

Ciclismo de ruta

Devoradores
de distancias

Conoce la historia
del ciclismo,
sus competencias,
la bicicleta de ruta,
indumentaria
y consejos prácticos





Desde que el presidente de la República, Licenciado Enrique Peña Nieto, me permitió asumir la dirección general de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, me comprometí a trabajar arduamente, con toda mi capacidad, para cumplir con los objetivos de llevar las bondades del deporte y la activación física a los niños, jóvenes y adultos de este país, para poder estar en condiciones de contar con una sociedad más sana.

Me dispuse a trabajar a favor de un México más competente, siguiendo las directrices y metas trazadas por el Gobierno de la República, a través de los programas que impulsa este organismo, para que podamos hacer una propuesta que surja desde las escuelas, al depositar una semilla que estimule y ayude a los niños desde temprana edad a tomar consciencia de la importancia en sus vidas de hacer cualquier actividad física.

Es a través de la educación y el deporte que podemos ayudar a que haya un mayor número de mexicanos sanos, a prevenir el delito y promover un funcionamiento adecuado e integral de la sociedad, al armonizar el aspecto físico, social y mental, de acuerdo a la propia forma de vida.

Desde muy pequeño estuve ligado a la actividad física, es por eso que soy optimista cuando pienso en el porvenir de la niñez y del deporte nacional. A través de este manual con valiosa información, ustedes, niños, jóvenes, adultos, padres de familia y maestros, podrán vivir de una forma diferente el deporte, acercarse y adentrarse en su historia de manera divertida y con prácticos consejos, pero además, conocer particularidades de cada una de las disciplinas que se practican en el mundo.

Cómo clavadista y medallista olímpico, sé del esfuerzo que se debe realizar día con día para triunfar y para poner a México en todo lo alto. El éxito requiere de sacrificios, de tenacidad, de voluntad para no vencerse. Es por eso que los exhorto a que persigan sus metas y alcancen sus sueños. Todo es posible cuando se cree y se confía en uno mismo.

Los invito a que aprovechen el uso del tiempo libre para consolidar el hábito de la activación física sistematizada a lo largo de toda su vida, de tal manera que ésta sea más sana, plena, productiva y de esta manera transformar a México.

Afectuosamente.

Lic. Jesús Mena Campos
Director General

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.

Los Deportes con los Esquincles

DIRECTORIO

Lic. Jesús Mena Campos
Director General de la Comisión Nacional de
Cultura Física y Deporte

Lic. Emilio Manuel Trinidad Zaldívar
Coordinador de Comunicación Social de la
Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

EQUIPO EDITORIAL

Alejandro Ochoa Villaseñor
Ilustración, textos y diseño

Lic. Rafael Aarón Velasco Aguilar
Diseño gráfico y formación

Todos los derechos reservados. Aparte de los usos para los que está destinada esta publicación, no puede ser reproducida ni el todo ni parte, en español o en cualquier otro idioma, ni registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, inventado o por inventar, sin el permiso expreso, previo y por escrito de los editores y / o del autor.

SEGUNDA EDICIÓN, NOVIEMBRE, 2014

IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA



L a
ciudad muestra su mejor
sonrisa.

Las competencias de ciclismo en ruta se desarrollan corriendo por la carretera, normalmente cubriendo la distancia que separa a dos poblaciones, o por las calles de la ciudad siguiendo un circuito o recorrido que se establece con mucha precisión.

Cuando esta competencia es de nivel internacional, como los XVI Juegos Panamericanos que se van a celebrar en Guadalajara en el año 2011, la ciudad se llena de fiesta y de orgullo. Pues los ciclistas durante el recorrido de su prueba, van pasando por las construcciones y lugares que son el emblema de la sede. Y al paso del pelotón, los medios de comunicación que cubren el evento, los muestran a todo el mundo.

Imagínate que en el año 2011, mientras se desarrollan estas pruebas ciclistas por las calles de Guadalajara, en la televisión, todo el mundo podrá ver cómo pasan los competidores por los hermosos paisajes que tenemos o frente a la Catedral, Presidencia Municipal, entre los Arcos del Milenio... y por las avenidas que estarán llenas de gente que brindará su apoyo a los esforzados ciclistas, y así, las personas de todos los lugares podrán conocer nuestra Guadalajara y lo amigables que somos los tapatíos.

Historia

Las pruebas ciclísticas de ruta son muy populares.

