

GUIA PARA PRINCIPIANTES DE BTT

JANEIRO 2016



Por muita vontade que tenha em agarrar na sua nova BTT e ir para os montes rasgar trilhos, seja prudente e paciente. Comece com percurso fáceis e não muito longos. Vá aumentando de dificuldade da mesma forma que vai ganhando confiança. O corpo precisa de tempo e prática para se habituar aos andamentos do BTT. Seja paciente. Quando for para sítios mais isolados, nunca vá sozinho. Não se esqueça de lavar o telemóvel, uma câmara-de-ar suplente, a bomba e se possível um pequeno kit de ferramentas essenciais.

Equipamento:

- **Capacete:** Nunca ande sem capacete. Pode salvar-lhe a vida. Já vi companheiros meus, com o capacete completamente partido (depois de uma queda), mas com um sorriso de orelha a orelha. Os capacetes mais recentes são tão leves que depois de nos habituarmos, até nos esquecemos que os temos colocados. São bem ventilados, seguros e muito atraentes, dando um visual muito raicing e inconfundível a quem os traz.
- **Óculos:** Estão para os olhos como o capacete para a cabeça. Não servem apenas para proteger dos raios ultra violetas, mas também dos insetos, ramos, pó, pedras e vento.
- **Luvas:** Protegem as mãos não só do frio, mas também das quedas e das vibrações do guiador.

- **Sapatos:** Mesmo com pedais normais deve utilizar sapatos próprios, com sola rija para melhorar o rendimento da pedalada. Evite sapatos com atacadores que podem prender-se nas cremalheiras (rodas dentadas da pedaleira) ou pedais.
- **Calções:** Os calções de ciclista são fundamentais para passar longas horas em cima da bicicleta. Se não gosta da de calções de lycra pode encontrar calções com especto mais tradicional, mas com o indispensável reforço acolchoado para evitar dores na zona das virilhas.
- **Camisola:** As camisolas de ciclista, feitas em tecido especial são garantia de conforto, quer ande sob sol, calor, frio, chuva ou vento. O seu tecido funciona como uma segunda pele, libertando o suor, mantêm-nos secos e quentes. Para além disso são muito resistentes, protegendo-nos em caso de queda, e não rasgam quando ficamos presos em ramos de árvores ou silvas. Evite andar com T-Shirts de algodão no verão ou camisolas de lã no Inverno.
 - Técnicas básicas para a prática do BTT
 - Árvores Caídas



Para passar por troncos ou raízes salientes, precisa de saber levantar a roda da frente e logo de seguida a roda traseira. Sempre sem perder o equilíbrio. Enfrente o obstáculo a velocidade moderada, deixe de pedalar e coloque ambos os pedais ao mesmo nível, puxe o corpo para trás e imediatamente antes de colidir com o obstáculo, puxe o guiador para levantar a roda da frente. Logo depois da roda da frente passar o obstáculo e a pousar no chão, desloque o corpo para a frente e com a ajuda dos pés, levante a roda traseira, para que transponha o obstáculo com o mínimo de impacto possível. Para praticar esta manobra, coloque vários troncos com cerca de 20 cm de altura, distanciados cerca de 3 metros. Os troncos devem estar fixos. Se tiver dificuldade em

arranjar troncos, experimente subir passeios, aplicando a técnica descrita. Comece com passeios baixos. É uma forma de ganhar confiança. Mas atenção, os passeios têm arestas que podem provocar furos em ambas as rodas, se a manobra for mal feita. Utilize a zona das rampas das garagens ou passadeiras. Você estará mestre quando conseguir levantar a roda da frente e sem a colocar no chão, levantar a roda de trás, ao mesmo tempo que ultrapassa o obstáculo: O famoso “salto de coelho”.

