

EL CICLISME

1. Introducció

El ciclisme és del **tipus d'esport**: esport individual, per tant tindrà uns principis tàctics generals semblants als esports d'aquest tipus, pel fet de no tenir ni companys ni adversaris com ara l'atletisme, el piragüisme, la natació, el patinatge, gimnàstica artística, golf, esquí alpí, etc. A més és un esport individual en espai variable, en concret a les carreteres o a la natura. És a dir que el medi presenta incertesa. Però NO és un esport d'adversari com el judo, la boxa, el tennis o el bàdminton. Els esports individuals centren el seu aprenentatge en els aspectes tècnics que variaran a cada un d'ells.

Actualment hi ha 800 milions de **bicicletes en el món**, quantitat que duplica el nombre de cotxes. Només a Xina ja n'hi ha més de 300 milions. L'**economia** del cost d'aquest transport tant a nivell de combustible com en el preu propi de la bicicleta i els **beneficis cardiovasculars** que té la pràctica d'aquesta activitat física fa que sigui un medi de transport **molt aconsellable** per a tots els grups d'edat, a més de les seves avantatges medioambientals que fan que sigui una activitat molt **ecològica**: tant a nivell de gasos com pel seu silenci.

Relació amb les qualitats físiques. Les qualitats físiques més influents per a la seva pràctica són la resistència aeròbica i l'equilibri, i l'elasticitat muscular ens permetrà practicar-lo evitant en un gran percentatge les lesions de repetició.

- *Recordes quines eren les qualitats físiques més influents per la salut?*

A classe practicarem el **cicloturisme** amb una finalitat educativa, i amb una vessant no competitiva i amb la intenció que puguis aprofitar aquest esport en la teva vida quotidiana com a mitjà de transport, com a activitat recreativa i que a més t'ajudi a mantenir-te en forma. Actualment aquest esport es practica molt a tot el món i les nostres Illes estan sent un lloc ideal per a que molts turistes practiquin el cicloturisme. Tu també el pots practicar. ANIMAT!

Paraules clau: ciclisme, cicloturisme, ruta, BTT.

2. Un poc d'història

- Alguns historiadors nomenen inscripcions trobades en restes arqueològiques de les antigues civilitzacions xineses, índies i egípcies cap a l'any 1400 a.c.
- Al voltant del 1493, **Leonardo da Vinci** representà en unes làmines el principi de la transmissió per cadena.
- Al 1790 sorgeix el primer avantpassat oficial de la bicicleta, el **célériphère**. Inventat per un francès, el conde de Sivrac. Distava molt de l'actual. Estava feta de fusta i no tenia pedals ni direcció ni frens.



- Al 1818, l'alemany Karl Friedrich Drais, incorpora direcció i l'anomena **draisina**.
- A la dècada de 1830, l'escocès McMillan, va dotar a la màquina de dos pedals, i tracció a la roda de darrere.
- Al 1861, Pierre i Ernest Michaux varen instal·lar els pedals a la roda del davant. L'anomena **michaudina**.
- Al 1865 Com a darrera incorporació tècnica Servent inventa la cadena. Fins aquesta època les màquines no baixaven de 40 kgrs.

3. La bicicleta i el seu manteniment.

Parts de la bicicleta de Muntanya.



Abans de sortir **COMPROVA**:

- **Frens.** La seva eficàcia depèn del contacte paral·lel amb la llanda. (cèrcol metàl·lic que suporta el pneumàtic). Has de tensar-los si n'estan molt separats perquè si no hauries de prémer massa les manetes.
- **La direcció.** Intenta moure la bicicleta endavant i enrere amb els frens bloquejats. Si sents un "clic-clic" per la zona de la direcció és que cal ajustar-la.
- **La brida de les rodes.** Sempre ha d'estar caragolada ben fort.
- **Les eines bàsiques.** Cambra de recanvi, dues claus per desmuntar les rodes, una caixa de pegats, un tornavís pla i d'estrella, 4 claus Allen i una clau anglesa. I, per descomptat... no et descuidis la bamba d'inflar!