La primera prueba en carretera que se disputó fue de 33 kilómetros, que es la distancia que separa a las ciudades italianas de Florencia y Pistoia. Esta primera carrera italiana la ganó el estadounidense Rynner van Neste en el año de 1870.

A finales del siglo XIX, empezaron a circular las primeras publicaciones dedicadas exclusivamente al deporte del ciclismo, y es curioso cómo al iniciarse el siglo XX, las grandes carreras de ruta por etapas, como el Tour de Francia, el Giro de Italia o la Vuelta Ciclista de España, fueron posibles gracias a entusiastas organizadores apoyados por estas publicaciones deportivas.

El ciclismo forma parte del programa oficial de los Juegos Olímpicos modernos, desde su primera edición en 1896. Y también en Juegos Panamericanos es oficial desde su primera celebración en 1951.

Conocer para disfrutar



Los eventos en ruta son las competencias más comunes y populares en bicicleta. A los ciclistas que son unos verdaderos deportistas, fuertes, valientes y tenaces, los accidentes geográficos de sus trayectos y las inclemencias del tiempo no representan obstáculos, sino alicientes para dar lo mejor de sí mismos en la competencia.

En las modalidades de pruebas en ruta que se celebran en los Juegos Panamericanos, y en general en todas las pruebas de ciclismo, el factor tiempo es lo que importa, pues siempre quien hace menos tiempo en su competencia será el triunfador.

Aspectos básicos

Los ciclistas son deportistas muy esforzados, tenaces y valerosos. Para lograr terminar las extenuantes carreras se basan en estos principios:

EMPEZAR FUERTE EN LA SALIDA, PERO SIN QUEDARSE SIN OXÍGENO.



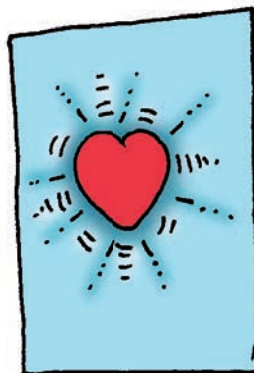
PERMANECER EN POSICIÓN AERODINÁMICA, ESPECIALMENTE CUANDO SE CORRE A UNA VELOCIDAD MODERADA O ALTA O CUANDO EL VIENTO ESTÁ EN CONTRA.



REALIZAR LOS RECORRIDOS EN LÍNEA RECTA LO MÁS QUE SE PUEDA.



CONCENTRARSE EN ESTAR RELAJADO, REALIZANDO RESPIRACIONES PROFUNDAS, CON CADENCIA DE PEDALEO UNIFORME, A UNA VELOCIDAD CONSTANTE Y MANTENER UNA FRECUENCIA CARDÍACA ESTABLE.



Consejos sobre los cambios

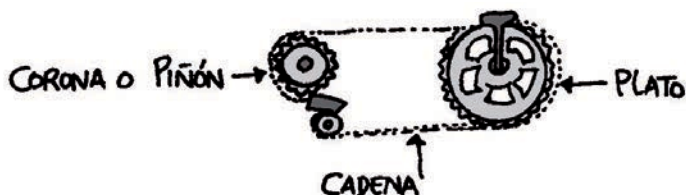
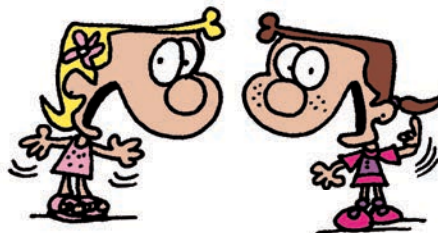
Las combinaciones posibles que puedes hacer, dependen de la velocidad de desplazamiento que desees obtener. Como regla general, ten en cuenta estos dos principios:

1.- Con un desarrollo grande, plato grande y piñón pequeño, se recorre una distancia mayor en cada pedaleada. Es recomendable en carreteras planas o en bajadas.

2.- Con un desarrollo pequeño, plato chico y piñón grande, se recorrerá una distancia menor en cada pedaleada. Es recomendable en las subidas.

EN LAS COMPETENCIAS DE RUTA, AL CICLISTA LO QUE MÁS LE IMPORTA ES AVANZAR MÁS EN EL MENOR TIEMPO.

POR ESO ES MUY IMPORTANTE REALIZAR LOS CAMBIOS A TIEMPO Y CORRECTAMENTE.

