

CICLISMO 2

I VELODROMI E LE PISTE

Il Ciclismo non è però solo strada, infatti, esso ha anche un'intensa attività in pista. L'attività su pista è quella maggiormente gradita dal pubblico, potendo seguire le gare per intero.

Le piste possono essere:

- Coperte
- Scoperte

Anche qui, a seconda delle categorie tecniche, c'è una suddivisione:

- Piste e Velodromi dove vengono disputate tutte le specialità, comprese quelle dietro motori.
- Piste e Velodromi dove non è possibile praticare le gare dietro motori.

Nel primo caso si tratta di una struttura pavimentata in asfalto, legno o cemento, con curve sopraelevate che permettano un'alta velocità delle moto e delle biciclette.

Nel secondo, invece, pur mantenendo un'identica pavimentazione, le curve hanno una insufficiente sopraelevazione per le gare dietro le moto.

PISTE COPERTE E SCOPERTE

La forma delle piste è ovale, con due rettilinei contrapposti.

In ogni punto è comunque sopraelevata, con un aumento dell'angolazione delle curve per consentire ai corridori di acquistare velocità.

Ad esempio in una pista della lunghezza di 250 metri l'inclinazione del rettilineo è di 12°, mentre nella curva l'angolazione è di 45°.

Le piste coperte generalmente hanno una lunghezza di mt. 130; quelle scoperte possono arrivare sino ai mt. 500, quest'ultime generalmente però hanno le curve meno inclinate.

PISTARD & SPECIALITA'

I *Pistard* sono gli specialisti della pista, che si affrontano nelle seguenti specialità:

- VELOCITA'
- INSEGUIMENTO
- DIETRO MOTORI

LA GARA DI VELOCITA'

E' una delle più classiche e si può svolgere tra due o tre *Pistard*.

In questa specialità viene cronometrato il tempo degli ultimi 200 metri.

Lo spettacolo, oltre allo sprint finale, è vedere i corridori impegnati nel non prendere la testa della corsa per restare dietro all'avversario.

Le manovre che si susseguono di continuo sono:

- Improvvisi rallentamenti
- Surplace (la bici è in posizione statica)

- Su e giù dalle curve

Le gare di velocità sono anche disputate dalle biciclette *Tandem*.

Il via è dato *dallo Starter*.

Ogni gara si sviluppa su due prove. In caso di parità si ricorre alla “bella”, cioè allo spareggio.

IL TANDEM

E' la conosciutissima bicicletta per due corridori posizionati uno davanti e l'altro dietro. Guida solo il corridore seduto davanti.

IL REPECHAGE

Il *répéchage* (in italiano vuole dire ripescare) non è altro che recuperare un corridore o più già eliminati nelle prove di batteria. Ciò avviene normalmente nelle gare di velocità ed in quelle dietro motori.

LO STARTER

E' il giudice di partenza, posizionato al centro del prato, che con un colpo di pistola dà il via alla prova.

PARTENZA DAL BLOCCO

In alcuni casi le partenze sono regolamentate da blocchi di partenza. La partenza avviene nel momento in cui il freno del blocco si apre elettronicamente ed in modo simultaneo per i corridori impegnati in gara, facendo così partire il cronometro a scandire il tempo.

In alcuni casi la partenza è impedita al corridore che si è presentato al via in ritardo senza motivarne i motivi, o semplicemente con motivazioni che il giudice non riconosce valide.

I TEMPI

I tempi sono rilevati al millesimo di secondo quando questi determinano il risultato.

GIRI E DISTANZE

La distanza ed i giri di pista sono in rapporto alla lunghezza della pista:

- Pista sino ai 200 metri = 3 giri e mezzo
- Pista oltre i 200 e sino ai 287,714 metri = 3 giri
- Pista oltre i 287,714 e sino ai 333,33 metri = 2 giri e mezzo
- Pista oltre i 333,33 metri = 2 giri

LA SEI GIORNI

E' la grande festa del ciclismo. Le gare si disputano su una pista coperta e durano 6 giorni. In questo periodo di tempo il pubblico ha la possibilità di cenare, ascoltare la musica, vedere uno show: il tutto mentre i corridori continuano a girare.

