el frío se sienta con mayor intensidad. Una chaqueta ligera o cortavientos nunca sobra y unos guantes protegerán tus manos de la congelación.



5.



Usa casco SIEMPRE. En la montaña un casco es tan indispensable como los pedales.

6.



Revisa el perfil de tu ruta: Esto te permitirá estar preparado en caso de encontrar tramos demasiado empinados. El 90 % del éxito está en tu cabeza; si vas preparado, nada te derrumbará.

7.



Sube a tu ritmo: La única competencia es contigo mismo y no te preocupes por impresionar. La clave para alcanzar la cima es el equilibrio entre constancia y cadencia, no velocidad. Respira, pedalea suave y mantén un ritmo sostenido; no te preocupes si te adelanta una abuelita como yo.

8.



Contrólate en las bajadas: Aunque la adrenalina te invite a desafiar la gravedad, piensa que en casa te esperan. Las bajadas son para disfrutarlas, no para probar frenos imaginarios.

9.



Antes de salir, dile a alguien a dónde vas. En caso de un pinchazo, caída o pérdida, tendrás quien llegue a rescatarte.

Existe una extraña sensación de felicidad en el sufrimiento. Algunos lo llaman masoquismo, los ciclistas le llamamos “reto”.



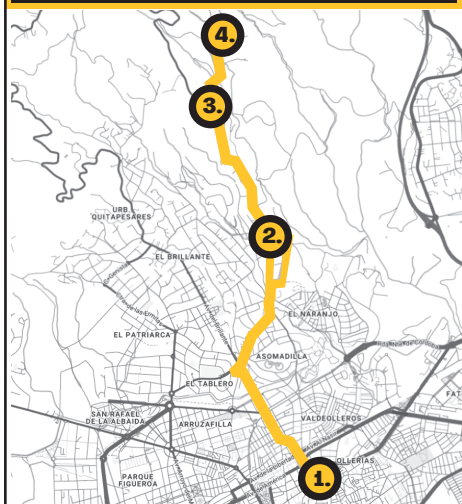
El ascenso a la Ermita de Santo Domingo fue mi primer reto cordobés y me confirmó una vez más que todas las montañas son pedaleables si te lo propones. Esta subida es perfecta para quien quiera entrenar ascenso sostenido; no tiene rampas exageradas, pero tampoco descansos largos, lo que te obliga a mantener el esfuerzo. Son siete kilómetros con una pendiente media del 5 %, con poco tráfico y un pavimento en buen estado que, más pronto que tarde, te llevará a un bonito mirador.

Llegando a los Abetos se nota un ligero aumento en la inclinación, momento estratégico para una parada de hidratación, tomar aire y recordar a las piernas quién está al frente de las decisiones.

Minutos más tarde, alcanzamos el cruce del Picadero y supimos que la meta estaba muy cerca; giramos a la derecha un par de kilómetros más **y allí coronamos con la satisfacción del reto cumplido.**

1. Torre de la Malmuerta
2. Parada técnica de hidratación
3. Cruce del Picadero
4. Reto cumplido

ruta: CÓRDOBA – ERMITA DE SANTO DOMINGO



Usa estos renglones para escribir los retos ciclisticos que estás dispuesto a alcanzar el próximo año.





El último tramo de la ruta del máster corresponde al periodo de prácticas empresariales; un tiempo en el que tienes la oportunidad de poner en práctica tu experiencia profesional, hacer gala de las habilidades que has adquirido a lo largo de tu proceso de formación y, lo más importante, ¡demostrar de qué estás hecho!

Al finalizar las clases, escogí el Centro de Salud y Bienestar Animal de Sadeco - SBA; y, como ha sido una constante en mi vida, el universo tenía una cita agendada para mí en ese lugar. Lo que hace de este encuentro algo aún más coincidental es que, en teoría, debía incorporarme en abril; pero, debido a diversas situaciones, solo pude hacerlo hasta junio. Según la sabiduría popular, “Dios los hace y ellos se juntan”; otros dicen que los espíritus afines se buscan y yo estoy segura de que así es.

