

Manual “Anti-bobos” para salir equipado y preparado a rodar MTB

Vas a acompañarnos a rodar alguna rodada o vas a realizar una ruta XC o Cross-Country en la selva o los caminos que por aquí tenemos en la península?, aquí te damos la guía que a nuestro parecer podría funcionarte mejor por la experiencia que hemos tenido al salir a la selva a rodar, para que lo pases bien, te diviertas y vayas seguro.

Usar el equipo adecuado en cualquier deporte es de vital importancia y en la bici de montaña no es la excepción. Siendo como es un deporte de alto riesgo, es muy importante practicarlo dentro de las normas de seguridad necesarias, para no poner en peligro nuestra vida y la de los demás. Es muy importante estar conscientes que el ejemplo que damos a los demás al usar el equipo de seguridad servirá para evitar cada día más accidentes en este deporte.

Índice

0. - Bicicleta de Montaña

1. - Casco (DE USO OBLIGATORIO)

2. - Guantes (DE USO OBLIGATORIO)

3. - Ropa

4. - Zapatos

5. - Lentes

6. - Herramienta y refacciones

7. - Agua y alimentos (DE USO OBLIGATORIO)

8. - Mochila y lugares para guardar

9. - Radios de Dos Vías

0.- La Bici (que bici podemos usar?)

Le nete cualquier bicla que sea de MONTAÑA, es buena mientras la tengas en buenas condiciones y engrasada, hay baratas, intermedias y caras, de marcas toda clase: desconocidas y distinguidas, nacionales e importadas, pero la verdad, la bici que sea, si la tienes cuidada es perfecta. Claro que hay unas que rendirían mejor que otras. Hay biclas de suspensión delantera y trasera. También las hay con suspensión únicamente delantera y ambas funcionan perfecto, pero si estas por comprar una, la verdad es que para esta zona que no tenemos montañas no es tan necesaria la suspensión atrás y créeme te ahorraras una lana y mucho peso. Esta sería las recomendaciones de lo que puede ser una buena bici para rodar por esta zona

Bici del precio que nos alcance con las siguientes características:

- Estrellas traseras o sproket de 7, 8 o 9 pasos (velocidades)
- Estrellas delanteras o multiplicación de 3 platos
- Si es posible con cuadro de aluminio (además de ser sumamente mas ligera que las de fierro o acero, por el clima que tenemos no se oxidara)
- Componentes de aluminio en: rines, manubrio, poste de manubrio, de asiento y pedales (todo pensado en el peso, oxidación y deterioro de la bici).
- Procura que las velocidades no las cambies girando los puños del manubrio, que sean de gatillo
- Llantas y cámaras ligeras (rayos de aluminio) y rines con tornillo de palanca a presión (bloqueo)
- Asiento cómodo y no muy ancho
- Porta botellas de aluminio en el cuadro
- En época de lluvia o en charcos usa salpicaderas de plástico (créeme son básicas, sobre todo para no embarrar la ropa)

Los descansa-manos o cuernitos no son recomendables por nadie si te vas a meter a tramos difíciles porque pueden ser peligrosos, pero la verdad es que en distancias largas son bien cómodos para descansar en rodadas sencillas sin tanto brincoteo la verdad es que algunos de nosotros si los usamos por comodidad!.

Vale mucho que lleves a servicio tu bici, hay muchos talleres donde te dan un buen servicio, te la engrasan, ajustan los rayos, los frenos, las velocidades y le dan una manita de gato, para que puedas usarla sin ningún problema. Procura guardarla dentro de casa, no la dejes a la intemperie que se hacen vejstorios en dos segundos y mas con este clima que tenemos acá con tanta humedad, además que si la dejas afuera seguro te la vuelan!!!.

Si vas a comprar Bici te doy una lista de las marcas más conocidotas aquí en México, en su mayoría americanas (aunque hay marcas buenísimas europeas) y tienen modelos al alcance de cualquier bolsillo y que te garantizo serán muy buenas bicis si las cuidas (y plis checa que te la den a tu medida ni muy grande, ni muy chica!).