- **Pressió de l'aire.** El pneumàtic s'infla fins que, en prémer-lo, els dits no s'hi enfonsin. Pots anar a una estació de servei i inflar la roda a 3 kg/cm² de pressió, que és el que s'aconsella per a les rodes de tot terreny.

Després de la sortida

- **Reparar una punxada.**
 1. Desmuntar la roda: afluixar les brides de fixació estirant la palanca cap enfora. Si és la roda posterior, primer deixarem posat el pinyó petit i el plat gran per facilitar que la roda s'alliberi de la cadena.
 2. Per treure la cambra punxada, i canviar-la, hem de separar la cobertura de la llanda amb les claus de desmuntatge.
 3. En arribar a casa, si no tenim cambra de recanvi en aquell moment, hem de reparar la punxada. Per fer-ho:
 - Localitzem la punxada
 - Polim la zona.
 - Posem pega i la deixem assecar una mica.
 - Desenganxem la part no adhesiva del pegat i l'enganxem, pressionant-lo ben fort perquè quedi ben enganxat.
 4. Abans de tornar a muntar la cambra, hem de comprovar que no hi hagi cap objecte clavat en la coberta.
- **Netejar la bicicleta.** Després de circular per camins plens de fang, cal netejar la bicicleta amb aigua i un fregall o esponja amb sabó. Un pic seca, posa unes gotes d'oli en les parts articulades i visibles: cadena, rodetes del canvi i plats, desviador i manetes de fre.
 - Periòdicament lubrifica i greixa les parts articulades ocultes, l'eix del pedal, rodets de les rodes, suports dels frens, estreps dels pedals, tija del selló, tija del manillar.

4. Equipament

Roba	Accessoris	Eines
------	------------	-------

- **Casc.** El casc de coberta rígida és l'únic mitjà eficaç per protegir-nos dels cops al cap. En una caiguda no hi ha temps per fer cap gest de protecció i un impacte al cap pot causar lesions molt greus. El casc l'has de dur ben subjectat. És obligatori en vies interurbanes i és totalment recomanable en les altres hi ha experts que opinen que és imprescindible.
- **sabattilles** per a pedals automàtics en el seu cas. O Sabattilles de muntanya (no botes) o esport i calcetins.
- **Calçons ajustats** esportius o **culot**, perquè protegeixen l'entrecreix del frec, en ser encoixinats, limiten el dolor en l'os sacre.
- S'ha de dur **roba adequada** al temps climatològic, i si convé un impermeable. Millor si la roba és de **colors llampants** per poder ser vist des d'enfora.
- **Ulleres de Sol** per protegir-se els ulls dels insectes, les branques i la pols.
- **Crema Solar.**

- **Guants** per protegir les mans del fred i en les caigudes, també eviten bòfegues en trajectes llargs.
- **Una motxilla o ronyonera** per dur-ho tot (de 2 anses, no molt grossa i còmode), convé dur calcetins de recanvi per si hi ha fang.
- **Eines.**
- **Aigua suficient.**

A continuació hi ha una quadre resum del que necessites si vols fer un **viatge en bicicleta**.

