

APUNTES BTT

1. LA INDUMENTARIA

Para comenzar, diremos que es indispensable el uso del casco protector, que debe ser rígido y cumplir con las normas de seguridad. La necesidad del casco se comprende enseguida cuando tenemos nuestro primer "percance".

Los guantes son otro elemento protector en caso de caída, además de protegernos del frío en invierno.

Por lo que respecta a la ropa, un "culotte" y un "maillot" son las mejores prendas, pero realmente no pasa nada si se sustituyen por ropa cómoda y adecuada que cumplan la función de proteger contra rozamientos y con la función de dar abrigo.

En cuanto al calzado, existen en el mercado diferentes modelos de zapatillas de bicicleta de montaña, aunque si no se dispone de ellas, serán mejores aquellas cuya suela sea dura y no se doble. Un elemento más a tener en cuenta son las gafas, que tienen su importancia ya que la intensidad de los rayos ultravioletas pueden dañar nuestros ojos (Sobre todo en la montaña).

En cualquier caso, lo imprescindible será el casco y una ropa cómoda y protectora, y prescindible será el uso de guantes, gafas o zapatillas especiales.

2. LA BICICLETA

Una bicicleta de montaña debe ser robusta y dura, para hacer frente al tipo de dificultades a las que se le va a someter, pero a la vez deberá ser lo suficientemente ligera para permitirnos maniobrar sin dificultad. No pretendemos unas "superbicicletas"; prueba de ello es que existen en el mercado innumerables modelos que cumplen perfectamente con su cometido y además se sitúan a precios bastante asequibles. Eso sí, una vez que hemos decidido comprarnos una, deberemos elegir la talla adecuada: **Hay que acoplar la bicicleta al cuerpo y no el cuerpo a la bicicleta.** Como norma, podemos tomar que la medida de un cuadro de montaña será entre 4 y 6 números más pequeña que la que deberíamos utilizar en carretera, o de forma más "casera", situados con los pies en el suelo y con la bicicleta entre las piernas, la barra horizontal deberá encontrarse a unos 4-5 dedos de nuestra "entrepierna".

Cuidaremos también de la correcta colocación del asiento en cuanto a altura, situándolo de tal manera que, sentados sobre él bajemos un pedal hasta abajo y la pierna correspondiente no quede del todo estirada sino más bien un poco flexionada. Otros datos útiles serán saber que el manillar normalmente debe estar a la misma altura que el sillín o que las manetas de freno no deben superar la horizontal con el manillar para no perjudicar la postura más ergonómica de muñecas y brazos.

Respecto a los componentes, hoy en día existe una gran uniformidad, ya que casi todos los fabricantes utilizan marcas de buena calidad (*Shimano, Campagnolo, Sachs, Mavic, Modolo,...*), que cumplen bien su cometido. Será importante que los cambios sean precisos y que a cada movimiento que le efectuemos corresponda el paso a una velocidad, sin necesidad de tener que andar ajustándola.

En cuanto a los frenos, lo más importante será que estos logren detener la bicicleta en el momento que necesitemos de ellos, que no nos traicionen y "nos manden al garete". En cualquier caso, los más comunes actualmente son los de tipo "V-Brake" y también de tipo "cantilever (como los de *Ciclo-Cross*), que evitan la acumulación de barro y proporcionan una buena frenada. Existen en la actualidad frenos de disco, pero no son los más aconsejados a estos niveles debido a su alto coste y mantenimiento.

Como detalle en los pedales, proponemos la utilización de rastrales o "calapiés", ya que éstos proporcionan mayor tracción que un pedal normal de plataforma y más seguridad al evitar que se nos pueda salir el pie, al contrario de lo que algunos opinan. Los pedales automáticos con cala en la zapatilla serían el siguiente paso, pues proporcionan una aún mejor tracción y

comodidad, si bien al principio requieren de cierta práctica para que no caigamos al intentar sacar los pies de los pedales sin éxito (girando el pie sobre el pedal, gesto que habrá que automatizar).