Specialized	GT	Haro	Benotto (Nacional)
Cannondale	Giant	Orbea	Turbo (Nacional)
Trek	Scott	Santa Cruz	Alubike (Nacional)

1. - El guarda cráneos (Casco) (DE USO OBLIGATORIO)

El casco es el elemento de seguridad más importante en la bici de montaña.

El casco es nuestro salvavidas en la bici y el no usarlo es el error más grave que podemos cometer. El casco tiene que ser para bicicleta y no basta con tener tu casco y ponerlo en tu cabeza, el casco debe estar correctamente colocado en tu cabeza, esto es de manera horizontal y bien centrado, ni hacia atrás ni hacia delante hay que usarlo apropiadamente y ajustado para que no tenga juego. (Es malísimo usar gorra debajo del casco porque no te ajustaría bien, aunque algunos usamos pañoletas para evitar el escurrimiento de sudor por la cara).

De la misma forma no podemos ni debemos usar cualquier casco, solo un casco hecho para andar en bicicleta nos protegerá de un golpe en la cabeza. Aunque se te haga exagerado, nunca sabes cuando vas a caer, hasta el más experimentado azota de vez en cuando.

2. - Guantes (DE USO OBLIGATORIO)

La verdad a muchos les da flojera o igual usar o no usar los guantes, pero la verdad es que los guantes son importantes porque protegen nuestras manos de las caídas que podemos sufrir en la montaña, además de que el sudor que recorre nuestro cuerpo por los brazos hace que el manubrio se vuelva resbaloso y puedes resbalar soltando el manubrio con facilidad y el guante se adhiere con la humedad aun mas al manubrio.

Los encuentras de diversas marcas, materiales, colores, modelos pero a fin de cuentas los guantes son un accesorio vital para el Ciclomontañista ya que protegen la mano de todo tipo de golpes, además de proteger, estos absorben el sudor y reduce considerablemente el riesgo de que los puños del manubrio se nos resbalen de la mano.

En este mundo de los guantes se recomienda lo siguiente:

- Utiliza guantes completos, no medios guantes ya que tarde que temprano vas a dejar las huellas digitales en el suelo. (aunque la gran mayoría estamos acostumbrados a los fregadazos y a los guantes de dedos cortos como herencia del ciclismo de ruta o pista pero de eso a nada los de dedos cortos nos salvan aunque sea a medias).
- El guante debe ser del tamaño adecuado, si es muy corto los dedos se te va a entumir en muy poco tiempo y muy largos vas a perder agilidad para maniobrar el puño del manubrio, los cambios y las palancas de los frenos. Las marcas chafas solo fabrican tres tamaños L, M, S, las marcas verdaderas ofrecen tamaños exactos con el numero de la longitud de tus dedos y claro esto representa un costo adicional (pero deja tu marca chafa o buena, usa guantes es la neta).

3. - Ropa (la etiqueta del ciclista)

La neta es que puedes usar cualquier tipo de ropa, excepto pantalones, jeans o pants!!!!, en una de esas se te atora la pierna del pantalón en el engrane del pedal y luego te cuento que mega madrax te vas a poner!, (si vas a usar algo de pierna completa que sean pantaloncillos largos para ciclismo).

Les vamos a recomendar sobre todas las cosas los shorts de bici, ya que estos son especialmente fabricados para permitirnos un pedaleo eficiente, manteniendo nuestros genitales pegados al cuerpo y protegiéndolos de posibles golpes contra el cuadro y el asiento de la bicicleta. (Algunos de nosotros ya tuvimos la des-fortuna de sentir que se nos borraba la rayita y el asterisco se nos hacia tache después de una ruta de puras piedras rebotando y rebotando).

Puedes usar únicamente los shorts de bici (te recomiendo no usar ropa interior bajo ellos porque te pones unas rosadas de P.M.), o puedes usarlos con otros shorts encima (Ya los venden así unidos) si no quieres mostrar tus esculturales piernas. Si eres un valiente de no usar los del colchoncito te recomiendo en su defecto, usar calzones ajustados, tipo boxers pegados para no dejar nada al aire y sufrir las consecuencias.