Equipament ciclista			
Roba i seguretat	Accessoris	Eines	
<ul style="list-style-type: none"> • Mallots i malles • Tallavents • Bandana o "buff" • Sabatilles • Calcetins • Impermeable per al cos • Jaqueta tèrmica • Guants • Casc • Ulleres de sol 	<ul style="list-style-type: none"> • Llum de darrere • Cadenat • Bidó d'aigua • Impermeable per a les alforges 	<ul style="list-style-type: none"> • Eina múltiple: claus Allen, claus fixes i tornavís. • Càmeres d'aire • Material per a reparar punxades (claus, pegats...) • Tronxacadenes i esclavons de cadena • Inflador • Oli • Brides de plàstic • Pastilles de fre • Cable de canvi i fre 	
Efectes personals	Farmaciola	Documentació	altres
<ul style="list-style-type: none"> • Necesser (xampú, gel, raspall i pasta de dents) • Tovallola • Roba de carrer • Roba de dormir • Roba interior • Banyador • Sudadera • Sac de dormir • Estoreta • Llanterna • Ronyonera • Pastilla per a rentar roba • xancles 	<ul style="list-style-type: none"> • analgèsic/antitèrmic • bena elàstica • gases • esparadrap • tiretes • antisèptic • protector gàstric • antiinflamatori • repel·lent d'insectes • Protecció solar 	<ul style="list-style-type: none"> • DNI/Passaport • Targeta d'assegurança mèdica • Targeta de crèdit • Diners en efectiu • Rutòmetre/plànols • Relació de tallers en ruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Rellotge • Brúixola • Frontal (llanterna) • Navalla suïssa • Ràdio/mp3 • Mòbil i carregador • Càmera fotos • Xiulet • Encenedor • Menjar (aliments energètics)

5. Rutes

Una opció molt bona per fer un **viatge actiu** és un viatge en bicicleta. Per planificar la ruta has de respondre a una sèrie de qüestions bàsiques:

Quants **dies** disposam per a realitzar el viatge?
Quina **distància total** volem i **podem** recórrer?
Des de quin **lloc** a quin altre lloc vull realitzar el viatge?
Com puc arribar al **lloc de sortida** amb tot el meu material, i de quina manera **tornaré**?
On i com **dormiré** després de cada etapa?
Com **menjaré**?
(l'alimentació és molt important, sobretot en un viatge de caràcter esportiu)
i una de les qüestions més important:
Quines seran les etapes que realitzaré? De quina distància? Per quin itinerari?

Per a planificar l'itinerari de cada etapa de la ruta pots utilitzar diferent tipus de vies: les carreteres secundàries i, sobretot terciàries, les vies verdes, els GR i, si la ruta és per Mallorca, les ecovies:

- **Les vies secundàries i terciàries.** La informació la pots obtenir de les guies de carreteres, on també trobaràs informació sobre allotjaments i altres aspectes d'interès. Les guies de carreteres més utilitzades són la GUIA CAMPSA i la GUIA MICHELÍN, que també pot consulta a Internet (www.guiacampsa.com i www.viamichelin.es).
- **Les vies verdes.** Són infraestructures ferroviàries en desús, que han estat habilitades per a poder circular en bicicleta o realitzar senderisme. Actualment a Espanya hi ha 1600 km (repartits en 64 itineraris) de vies verdes. Tots ells en la península. Pots localitzar els diferents itineraris i enllaços d'interès a la web www.viasverdes.com
Les vies verdes, a causa del seu origen ferroviari, estan dotades d'especials qualitats: màxima accessibilitat, facilitat i seguretat. Són llocs ideals per a promoure la mobilitat sostenible i la pràctica del passeig i el cicloturisme, especialment atractius per a persones amb mobilitat reduïda (nens, ancians, persones amb minusvalidesa).
- **Els GR.** Són senders de Gran Recorregut (de més de 50 km). Constitueixen itineraris per camins, pistes, senders, etc. senyalitzats en color blanc i vermell, que tracten d'evitar el trànsit per carreteres asfaltades. Has de tenir en compte que pot haver trams no transitables en bicicleta.

A **Mallorca** tenim dos itineraris GR, que actualment encara no estan finalitzats. Podeu consultar els trams habilitats a la web www.conselldemallorca.net:

- El GR 221, també anomenat Ruta de Pedran en Sec, que enllaçarà l'extrem occidental de la serra de Tramuntana (municipi d'Andratx) amb l'oriental (municipi de Pollença).
- El GR 222 (Artà-Lluc). L'itinerari parteix de la vila d'Artà i, després de transitar pel Parc Natural de Llevant, transcorre pel litoral fins a Son Serra de Marina, punt on la ruta s'endinsa cap a l'interior fins a la vila de Santa Margalida, Petra, Ariany, Maria de la Salut, Muro, Llubí, Inca, Selva i Escorca.

