

# UN TRAUMATÒLEG...

## *Anar en bicicleta és molt més sa que córrer...*

**En un darrer Sobbi, parlàvem de la moda de córrer maratons, en aquest Sobbi parlarem de la moda de la bicicleta.**

**No som entesos en la matèria, però fent recerca, hem trobat una maratón de curses...**



**Curses de carretera**



**Curses BTT**



**Curses CICLO-CROSS**



**Curses BMX**



**Curses pista**



**Curses trial**



**Cicloturisme**



**Curses paraclisme**

### **Curses de carretera**

Es disputen tant a nivell amateur com professional. Els participants, ciclistes, disputen les competicions per les carreteres, en contraposició al ciclisme en pista, que ho fa en un espai preparat per a tal fi, el velòdrom; o al ciclocrós, que ho fa per camins. El ciclisme en ruta és un esport molt exigent i que no s'ha de confondre amb el cicloturisme. La primera cursa ciclista de la història es va disputar el 31 maig de 1868 al parc de Saint-Cloud, a París, sent guanyada pel britànic James Moore. El 7 de novembre de 1869 tingué lloc la primera cursa ciclista entre dues ciutats, París i Rouen.

### **Curses BTT**

El ciclisme de muntanya, també anomenat Mountain Bike, és aquella modalitat de ciclisme que es disputa per camins de muntanya (de terra, no asfaltats). Entre d'altres, consta de les següents modalitats:

- Camp a través (Cross Country)
- Descens (Downhill)
- Eslàlom (Slalom)
- Marató
- Trial
- Enduro

Les primeres competicions es disputaren a la dècada de 1970. En Fidel Freixes i Folch va ser un dels precursors a Catalunya.

### **Curses CICLO-CROSS**

La Copa del món de ciclocrós és una competició organitzada per la Unió Ciclista Internacional formada per diferents proves que es disputen des d'octubre fins al gener.

El nombre de proves pot variar depenent dels anys, i també la seva ubicació malgrat la majoria es disputen a Europa.

Actualment es competeix en quatre modalitats. Elit masculí i femení, i sub-23 i júnior masculí.

### **Curses BMX**

Abreviatura anglesa de Bicycle Motocross, és la denominació amb què es coneix universalment el bicicros disciplina del ciclisme

sorgida d'adaptar el motocròs a la bicicleta que consta actualment de dues variants: Race ("cursa"), consistent a completar el recorregut a un circuit accidentat amb el mínim temps possible, i Freestyle BMX o simplement Freestyle ("estil lliure", també anomenat "ciclisme acrobàtic"), consistent a realitzar tota mena de salts i acrobàcies amb la bicicleta. Tant en l'una com en l'altra, les bicicletes que s'hi fan servir són de mida reduïda, cosa que en permet una major acceleració i control.

L'origen del BMX cal cercar-lo a Califòrnia durant la dècada de 1970, i els primers Campionats del Món es disputaren el 1982. El 1993 la Unió Ciclista Internacional (UCI) reconegué aquesta disciplina i en començà a organitzar el Campionat del Món d'ençà de 1996. Finalment, el BMX fou declarat esport olímpic amb motiu dels Jocs Olímpics d'estiu de 2008, celebrats a Pequín.

Un dels lemes del BMX és *ride or die* ("munta o mor").

### Curses en PISTA

Una bicicleta de pista o bicicleta de esprint és una bicicleta de carreres optimitzada per a ser utilitzada en un velòdrom o pista a l'aire lliure. A diferència de bicicletes de carreres, la bicicleta



de pista és una bicicleta amb un sistema de pinyó fix que fa que es freni aplicant gradualment menor pressió en el pedaleig. Els pneumàtics són estrets i s'inflen a alta pressió per reduir la resistència de la rodadura. Els pneumàtics tubulars són d'ús freqüent, però avanços en els pneumàtics lleugers de coberta estan deixant de banda els tubulars. Els Rines poden ser d'alumini, titani o fibra de carboni. Es construeixen en diferents talles o mesures i estan fabricats en materials variats, des dels més pesats i resistents com l'acer de crom-molibdè, (cromoly o cromoly), fins als més lleugers d'alumini, titani, bambú o fibra

de carboni.

