

TECNICAS DE SUBIDA

Sin duda alguna las subidas con la btt son las partes más agotadoras de una excursión; la dificultad de la subida depende de múltiples factores: la longitud de la misma, el desnivel, el tipo de terreno, la estación en que se este realizando la salida. Por consiguiente, una excursión que incluya subidas se debe escoger en función del entrenamiento y de las capacidades conseguidas por cada persona. La técnica y la postura que hay que adoptar están en relación directa con el terreno que hay que recorrer.

CAMINOS CON BUEN FIRME

La postura mas adecuada para estos caminos es seguramente la de "sentarse en el sillín". La relación utilizada se escoge en función de la pendiente del camino, aunque debe ser siempre lo mas larga posible para permitir una frecuencia aproximada de 50 a 80 pedaladas por minuto.

PISTAS Y CAMINOS IRREGULARES

En terrenos de este tipo, conviene subir el sillín para lograr el menos esfuerzo posible sobre los pedales y, por consiguiente, aumentar la carga sobre la rueda trasera. Esta posición alta del sillín, incide negativamente en la facilidad de manejo de la maquina, ya que al elevar mucho el baricentro, disminuye el equilibrio.

En cuanto a las relaciones que hay que emplear es indispensable, casi siempre, una relación corta. Para afrontar un tramo comprometido hay que cambiar con cierta anticipación para dejar tiempo a que la cadena se desplace y poder ejercer fuerza nuevamente sobre los pedales. Algunos pasos cortos obligados (piedras, baches, pequeños escalones) se deben superar de forma dinámica, incluso tomando una cierta carrerilla y cuidando de aligerar de golpe la rueda delantera un poco antes del impacto con el obstáculo.

A medida que aumenta la pendiente, hay que incrementar la fuerza aplicada a los pedales, bien con un avance a saltos o bien con una serie alterna de impulsos hacia delante con todo el cuerpo y poniéndose de pie, aunque esta postura es difícil de mantener ya que es un problema conseguir imprimir adherencia a la rueda trasera cuando el cuerpo esta totalmente desplazado hacia el manillar.

Por supuesto que todo esto es teoría. Cuando te encuentras en medio de la cuesta y la lengua casi llega a tocar la rueda delantera, es cuando intentas buscar esa relación de marchas soñadas que te hicieran subir sin esfuerzo pero es inútil porque, hasta el denostado "molinillo" parece necesitar de todas nuestras fuerzas en cada pedalada.

TÉCNICAS DE DESCENSO

El descenso con la BTT no se puede considerar como una simple perdida de altura, sino que representa la parte mas divertida de una excursión. En consecuencia, hay que conocer las propias limitaciones y no afrontar un descenso demasiado difícil o cuando se esta agotado tras una subida muy dura. También hay que recordar que, en la montaña, la bicicleta todo terreno no es un instrumento de competición y, aun

menos, de velocidad, por lo que se debe evitar el enfrentarse cualquier descenso con velocidad elevada, por respeto al entorno y a las posibles personas con que uno se pueda encontrar.

CAMINOS CON BUEN FIRME

Los descensos por estos terrenos no ofrecen dificultades especiales y están al alcance de cualquiera. Solo hay que tener en cuenta el saber dosificar la velocidad en función de la pendiente y del firme, sin olvidar que hay que evitar en todo lo posible, las piedras que pueden desviar brusca y repentinamente la rueda delantera con la consiguiente pérdida de equilibrio.

Los frenos son el elemento más importante durante un descenso, y deben ofrecer unas buenas prestaciones aunque se les someta a un trabajo intenso. Durante las frenadas, el peso del cuerpo se debe cargar todo lo posible en la parte trasera, mientras que en el freno correspondiente se debe aplicar una fuerza superior a la aplicada en el freno delantero. Es preferible un derrape a un bloqueo repentino de la rueda delantera que, en la mayoría de los casos, provoca un vuelco hacia delante de la máquina. Además, cuanto más se frene con la rueda delantera más difícil resultará el movimiento de la dirección.

Por último recordad que en las curvas los pedales se mantienen de forma que el interno quede siempre levantado.

PISTAS Y CAMINOS IRREGULARES

Para afrontar un descenso en estos terrenos hay que tener una bicicleta segura y un buen dominio de la misma, además de equilibrio. Teniendo en cuenta que en los descensos existe la tendencia a mantener siempre el peso sobre la rueda delantera, es preciso compensar esta situación desplazando en lo posible el cuerpo hacia atrás. Es fundamental tener la máxima libertad de movimiento. La posición de pedalear "de pie" varía en función de la pendiente y de los obstáculos que haya que salvar y sirve para mantener la bicicleta equilibrada en todo momento, además de garantizar una mejor visión del terreno que se va a recorrer. Cuanto más cerradas sean las curvas y menor la velocidad más se debe acentuar este desplazamiento. Se extiende el brazo de la parte interior de la curva lo mismo que la pierna que queda apoyada en el tubo horizontal de la bici, mientras que el brazo y la pierna contrarios se flexionan de forma que los hombros queden lo más paralelos posible al manillar.

Hay que llegar siempre a las proximidades de una curva con los brazos extendidos y el cuerpo desplazado hacia atrás. Ambos frenos tienen que estar apretados.

Posteriormente se reduce lentamente la frenada sobre la rueda delantera y se desplaza el cuerpo hacia el exterior de la curva. Los hombros se mantienen paralelos al manillar con la mirada dirigida hacia delante en dirección a la curva. En senderos accidentados, con piedras o árboles hay que evaluar con exactitud el tamaño de la bicicleta. Si se pretende pasar entre dos rocas hay que tener en cuenta que, además de los pedales, tienen que pasar también el cambio y su correspondiente protector, mientras que si se desciende entre piedras grandes, hay que tener en cuenta su altura para evitar que la corona roce con ellas.

Si se recorren tramos por debajo de ramas o troncos de árboles, es importante calcular que tras agachar la cabeza, también tiene que pasar la mochila colgada a la espalda.

En los tramos más inclinados hay que recurrir a una técnica que permita afrontarlos con total seguridad. Se echa hacia atrás el cuerpo, a veces hasta rozar la rueda trasera, manteniendo el tórax apoyado en el sillín. El freno trasero debe ir tensado casi

siempre, aunque sin permitir que la bicicleta derrape por tener la rueda bloqueada. La velocidad que siempre debe ser muy reducida, se regula con el freno delantero. Los posibles obstáculos se pueden superar fácilmente retrasando el cuerpo, lo que permite descargar la rueda delantera. Nada más superar el obstáculo hay que recuperar la posición normal.

TÉCNICAS ESPECIALES

SURPLACE

Este recurso técnico permite mantenerse en equilibrio sobre la bicicleta inmóvil y conseguir un buen control de la máquina además de un planteamiento correcto de la conducción. Para ejercitarse hay que mantener quieta la bicicleta por medio del freno trasero y con ayuda de giros del manillar a derecha e izquierda. El cuerpo permanece en una postura más bien avanzada.

Se utiliza con frecuencia en los descensos, sobre todo antes de afrontar tramos comprometidos, para tener tiempo de observarlos y escoger el recorrido más conveniente.

ELEVACIÓN DE LA RUEDA DELANTERA

La elevación de la rueda delantera es una de las técnicas indispensables que se debe dominar para utilizar correctamente una BTT, ya que sirve para superar cualquier obstáculo natural con que se pueda tropezar, desde rocas a troncos de árboles. La elevación de la rueda es el fruto de una acción combinada de compresión-distensión. La primera consiste en una compresión mediante la cual se carga todo el peso sobre la rueda delantera, seguida por un repentino desplazamiento hacia atrás y una elevación de la parte anterior por medio de una tracción brusca de los brazos sobre el manillar, acompañada por un empujón simultáneo a los pedales.

ELEVACIÓN DE LA RUEDA TRASERA

La elevación de la rueda trasera es un ejercicio que permite adquirir una técnica de conducción muy exacta y, al mismo tiempo, espectacular.

La acción combinada de frenada y aligeramiento del peso permite que la rueda trasera se levante. Cuanto más repentina sea la distensión más se elevará la rueda. Esta técnica es muy útil en los recodos estrechos en descenso de los senderos de montaña. Una elevación, combinada con un desplazamiento lateral de la rueda trasera por medio de una rotación de la cadera, una vez esta elevada la rueda puede resolver situaciones difíciles.

Fuente: <http://ciclismocatracho.com>