A la **Península** existeixen més de 200 itineraris. A la pàgina web de la Federació espanyola d'esports de muntanya i escalada (www.fedme.es), pots trobar informació sobre tots ells: distància, dificultat, refugis, altres itineraris amb què enllaçar i aspectes d'interès cultural.

A **Europa** disposes també d'una gran xarxa de senders de gran recorregut (E), que pots consultar a la web www.euro-senders.com

- **Les Ecovies.** Si la ruta que volem realitzar es circumscriu a Mallorca, la xarxa d'ecovies et pot ser de molta utilitat. Les Ecovies són rutes cicloturístiques que habilita el Consell de Mallorca per a intentar promoure l'exercici físic compaginant-lo amb el coneixement del patrimoni natural i cultural de la nostra illa. Podeu trobar informació sobre les Ecovies que hi ha habilitades a Mallorca a la web oficial del Consell de Mallorca: www.conselldemallorca.cat

A la xarxa hi ha gran quantitat d'informació sobre rutes i viatges en bicicleta. Pots consultar la web www.amigosdelciclismo.com que esdevé un completíssim portal que proporciona una gran quantitat de recursos que t'ajudaran, sense dubte, a planificar el teu viatge cicloturístic. En aquest web trobaràs, entre altres coses: grans itineraris i rutes per Espanya i altres països; notícies i articles de tota mena relacionats amb aquest apassionant món; reportatges, consells, suggeriments sobre material, sobre mecànica; i múltiples enllaços molt ben classificats.

Viatjar en bicicleta té, evidentment, un caràcter esportiu. Però, viatjar és molt més que desplaçar-se d'un lloc a l'altre. No hem de desapropiar l'oportunitat de conèixer els aspectes culturals i paisatgístics de rellevància dels indrets que travessem.

Un nivell de forma física adequat a les característiques del viatge que vols realitzar és fonamental per a gaudir-ne plenament.

6. Aspectes tècnics i tàctics

La incidència de la **tàctica** en el ciclisme és mínima si la comparem amb la dels esports col·lectius. No obstant això, no podem oblidar algunes decisions sobre el ritme o el plantejament general de la cursa. I si no mirà les decisions tàctiques i estratègies en el Tour de França.

Els aspectes **tècnics bàsics**:

- **La col·locació del Peu en el Pedal.** Es pedaleja amb la part davantera del peu.
- **Tipus de Pedalejos:**
 - **Pedaleig Rodo.** És el tipus de pedaleig que més s'utilitza, fent força en tot el recorregut circular del pedal.
 - **Pedaleig a Pistó.** Fent força en la primera meitat del recorregut circular del pedal, de dalt a baix, s'usa en els esprints i canvis brucs de desnivell a vegades posar-se dret.

- **La velocitat** a la que vagis dependrà del desenvolupament i de la freqüència de pedaleig.
 - El **Desenvolupament** és la distància que recorrs a cada volta completa de pedal. Depèn de la marxa engranada, és a dir del pinyó i el plat seleccionats i del diàmetre de la roda. A major desenvolupament, més metres recorreguts a cada pedalada, però també més dificultat en la pedalada.
 - **freqüència o cadència de pedaleig**. Són les voltes de pedal que realitzam per minut, o pedalades per minut.

El desenvolupament i cadència que has de dur depèn del grau d'entrenament que tens, l'habit de pedaleig, el desnivell, i la longitud del trajecte, etc.