Otro punto a revisar será la presión de los neumáticos, de tal manera que éstos deberán ir lo suficientemente hinchados como para poder evitar el pinchazo, en caso de golpear la rueda contra alguna piedra o contra alguna esquina (los famosos pinchazos por "llantazo" se dan al pellizcarse la cámara entre la llanta o aro y la superficie que lo oprime, que puede ser una piedra o cualquier esquina).

Al igual que en el apartado de la indumentaria, nos contentaremos con lo imprescindible, que en este caso pasa por una bicicleta que frene adecuadamente, que cambie adecuadamente y que esté adecuada a la talla del usuario.

3. TÉCNICA BÁSICA

Partimos de que los alumnos (vosotros) saben montar en bicicleta pero no la dominan. Por eso, a la vez que trabajamos el acondicionamiento físico, deberemos cuidar de aspectos cualitativos como es el caso de una determinada técnica básica que los alumnos deben ir afianzando.

Lo más básico será:

- No frenar bruscamente; hacerlo de forma progresiva.
- Al tomar una curva, levantar el pedal interior al viraje (si es a derechas el derecho y viceversa) para evitar que éste toque en el suelo y podamos caernos.
- Prestar atención en todo momento a lo que nos rodea y no ir "como un loco", (así evitaremos posibles accidentes).
- Efectuar los cambios a la vez que se pedalea.

Todos estos aspectos deberán dominarlos nuestros alumnos, ya que resultan imprescindibles para que el factor seguridad cuente con unos mínimos. De todas formas, pasamos a detallar punto por punto otros aspectos técnicos que pueden resultar de interés:

A) Frenos:

Resultan indispensables y los encontramos en la mano derecha el freno trasero y en la mano izquierda el delantero. Para realizar una frenada efectiva será necesario presionar los dos frenos a la vez y así equilibrar la frenada, evitando que la bici nos pueda derrapar (Se dosificará la frenada para evitar que se bloquee alguna rueda).

Los frenos no deben presionarse con los cuatro dedos, con utilizar dos dedos será suficiente y así podremos agarrarnos bien al manillar a la vez que frenamos (Se frena con los dedos índice y corazón). La posición del cuerpo ante una frenada debe adaptarse a la intensidad de la misma, así como a la superficie sobre la que frenamos. Será distinto frenar sobre un terreno adherente que sobre uno deslizante, y también será distinto si frenamos en línea recta o lo hacemos a la vez que tomamos una curva. En este sentido, consideramos que la posición básica será: situados en la bicicleta con los brazos y las piernas semiflexionados, de tal manera que tenemos cuatro puntos de apoyo y nos amortiguan las posibles irregularidades del terreno (Esto no quita para que también se pueda frenar sentado en las situaciones que así se requiera).

Por lo demás, habrá que tener en cuenta que deberemos aumentar la distancia de frenado en superficies deslizantes o cuando la curva a tratar sea muy acusada.

B) Desarrollos:

Son necesarias una serie de premisas o de conocimientos básicos sobre desarrollos antes de salir a dar pedaladas "sin ton ni son". Por eso deberemos saber cambiar de marchas en nuestra bicicleta y porqué lo hacemos.

Nos encontramos en el mercado actual con distintos tipos de mando de cambio (Sobre el manillar, bajo el manillar y los integrados en el puño del manillar, básicamente), pero todos

ellos sitúan el cambio de platos en el lado izquierdo y el cambio de "piñones" o coronas en el lado derecho del manillar. Además, todos coinciden en que accionando el cambio en una dirección se aumenta el desarrollo y en la dirección contraria se hace la operación inversa (a cada cambio de piñón suele sonar un "clic"). Así, accionar el cambio de marchas es muy fácil siempre y cuando se acompañe del pedaleo para efectuarlo; el problema radica a la hora de ser conscientes sobre qué desarrollo nos conviene más dependiendo de las circunstancias. Ante esta duda razonable tendremos en cuenta los siguientes puntos:

