

FAQ. PREGUNTAS FRECUENTES

1. EL EQUIPO - LA PAREJA - LA CONVIVENCIA	PÁG. 1
2. LA VESTIMENTA - EL EQUIPAMIENTO NECESARIO	PÁG. 1
3. EL CIRCUITO	PÁG. 2
4. LA ORGANIZACIÓN - LA FORMA	PÁG. 2
5. EL ENTRENAMIENTO	PÁG. 2
6. EL MEDIO AMBIENTE - LOS CUIDADOS	PÁG. 2
7. LOS SECRETOS	PÁG. 3
8. EL TRASMONTAÑA - POR EL PROFESOR RUBEN ROULET	PÁG. 3
9. LO ESENCIAL	PÁG. 3
10. LA PREPARACIÓN FÍSICA	PÁG. 3
11. ¿PERO CÓMO SABER SI VAMOS BIEN?	PÁG. 3
12. ¿QUÉ COMEMOS Y QUÉ BEBEMOS?	PÁG. 4
13. LA BICICLETA: UNA ATENCIÓN ESPECIAL	PÁG. 4
14. EL COMPAÑERO	PÁG. 5
15. LA VESTIMENTA	PÁG. 5
16. LA MENTE, TRANQUILA COMO UN LAGO HELADO ...	PÁG. 5

FAQ. PREGUNTAS FRECUENTES

1. El equipo - La pareja - La convivencia

Si se tomó la decisión errónea, es necesario asumirla, compartirla y soportarla.

Debemos destacar que esta competencia tiene espíritu de aventura en equipo, si bien el objetivo deportivo de la misma es efectuar el recorrido en el menor tiempo posible, también debe destacarse la figura del equipo. Es importante, no solo porque así lo fijó el reglamento, sino que en el origen de esta travesía se dispuso fomentar el conocimiento de la naturaleza de Tucumán, a la vez que se practicaba un deporte de gran formación personal por las dificultades del trazado.

Es conveniente que el equipo, los dos competidores, se conozcan bien en lo posible sean amigos y que no los una solamente el deseo de ganar la competencia. El recorrido es duro y se necesitarán. Además es más divertido darse ánimos y participar con el resto de los competidores. La definición de la estrategia de carrera debe armarse en conjunto para evitar discusiones o malos momentos durante la competencia. Es algo en lo cual los dos deben estar totalmente de acuerdo.

No ha sucedido en carreras anteriores, pero debemos prever que algún equipo o corredor se pierda, que equivoque camino; para lo cual su compañero juega un papel fundamental ya que deberá dar aviso inmediato a las motos enduro que acompañan a los competidores tratando de indicar con la mayor precisión posible el lugar de desencuentro. No obstante como recomendación, recuerden que los ríos conducen a poblaciones. Sigán el cauce de los ríos que pasamos hacia arriba o hacia abajo, que seguramente dará con casas o poblaciones. Verifiquen con anterioridad los puntos en un mapa o consulten con los organizadores. Mantengan informados a los motociclistas o controles sobre sus decisiones de abandono.

2. La Vestimenta - El equipamiento necesario

Habrán corredores con mejores condiciones que otros y con mejor equipamiento.

Es importante la decisión antes de la partida sobre la vestimenta ya que hasta tener la oportunidad de cambiarse por frío o calor se hará más difícil la travesía.

No es conveniente llevar mochilas muy cargadas con ropa o comida.

Si es conveniente llevar las herramientas adecuadas: 1. Corta cadenas, 2. Cámaras (unificar con el compañero el tipo de válvula inflador), 3. Llaves hallen, 4. Inflador, 5. Solución y Parche, 6. Llave fija 10 o similar, 7. Pinza chica, 8. Destornillador Chico, 9. Llave de centrado de ruedas, 10. desenllantadores. Existen herramientas múltiples que en un solo elemento contienen varias de estas descriptas. Demás está decirles que es conveniente aprender a usarlas con anterioridad pero aún así, a muchos los salvó tener todo y que otro tenga los conocimientos.

Además es conveniente llevar un buen contenedor de líquidos, las caramañolas que van en el cuadro de la bici se pierden fácilmente, es aconsejable llevar de los tipo mochilas (Camel Back o Similar).