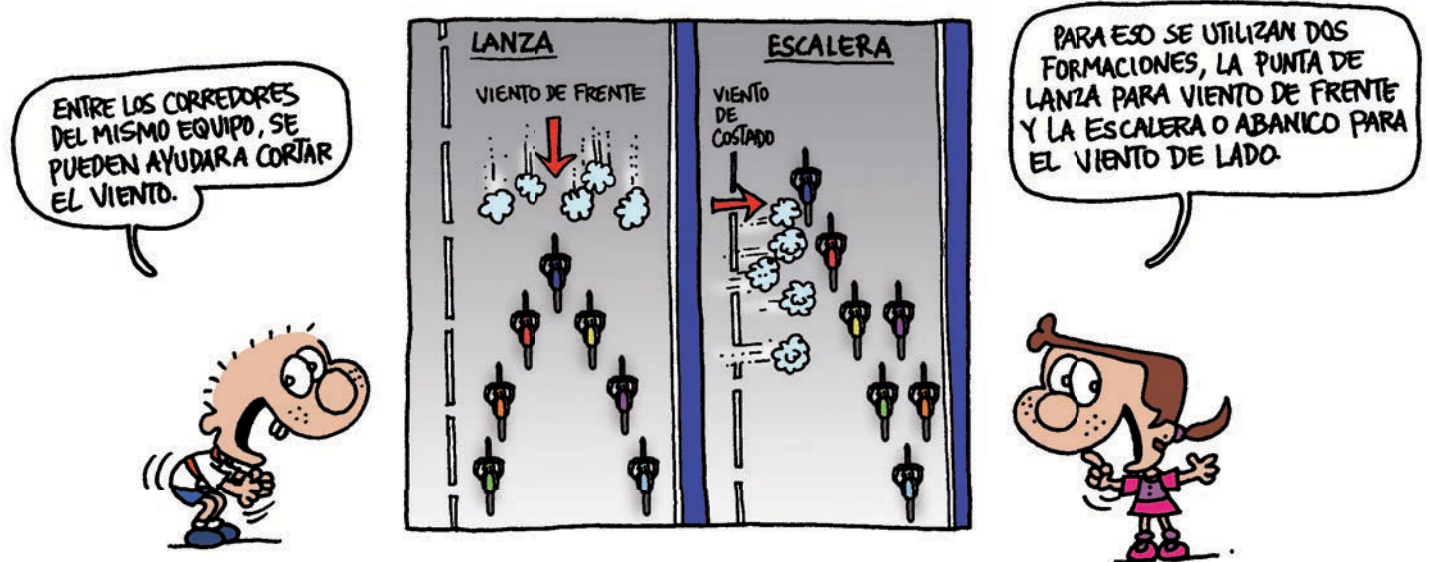


FÍJATE BIEN, SE LLAMA AVANCE A LA DISTANCIA EN METROS QUE SE CONSIGUEN EN UN CICLO COMPLETO DE PEDALEO.

COMO RESULTADO DE LA COMBINACIÓN DE UNA CORONA O PIÑÓN, Y DE UN PLATO, UNIDOS POR UNA CADENA.



Consejos sobre los caminos



Las competencias de Ruta

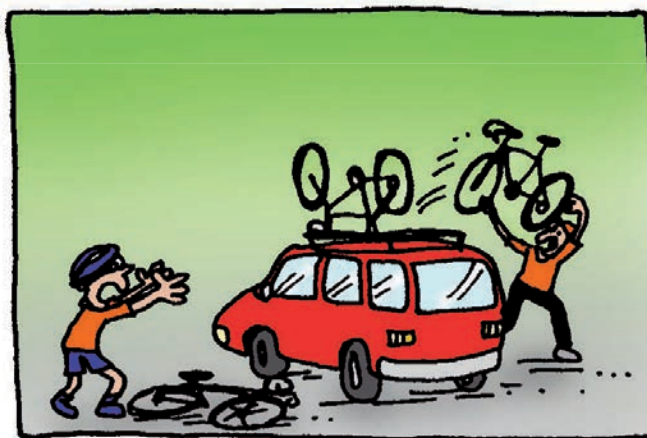
La característica de las pruebas de ruta es que éstas se realizan sobre asfalto. Y es muy importante contar con una estrategia, lo que significa tener el mejor plan para competir en la carrera.



Ruta individual

El recorrido de esta prueba puede ser en línea, es decir que se inicia en un punto y se termina en otro, o en circuito, es decir que se inicia en un punto y se termina en ese mismo punto.