Usar la ropa especialmente fabricada para el deporte nos da una ventaja considerable sobre las condiciones climáticas y de desgaste propias del deporte. Los Jerseys o playeras están fabricados en lycra o varios materiales absorbentes. Pero la neta para mi cualquier playera es buena, estas solo son recomendaciones.

4. - Cakles (Zapatos)

Cualquier tipo de calzado es bueno, me refiero a tenis, no se les vaya ocurrir ir en botas vaqueras o zapatos de charol, pero aquí les tengo que explicar que hay tres alternativas de pedales de la bici ya que el zapato es una parte importante del equipo de bici de montaña.

1. PEDAL SOLITO

Si vas a usar pedales solitos usa tenis, aunque no son buenos porque al doblarse mucho pierdes fuerza en el pedaleo, en rutas con muchas piedras o difíciles, sentirás que las patas te vuelan para todos lados, el pie se te desacomoda del pedal y de seguro... por experiencia, te darás unos pedalazos en las espinillas y el talón, así que si no tienes de otra... Dios te ampare hijo mío.

2. PEDALES CON TOCLES (O TOE-CLIP)

El tocle no es más que una concha de plástico que impide que el pie se resbale hacia el frente o a los lados evitando así un patinón con el respectivo pedalazo y fregadazo, son bien baratos aunque, Este sistema tiene sus inconvenientes que son:

- i. Es muy posible quedarse atorado en el pedal si la correa esta muy apretada
- ii. Es incomodo ir arrastrando la correa
- iii. Es muy incomodo el estar tratando de meter el pie a la concha pues esta siempre se va para abajo y hay que estar buscando la manera de voltearlo para introducir el pie

3. CLIP O CONTACTO

Este sistema es para muchos el mejor sistema pues permite al ciclista volverse uno con la bicicleta y la eficiencia en el pedaleo es total aumentando la eficiencia en cerca del 10%, pues mientras que con el pedal tradicional, cuando pedaleas con una pierna la otra descansa, con el pedal de contacto mientras que una pierna pedalea la otra jala.

AL insertar el zapato en el pedal este queda sujeto de tal forma que es imposible sacarlo de la manera normal, para desprender el zapato del pedal debe de ser lateral, ya sea a la izquierda o a la derecha. Aquí cabe mencionar que estos movimientos después de un tiempo y varios buenos fregadazos se vuelve un movimiento reflejo. Es cierto que es complicado aprender a poner y quitar el pedal, pero también es cierto que una vez que lo aprendiste, no puedes entender como los demás lo hacen sin contactos

Para los clips, a diferencia de un zapato normal, el zapato de bici de montaña tiene una entre suela rígida normalmente de fibra de vidrio o de fibra de carbón lo que permite que toda la energía del pedaleo vaya exactamente al pedal y no se pierda cuando se dobla la suela como sucede con un zapato común y corriente.

5. - Lentes o Goggles

Pa' proteger nuestros ojos de objetos extraños arrojados por la llantas, o bien de ramas e insectos que pudiesen entrar a los ojos, es la función de los lentes. Estos deben de ser de mica anti-astillable y tener la naricera o puente desmontable (tipo deportivos). Los lentes no deben ser de cristal ni de armazón metálico ni de los que soportan las micas o cristales con tornillos ya que una caída... adiós ojos!!.

Por supuesto que en días soleados son maravillosos los lentes oscuros, pero si esta nublado o estamos dentro de mucha vegetación, o esta anocheciendo, los lentes de mica amarilla o transparente son la neta del planeta!

6. - Herramienta y refacciones

Hay ciertas cosas de las que no podemos prescindir y una de ellas es la herramienta necesaria para hacer reparaciones en la selva o las rutas que están más cercanas a la nada que a un poblado y caminar empujando la bici por kilómetros, la verdad es que no es nuestro hit.

A continuación enlisto las refacciones, herramienta y cosas mas necesarias para llevar y evitar la fatiga de caminar por horas cargando la bici bajo el rayo del sol, la lluvia en caminos fangosos o llenos de garrapatas!.

