

# En bici per les muntanyes (II)

## Els ports de muntanya, un tigre de paper

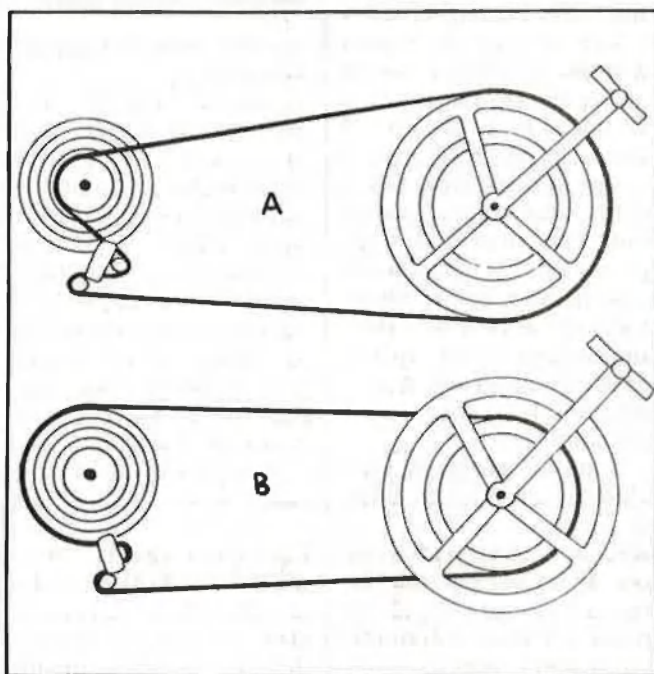
**A**nem de muntanya. Per a aquells qui només han usat la bici pel pla i que en alguna costera ocasional han tirat el lleu, les carreteres de muntanya són un regne reservat als ciclistes de competició. Coneixent els quatre «secrets», però, pujar un coll no requereix més esforç que el que cal per anar costera amunt per una senda de muntanya. I ara n'explicarem les tècniques.

Les combinacions entre els pinyons i els plats de la bici ens permeten crear desenrotllaments —les marxes— llargs o curts. El desenrotllament és l'espai que recorre la màquina en cada volta completa dels pedals. La cadena en el pinyó més gran i el plat més petit dona el desenrotllament més curt. I, en el pinyó més petit i el plat més gran, el més llarg. Amb un de curt, a cada pedalejada avancem menys que amb un de llarg, però també la resistència serà menor i podrem mantenir una cadència de pedaleig més alta amb menys esforç

Costera amunt, cal emprar desenrotllaments curts, i costera avall, llargs. Allò què els diferents desenrotllaments permeten és mantenir una cadència regular de pedaleig en condicions diferents: costera amunt, descens, pla, vent de cara... Si mantenim una cadència regular, estalvien energia, i no hi ha coll que es pugui resis-

tir. Hi ha, a més a més, un altre truc: es tracta de pujar pedalejant dempeus en la bici, agafant el manillar per damunt de les manetes

dels frens; per això tenen damunt unes gomes anomenades «escaladors». En aquesta postura, desplaçem cap avant el centre de



gravetat, aprofitem millor el pes a cada pedalejada i els braços poden tirar del manillar. És una tècnica que es va adquirint a poc a poc i que permet pujar amb més soltesa els ports de muntanya.

I, tant o més com en la pujada, el descens dels ports també té la seua tècnica. Cal saber usar els frens i frenar sempre, si així ho volem, abans d'entrar en les corbes, ja que si ho fem mentre girem, podem bloquejar la roda i derrapar. És molt important no frenar mai de colp, sinó progressivament i a tongades. Prèmer i afliurar alternativament les manetes permet controlar millor la màquina i evita que s'escalfe massa la llanuda. Si frenem només la roda de davant, correm el perill de perdre el control: cal començar amb la de darrere i continuar amb totes dues.

La inclinació de la bici en les corbes és cosa que ens dirà l'experiència, ja que una tombada excessiva ens faria derrapar. Aprenent a tombar, en moltes corbes no haurem de girar, sinó que ens deixarem dur pel traçat.

## Quadre de desenrotllaments

Heus ací una taula que ho pot aclarir una miqueta. Es tracta dels desenrotllaments, expressats en metres, que es pot obtenir amb les combinacions de plats i pinyons 42-52/14-17-20-24-28, apropiada per al cicloexcursionisme (1).

P	Nombre de dents	Pinyons				
		14	17	20	24	28
L						
A	42	6'50	5'35	4'54	3'79	3'25
T						
S	52	8'05	6'62	5'63	4'69	3'88

(1) En les combinacions 42/14 i 52/28 la cadena es troba creuda i, per tant, sotmesa a una tensió excessiva pel contacte dels costats contra les dents. Convé no fer-ne ús i limitar-se a les vuit restants.