En la categoría masculina se recorre aproximadamente una distancia de 200 kilómetros y en la femenil se recorren 120 kilómetros. En ambas categorías el recorrido incluye tramos de subidas y bajadas, de rectas y curvas.



TODOS LOS
CORREDORES SALEN
AL MISMO TIEMPO Y
GANA EL PRIMERO QUE
LLEGUE A LA META.



A LO LARGO DE LA
CARRETERA HAY PUESTOS
DONDE SE DA A LOS
CORREDORES COMIDA
Y BEBIDA.



A MI ME ENCANTA VER
LA LLEGADA DEL
PELOTÓN.



¿EL GORDO COMPITE?
¿Y QUE TIENE DE
EMOCIONANTE VERLO
LLEGAR? ¡PURO MORBO!



Es muy emocionante ver la llegada a la meta cuando vienen los ciclistas en pelotón, ya que el final se decidirá con una fuga propiciada por un súper *sprint* final. Los corredores deben de saber aprovechar las condiciones del tiempo, cuando el viento viene de frente el *sprint* es corto, se inicia más cerca de la meta, y cuando el viento sopla por atrás éste puede hacerse más lejos de la meta.

Prueba contrarreloj individual



Aspectos básicos en esta prueba

- Empezar fuerte en la salida, pero sin quedarse excesivamente sin oxígeno.
- Realizar el recorrido en línea recta lo más que se pueda.
- Permanecer en posición aerodinámica, especialmente cuando se corre a una velocidad moderada o alta, o cuando el viento está en contra.
- Concentrarse en permanecer relajado, realizando respiraciones profundas, con una cadencia de pedaleo uniforme, a una velocidad constante y mantener una frecuencia cardíaca estable.
- Consumir más oxígeno en una subida, siempre y cuando el recorrido tenga una bajada inmediatamente después, que servirá para recuperarse.
- Usar a los corredores de adelante como referencia, para tratar de alcanzarlos.

En esta prueba hay la categoría masculina y la femenina. Los hombres recorren una distancia de 50 km. y las mujeres 30 km.

No se vale en esta prueba presionar a un rival para nada. Si un corredor quiere rebasar a otro debe hacerlo respetando un radio de dos metros. A esto se le conoce como la regla de los dos metros.

Crítérium

EL CRITÉRIUM ES UNA CARRERA QUE SE EFECTÚA EN UN CIRCUITO CERRADO AL TRÁFICO, AL CUAL SE LE DA UN DETERMINADO NÚMERO DE VUELTAS.



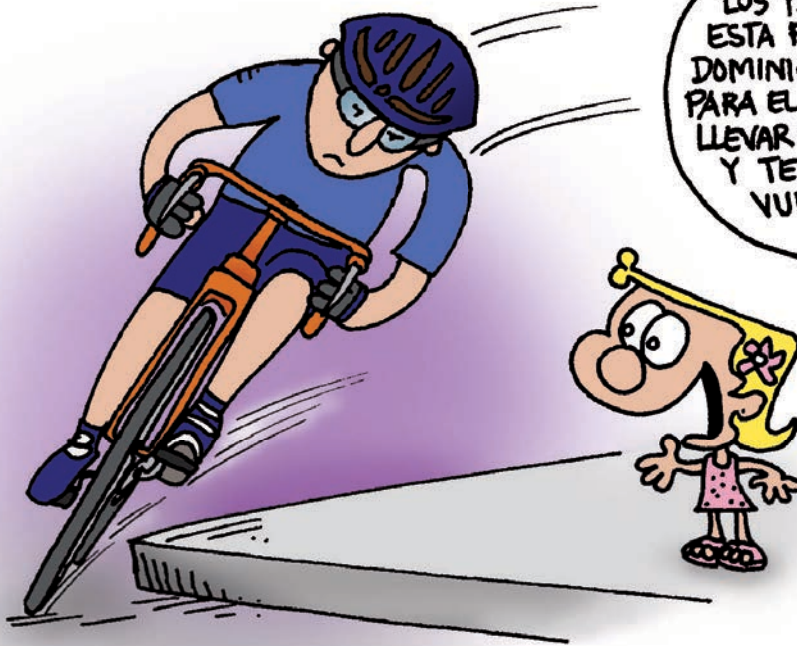
La distancia por vuelta varía desde medio kilómetro hasta tres kilómetros. Esta carrera individual se realiza normalmente en las calles de la ciudad y se corre a gran velocidad, y también se otorgan premios cada determinado número de vueltas, lo cual la hace más emocionante.