Junto con los practicantes del máster, Sadeco acoge estudiantes del grado de veterinaria y allí estaba Martha, una chica alegre, divertida y muy servicial. Hablaba un poco más que yo y no tardamos en descubrir un “click” especial entre nosotras; todavía no sabía de qué se trataba, pero es algo que se percibe de inmediato. El SBA está ubicado en las afueras de Córdoba, con lo cual el transporte para llegar allí es un poco complejo; generalmente, los practicantes van en coche e incluso algunos pagan taxi. Esa era otra ventaja que me daba la bici: No tenía que gastar en transporte, llegaba al centro en menos de diez minutos y feliz, porque llegar a Sadeco era una travesía de aromas, colores y paisajes. Por cierto, ¿te he dicho lo bien que se respira en Córdoba?

El trabajo en Sadeco es intenso y la mayor parte del tiempo ni siquiera hay espacio para tomarse un descanso; sin embargo, durante la ronda de revisión de los animalitos y el suministro de tratamientos, hay breves momentos que permiten conversar sobre temas triviales, más allá de la evolución clínica de los pacientes o los procesos de adopción; que, dicho sea de paso, son una labor titánica y hermosa.

Una mañana, Martha llegó con unas ojeras de oso panda y una expresión de cansancio brutal; le pregunté si se encontraba bien y su respuesta desveló el origen del vínculo que había surgido entre nosotras desde el primer día. En primer lugar, estaba muy estresada con los exámenes de fin de grado; agobiada por una asignatura que había suspendido dos veces y cuyo examen representaba su última oportunidad para obtener el título. Llevaba varios días sin dormir y, por lo mismo, le costaba mantener la concentración; le sugerí descansar, pero me dio una respuesta muy típica en mí: “No puedo, no tengo tiempo”. Tras hacerme un autoanálisis de milisegundos y, sin un ápice de autoridad moral para decirlo, le respondí: “El descanso es imprescindible, Martha; si no duermes, no vas a rendir”. Un burro diciéndole al conejo “orejón”; ¡ja! Pero, como ella misma me enseñaría después: “Consejitos vendo, que para mí no tengo”.

Allí surgió la verdadera conexión. Me contó que, un par de años antes, su madre había partido al cielo, sumiendo su vida en una pena absoluta; lo entendí perfectamente, porque en la misma época mi madre también había tomado su vuelo a casa, y conozco de primera mano el dolor que ocasiona la pérdida de mamá. Martha, al igual que yo, intentaba aliviar o tal vez evadir su dolor a través del estudio y de múltiples actividades que la mantuvieran ocupada, para evitar sentir el vacío de la soledad. Lamentablemente, ningún duelo es fácil y menos aún transitarlo en soledad; si bien casi siempre contamos con una red de apoyo formada por nuestra familia, pareja, hermanos y algún amigo cercano, muchos preferimos callar.

Hablamos de anhelos profesionales, hobbies, intereses, metas de vida y con frecuencia me decía que admiraba mi dedicación a la bici y que, si tuviera tiempo, en algún momento también le gustaría hacerlo. Tras dos semanas de práctica, terminó su periodo en Sadeco y siguió su camino. Poco después supe que había aprobado sus evaluaciones, que estaba trabajando en una veterinaria en el centro de Córdoba y había empezado a moverse en bici, aunque todavía le atemorizaba pedalear entre vehículos por las calles de Córdoba. A pesar de las múltiples dificultades que enfrentó durante su carrera, del dolor que llevaba en el corazón y de la exigencia de las asignaturas, Martha no se rindió; persistió hasta alcanzar la meta que se había propuesto: Culminar su grado.

Definitivamente, el camino al éxito se encuentra al final de una escalera formada por múltiples obstáculos: algunos complejos; otros más sencillos,



pero ninguno imposible de superar.

Tips para no rendirse



1.