FAQ. PREGUNTAS FRECUENTES

3. El Circuito

Tengan en cuenta la dureza del recorrido: un descenso a casi 45° con raíces, por el medio de un bosque subtropical espectacular, cruce de un río subida de mediana dificultad entre bosques, descenso suave hasta un río que se recorre por su cauce, o sea que es inevitable mojarse, salida a la Sala, vuelta por la base del telégrafo hasta la Sarita, subida suave al principio pero luego muy constante y con dificultad ya que se retoma la altura de la largada, descenso muy pronunciado y veloz por la condición de la senda, recorrido corto por el poblado de El Siambón, subida pronunciada por un bosque de pinos y luego por una plantación de ciruelos de los padres Benedictinos, para alcanzar la altura máxima y un descenso mediano con excelente terreno y finalización en el Country Club El Siambón donde existen todas las comodidades de estacionamiento, comidas, baños, etc. y donde se realiza la entrega de premios.

El tiempo del recorrido: para los primeros es de 2:20 hrs. pero la mayoría estuvo entre las 3 y 4 hrs.

Los competidores serán de una variada extracción, entonces pensemos que habrá equipos que saldrán a ganar, en forma explosiva. Son los competidores de Elite de equipos de marcas, corredores muy experimentados que están a un nivel internacional. También están los intermedios, corredores locales con mucha chance de colocarse en muy buen lugar. Y por último están los que hacen esto por desafío personal y diversión. Todos tienen los mismos derechos a la circulación pero permitamos el paso rápido a los que quieren llegar más rápido.

4. La Organización - La Forma

La modalidad es que primero largan los más lentos y al último los más rápidos. ¿Por qué es así, si sería lógico que los rápidos larguen, se alejen y los más lentos no obstaculicen su paso? Es que se ha pensado también en los más lentos y que si los rápidos parten al principio, la carrera pierde atractivo, ya que llegan los de Elite y cae la atracción por lo que van llegando luego. Esto podría convertir la carrera en algo muy largo y tedioso.

5. El Entrenamiento

El entrenamiento es importante. Para los que hacen esto por primera vez o que no compiten habitualmente en mountain bike pero si hacen travesías debemos recomendarles hacer mucho fondo, para tratar de aguantar, midiendo sus fuerzas para llegar a disfrutar de completar el recorrido. La posición es circunstancial y depende de muchos factores: climáticos, mecánicos, etc. Pero llegar depende de cada uno y como planeó su estrategia.

6. El Medio Ambiente - Los cuidados

Respetemos el medio ambiente. Nuestro interés es difundir las bellezas de la provincia. No la degrademos tirando residuos plásticos, papeles, etc. La máxima agresión que estamos cometiendo es marcar el circuito con cintas plásticas atadas a los árboles. Nuestro compromiso es ir mejorando este método. La degradación del suelo, con las ruedas de la bici, no es importante y las motos que acompañan no son muchas por lo que consideramos que tampoco dañarán el terreno.

FAQ. PREGUNTAS FRECUENTES

7. Los Secretos

EL trasmontaña esconde numerosos secretos, que si uno los descubre pueden ser muy importantes para conseguir un mejor rendimiento. Lo principal es saber regular el rendimiento físico.

Si bien es cierto que solo pueden correr el Rally los que están bien preparados físicamente, hay que tomar los recaudos necesarios para no quedarse en la mitad del camino. Todos los bikers deber saber que la mayor exigencia llegará en la segunda parte del rally, por lo que no tiene demasiado sentido quemar los cartuchos en los primeros tramos. Hay que saber regular la velocidad para tener el menor desgaste posible.

El tema de la hidratación y la ingesta de alimentos es fundamental. Los bikers deben cargar entre una y dos caramañolas con agua para tomar la mayor cantidad de líquidos posibles. Además es muy importante alimentarse durante la competencia. Se recomienda ingerir frutas o barritas de cereales y no realizar grandes comilonas.