Los recorridos de las pruebas de critérium son comúnmente cortos y angostos, por lo cual los corredores se ven forzados a buscar una buena posición en las esquinas o en las curvas. Esto causa que el grupo se alargue y que rápidamente se eliminen los corredores que se rezagan. Por ello los corredores salen desde el inicio a un paso muy intenso, para estar siempre al frente.

EL GANADOR ES QUIEN TERMINE PRIMERO EN RECORRER LAS VUELTAS DEL CIRCUITO.



LOS PARTICIPANTES EN ESTA PRUEBA DEBEN TENER DOMINIO EN EL MANEJO, FUERZA PARA EL SPRINT FINAL, SABER LLEVAR UN PEDALEO UNIFORME Y TENER CONTROL EN LAS VUELTAS POR LAS ESQUINAS.





Cuando los corredores van muy rápido antes de entrar a la curva y van rodando muy juntos, se pueden oír sus gritos de "hey, cuidado, voy izquierda", etcétera. Estas precauciones son para no tener accidentes.

Para iniciar con fuerza hay que tener un buen calentamiento.

- 45 minutos antes del inicio, se rueda ligero 20 minutos y después se incrementa la velocidad.
- 25 minutos antes del inicio, se realizan ejercicios de estiramiento.
- 15 minutos antes del inicio, se practican unas series de arranque y *sprints* cortos de 50, 100, 150 y 200 metros y se continúa rodando ligero hasta antes del llamado a la línea de salida.

Bici y equipo

La bicicleta que se usa en las pruebas de ruta debe proporcionar al corredor seguridad y confianza en su desempeño.

LAS BICICLETAS SON LIVIANAS Y RESISTENTES, HECHAS DE ALUMINIO, TITANIO O FIBRA DE CARBONO; Y PESAN ENTRE 6 Y 9.5 KILOS.

LOS COMPETIDORES LLEVAMOS LA CAMISETA O MAILLOT CON LOS COLORES DEL EQUIPO, UN NÚMERO EN LA ESPALDA Y UN CHIP PARA REGISTRO DE TIEMPOS Y VUELTAS.

EL CASCO QUE POR FUERA ES DE FIBRA DE CARBONO Y POR DENTRO ACOLCHONADO, TIENE ABERTURAS PARA LA VENTILACIÓN.

EL COLORTE O PANTALÓN AJUSTADO AL MUSLO Y EN SU INTERIOR CON COLCHÓN.

ESTAS BICIS TIENEN MANUBRIO CURVO HACIA ADETRÁS Y TRAEN FRENSOS EN LAS DOS RUEDAS.

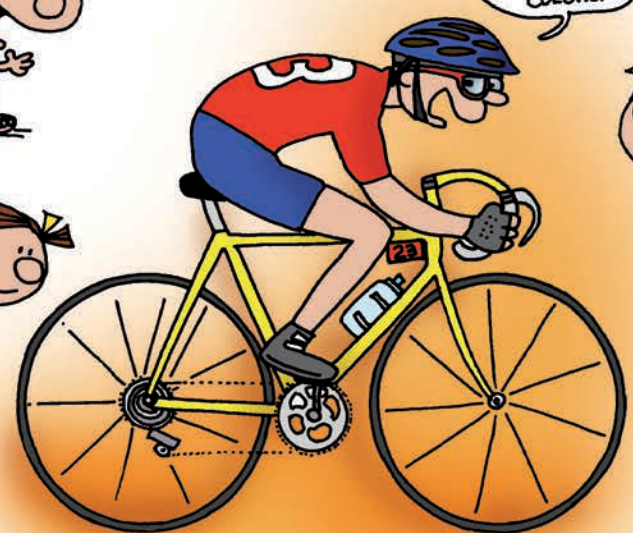
LA RUEDA TRASERA ES LIBRE, LO QUE SIGNIFICA QUE RUEDA AUNQUE NO SE PEDALEE.

LOS CORREDORES LLEVAN LENTES PARA ELIMINAR REFLEJOS DEL SOL Y GUANTES QUE ABSORBEN LAS VIBRACIONES Y PROTEGEN EN LAS CAÍDAS.