Prioriza tu descanso: El cansancio irrita, te vuelve reactivo, nubla tu mente y agota tu corazón. Detenerse no es retroceder: es tomar impulso para seguir subiendo.

2.



Establece micro-metas: Cada vez que escojas una meta alta, divídela en pasos pequeños y alcanzables; celebra cada logro, por mínimo que sea, porque te recuerda la fuerza que hay en ti.

3.



Recuerda por qué empezaste: Tu motivación será tu ancla en los momentos difíciles; mantenla siempre presente.

4.



Rodéate de gente que te inspire y te sume: Las conexiones auténticas te sostienen cuando la fuerza se agota, así que permanece atento al 'click' que viene con la agenda divina.



5.



Acepta ayuda: No pretendas creer que puedes con todo en todo momento. Si hoy no pudiste avanzar y alguien te extiende la mano, déjate ayudar. Recibir apoyo no le resta mérito a tu esfuerzo.

Y EN CUANTO AL DUELO...

6.



Llora: La pérdida de un ser querido es un golpe fuerte en la vida y el dolor no debe quedar atrapado en tu interior. No pretendas mostrar fortaleza cuando la fuerza te abandona; las lágrimas ayudan a canalizar lo que pesa.

7.



Escribe: Cuando mi mami partió, la escritura se convirtió en mi canal de comunicación directa con ella. Quiero pensar que estuvo a mi lado mientras escribía cada una de las cartas que le dediqué.

8.



Honra a tu ser querido: Recuerda los buenos momentos que viviste a su lado y sonríe; en cada recuerdo luminoso, una parte de su presencia vuelve a la vida.

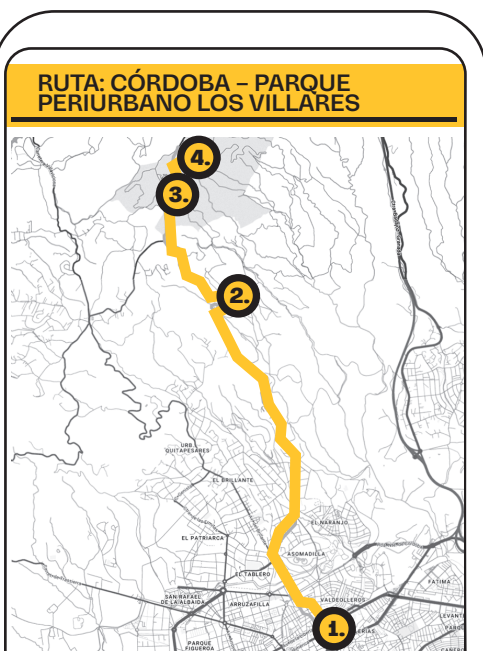
La ruta a la Ermita me había dejado con una ilusión de seguir conquistando la montaña.

Valiente y muy confiada, decidí volver, esta vez con la firme intención de no detenerme hasta llegar al Parque Periurbano Los Villares. Di mi primer pedalazo junto a la Torre de la Malmuerta y arranqué; la montaña me llamaba. Cumplí mi propósito, no me detuve y al llegar al cruce del picadero, la emoción de saber que iba a superar el logro anterior me dio ánimo para pedalear con más fuerza.

Creí que encontraría un terreno similar, pero estaba muy equivocada. Después del cruce, la carretera se volvió más exigente, al punto de alcanzar el 15 % de inclinación; la cadencia de pedaleo me permitía seguir subiendo, pero la pendiente no cedía.

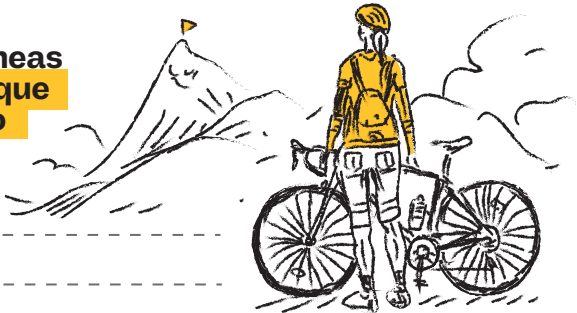
En un momento sentí ganas de llorar y pensé: “Me devuelvo. Igual nadie lo sabrá”; sin embargo, una voccita interior me decía: “¡No lo hagas!”. Me detuve, respiré profundo, esperé unos minutos y retomé la marcha. Un kilómetro más tarde, ya estaba cantando por la felicidad de no haberme rendido **y con la satisfacción de haber cumplido otro reto.**