- Valas



As valas e buracos mais fundos e compridos devem ser feitos a pé, enquanto não tiver a destreza suficiente. (Não se deixe influenciar pelos seus companheiros mais experientes. Fazer os obstáculos a pé denota bom senso, personalidade e coragem). Comece com valas pouco inclinadas. Antes de enfrentar a vala coloque uma velocidade leve, na descida puxe o corpo para trás e mal comece a subida passe o peso do corpo para cima do guidador e pedale sem solavancos. Se a vala tiver água ou lama no fundo prepare-se para as surpresas.

- Lama

O segredo para atravessar terrenos enlameados está no impulso inicial, não parar de pedalar para manter a velocidade. Antes de enfrentar a lama, meta uma mudança mais leve e chegue-se para trás do selim, de modo a colocar o peso sobre a roda traseira, escolha o trajeto mais reto e simples, porque qualquer desvio vai fazê-lo perder velocidade e o equilíbrio. Mantenha o guidador firme e evite travar. Esteja sempre atento, nunca se sabe o que está escondido por debaixo da lama. Pode encontrar pedras, buracos ou paus. A lama é um dos maiores inimigos dos calços e pastilhas dos travões e de uma maneira geral de todos os mecanismos da bicicleta.

- Arrancar numa subida



Perder velocidade, parar ou até mesmo cair numa subida é perfeitamente natural, principalmente em subidas técnicas. Para recomençar a pedalar, procure um local menos acidentado, ponha uma mudança leve (muito leve). Pode ser necessário levantar a roda traseira e engrenar a mudança manualmente. Coloque a bicicleta num ângulo 45° em relação à inclinação do terreno, aperte as manetes dos travões e monte a bicicleta de forma a ficar com o pé apoiado no chão na parte mais alta da subida. A primeira pedalada é dada pelo outro pé. Não deve ser muito forte, caso contrário levanta a roda da frente e vai perder o equilíbrio. Aproveite o pé que estava no chão para simultaneamente dar impulso à bicicleta enquanto puxa o corpo para a frente e começa a pedalar. Esta manobra, aparentemente fácil requer alguma prática em subidas difíceis. Não desista. Tente várias vezes até conseguir

- Descidas



As descidas são um dos “obstáculos” mais perigosos do BTT. O excesso de confiança, a falta de prática, a emoção e a adrenalina da descida e os obstáculos surpresa fazem um cocktail explosivo e perigoso. Convém engranar uma velocidade pesada para esticar a corrente e evitar que salte. Por outro lado evita que pedale em “seco” quando precisar de pedalar. É fundamental saber escolher a trajetória, principalmente em descidas mais ou menos técnicas. Nem sempre o caminho aparentemente mais fácil é o melhor. A escolha da melhor trajetória aprende-se com a prática. Deve-se estar sempre a olhar para os 8 a 10 metros à nossa frente e nunca para a roda da frente. Devemo-nos concentrar no piso escolhido e nunca no que evitamos. Depois de escolhida a trajetória já não há tempo para correções. As reações são instintivas e tudo se passa muito rápido. A partir de certa velocidade o nosso cérebro não é capaz de discernir todos os pormenores. Com a trepidação e a velocidade, vemos as coisas a passarem como um rascunho e só nos podemos concentrar naquilo que realmente nos pode fazer perder o controlo da bicicleta.

Quando começamos a descer, temos tendência em puxar o corpo para a frente. Se chocarmos com algum calhau, rego ou tronco, em vez de saltarmos o objeto, voamos por cima do guiador! Para evitar uma queda grave, estique os braços e puxe o traseiro para trás do selim. Aperte as coxas contra o selim e mantenha os pedais ao mesmo nível, para não perder o equilíbrio e evitar que choquem com objetos. Esta posição – a tomar em descidas mais radicais – coloca o centro de gravidade muito baixo e mesmo perdendo o controlo da bicicleta a queda não será muito grave.