- ✓ Anticipar la acción, no esperar al último momento para realizar el cambio.
- ✓ Utilizar desarrollos que nos permitan realizar el pedaleo ni excesivamente rápido ni tampoco lento. Que la cadencia de pedaleo sea cómoda en todo momento.
- ✓ Adecuar el desarrollo a la pendiente por la que vayamos a pasar. A más pendiente nuestro desarrollo deberá ser más ligero (plato más pequeño y corona más grande), y a menor pendiente el desarrollo deberá ser más duro (Plato más grande y piñón más pequeño), aunque de forma relativa la dureza será lo más regular y homogénea posible, independientemente de la pendiente..

La gran mayoría de bicicletas de montaña del mercado se equipan con 8/9 coronas y 3 platos, con los cuales se pueden hacer bastantes combinaciones. Únicamente se aconseja no cruzar la cadena, es decir, no combinar entre los platos y las coronas los extremos iguales en tamaño pero opuestos en dirección (por ejemplo, no combinar el plato más grande con el piñón más grande). Así se evitará que la cadena tenga que soportar una tensión adicional al estar cruzada.

Por último, hemos de señalar que para las edades en que nos vamos a mover conviene la utilización de **desarrollos ligeros**, de intensidad baja, para posteriormente poder ir introduciendo desarrollos más duros (a no ser que se utilicen desarrollos duros para trabajar la fuerza de manera intencionada, y siempre y cuando ese trabajo se adapte a las características evolutivas del sujeto, además de realizarse de forma adecuada en cuanto a intensidad y repeticiones).

C) Terreno ascendente y terreno descendente:

Además de tener en cuenta el piso por el que rodamos, deberemos colocar nuestro cuerpo de forma que estemos lo más cómodos posible y favorezcamos la estabilidad de nuestra bicicleta.

- **En las subidas:** si nos colocamos lo más adelante posible en el sillín, favoreceremos la aplicación de fuerza sobre los pedales, pero perjudicaremos la tracción. Por eso, en terreno resbaladizo, será mejor que nos sentemos más atrás para mejorar la tracción. Deberemos alternar de vez en cuando esta posición con la de "de pie", para así estirar el cuerpo, o simplemente cuando precisemos de una mayor fuerza para subir. Además, deberemos valorar la pendiente del terreno, para anticipar el desarrollo más adecuado y no quedarnos "clavados", consiguiendo llevar así un ritmo constante y adecuado.
- **En las bajadas:** algo básico será aportar las dosis de prudencia necesarias para no darnos más sustos de los necesarios (recordamos que es imprescindible el uso del casco). Deberemos ir atentos ya que, normalmente, las velocidades que se alcanzan son superiores a las de terreno llano o ascendente; llevaremos dos dedos sobre las manetas de freno, para poder frenar cuanto antes en caso de necesidad, cosa que haremos a ser posible sin brusquedad. La posición de conducción ideal en las bajadas será colocándonos de pie sobre la bicicleta y con los brazos y piernas semiflexionados, para que así amortiguemos los posibles baches y consigamos una buena estabilidad. Esto no quita para que podamos bajar sentados si la situación nos lo permite (cuando vayamos despacio, descansando, en piso uniforme...) aunque siempre deberemos sujetar el manillar firmemente y no hacer alardes que nos puedan llevar al suelo.

D) Curvas:

En las curvas nos tomaremos las cosas con calma, yendo poco a poco y sin tomar riesgos innecesarios; son algo en lo que se coge confianza con la práctica y no se debe forzar "a lo loco". En las curvas se contraponen velocidad y seguridad, ya que a mayor velocidad, menor tiempo de reacción tendremos para ejecutar la misma correctamente. Lo ideal será abrirnos antes de tomar la curva para luego cerrarnos y realizar así la misma con una mayor amplitud y más espacio para maniobrar o rectificar, si fuera necesario. Habrá que tener en cuenta que nos podemos encontrar algún imprevisto en plena curva, ya que puede ser la visibilidad reducida por algún objeto etc.; por eso habrá que estar alertas.