8. El Trasmontaña - por el Profesor Ruben Roulet

Existen dos maneras bien diferenciadas de tomar al trasmontaña, siendo la primera, como una prueba máxima donde nos mediremos con los mas calificados y experimentados ciclistas de montaña del País, la otra, una manera de insertarse en un ámbito desde el punto de vista recreativo a modo de experiencia para identificarnos con el ciclismo e inclinarnos, bien hacia la competencia, o bien hacia el cicloturismo de montaña.

9. Lo esencial

Para una prueba de éstas características, no basta con tener una muy buena bicicleta y un par de semanas de entrenamientos de modo "turístico".

Es menester, realizar la visita al médico, para manifestarle que tenemos intenciones de realizar una prueba de "aventura", que seguro nos exigirá un esfuerzo algo mayor de lo que estamos acostumbrados. Una vez que obtengamos la aprobación del médico, realizaremos un minucioso control sobre nuestra vida deportiva - recreativa. No tenemos que desconocer que todos somos trabajadores que no disponemos del tiempo necesario como para ir a la prueba en óptimas condiciones y hacernos los "expertos" en el tema, ni mucho menos.

10. La preparación física

A la preparación física la debemos dividir en:

- a) **bajo la bicicleta,**
- b) **sobre la bicicleta.**

a) Bajo la bicicleta: todos sabemos que incluso los ciclistas profesionales del pelotón mundial, asisten a gimnasios, aún en períodos de competiciones, pero con las orientaciones necesarias para que esto no les resulte perjudicial, entonces, es absolutamente necesario acudir al gimnasio para que nuestro profesor, nos confeccione un plan de trabajo de fortalecimiento muscular, resistencia muscular, potencia y fuerza. No debemos olvidar, que la flexibilidad ocupa un lugar importante en la vida de todo deportista, ya que le previene de lesiones y permite una mejor contracción muscular.

Conclusión: acudir al gimnasio al menos dos veces a la semana.

b) Sobre la bicicleta: las sesiones de trabajos en ciclismo, al igual que en otros deportes, suele ordenarse en micro y macro ciclos. Es decir, existen macro ciclos que ocupan por ejemplo cuatro semanas, siendo los micro ciclos cada una de esas cuatro semanas. Por ende, no todas las semanas de los micro ciclos debieran ser iguales. Hay semanas donde saldremos a trabajar el volumen (cantidad de kms., u horas de trabajo) a una intensidad determinada, por ejemplo, al 60-70% de la frecuencia cardiaca máxima, y otras semanas, haremos trabajos de volúmenes menores pero a intensidades mayores (por ejemplo 70-80% de la frecuencia cardiaca en distancias cortas o menores a dos horas con recuperación total luego de la exigencia física).

Conclusión: No debemos salir todos los días a entrenar de la misma manera, hacerlo de manera planificada.

11. ¿Pero cómo saber si vamos bien?

Habitualmente el indicador mas utilizado, es el de la toma de la frecuencia cardiaca basal a la mañana cuando recién nos despertamos, por ejemplo, si todos los días tengo 54 ppm., y luego de un día de entrenamiento "duro" me levanto con 60 ppm., nuestro organismo nos estaría indicando que el trabajo realizado el día anterior ha sido demasiado duro, por lo tanto, debemos salir de paseo a realizar un par de decenas de kms., a una intensidad no mayor al 50-55 % de la frecuencia cardiaca máxima teórica, para recuperarnos de la exigencia física a la que nos hemos sometido.

FAQ. PREGUNTAS FRECUENTES

12. ¿Qué comemos y qué bebemos?

Seguir un plan alimentario como lo hacen los deportistas de élite, nos supondría realizar esfuerzos de organización y de planificación, imposibles de seguir, nada más imagínense comer pastas todos los días, o desayunar cereales con leche descremada y miel, etc., más allá de los cambios de hábitos, nos crearían un significativo incremento en nuestro presupuesto.

Es importante, que comamos sano, no tanto guiarnos por la cantidad, sino, por la calidad y el origen de los alimentos que consumiremos con vistas al “gran día”.

Lo apropiado es seguir los consejos de nuestro nutricionista [matriculado], y explicarles que no somos corredores ni mucho menos, sino que estamos participando de una prueba de “aventura” que nos demandará una gran cantidad de energía extra a la que gastamos a diario.

