

Las contrarreloj son ideales para comenzar en el mundo del ciclismo competitivo. Eres únicamente tu, tu bicicleta y el cronometro. MTB Cancún & Riviera Maya, así como Elite Cyclery te explican a continuación como comenzar y participar en esta prueba.



## ¿QUE ES UNA CONTRARRELOJ?

La contrarreloj es el formato más sencillo para organizar una competencia: una carrera contra el reloj significa competidores arrancando con un minuto de diferencia entre ellos. Las contrarreloj son conocidas como las competencias "de la verdad" porque no hay donde esconderse, nadie con quien cortarte el aire, son únicamente tu, la bicicleta y los latidos de tu corazón contra el viento... ha y las manecillas del reloj moviéndose.

La mayoría de los eventos en pavimento se realizan con las siguientes distancias: 15, 30, 50, 75, 100 y 150km. También existen eventos de 12 y 24 horas donde la meta es sumar la mayor cantidad de kilómetros durante este tiempo. Los circuitos normalmente son carreteras públicas y pueden ser en un formato de "ida y vuelta", circuitos con vueltas consecutivas ó simplemente de "punto a punto". Puedes participar en cualquier bicicleta en buen estado. Excepto en bicicletas sin velocidades y con freno a contra pedal.

"Treinta segundos", grita el juez de cronometraje de salida. Mientras otro juez te sostiene por detrás, mientras te engrapas a los pedales de tu bicicleta. Respiras profundo. "...Diez segundos..." Tu pulso aumenta, tu boca se seca. "...cinco, cuatro, tres, dos, uno...", "!!!Arranca!!!" e imprimes toda la fuerza en tu pedal aplicando mucho poder a cada pedaleada de la bajada para llegar a los cambios que te llevan a las velocidades mas rápidas.

Los siguientes 30, 60 ó 90 minutos que dure la prueba, tus músculos trabajaran al máximo. Tus piernas aplicarán máxima tensión sobre los pedales. Tu nariz se reseca. Te acomodaras de la mejor forma sobre tu bicicleta para ser más aerodinámico y ganar mayor velocidad, tu respiración aumentará y tus latidos serán más rápidos. Probablemente veras que te pasen competidores equipados en maquinas impresionantes. Que te harán esforzarte y dar más de ti, para buscar hacer un mejor tiempo, pero nunca aflojaras, porque la idea es que lo des todo en cada metro que recorres.

Al llegar a la meta intentarás jalar todo el aire que te rodea para tranquilizar lo alterado de tu corazón, sentirás que las piernas las tienes entumidas y te cuesta caminar, pero estarás impaciente por saber tu tiempo, el tiempo a un gran esfuerzo por ser mas rápido.

## ¿PERO..., PORQUE PARTICIPAR?

Bueno, se siente realmente bien cuando te detienes y una vez que recuperas tu aliento, tu cuerpo esta nadando en endorfinas. Te sientes bien de haberlo dado todo, es satisfactorio haber pedaleado al 110% de tu capacidad, saber en donde se encuentran ahora tus límites. Tienes una sensación de que tu tiempo fue fantástico, de que fue mejor participar que quedarte en casa haciendo cualquier otra simple cosa.

No importa cual es tu nivel de condición física, no importa si tienes 15 u 85 años, no importa si eres hombre o mujer. Si puedes rodar 40km en pavimento, entonces tú puedes participar en esta



contrarreloj. No es como una competencia regular de ciclismo, donde si te separas del grupo puntero prácticamente perdiste. Al ser los ciclistas más lentos los que salen primero, prácticamente a la meta llegan los competidores muy similares.

Automáticamente tendrás tu mejor tiempo personal en tu primera contrarreloj. Que puede ser de 1:31:07 o de 0:45:12, romper ese tiempo es tu meta para la próxima contrarreloj. No interesa el tiempo que obtuvieron los demás – Lo primero y mas importante en una contrarreloj es que compites contra ti mismo.

## **EQUIPO**

Todo lo que necesitas es cualquier bicicleta en buen estado. Esto incluye bicicletas de montaña o turismo, excepto en bicicletas sin velocidades y con freno a contra pedal. Requieres un casco de ciclismo que cumpla con las normas de seguridad, guantes y lentes.

Asumiendo que tienes una bicicleta, el mayor efecto para incrementar tu velocidad (además de tu condición física y llantas infladas al máximo) es tu posición sobre la bicicleta. Tienes que acomodarte y deshacerte de todo aquello que provoque resistencia al viento, que es lo que generalmente te detiene de poder ir más rápido. Así que no uses ropa suelta y asegúrate que tu manubrio este tan abajo como mas cómodo puedas estar y no permitas que tus piernas aflojen el paso.