1. Primer pedalazo
2. Cruce del Picadero
3. Punto de quiebre
4. Subidón del ciclista



¿Sabías que las ganas de cantar surgen por la liberación de endorfinas tras superar un esfuerzo crítico? En psicología deportiva se le llama el "subidón del ciclista". Cada logro en la vida nos recuerda que rendirse no es una opción. No te imaginas la cantidad de gente que, al no ver resultados, se da por vencido y abandona sin saber que estaba a punto de alcanzar su meta. Si has vivido situaciones similares, pero has persistido hasta lograr tu objetivo, ¡eres de admirar!

Escribe en estas líneas esas experiencias que te han demostrado tu fuerza interior.



A stylized illustration in a sketchy, hand-drawn style. On the right, a person wearing a helmet and a light-colored shirt is riding a bicycle towards the left. In the background, there is a large, multi-towered castle or fortress. The scene is set against a bright yellow background with some dark, scribbled lines suggesting a path or ground. The overall style is reminiscent of a children's book or a graphic novel.

Castillos

en el aire

¿Alguna vez has sentido que hay algo raro en ti; algo que te impide encajar en el entorno? Es una extraña sensación, que te hace pensar que estás hecho de un material diferente, desconocido, a veces, incluso inútil. Andando en bici se me ocurrían tantas cosas que veía tan fáciles de llevar a cabo, pero al hacerlas públicas, no faltaba quien me invitara a poner los pies en la tierra, intentando convencerme de que no era posible. Cada comentario disfrazado de ‘humilde opinión’ era como un balde de agua fría volcado sobre una chispa que pretendía iniciar una fogata; por eso decidí callar y lanzarme al agua con cada idea que se me ocurría, llevándola hasta donde fuera posible llegar. Te contaré más adelante sobre el resultado.

Dashrath Manjhi vivía con su esposa en la aldea de Gehlaur, en la India. Un día, ella sufrió un accidente que requería atención médica urgente, pero llegar al hospital era una completa hazaña a pesar de encontrarse a escasos 100 metros del lugar, debido a que una enorme montaña rocosa se interponía en su camino. Desesperado, Dashrath emprendió el largo recorrido de más de 70 km para llegar al hospital, pero tristemente, no logró llegar a tiempo y su esposa falleció. Frustrado, dolido y destrozado por su pérdida, tomó un martillo, un cincel y con todas sus fuerzas emprendió una pelea a muerte contra la montaña. Los aldeanos se burlaban de él, incluso su propio padre lo ridiculizaba, pero Dashrath se mantuvo firme en su propósito de abrir un camino a través de la roca para que nadie más tuviera que vivir esa horrible experiencia que le había causado tanto dolor.

Le llevó veintidós años terminar aquel camino que hoy mide 110 metros de largo, 9 metros de ancho y 7 de alto, y que lleva su nombre como símbolo de amor y perseverancia. El camino redujo de manera significativa la distancia entre la aldea y los servicios esenciales para la comunidad.

Como él, en el mundo ha habido muchos soñadores que han dejado legados importantes para sus familias, sus comunidades y para la historia, como Rafael Desmaissières y Farina, quien heredó el título de XII Conde de Torralva, y con él, las ruinas de una antigua fortaleza. Movido por su amor al arte, la historia y los viajes dedicó más de treinta años de su vida a la restauración del Castillo de Almodóvar del Río, destinando la mayor parte de su fortuna a una obra que él mismo supervisó, devolviendo su esplendor a este gigante dormido en medio del valle del Guadalquivir. Lamentablemente, falleció antes de ver su sueño completamente realizado.