La longitud màxima de la bicicleta de pista és de 2 m, i pesa entre 7 i 8.5 kg. El marc és triangular, i el selló és igual al de qualsevol bicicleta de carrera. Les primeres bicicletes de pista eren cridades path, sent l'antic terme Victoriano / Eduardiano per al ciclisme de pista, eren bicicletes de carrera amb en general tubulars de 26 x 1 1/4" (32-597mm) d'alta pressió. No obstant això, el seu homòleg, el path racer, és una bicicleta amb doble propòsit, tant per carretera com per pista, els angles no són tan tancats i el pedaler se situa més baix que una pura path (pista).





### **Curses TRIAL**

Aquesta modalitat és la versió del trial sobre moto però usant una bicicleta. Els participants han de superar uns circuits tancats plens d'obstacles, sense posar els peus a terra.

El primer campionat del món de trial, anomenat aleshores Trialsín, es disputà el 1986. El més gran especialista d'aquesta modalitat ha estat el català Ot Pi. Actualment el trial en bicicleta està dividit en dos grups; el biketrial regulat per la BIU i una altra "versió" que seria el trial regulat per l'UCI. La selecció catalana de biketrial competeix oficialment a la primera versió, ja que és reconeguda per la BIU, però no a la segona en no haver-la reconegut l'UCI.

### **CICLOTURISME**

El cicloturisme és una activitat que combina l'activitat física i el turisme. Consisteix a viatjar en bicicleta visitant els llocs que es troba un al seu pas. Es fa per plaer no per competició, pel que no es pot arribar a denominar pràctica esportiva. Consisteix en la pràctica del ciclisme sense ànim competitiu, usant la bicicleta com a mitjà d'exercici físic, diversió, transport o turístic. Es poden fer viatges de qualsevol durada, tant en el dia com de diverses setmanes, mesos o anys. Una persona en raonable forma física i amb una bicicleta carregada d'equipatge, pot fer entre 50 i 150 km. per dia, depenent del tipus de terreny, pel

que es poden cobrir distàncies considerables en uns pocs dies.

### **Curses PARACLISME**

El paraciclisme (la seva denominació oficial en estaments esportius és ciclisme adaptat) és un esport que deriva del ciclisme, específicament adaptat per facilitar la seva pràctica per ciclistes amb discapacitats físiques que els impedeixen l'ús de bicicletes convencionals. La seva reglamentació depèn de la Unió Ciclista Internacional des del 7 de febrer de 2007 quan va rebre l'encàrrec del Comitè Paralímpic Internacional.

En aquest esport s'utilitzen quatre tipus de vehicles (tant en categoria masculina com femenina), tots ells accionats mitjançant pedals i transmissió per cadena:

**Tàndem:** bicicleta de dues places en línia, guiada per un ciclista sense problemes de visió que acompanya un ciclista invident.

**Bicicleta adaptada:** són bicicletes convencionals amb algun tipus d'adaptació mecànica per

poder ser utilitzades per ciclistes amb l'amputació d'alguna extremitat.

**Tricycle manual:** coneguts en anglès com *hand bikes*, disposen de tres rodes i d'uns pedals adaptats per ser accionats amb els braços. Estan ideats per a esportistes sense la capacitat de caminar, com paraplègics o amputats de les dues cames.

**Tricycle:** similar a una bicicleta convencional, però amb dues rodes en comptes d'una en l'eix posterior. Són utilitzats per esportistes amb problemes motrius i d'equilibri que els impedeixen utilitzar bicicletes convencionals. Els primers prototips de hand bike daten dels començaments del segle XX.

Els principals esdeveniments són els Jocs Paralímpics, els Campionats del Món, i la Copa del Món, 2, que incorporen proves masculines i femenines tant en pista com en ruta.

