

LECCIONES DE BICITRIAL



Para hacer esta operación, es decir, subir un escalón, debe apoyarse la rueda delantera en lo alto del manillar, para lo cual tenemos que echar el cuerpo hacia atrás, tirando fuertemente del manillar hacia arriba.



Esta operación es cuestión de concentración. En principio debe levantarse la rueda delantera echando el cuerpo hacia atrás, frenando fuertemente los dos frenos, es decir, delantero y trasero, en el momento que la rueda toca el tronco del árbol. Después... ¡equilibrio y cuerpo adelante!



Para bajar un escalón debemos hacer lo contrario que hicimos para subirlo. Echamos el cuerpo hacia atrás, quitando el mayor peso posible en la horquilla delantera. De esta manera evitamos que la bicicleta pueda dar una vuelta de campana. Es, quizás, una de las operaciones que ofrece menor dificultad.



Si quieres levantar la rueda trasera, tienes que quitar peso en esta zona, adelantando el cuerpo todo lo que puedas; prácticamente encima del manillar, quitando también el peso de los pedales. con esto y con la inercia de la bicicleta, a buen seguro que te saldrá bien. Difícil, pero no imposible. Esto me costó bastante entrenamiento. Primero lo de la rueda delantera; va sabes, cuerpo hacia atrás, tirón del manillar y un buen golpe de pedal. Ya tenemos la rueda encima del muro. Ahora queda subir la trasera. Para ello tienes que cargar todo el peso sobre el manillar, incluso por delante, tirando del mismo en la misma dirección, incluido el quitar peso en los pedales. Todo ello a una velocidad suficiente para contar con la ayuda de la inercia, importantísimo en esta situación. Una vez arriba, lo dicho, equilibrio.

Nuestro especialista en "bicictrial", Luis Bollain, intenta en este reportaje, explicarnos una serie de movimientos para la práctica de esta joven especialidad de la bicicleta. En otro apartado de éste mismo número, publicamos, íntegro, el reglamento, que ha sido aprobado por la Federación de Ciclismo, a propuesta de la Comisión delegada.

La cosa no es tan difícil como puede parecer al principio.

Es cuestión de práctica y, sobre todo, entrenamiento. Hacer todo ésto me ha costado muchas horas, pero, el final, lo he conseguido.

Esperamos todas vuestras cartas, por si tenéis interés en saber algo más. Por el momento, y de una forma gráfica, que es lo propio en estas circunstancias,

os diré cómo podemos saltar un obstáculo, subir un escalón más o menos grande, etc.

En definitiva, iniciarse de alguna manera en el "tema",

que, a buen seguro, os tiene que encantar, como me satisface a mí. Después

están las carreras. Y, de éstas, también tendré

al corriente a todos los lectores.

Ya sabéis, aquí tenéis un amigo para lo que gustéis. Espero

vuestras cartas, mientras tanto, perseverar y, ante todo, entrenar. En otra ocasión hablaremos de cómo preparar la bicicleta y muchas cosas más.



Subir un escalón lateralmente es diferente a subirlo de frente.

Me explicaré: La bici debe estar parada o casi parada. Primero hay que levantar la rueda delantera y, después, frenar con el mismo freno.

A continuación se levanta la rueda trasera, adelantando el cuerpo hacia adelante.



Saltar un pequeño muro como el de las ilustraciones podéis hacerlo con facilidad. Es una repetición de subir y bajar, pero con mayor concentración: cuerpo hacia atrás, adelante y atrás; muy rápido con buenos reflejos y tirando del manillar. Y, sobre todo, con inercia. Esto último es importantísimo.



Estoy convencido de que el "caballito" os sale bien, ¿verdad? Pues bien, para saltar hacia atrás con la rueda delantera en el aire, hay que mantener el equilibrio en "caballito", y, a base de tirar del manillar para atrás, podemos dar saltos.