ESTAS BICIS TIENEN CAMBIOS, LA LLANTA DE ATRÁS TIENE DE 5 A 9 PIÑONES O CORONAS. EN LA ZONA DE LOS PEDALES TIENE DOS PLATOS.

LAS ZAPATILLAS TIENEN UNAS FIJACIONES ESPECIALES QUE ENCAJAN EN EL PEDAL.

LAS RUEDAS SON NORMALES, CON LLANTA, RAYOS Y MASA. CADA RAYO MIDE DE 20 A 32 CENTÍMETROS DE LARGO Y UNO O DOS MILÍMETROS DE ANCHO.



Para escoger bien tu bici

Así como no todas las personas son iguales, no todos los cuadros de las bicis son iguales. Para saber cuál es la medida correcta del cuadro para ti, lo primero es tomar la medida de tu entrepierna.

1.- Vístete con la ropa que normalmente usarás para andar en bici, ponte unos calcetines delgaditos y no te pongas ningún tipo de calzado.

2.- Toma un libro de pasta dura de unos 4 cm. de grueso por unos 15 cm. de largo. El libro va a hacer las veces del asiento de la bici.

3.- Ponte de cara a una pared y coloca el libro entre tus piernas y ejerce presión sobre él. Las pastas deben estar perpendiculares al suelo.

4.- Una vez que estés en esta posición, marca una raya en la pared a lo largo de la pasta superior del libro.

5.- Con una cinta métrica, mide la distancia del suelo a la marca, y esa es la medida de tu entrepierna.

6.- Ahora multiplica esa cifra por 0.65 y el resultado será el tamaño del cuadro que necesitas.



Sabías que...

ESTÁ PROHIBIDO IR CORRIENDO A UN LADO DEL CICLISTA PARA DARLE AGUA. EL COMPETIDOR DEBE TOMAR EL RECIPIENTE QUE SE LE OFRECE A LA PASADA, CON UNA MANO.



Para saber si el cuadro de tu bici es el que te conviene, te debes parar sobre un piso plano con el tubo del cuadro entre tus piernas, y deben de haber 5 centímetros entre la horquilla de tus piernas y el tubo del cuadro.

ESTÁ COMPROBADO QUE EL CICLISMO ES UNA DE LAS ACTIVIDADES MÁS COMPLETAS PARA PREVENIR DOLOR DE ESPALDA, PROTEGER ARTICULACIONES Y MEJORAR EL SISTEMA CIRCULATORIO E INMUNOLÓGICO.

¡NO ES CIERTO, A MI ME DUELE GRUESO LA ESPALDA!

¡PDS CLARO! TE CAÍSTE DE LA BICI. ¿ASÍ A QUIÉN NO?



No se debe hacer la combinación de corona grande con plato grande, porque la cadena trabaja demasiado forzada, lo que produce roces o, incluso, se puede romper o doblar algún diente. La razón es que el plato grande está en el exterior, mientras que la corona grande está en el interior.

