

Una bici per a donar la volta al món (I)

Quan viatgem en cotxe, en tren, en moto, importa molt més el lloc a veure que el camí per on anem. Viatjar en bicicleta és una altra cosa: és quasi com anar a peu. El paisatge es pot sentir: percebem les olors, les plantes dels marges, les cases, les persones, la calor, la frescoreta, el canvi lent de la llum quan el sol s'amaga..., i, en traslladar-nos, coneixem tant com quan arribem als llocs. Importa, aleshores, triar el camí: sempre és millor una carretera comarcal que una general, encara que calga rodar uns quants quilòmetres més o salvar un desnivell major.

Per a aprofitar bé les possibilitats que la bici ofereix, és qüestió d'aprendre tècniques senzilles i anar entrenant-se progressivament: al cap d'unes setmanes, podrem fer 100 km en un dia sense esforçar-nos massa. Acostem-nos a aquestes tècniques, començant per la tria de la màquina. Cal un material diferent per a passejar per la ciutat i els voltants al que necessitarem per a viatjar una mica més lluny.

Primerament, cal estudiar-ne la grandària: els quadres tenen talles. La mesura aproximada es pot trobar damunt del selló: posant el peu centrat al pe-

dal, la cama ha de quedar estesa, i el genoll, tot just flexionat. Això és important, ja que, si no estirem prou les cames en pedalejar, les cansarem més del que cal.

És també important que el quadre siga trapezoïdal, amb barra, tant per a homes com per a dones. Els quadres «de xica» són fets per a passejar amb faldilles, no per a viatjar. Són

menys resistents, i, si carreguem pes darrere, el manillar tremola més.

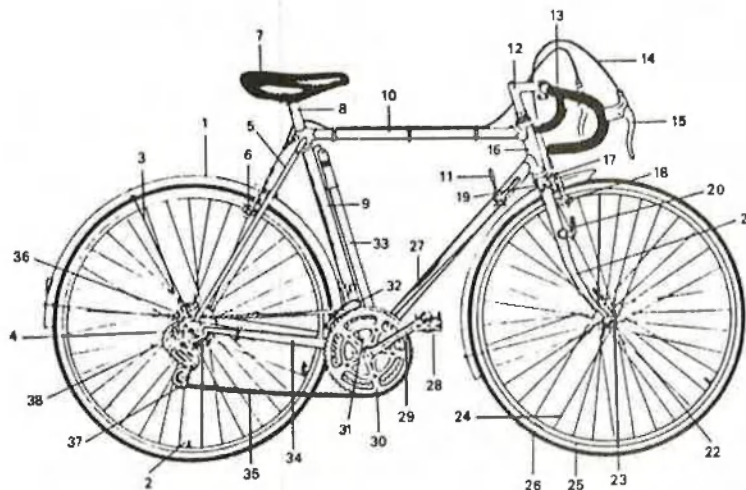
Pel que fa a les rodes, cal triar-les sempre grans, de 700 mm, ja que un diàmetre més curt suposaria avançar menys recorregut a cada pedalejada. Una amplària mitjana (25 o 28 mm) serà la més adequada, si pretenem carregar pes.

El manillar pla de passeig és bo per a això, per a passejar, però en recórrer distàncies mitjanes es fa incòmode. Un manillar corbat, de cursa, permet de controlar millor la bici i obliga a prendre una posició millor, per a aprofitar mentre pedalegem el pes del cos. El selló ample de

passeig escaldarà les cuixes si s'allarga l'excursió. Molt millor un selló estret de cursa.

Un joc de cinc pinyons, 14-17-20-24-28, i dos plats, 42-52 dents, permet desenrotllaments curts i bastants combinacions. La resta, les pujades fortes, depèn de les cames. I si algú les troba encara massa dures, pot utilitzar un triple plat, 32-42-52, i podrà pujar per les parets.

Els pedals porten un accessori: els calapeus. Emplacen la sabata en la millor posició per a pedalejar i asseguren que el peu no rellisque del pedal, element de seguretat molt important.



- | | | |
|-------------------------|--------------------------|------------------------|
| 1. Parafangs | 13. Manillar | 26. Pneumàtic |
| 2. Vàlvula | 14. Cable del fre | 27. Tub oblic |
| 3. Suport del parafangs | 15. Maneta del fre | 28. Pedal |
| 4. Puntera | 16. Tub frontal | 29. Biela |
| 5. Tirant | 17. Direcció | 30. Plats |
| 6. Fre | 18. Fre | 31. Caixa del pedalier |
| 7. Selló | 19. Cap de la forqueta | 32. Desviador del plat |
| 8. Tija | 20. Suport per a la llum | 33. Bomba |
| 9. Tub vertical | 21. Forqueta | 34. Forqueta |
| 10. Tub horitzontal | 22. Puntera | 35. Cadena |
| 11. Palanca del canvi | 23. Buge | 36. Pinyons |
| 12. Tija del manillar | 24. Raig | 37. Canvi dels pinyons |
| | 25. Llanta | 38. Cable del canvi |

EL TEU COMBINAT EN CAFÈ NAN