Los Hidratos de Carbono (H de C), son el combustible que favorecen nuestros trabajos musculares, pero sucede, que son de tiempo limitado es decir, para que tengamos una idea en el tiempo, un plato de fideos pre competencia, nos alcanzaría en una prueba exigente, para sólo los primeros 40 ó 50 minutos de carrera..., luego, ha pedalear con nuestras reservas que por lo gral., son limitadas.

Para la carrera, lo ideal sería estar bien alimentados desde al menos dos semanas antes, con comidas que aporten grandes nutrientes, tales como el pescado, la carne de pollo, la carne vacuna, el arroz, los cereales, las pastas y el plan blanco. Nuestro líquido debería ser alguna bebida isotónica rica en minerales, sodio, potasio, magnesio, etc., descartando aquellas que poseen grandes cantidades de azúcares como lo son las gaseosas o los jugos artificiales saborizados.

Conclusión: no disminuir la ingesta de alimentos, sino, aumentar el gasto y controlar incisivamente la calidad de nuestros alimentos, controlar nuestro peso semanalmente y visitar indefectiblemente al especialista, el/la Licenciado/a en Nutrición, matriculado, NUNCA GUIARSE POR DIETAS MILAGROSAS DE REVISTAS.

13. La bicicleta: una atención especial

Siempre, al momento de participar de una competencia, además de tener las precauciones en relación a lo físico, debemos brindar una atención especial a los medios técnicos, es decir, al estado de nuestra herramienta de trabajo que será quien nos puede llevar sin preocupaciones mayores, más que algún pinchazo inoportuno, hasta el final de la prueba.

La bicicleta, debe estar siempre en óptimas condiciones de higiene, ya que es nuestra carta de presentación ante el mundillo ciclista, y obviamente, en mejores condiciones de funcionamiento en todos sus componentes, ¿cuántas veces nos hemos quedado sin poder disputar el final de una carrera por un asiento que se ha aflojado, o un manubrio que se ha querido “soltar” del stem?, recuerdo que una vuelta ciclista juvenil a Córdoba, en la primera etapa, de salida nomás, perdí mi flamante asiento Cóncord, y con él todas las ilusiones que tenía, pero en fin...

Para ello, no es necesario, cambiar todo el material, ni mucho menos, sí es muy necesaria la visita a un servicio técnico especializado para que nos realicen un chequeo sobre nuestra máquina para evitar que nos deje a mitad de camino. Con llevar a la bicicleta luego de cada travesía es suficiente, para ello.

Cuando insisto en el aspecto higiénico, es porque, si tenemos nuestras bicicletas en un estado de higiene precario, será muy difícil poder detectar una rajadura en el cuadro, un componente desregulado, una cadena sucia, no nos reflejará su estado de funcionamiento y apenas le exijamos un poco más de la cuenta, sencillamente se cortará y con ello, nos podemos dar un terrible golpe.

Las cubiertas a utilizar, no deben ser las lisas de ciudad, ya que las que poseen “tacos”, son las que mejor traccionan en terrenos con arena, piedras, agua y barro. En el mercado, existe una amplia variedad en cuanto a éste aspecto se refiere, por lo que puedes contar con unas cubiertas de calidad acorde al presupuesto del cual dispongas.

No dejes de controlar el correcto funcionamiento de frenos, la fijación del asiento a su respectivo caño, que la cadena esté correctamente lubricada y no excesivamente desgastada, ya que se supone que le exigirás mucho más de lo acostumbrado, no olvides llevar los respuestos para las pinchaduras y no debes olvidar un tira radios (tira rayos), ya que cuando la rueda se deforma por algún impacto en algún obstáculo importante, ésta pequeña herramienta te puede salvar y hacerte al menos terminar la prueba sin tener que quedar al costado del camino.

Conclusión: limpiar a diario la bicicleta, lavar la cadena con el producto correspondiente cada vez que notemos arena o elementos que dañen el sistema de transmisión, el lavado es mejor hacerlo sin quitar la cadena. Llevar al servicio técnico especializado al menos dos veces al mes o luego de cada travesía.

Lo más importante es que siempre, en ésta carrera o aun cuando entrenes o te movilices con tu bicicleta, debes INDEFECTIBLEMENTE utilizar el casco protector, ya que puede salvarte la vida.