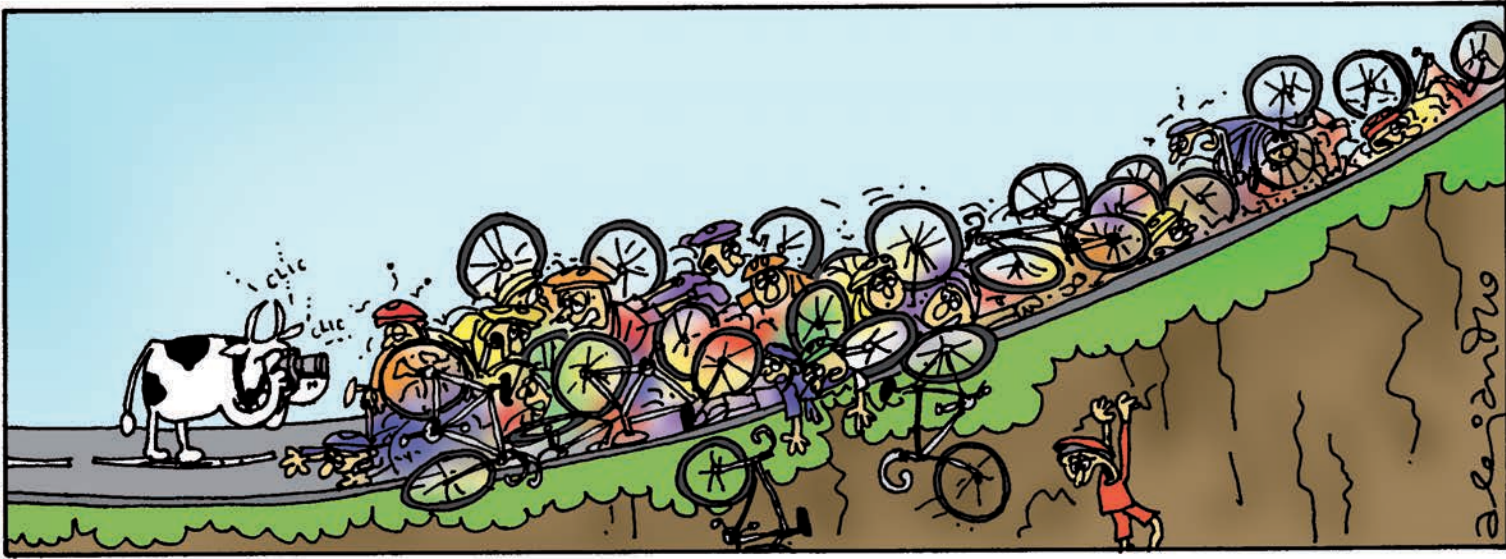
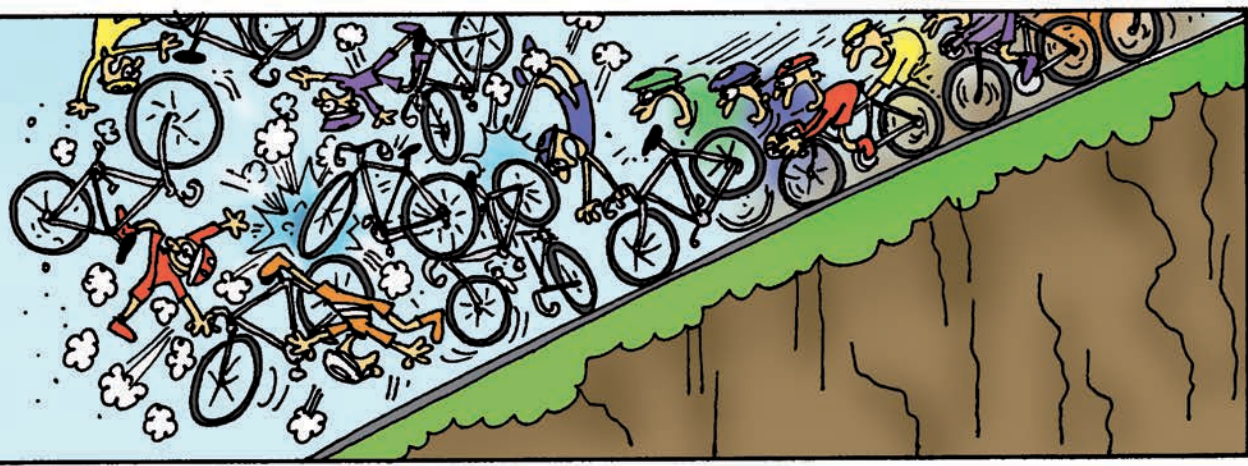
Las zonas donde los ciclistas se pueden abastecer de agua y alimento se llaman avituallamiento.

EN UNA BAJADA EL CICLISTA LLEGA A ALCANZAR ENTRE 90 Y 100 KILOMETROS POR HORA.



Correr a rueda significa que un ciclista va rodando pegadito a la rueda del competidor que va delante de él, a escasos 50 centímetros o menos, para que le ayude a cortar el viento, y también, para en un momento determinado brincar con un *sprint*.

Zona de juego



Palabras ciclistas



Fuga.

Momento en que un ciclista se separa del pelotón o de otro competidor.

Piñón.

Se refiere a las **coronas dentadas que van en la rueda trasera.**

Sprint.

Aceleración final que se produce cuando los corredores llegan agrupados en pelotón a la meta.

BTT.

Abreviatura de las bicicletas **todo terreno.**

Pelotón.

Así se le llama a un grupo compacto de **bastantes ciclistas que ruedan juntos.**

Clásica.

Es la carrera de ruta que **dura un solo día.**

Brincar.

Se brinca a un contrario cuando se le **rebasa.**



Años

CONADE

MOVIENDO A MÉXICO



Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

SÍGUENOS EN:

