

3.- **CIRCULAR EN GRUP: tècniques de conducció**

3.1.- ANAR A RODA

Per poder superar més fàcilment la resistència de l'aire pots adoptar una tècnica anomenada **anar a roda**, consistent en situar-te darrera d'un altre ciclista el més a prop possible. D'aquesta manera el ciclista capdavanter "et tapa del vent" i és ell qui ha de vèncer aquesta resistència. A continuació pots observar l'economia obtinguda mitjançant la tècnica d'anar a roda:

... estalvi d'energia conduint a roda:

<u>distància entre ciclistes</u>	<u>disminució resistència de l'aire</u>
0.2m.	-44%
0.4m.	-42%
0.6m.	-38%
1 m.	-34%
1.5m.	-30%
2 m.	-27%

Per aplicar correctament la tècnica d'anar a roda és fonamental anticipar-se en tot moment als moviments que realitza el ciclista que circula al davant. Per aquest motiu és molt important que fixem la mirada uns metres endavant i comprovem esporàdicament la distància de seguretat amb el company que ens precedeix. A més, degut al curt temps de reacció de que es disposa per evitar les caigudes, cal rodar sempre alerta. A continuació resumim les accions tècniques necessàries per circular a roda.

... per anar a roda:

1. T'has de situar darrera d'un company el més a prop possible: menys de 50cm.
2. Verifica la direcció del vent i posat al cantó contrari.
3. Manté la mateixa velocitat que el grup, sense acceleracions i deceleracions.
4. Has de mantenir la mirada cap a l'horitzó. Esporàdicament vigila la distància amb el ciclista capdavanter, però sense perdre la mirada endavant.
5. Mai has de fer maniobres brusques: frenar en sec, girs, canvis de ritme..., pots provocar la caiguda dels teus companys.
6. Avisa els altres ciclistes de les maniobres que cal realitzar amb antelació. Normalment s'avisava amb la veu o s'assenyala amb la mà davant de qualsevol obstacle o maniobra.
7. Subjecta el manillar mantenint-te en contacte amb les palanques dels frens per tal de reaccionar el més ràpid possible davant d'un ensurc.

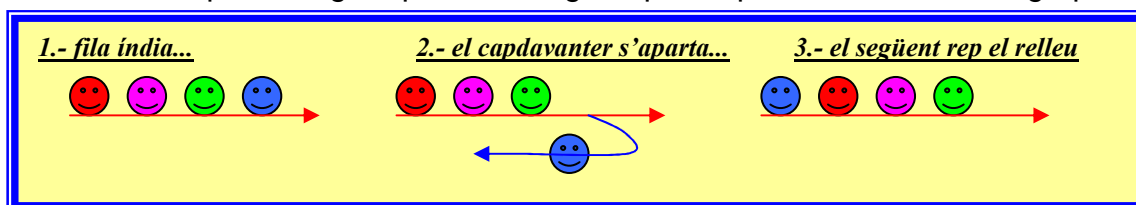
Quan es circula en un grup numerós encara s'estalvia més energia ja que uns amaguen el vent als altres i es pot circular molt més ràpid. Tan mateix el perill de col·lisió és molt elevat i cal extremar les mesures de seguretat al màxim. És necessari avisar als companys abans de realitzar qualsevol maniobra (girar, frenar, evitar un obstacle...).

3.2.- ELS RELLEUS I ELS VENTALLS

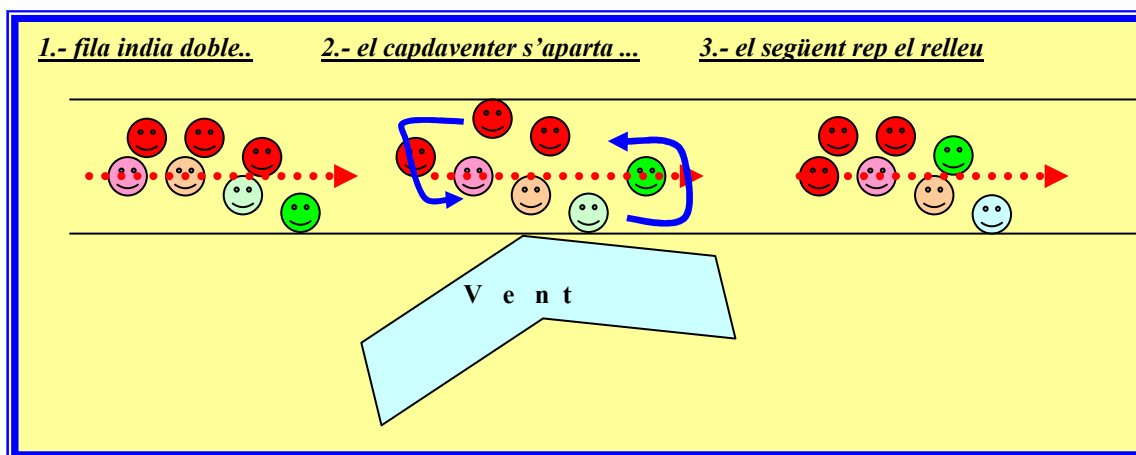
Quan s'aplica la tècnica d'anar a roda en grup es possible recuperar les forces mentre es va en mig del pilot i, esforçar-se al màxim quan es roda al capdavant del grup. A la tècnica d'alternar les posicions davanteres rodant en pilot, juntament amb l'ús de la tècnica d'anar a roda és coneix com a **relleus**. Gràcies als relleus, un grup de ciclistes sempre rodarà a una velocitat superior a un ciclista sol. És per això que el ciclisme és un esport fonamentalment d'equip, on la tècnica dels relleus és imprescindible per entendre les tàctiques i estratègies.

Fruit d'aquesta labor d'equip, en ciclisme s'empren diferents tipus de relleus:

- **Els relleus simples.** Quan els ciclistes circulen en fila índia, a roda l'un de l'altre, el que va al davant, previ avís amb el colze o amb la veu, s'aparta i es situa en darrera posició. Normalment, el ciclista abandona el cap del pilot pel cantó del vent, o bé aprofitant una corba s'aparta per la banda exterior de la carretera. El ciclista que rep el relleu ha de continuar sempre mantenint tant la línia de circulació com la velocitat de desplaçament. El fet d'alterar aquestes normes suposa un greu perill de caiguda per a qualsevol ciclista del grup.



- **El relleu doble.** En lloc de circular el grup en fila índia, es circula en doble fila paral·lela. Llavors el ciclista que roda al capdavant abandona la seva fila i passa a l'altra, que normalment circula a sotavent.



- **Els ventalls** . Són uns relleus que s'utilitzen per vèncer la resistència del vent. Quan bufa fort el vent de cantó, els ciclistes es posen a roda un rera l'altre pel cantó contrari d'on pica el vent, i van rellevant-se. Com que la carretera té una amplada limitada, el ventall s'organitza només amb els ciclistes que hi caben. La resta, organitza un altre ventall uns metres més enrera, i així successivament.