

HABILIDADES EN CICLISMO DE MONTAÑA QUE NECESITAS SABER:

Si alguna vez has rodado en grupo y te has quedado rezagado, (todos hemos pasado por eso) entonces ya sabes como es querer ser más rápido, escalar mejor, descender rápido y librar cualquier obstáculo en el camino.

Aunque no quieras ser el mejor ciclo-montañista de la región, cosa que únicamente se consigue viviendo arriba de la bicicleta sin importarte familia, trabajo y amigos, hay habilidades básicas que cualquiera que se quiera considerar un digno ciclista de montaña debe saber:

Frenos:

Usar los frenos requiere usar la cabeza, especialmente en los descensos. Esto no quiere decir quitarnos la cabeza y usarla como tope reductor de velocidad, sino más bien usar buen juicio en que tanto o que tan poco usar esas palancas de freno.

Entre más peso se aplique a una llanta, más poder de frenado tiene. Yendo cuesta abajo, la llanta delantera lleva más peso que la llanta trasera. Aplicando el freno delantero ayuda a mantener el control sin derrapar. Pero, si no se ejerce cuidado y exageras la fuerza de frenado en la llanta delantera saldras volando cual super héroe por encima del manubrio.

Tampoco olvides el freno trasero, si balanceas el peso de tu cuerpo hacia atrás, cambias el centro de gravedad y tendrás más potencia de frenado en la llanta trasera también. Eso balancea el poder de frenado en las dos llantas dándote máximo control. Un buen ciclista aprende que tanto del peso de su cuerpo balancear entre cada una de las llantas y aplicar la fuerza mínima requerida a cada freno para no derrapar y para no volar encima del manubrio.

Subiendo:

Usar un cambio ligero. Antes de aplicar un cambio, aligera un poco el pedaleo para quitar presión sobre la cadena. Encuentra el mejor cambio que se adapte al terreno y lo inclinado de la pendiente.

Mantente sentado. Pararte sobre los pedales normalmente ayuda escalando pendientes muy inclinadas con una bicicleta de ruta, pero te darás cuenta que en tierra suelta, pararte causará que la llanta trasera patine y pierda el agarre. Escalar requiere tracción, especialmente en tierra suelta. Permanece sentado el mayor tiempo posible.

Inclínate hacia adelante. En pendientes muy inclinadas la llanta delantera puede sentirse que no tiene nada de peso aplicado y repentinamente levantarse. Deslizate hacia enfrente en el asiento e inclínate sobre el manubrio. Esto agrega peso a la llanta delantera y debe mantenerte pegado al piso.



Sigue pedaleando. En pendientes rocosas, mantén la cadencia y no sueltes los pedales. Entre más lento avances una sección técnica, más difícil se te hará librarla.

Bajando:

Usa un cambio pesado. Cambiar a la estrella más grande antes de un descenso con muchos brincos, mantendrá la cadena en su lugar, en caso de una caída o que tengas que quitar tus pies de los pedales, la cadena cubrirá los dientes de la estrella impidiendo que dejen sus peculiares marcas en tu chamorro.

Relájate. No tenses tu cuerpo en los descensos, no mantengas los codos en una posición fija y no sujetes el manubrio con fuerza excesiva. Los codos deben de estar relajados para que absorban los impactos y las manos deben de tener un agarre firme pero controlado del manubrio para mantener la estabilidad. Direcciona la bicicleta con tu cuerpo también, alineando tus hombros para guiarte en cada vuelta y alrededor de cada obstáculo.

No pierdas el control. Tu bicicleta tendrá la tendencia a pasar por la dirección en la que estes viendo y guiarse por el más mínimo cambio e inclinación de tu cuerpo. En vez de pensar en conducir la bicicleta piensa en la dirección en la que quieres ir.

Levántate del asiento. Al ir por un descenso con muchos brincos o una bajada técnica, no debes ir sentado, sino más bien pararte en los pedales y "jinetear" la bicicleta, permitiendo a tus piernas y rodillas absorber las secciones rocosas en vez de que lo haga tu trasero.

Baja tu asiento. Para pendientes súper inclinadas o muy técnicas quizás prefieras bajar el asiento unos 5 – 7 cms, esto hará más bajo tu centro de gravedad dandote más espacio para maniobrar.

Manten tus pies paralelos al piso. El pedal delantero deberá ir un poco más alto para evitar que se atore en alguna piedra.



Manten tu concentración. Muchos descensos requieren tu máxima concentración y atención simplemente para que termines la bajada. Debes de percibir cada piedra, hoyo y escalón en el camino. Si no te concentras y tus pensamientos empiezan a vagar, también lo hará tu bicicleta y algún nopal o lechugilla te estará esperando con los brazos abiertos.