Las curvas se tomarán inclinando la bicicleta hacia el lado interior de la curva y girando levemente la dirección hacia el lado que queramos dar la curva (Sobre todo inclinando la bicicleta). Será necesario tener movilidad sobre la bici, y por ello no deberemos ir rígidos y tensos, ya que esto perjudica la estabilidad y el control de la bicicleta. Por ello, será mejor colocarnos de pie sobre la bicicleta, con los brazos y piernas semiflexionados, de tal manera que además de amortiguar con el cuerpo tengamos una mayor movilidad y capacidad de reacción (esto no elimina la posibilidad de efectuar la curva sentado, técnica ésta que incluso es la más indicada al principio o según las características de la curva a realizar). Lo que sí será básico para realizar cualquier tipo de curva, será llevar el pedal interior a la curva levantado, para que no nos golpee en el suelo al inclinar y podamos caer. Además, deberemos anticipar el desarrollo que precisemos al salir de la curva, ya que nuestra velocidad será inferior tras haber aminorado la marcha.

4. ALGUNOS CONSEJOS

A continuación presentamos una serie de consejos que pueden resultar útiles antes de efectuar una salida con nuestra bicicleta de montaña:

A) Antes de la salida:

- Nunca salgas en ayunas o habiendo comido muy poco, ya que luego necesitarás de unas reservas mínimas para realizar el esfuerzo que pretendes.
- Revisa la bicicleta antes de salir: revisa los frenos, la dirección (que no esté floja), la presión de las ruedas, engrasar la cadena, altura del sillín y del manillar, comprobar los cambios,...).
- Lleva la indumentaria adecuada. Además de llevar casco, guantes,... etc., la ropa que lleves deberá ser la justa, de forma que no te proporcione ni demasiado frío ni demasiado calor. Además, deberemos llevar una cámara de recambio, desmontables, juego de herramientas básico, bomba de inflar, y un botellín que podremos incorporar a la bicicleta para llevar agua o alguna bebida isotónica.
- No vayas solo e informa de tus planes.
- Escoge el recorrido en función de tus posibilidades. Empieza con recorridos cortos y de poca dificultad, para ir aumentando progresivamente tanto la distancia como la dificultad del recorrido.
- Realiza un buen calentamiento antes de empezar a pedalear (puedes realizar estiramientos específicos de los distintos grupos musculares que vas a utilizar).

B) Durante la salida:

- Realiza tu esfuerzo de forma progresiva, empezando suave para adecuar la musculatura e ir aumentando poco a poco la intensidad hasta llegar al punto deseado.
- Regula tus fuerzas y reponlas bebiendo en pequeñas cantidades. Si llevas mucho tiempo (más de 1 ó 2 horas aproximadamente), es recomendable que comas algo (alguna barrita de cereales, membrillo...).
- Preocúpate por el entorno, cuida la naturaleza y a las personas, que como tú, disfrutan de ella (cede el paso y respeta a caminantes y excursionistas, adelanta con cuidado, no causes daños a la vegetación, no asustes a los animales, no tires papeles ni dejes basura por el campo, no entres en terrenos privados o prohibidos...).
- Calcula el tiempo que te va a llevar la salida y ten en cuenta que debes llegar a casa antes de que anochezca.

C) Después de la salida:

- Pégate una buena ducha.
- Repón energías comiendo lo necesario.
- Realiza ejercicios de estiramientos y no descuides la flexibilidad.
- Limpia la bici y engrasa los componentes que lo precisen.

5. PARTES DE LA BICICLETA