## **ENTRENAMIENTO**

En realidad no necesitas un exhaustivo entrenamiento para realizar la primer Contrarreloj. Únicamente necesitas un nivel básico de condición física, si embargo si ya practicas el ciclismo, entonces ya tienes por lo menos ese nivel. Sin embargo, el nivel de esfuerzo quizá no te vendrá como una sorpresa, ya que seguramente has pedaleado con todo tu esfuerzo por varios kilómetros. Usa esas mismas ocasiones para revisar tu posición cuando estés rodando a máxima velocidad.

Si en realidad quieres hacer algún entrenamiento en especial, recuerda que cualquier régimen de entrenamiento únicamente hará la diferencia en semanas ó meses, no en días. Añade mas salidas en bici que simplemente hacer unas pocas salidas a mucha intensidad, eso hará que hagas una base de condición física.

Un buen tip básico para mejorar mientras ruedas seria el siguiente: En una salida normal de bicicleta y después de que ya calentaste un poco, mientras vas rodando escoge un punto en la ruta que puedas ver (puede ser un árbol, un letrero, una casa, etc.), incrementa a toda velocidad hacia ese punto. Si ese punto es cercano, has un gran sprint, si esta mas allá de 800m incrementa el ritmo de pedaleada, pero no te desgastes en un sprint porque te quemas con tanta distancia. Una ves que lo alcances baja el ritmo por unos minutos para que te recuperes y vuelve a repetir.

Cualquiera que sea tu nivel de ciclista, recuerda no hacer rodadas muy fuertes e intensas un par de días antes del evento contrarreloj, ya que tu cuerpo requiere recuperarse.

## **EL DIA DEL EVENTO**

No quieres competir con el estomago lleno, pero tampoco puedes cuando te estas muriendo de hambre. Ten un pequeño almuerzo rico en carbohidratos, como una banana o un sándwich 2 o 3 horas antes del evento y toma mucha agua.



Un evento contrarreloj requiere que ya estés listo 15 minutos antes de tu salida, por eso te recomendamos llegar por lo menos 30 minutos antes de esta. Acuérdate que requerirás tiempo para preparar tu casco, tus cosas, bajar tu bicicleta del auto, hacer últimos ajustes, calentar e ir por tu numero de competencia y colocarlo en la parte mas baja de la espalda, seguramente tendrás que pedir que ayuda para que alguien lo ajuste.

Ten en cuenta que tienes que estar listo para salir, si llegas tarde te penalizaran con 13 segundos y te iras al final de la lista de arranque, checa más de una vez el tiempo de tu reloj, así como el del reloj de los jueces para que sepas exactamente cual es tu turno. Si llegas con tiempo suficiente rueda un poco para calentar.



Acércate al punto de salida con un par de minutos de anticipación. Faltando un minuto para tu arranque, estarás colocándote en posición de salida a un lado de los jueces. Asegúrate de tener colocada una velocidad o cambio que te permita comenzar a acelerar desde el principio a toda velocidad. Faltando 30 segundos el juez lo dirá en voz alta, respire profundamente varias veces y engrapa tu pierna más fuerte al pedal.

No te mates tratando de ir a toda velocidad los primeros metros. Ve incrementando con ritmo. Necesitas ir tomando cadencia, encuentra ritmo para tu respiración y pedaleo, es difícil pero es sostenible. No permitas que tu mente divague. No pierdas la atención del velocímetro de tu bici, o cuenta tu pedaleo por pierna (uno, dos, tres, cuatro) y después repite con la otra pierna, de esta manera será mas fácil tomar ritmo.

Otros competidores te llegaran a rebasar. No te preocupes por ello, cada quien tiene su propio ritmo y capacidades. Pero en cuanto puedas ver la meta, dalo todo, cierra a máxima velocidad y sigue pedaleando, no dejes de pedalear con fuerza hasta que ya hayas cruzado la línea de Meta. Cuando ya sea seguro, da la vuelta en "U" y regresa a la zona de público y competidores. No estés alrededor de los jueces de cronometraje o trates de distraerlos, tienen que tomar tiempos para todos, pero en poco tiempo te darán tu resultado.

Ve y toma una bebida de tu hielera, toma tu aliento de regreso, abraza a tus amigos, que te den sus impresiones y cuando los jueces lo indiquen te darán tu tiempo oficial.

Elite Cyclery y MTB Cancún & Riviera Maya, organizan esta contrarreloj individual 43Km en el Norte de Quintana Roo,

**No importa el tiempo que obtuvieron los demás, realmente no nos interesa. Lo principal y mas importante de estas competencias contrarreloj, es que tu compites contra ti mismo**

**SI LOS DEMAS CICLISTAS PUEDEN, TAMBIEN PUEDES TU**

**43 Kms.**  
**Competencia**  
**Contra**  
**Reloj**