REFACCIONES DE PRIMERA NECESIDAD:

- **Cámara extra** (las importadas cuestan \$90 y nacionales cuestan \$25 pero pesan el doble). Te recomiendo uses cámaras auto sellantes, así difícilmente pincharas o las cintas "tuffi" que protegen el rodamiento de la llanta de pinchaduras, pero ya nos ha pasado que por las ramas de la selva puedes hasta arrancar el pivote a la llanta por eso siempre es bueno cargar con al menos una cámara.
- **Paletas o Espátulas para desmontar llantas** (que sean de plástico las metálicas dañan el rin y la cámara y vienen tres en cada paquetito) para sacar la cámara para cambiar o parchar
- **Lija delgada** (tienes que lijar antes de parchar para que el parche se adhiera libre de polvo)
- **Parches de contacto adheribles** (Es decir de los que no requieren un tubo de pegamento para una reparación, aunque los que usan pegamento son mas confiables y seguros, pero son bulto) ya que puedes pinchar varias veces nadie esta exento de pinchar.
- **Bomba de inflar** (Si traes todas las herramientas necesarias para reparar una llanta pero no tienes una bomba de aire, estás frito). Las bombas de aire para el cuadro de la bici están en el mercado en diferentes marcas, tamaños y colores. Algunos dirán que "*para que usar bomba si hay cartuchos de CO2?*" pero estos son completamente anti-ecológicos, además de que a la larga son mas caros que comprar una buena bomba. Recuerda comprarla para el tipo adecuado de válvula de tu bici (europea o americana)
- **Cinchos de plástico** (nunca sabes que tipo de reparación tengas que hacer mi estimado MaGuiver)
- **Cinta plateada** (Con un poco que tengas enrollada en un lápiz o algo así por lo mismo del cincho)
- **Un Billete** (Así es, léiste bien). Procura traer contigo un billete pues el papel moneda es resistente y te puede servir en caso de que a tu llanta se le haya hecho un agujero por el cual se este saliendo la cámara. Colócalo por dentro de la llanta de manera que quede como "sándwich" entre la cámara y la llanta. Esto te ayudara a regresar a tu auto o casa. Obviamente, incluye mas dinero para cualquier emergencia.
- **Linterna:** En caso de que hagas rodadas nocturnas o por alguna contingencia te sorprenda la noche, o te guste explorar cuevas de los cenotes es bueno tener algo de luz para estos casos.

HERRAMIENTAS BASICAS:

- **Kit de herramientas** que puedes conseguir en tiendas especializadas de bicicletas, estos kits contienen las herramientas más básicas para reparar un desperfecto común en una bici en la montaña. Estos kits van desde los 150 hasta los 600 pesos, variando obviamente en calidad, peso y numero de herramientas. Estos kits por lo menos deben tener o normalmente tienen:
 - Corta cadena
 - Llaves multiusos
 - Extractor de bielas
 - Llaves "Allen" milimétricas
 - Dados,
 - Desarmador de cruz y plano
 - Espátulas para remover llantas
 - Ajustador de rayos

BOTIQUIN DE PRIMEROS AUXILIOS:

Ojala nunca tengas que utilizarlo, pero en un buen botiquín no deben faltar, "curitas", alcohol, vendas o gasas, analgésicos y si puedes conseguir alguna pomada o algo para piquetes de abejas o avispa y quitarte las garrapatas. Recuerda que en la mayoría de las rutas de acá no hay señal para celular o nextel pues por experiencia te recomendamos ir con lo básico para salir de un apuro.

7. - Agua y alimentos (DE USO OBLIGATORIO)

Uno de los grandes males es que nadie prevé que necesitara agua en algún momento, o que de pronto si saliste a las 5 o 6 de la mañana sin desayunar y son las 11 o 12 del medio día las tripas te crujen y te exigen un tlacoyito o sopecito y empiezas a ver a tu compañero como pollo rostizado y te empieza a ganar la sensación de agarrarlo a mordidas, es por eso que dentro de este manual les decimos que seria bueno llevar a sus rutas de mas de una hora:

- **Agua** suficiente en la botella de la bici o en nuestra mochila (1.5 litros por cada dos horas)
- **Alimentos NATURALES** ligeros y ricos en carbohidratos proteínas y azucares Además de hidratarte, es necesario que tu cuerpo reponga algunas calorías quemadas durante el recorrido, por lo que es recomendable llevar contigo comida móvil. Te recomendamos las barras de Granola como las de la marca Chewy, NutriGrain de Kellogg´s o Power Bar, así como puede ser una manzana, plátano, o cualquier fruta.

8. - Mochila y lugares para guardar

Hoy en día las mochilas o back packs se ha convertido en una herramienta más que en una prenda de moda, nos permite llevar toda nuestra herramienta, agua, comida y botiquín de emergencia.

Las bolsas de agua que van en la espalda mejor conocidas como "Camel Bak" tienen la capacidad de liquido de 3 ánforas tradicionales y además en su mochila tienes espacio suficiente para guardar algo de comida, algún rompevientos o chamarra, herramientas, cámara , etc., es lo mas recomendable.

A la antigüita, si no eres "fan " de los "Camel Bak" o de los "Back packs" mínimo debes usar las típicas ánforas que van en el cuadro para hidratarte y para transportar tu herramienta y demás cosas te recomendamos usar un Jersey de ciclista de los que tienen bolsas atrás, donde podrás llevar contigo una cámara de llanta.

Para guardar la herramienta sin que nos estorbe, venden unas bolsas o maletas que van adheridas al cuadro de la bici (de forma triangular) u otras que van debajo del asiento ahí tendrás mas espacio para guardar parches, llaves, corta cadena, etc. y no iras cargando en la maleta.

9. - Radios de Dos Vías

Es un articulo que poco ha poco ha ido penetrando en el mercado, y que al igual que otros ha ido sufriendo modificaciones y mejoras, hasta llegarlo a hacer una de nuestras grandes recomendaciones para la practica de este deporte. Me refiero al famoso "radio de dos vías" el cual desde que éramos niños usábamos como juguete mas, dadas sus características. Hoy en día dada la necesidad de comunicación, surge como una alternativa de bajo costo, para mantenerse comunicado, ya sea en sus variedades industriales, como en las recreativas, y son esas las que nos atañen en esta ocasión.

De un par de años para acá los radios de dos vías incursionaron en el mercado, ofreciendo una solución para la comunicación perfecta para rangos cortos (3 a 4 Km.). y desde hace algunas rodadas nos hemos dado a la tarea de probar estos equipos en las rodadas, como solución de comunicación en nuestras excursiones. Hasta antes de usarlos resultaba verdaderamente cansado el estar regresando al final del grupo para ver que sucedía con el ultimo de la fila, lo cual significaba regresar de una vereda angosta y llena de espinas dos kilómetros, para enterarte que había pasado y luego regresar a avisar, o empezar a pegar de chillidos, o gritos según la distancia para avisar al resto del grupo.

Fue todo un hallazgo el darnos cuenta que funcionaban perfecto y no solo en rangos de 3 a 4 kilómetros sino en algunos casos hasta 8 kilómetros, cuando el terreno lo permite. Hoy en día son una herramienta indispensable en nuestras excursiones, pues cada vez sacamos mejor partido de ellos y mejoramos la dinámica de las excursiones dado que podemos dividir el grupo inicial en varios grupos, según la condición física, sin perder el contacto en ningún momento, ya que aunque la distancia sobrepasa a veces los 10 kilómetros, podemos "puentear" la señal entre los grupos. Se esta logrando formar una red de comunicación entre los que vamos a rodar, ya que estos radios permiten tener comunicación entre 2 o más personas, para cualquier emergencia y también nos pueden ayudar en caso de algún accidente.

la frecuencia o canal en el que MTB Cancún y Riviera Maya transmite en las rodadas, y es la "13" y la sub-frecuencia es la "0"

Si tu intención es solo estar un par de horas en la selva o las veredas puede que no importe mucho todo lo que escribimos arriba, pero te aseguramos que si sigues los consejos arriba citados, tus ratos en la montaña sean cortos o largos, serán de lo mas cómodos y agradables, tanto que te aseguramos que tu permanencia en este deporte será por muchos años.

Esperamos te sirvan de algo los consejos y te ayuden en las rutas.

MTB Cancún & Riviera Maya

www.mtbcancun.com