A maior percentagem da travagem pertence ao travão da frente. Mas em terrenos com pouca aderência este travão deve ser utilizado com moderação. Um descuido e temos a roda da frente a deslizar. O travão da frente deve ser utilizado em trajetórias a direito. Se

temos uma curva acentuada à nossa frente – numa descida por exemplo – devemos travar fortemente (com o travão da frente) imediatamente antes da curva, e mal entramos na curva, utilizamos o travão de trás para ajudar a conseguir a melhor trajetória. Nas descidas mais técnicas e trialeiras, o travão traseiro é muitas vezes utilizado para orientar a bicicleta, e o travão da frente serve apenas para não deixar embalar a bicicleta em excesso.

Não fique a travar permanentemente durante muito tempo. Trave mais fortemente e em intervalos. Assim evita o aquecimento dos calços e pastilhas, que pode provocar perdas significativas, na capacidade de travagem.

- Areia



Sempre que possível evite andar na areia. A areia para além de ser uma das superfícies mais difíceis de ultrapassar, provoca grandes estragos na mecânica da bicicleta. Quando tiver que enfrentar um trilho de areia, engrene uma velocidade não muito leve e enfrente o trilho com calma. O mais importante é não perder o balanço. Nunca deixe de pedalar, mesmo quando pensa que vai perder o equilíbrio. Seja confiante. Agarre o guiador com firmeza, não coloque muito peso sobre a roda da frente e evite andar aos zigue-zagues. Se a extensão de areia for grande não hesite, desmonte da bicicleta e atravesse-a a pé. Não demora mais tempo e o material vai-lhe ficar muito agradecido. (Fazer o resto do passeio com a corrente a ranger, não vai ser muito agradável). Se a corrente estiver “encharcada” em areia e não tiver dificuldade em arranjar água para beber mais tarde, utilize a água do seu bidão para “lavar” a corrente, desviador e mudanças.

- Subir



As bicicletas de montanha foram pensadas para enfrentar as piores subidas. Com tantas velocidades disponíveis, é fácil a qualquer principiante, fazer a maior parte das subidas. Para fazer uma correta escolha da mudança de velocidades, é preciso alguma experiência. Pense nas mudanças a utilizar antes de começar a subir. Se vai enfrentar uma subida difícil, escolha a cremalheira (rodas dentadas da pedaleira) mais pequena. Depois, durante a subida só precisa de atuar num dos comandos das mudanças: O dos carretos da roda traseira, geralmente do lado direito. Evite trocar de mudanças em esforço. Se precisa de colocar uma mudança mais leve (ou pesada), dê previamente 2 ou 3 pedaladas mais fortes para a bicicleta ganhar algum balanço e ter alguns segundos para fazer a troca de mudança sem esforçar a corrente e os carretos. Troca de mudanças em esforço, pode partir a corrente e causar danos graves nos dentes dos carretos.

Para se manter sentado durante uma subida inclinada, tem que saber distinguir o peso a aplicar nas duas rodas, para evitar levantar a da frente e perder a tração na de trás. Para os principiantes, a melhor maneira de conseguir este compromisso é permanecer sentado, e colocar peso na roda da frente, inclinando-se sobre o guiador, mantendo o nariz a cerca de 10 cm do guiador e os cotovelos bem em baixo. O traseiro deve ser puxado para a parte posterior do selim. O segredo está em não perder a tração. Se a roda da frente levantar é fácil corrigir a trajetória. No entanto se perder tração, perde rapidamente o equilíbrio e vai ter que desmontar. Mas, a técnica não é tudo; A força nas pernas é essencial para recuperar das mudanças de ritmo provocadas pelos obstáculos que vão aparecendo na subida.

- Conclusão

Quer tenha muita ou pouca prática, o mais importante é tirar o máximo prazer da sua bicicleta. Não ultrapasse os seus limites e terá longas horas de prazer e vontade sempre

renovada de voltar a pegar na sua máquina para mais umas voltas.
Boas pedaladas.