Sin embargo, el fruto de su esfuerzo encendió la llama del sueño en sus herederos, quienes se encargaron de concluir las obras, conservar el castillo y perpetuar su legado. Hoy, el Castillo de Almodóvar del Río es reconocido como uno de los castillos mejor conservados de España y un testimonio vivo de perseverancia, arte y amor por la historia: un sueño de piedra que sigue respirando a través del tiempo. Según la cita de Hipócrates: *Ars longa, vita brevis*. El arte, los sueños y las obras que construimos con pasión trascienden nuestra breve vida y nos recuerdan que lo verdaderamente perdurable no es el tiempo que vivimos, sino aquello que dejamos al partir.

Conocer estas y otras tantas historias me demostró que perseverar en la consecución de los sueños es un don que permite dejar una huella imborrable más allá de la muerte; es como vivir eternamente a través de una obra. Tal vez por eso, cuando escuché la hermosa canción “Castillos en el aire”, del genio musical Alberto Cortez, sentí que sus palabras me hablaban directamente; entendí que volar sí que era posible y desde entonces, esa melodía se convirtió en mi himno de vida.

Retomando la historia del principio, un día quise dejar mi país y conocer el mundo a través del aprendizaje. Gracias a ello obtuve varias becas internacionales que me brindaron la oportunidad de estudiar en Suecia, Tailandia, Países Bajos y España; otro día quise comprar una bici para pasear los fines de semana y terminé pedaleando más de 400 kilómetros entre montañas y valles descubriendo bellísimos paisajes colombianos; una mañana quise escribir un libro sobre rutas ciclistas en Bogotá y hoy tienes en tus manos la segunda edición de ese sueño.

Así que, sin extenderme en detalles, te invito a que busques la canción y te dejes llevar no solo por su melodía alegre sino también por su letra inspiradora; solo te puedo decir que, si te atreves a creer en tu sueño, volarás igual que las gaviotas mientras los demás se quedan en el suelo guardando la cordura.



¡Cree en tu sueño!

Tips para alcanzar los sueños



Siempre he pensado que los sueños que tenemos desde niños son aquellos que nacen en el corazón de Dios y llevan consigo un propósito; en consecuencia, son posibles de alcanzar. Cuando tu sueño tiene sentido personal, se convierte en una brújula y no se queda solo en una ilusión pasajera.

1.



Identifica tu sueño: ¿Qué es eso que llena tu corazón de alegría con solo pensar en ello? ¿Qué trabajo realizarías sin pedir nada a cambio, porque el solo hecho de hacerlo te llena de satisfacción?

2.



¡Calla! Aprende a guardar tus planes en secreto para evitar comentarios disfrazados de buenas intenciones que puedan apagar el fuego que llevas dentro.

3.



Escribe tu sueño: Cuando lo haces, empiezas a darle forma hasta que se convierte en un plan estructurado. Sé lo más detallado posible: ¿Dónde?, ¿cómo?, ¿cuándo?, ¿con quién?, ¿por cuánto tiempo?

4.



Visualiza tu sueño: Cierra tus ojos y mírate viviendo tu sueño. Las emociones que genera el pensamiento tienen un enorme poder creador y de inmediato tu cerebro se pone en marcha para encontrar las posibles maneras de alcanzarlo.



5.



Ponle fecha: Cuando estableces una fecha límite para el cumplimiento de tu sueño, lo vuelves tangible. Divide tu meta en pasos pequeños, con plazos realistas que te permitan llegar con éxito a tu destino.

6.



Reconoce tus pasajeros mentales: Acepta que el miedo y la duda viajarán contigo, pero no permitas que te limiten ni, mucho menos, que te detengan. Recuerda que valiente no es quien no siente miedo, sino quien lo enfrenta, lo conquista y lo vence.

7.



Da tu primer paso: Tú, mejor que nadie, sabes cuál es el primer paso que te llevará al cumplimiento de tu sueño: comprar un billete de avión, alquilar un piso, matricularte en la universidad, enviar tu currículum o postularte en una convocatoria.

8.



Celebra cada sueño alcanzado: Aunque después tengas otro mayor, celébralo en grande. Recuerda que los sueños no mueren si dejan huella. Si tu obra, tu ejemplo o tus acciones inspiran a otros, tu sueño seguirá vivo.

Y, ¿qué mejor cierre para este compendio de historias que una ruta que integre exigencia física, emoción, aventura y un viaje a la vida medieval?

Termino este viaje con una de las experiencias más bonitas de mi estancia en Córdoba: cincuenta kilómetros de pensamientos, risas, canciones y alguna que otra lágrima de nostalgia. Me apasiona viajar en bici y esta ruta, sencilla pero extenuante, llenó mi corazón de orgullo al ver otra meta cumplida.

Hacía frío, pero esta vez no me costó dejar la cama: la emoción me despertó temprano y mi equipo estaba listo desde la noche anterior. Tomé la carretera que de Córdoba conduce a Almodóvar del Río y pedaleé pacientemente durante casi dos horas, deteniéndome solo para fotografiar mi bici con el castillo de fondo.

Al llegar, aseguré a mi compañera de aventuras y me adentré en la historia viva del castillo a través de una de sus visitas teatralizadas

¡ Súper Recomendada!, una experiencia tan única como divertida.

Córdoba - Castillo de Almodóvar del Río

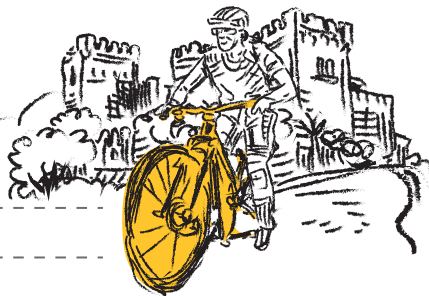
1. Ilusión
2. Parada fotográfica sobre la A-431
3. Foto "Almodóvar del Río"
4. Experiencia medieval



Gracias por acompañarme hasta aquí. Este sueño no habría sido igual sin tu compañía. Entre los múltiples pensamientos del poeta y filósofo cubano José Martí, hay uno que siempre me ha inspirado: “No hay obra humana que pueda llevarse felizmente a término, y mucho menos perdurar, si no se basa en sólidos principios y valores morales”.

En otras palabras, mientras te mantengas fiel a tus convicciones más profundas, podrás alcanzar todo lo que te propongas.

Te invito a escribir tu gran sueño en las siguientes líneas. Ponle fecha, descríbelo de manera detallada y prepárate para vivirlo en grande.