- **Les marxas**. Els canvis de plat i pinyons els has de fer mentre pedaleges perquè si no tindràs problemes amb la mecànica de la bicicleta. A més has de tenir en compte preveure els canvis de marxa amb antelació, perquè mentre pugues és difícil canviar de marxa i també pot ser que tenguis problemes amb la mecànica de la bicicleta. La mà dreta controla els pinyons i la mà esquerra controla els plats. Convé tenir en conté que per pujar van millor els plats petits i els pinyons grans, per baixades van millor els plats grans i els pinyons petits.
- **alineació de la cadena**. Per evitar que la cadena treballi massa tensada i per tant es pugui rompre, has de tenir en compte que no tots els pinyons poden combinar-se amb els tres plats. Cal, idò, cercar la millor alineació entre els 6-8 pinyons i els tres plats.
- **Consells per a les Pujades**. Procura portar un desenvolupament petit. Condueix assegut, que notis el pes del cos en el seient. Així, la roda de darrere no derraparà damunt el terreny, El cos inclinat damunt el manillar, perquè la roda davantera no s'aixequi. Si la pujada és molt forta, pots aixecar-te del selló i pedalejar a pistó.
- **Consells per als descens**. Procura dur el pes en la zona posterior del selló per poder controlar la velocitat amb el fre de darrere sense que la roda derrapi.
- **Corbes. Fases de la corba**
 1. En la recta, acciona ambdós frens alhora.
 2. Just abans d'agafar la corba, preveu l'arribada frenant enèrgicament.
 3. En la corba, no frenis! Però si ho fas, procura que domini el fre de darrere, perquè, si domina el fre de davant el més probable és que la roda de davant patini i caiguis en terra. Si domina el fre de darrera en cas de derrapada és fàcil evitar la caiguda recolzant un peu a terra.
 4. Al final de la corba, comença a accelerar. Deixa anar els frens i pedaleja.

7. Normes de conducció

- Respecta sempre els senyals de trànsit.

- Recorda que en els teus itineraris no vas sol. Les pistes són d'ús públic, són per a tothom; sempre has de respectar la preferència de pas següent:
 1. Persones: gent passejant i excursionistes. Redueix la velocitat i, si cal, atura't.
 2. Cavalls i altres vehicles amb animals
 3. bicicletes
 4. Vehicles a motor
- De totes formes has de tenir en compte que si tens una caiguda o topada amb un vehicle tens les de perdre i convé extremar les precaucions inclús quan estiguis circulant de forma adequada.

Com a futur automobilista... ...Quan et trobes ciclistes en la carretera:

- En presència de ciclistes, circula amb especial precaució sempre.
- Si circules per una carretera amb poc trànsit és convenient que avisis als ciclistes amb el clàxon per a assegurar-se que s'han adonat que ve un cotxe però fes-ho des d'enfora. Si els xiules quan els tens damunt, l'ensurt pot arribar a desequilibrar-los. Si la carretera té molt trànsit no es necessari que els avisis ja que seran ells els que prestaran atenció amb els cotxes que els avancen contínuament (no els pitis).
- En el moment d'avançar-los deixa la distància de seguretat d'almenys 1,5 metres, o més si l'ample de calçada t'ho permet, i redueix la velocitat perquè l'aire que alça el vehicle no els desequilibri.
- No avancis a un altre vehicle si ve una bicicleta en sentit contrari.
- Respecta sempre el carril bici.
- Si t'encreues amb ciclistes que van en paral·lel, no els crides ni els xiulis. Ho fan per a ser més visibles i evitar que els avancin sense deixar una distància de seguretat.
- Quan surtis d'un aparcament o quan obris la porta del cotxe, no et fixis únicament en si vénen cotxes. També pot venir algú amb bici.
- Quan arribis a un encreuament, rotonda o semàfor en què un ciclista tingui preferència, no oblidis que ha de ser tractat com qualsevol altre vehicle, cedint-li el pas si és necessari.
- Utilitza el sentit comú i no posis en perill la vida de cap ciclista per a guanyar un parell de segons en un avançament.
- Finalment, i com va dir Perico Delgado: "Quant te creuïs amb cicloturistes no els vegis com un destorb al mig de la carretera, pensa que només són persones que estan fent un poc d'esport i gaudixen de la seva gran afecció".