

BOLLAIN EXPLICA

COMO AFRONTAR UNA E



A

NTE la multitud de cartas que estamos recibiendo, después de la aparición de Luis Bollaín en el programa "Crónica 3", de RTVE, preguntándonos cuál es la forma más factible de subir una escalera, hemos optado por presentar en este reportaje las maniobras que han de realizarse. Los ya iniciados en el bicitrial conocerán suficientemente los pasos a seguir; los que no lo estén tanto ya tienen aquí una referencia para intentarlo con éxito.

En bicitrial no nos encontraremos una escalera como zona específica —exceptuando

en algún "indoor"—, sin embargo, lo que podemos encontrarnos, y esto suele suceder a menudo, es una roca muy inclinada y con una longitud tal que nos sea imposible subirla de frente. Este sería un buen momento para utilizar la "técnica de la escalera".

Dominar esta maniobra significa tener un gran sentido del equilibrio, y, además, se aprende a coordinar una serie de movimientos básicos con cuya práctica se adquiere una mayor rapidez de reflejos y seguridad.

Una vez situados en paralelo a la escalera, subirla es como andar lateralmente con la bici. El primer movimiento es para colocar la rueda delantera en el primer peldaño; para ello debemos tener la bici frenada, se da un suave tirón —lo suficientemente fuerte como para levantar la rueda, claro— del manillar hacia arriba y a la derecha; es decir, ni un tirón vertical ni un tirón horizontal, sino el resultante de ambos.

Mover la rueda trasera puede parecer difícil, pero en realidad es sencillo. Aprovechan-

do que tenemos los dos frenos trabados, y que, por tanto, la bicicleta no puede moverse, damos otro tirón del manillar, pero esta vez hacia delante y moviendo las manos como si quisiéramos enroscar los puños en el manillar. Esto es, como si en una moto tuviéramos un puño de acelerador en cada mano y quisiéramos desacelerar. Todo este movimiento se hace con un golpe seco, descargando todo el peso de los pedales en el momento preciso. De esta forma, conseguimos que la rueda trasera se levante. Con la pierna izquierda ejercemos una fuerza hacia la derecha para que la rueda de atrás se desplace por el aire y se sitúe a la altura de la delantera.

Ya hemos colocado las dos ruedas, o sea ya se ha subido un peldaño. Ahora tienes que repetir todos los movimientos descritos para subir otro y el otro; así, todos los peldaños que quieras. Hay que tener en cuenta que cuanto más altos sean los peldaños más fuerte tendrás que tirar del manillar. Otra cosa: en caso de desequilibrarte en medio de la escalera, en vez de poner un pie, lo mejor es bajar o subir de nuevo una rueda, hasta lograr la vertical.

ESCALERA



TREVER



TREVER, S.A.

Italia, 15-17

MOLLET DEL VALLES

(Barcelona)

Telf. 93 - 593 09 47