**¡Atrévete
a trazar
tus propias
rutas!**

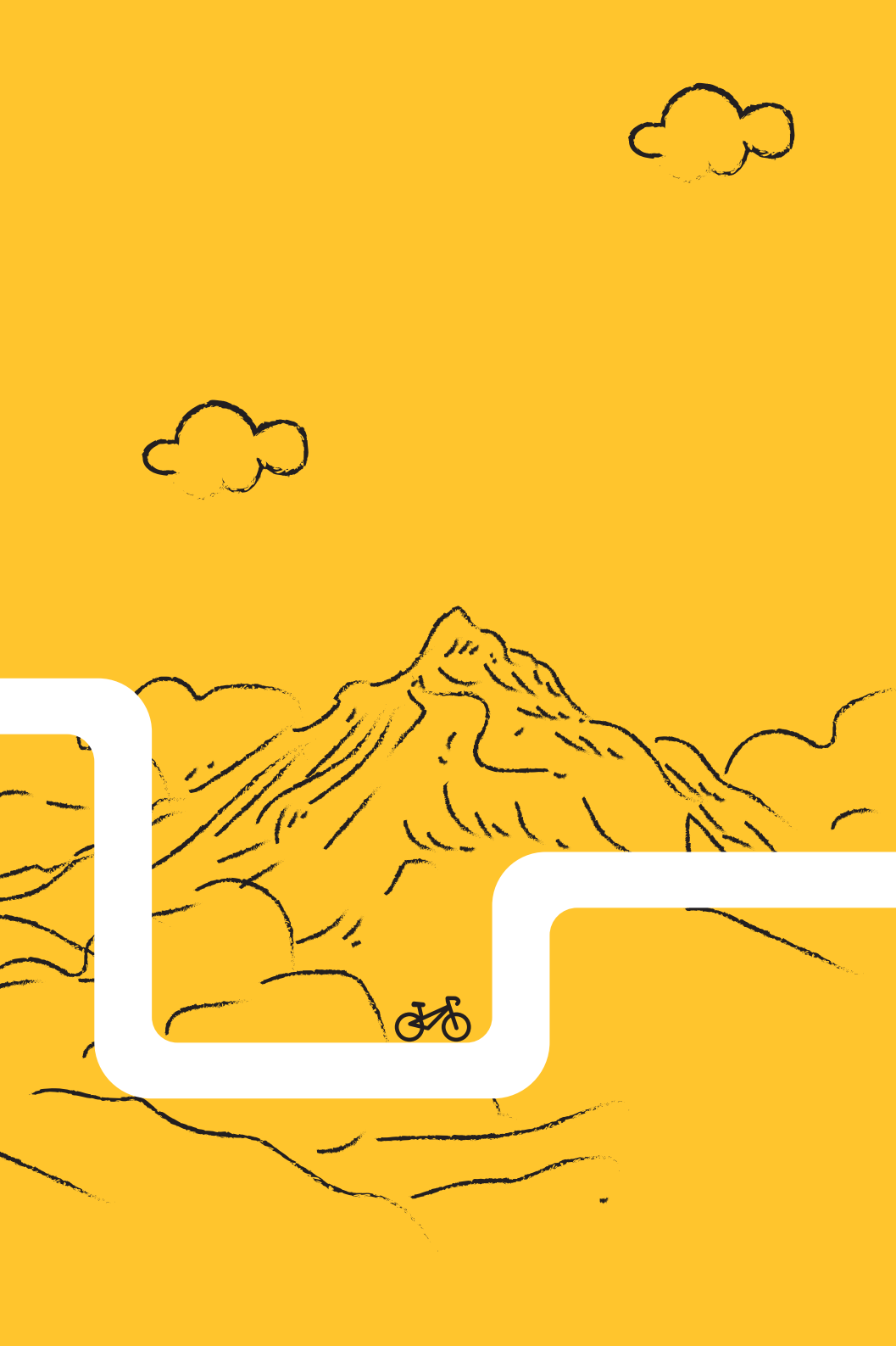




Tu viaje no termina aquí.

Arma tu grupeta, imagina
nuevas rutas y sigue
explorando a 2 ruedas
la Perla de Occidente.









UNIVERSIDAD
DE CÓRDOBA

Explorando a

2

ruedas

la Perla de Occidente

Un viaje en bici
por los rincones
de Córdoba

Estás a punto de emprender un viaje por rincones que no conocías y momentos únicos que no imaginabas; pero no es solo un trayecto de un lugar a otro: Es el viaje para el que nunca creíste estar preparado.

No se trata solo de descubrir Córdoba, la Perla de Occidente, ni de recorrer rutas que parecen lejanas. Estas páginas están cargadas de retos, de historias y, sobre todo, de riquezas; de esas que no llenarán tus bolsillos, pero que dejarán en tu mente mucho para compartir: aprendizajes y experiencias que abrirán un camino que no sabías que existía y que, en el fondo, siempre quisiste recorrer.

En este libro encontrarás otras maneras de pensar y el tiempo necesario para esa conversación importante que siempre quisiste tener contigo mismo.

Prepara tu ropa más cómoda, alista tu bici y lánzate a recorrer esos rincones que se esconden hasta que estás listo para encontrarlos.

¡Es el momento.

Inicia tu viaje!

50
años 1976-2026

UCOPress
Editorial Universidad de Córdoba



9 788499 279565