

# Diario de un Novato: Cómo empezar con la Bici y no morir en el intento

---

## MIERCOLES

¡Que bonita es mi mountain bike! Tras varios meses esperando, por fin la he conseguido. Está nuevecita y va de maravilla. Lleva de todo: cuadro de aluminio pulido, Deore LX completo, cuenta - vueltas, horquilla de elastómeros, grip-shift ... ¡una pasada!

Vamos a probarla dando una vueltecita cerca de casa. Me subo por la izquierda y cuando intento enganchar los calapiés... ¡ZAAAS! Zarpazo al suelo cayendo por la derecha sin avanzar ni un cm. Vaya un comienzo. Menos mal que no me ve nadie. Me duele más el ridículo que la roncha del brazo.

## DOMINGO

### 06:00:

Son las seis de la mañana y hasta las nueve no salimos. Y yo sin pegar un ojo. ¡Ea! pues me levanto y le doy un repaso a la bike. A ver... frenos, presión, cambios, cierres, ... me falta.... ¡Claro, 2 Lts. de agua para el camino! Ya son las siete, quedan dos horas. Desayuno y me visto. Hummm...sí, la riñonera con algo de fruta para el descanso. Las ocho,... y cuarto...y media ¡Riiinnngg! .. ¡Riiinnngg! el teléfono "Esto son los compis, para confirmar que salimos". Descuelgo:

- Diga...
- Oye mira, que la cría me ha dado la noche, sin parar de llorar y encima está lloviendo hoy, que digo que no salgamos
- Bueno, vale, pero esta tarde si no llueve, salimos un ratito para estrenar la bici ¿vale?
- Vale.

Cuelgo. Decepción. CABREO GORDO!!! ¡Y para esto me tienen levantado desde las seis de la mañana! Además con el monte mojado es más divertido y no hace calor, ya no me acuesto de nuevo.

### 16:30:

¡Riiing! teléfono de nuevo.

- Bueno, qué? ¿Salimos o no?
- (Anda es verdad, si quedamos para salir por la tarde, y yo durmiendo a la bartola, claro, llevo despierto desde las 6 y encima un domingo) Si, si, salimos, me visto y bajo

Ya en la calle:

- ¿Donde vamos?
- Por aquí cerca, detrás del campus universitario hay unos montes pelados
- Vale, tú síguenos

Los sigo.. 20 minutos hasta que me mareo. Me recupero y sigo con más ímpetu: segundo mareo. (días más tarde, en un libro de Aldo Sassi leo que estos mareos se producen por acumulación de lactato en la sangre).Normal, llevo 14 años sin hacer ejercicio. Empeño si que pongo, si, pero....

---

- Mejor lo dejamos por hoy, me entreno un poco por el campus universitario y salimos el domingo que viene
- Como quieras (danos paciencia, Señor, que pensarían ellos)

## **LUNES**

A las nueve de la noche se me cae el cuenta-vueltas junto a un rambizo del campus...  
1.500 pelas

## **MARTES**

Me olvido el bidón en el campus... 800 pelas.

## **MIERCOLES**

Se me cae el piloto trasero y se hace cerillas... 1300 pelas

## **JUEVES**

Otra vez el piloto, pero consigo recuperarlo, lo recompongo y lo pego... ¡Al cuadro, para que no se caiga! ¡Pues sí que sale caro esto de la bici!

## **VIERNES**

Descanso

## **SÁBADO**

No salgo, pero mi sobrino Adrian se cae de la bici en la casa de la huerta y va a parar de cabeza a una acequia de cemento. Llega con un pepino el la cocorota de los de no te menees. Mal asunto. No soy supersticioso, pero no me da buena espina este asunto. Llevo toda la semana con "incidencias" y ahora esto. ¡Pero si no soy supersticioso! Nada, nada, que mañana salgo... ¿o tal vez no? ya veremos como amanezco.

## **DOMINGO**

Salgo, vaya que si salgo. Todo bien, llegamos al monte y de pronto se para mi compañero, señalando un pedregal en cuesta que sube por enmedio de unos pinos:

- Por aquí
- ¿Como que por aquí? ... Si no hay camino
- Tú echa por aquí
- Pero por ahí no suben ni las cabras, hombre
- hazme caso, por aquí

El caso es que subimos y a unos 200 mts. comenzamos a bordear un valle con un paisaje precioso, dejando la ciudad a la izquierda. Me gusta esto de la mountain bike, vaya que sí. Consigo llegar a la cima entre jadeos y sudores ... 20 minutos después que mi compañero. De todas formas me gusta. Durante el descanso me tomo una pera ¡La mejor pera que haya probado nunca, aunque estaba verde!. Ahora precaución en la bajada:

- Nos reunimos en el Albergue Juvenil de Valle Perdido - me dice
- Vale, tu tira delante que yo te sigo
- Llegamos al albergue, ya en piso de asfalto
- ¿Qué tal?, ¿Vas bien de fuerzas?
- Estupendo, sigue, sigue
- Pero nos volvemos ya
- Sigue, que voy detrás

Sigo, y al salir de una curva a derechas él frena y gira de golpe para tomar un sendero a la derecha. Me da un campanazo en la cabeza. Me pongo en tensión saliéndome la adrenalina por las orejas:

- Antoniooooo, Antoniooooo - le grito para que se aparte.

Si trato de esquivarle me caigo, seguro. Frenar, frenar, necesito frenar. Mientras freno veo su rueda trasera cada vez mas cerca. Frenando me dejo 200 pelas de cubierta en el asfalto. ¡Pero sigo viendo solamente la rueda trasera de Antonio!. Intento soltar el freno un poco para no derrapar. Pienso: que te la comes, que te la vas a comer, la rueda que te.....

CRAAAAASSSHHHH!

FIIIIIUUUU!

¡CRONCK!

¡Hala!, la bike por un lado y yo por el otro. Golpes en la cadera, la rodilla, el hombro y la cabeza. La verdad que el casco cumple y ahora no me lo quito ni para dormir.

Y la verdad es que cuando naces para martillo, del cielo te caen los clavos: a lo largo de la semana, lo único que no se había caído de la bike era ....

¡YO MISMO!