Alla 6 giorni vi partecipano squadre di due ciclisti ciascuna che corrono sia di sera che di mattina.

Durante questo spazio di tempo si effettuano diversi tipi di gara:

- Sprint
- Americana
- Inseguimento
- Eliminazione

ZONA DI RIPOSO

E' la fascia interna di una pista dove i corridori non impegnati in corsa possono riscaldarsi.

L'INSEGUIMENTO

Viene così chiamata quella specialità dove i corridori partono da punti equidistanti e contrapposti.

L'obiettivo è quello di raggiungere il concorrente avversario, o quanto meno erodere la distanza iniziale.

L'Inseguimento é un tipo di gara molto veloce e spettacolare che si svolge sulla distanza di:

- Km. 5 per i professionisti
- Km. 4 per i dilettanti
- km. 3 per le donne

A sua volta l'Inseguimento si può correre:

- All'Italiana
- All'Australiana
- A Squadre
- Individuale

ALL'ITALIANA

E' una competizione a due o più squadre, dove ognuna perde il componente transitato per ultimo al termine di ogni giro.

Il giro finale è disputato dall'ultimo corridore di ogni squadra rimasto in gara dopo l'avvenuta selezione.

ALL'AUSTRALIANA

E' una gara in cui un certo numero di corridori parte da punti equidistanti della pista. L'obiettivo di ognuno è quello di raggiungere l'avversario che lo precede.

Il concorrente raggiunto viene eliminato.

Vince quello che alla fine avrà eliminato tutti i concorrenti.

A SQUADRE

Ogni squadra è composta da quattro elementi.

Ogni giro o mezzo giro il corridore di testa va verso l'alto della pista facendo sfilare i compagni più avanti di lui. A questo punto si posiziona al quarto posto, ricomponendosi la squadra.

Il tempo della squadra è preso sul terzo corridore che taglia il traguardo.

INDIVIDUALE

E' la prova tra due corridori che partono sul fronte opposto l'uno dall'altro nella pista.

Vince colui che raggiunge l'avversario o che impegna meno tempo.

CORSE DIETRO MOTORI (Stayer)

E' un'altra delle spettacolari gare su pista che vede il corridore preceduto da una speciale motocicletta, detta Dorny, che gli taglia l'aria, favorendolo così nel tenere un'alta velocità.

La distanza che devono percorrere corridore e moto è di km. 100.

Per i Dilettanti, invece, la distanza è quella che si percorre in un'ora di gara.

Molto importante è l'affiatamento tra il corridore ed il suo stayer.

LA STAZIONE

E' il punto della pista da dove i corridori dell'Inseguimento partono.

STRINGERE

E' il superamento di un corridore senza lasciargli spazio dalla parte in cui lo si supera. Ovviamente non è un modo corretto.

LASCIARE SUL POSTO

Con questo termine si indica, in una competizione su strada o pista, il corridore che all'improvviso scatta lasciando indietro gli altri concorrenti.

CORSA INDIVIDUALE A PUNTI

E' la gara su pista dove i corridori conquistano punti a seconda della posizione avuta al momento del superamento del traguardo volante.

Vince la gara il corridore che avrà fatto il maggior numero di punti alla fine, senza che venga dato alcun peso alla sua posizione nello sprint finale.

OMNIUM

E' una gara mista di specialità dove si alternano prove di velocità, inseguimenti, corse dietro motori, etc.

Ogni piazzamento corrisponde ad un punteggio. Anche in questo caso vince chi avrà raggranellato il maggior numero di punti alla fine.

IL CICLOCROSS

E' una classica competizione invernale. I terreni di gara sono: prati, boschi, argini, sentieri, dove regnano sovrani fango e ghiaccio.

Doti di un ciclocrossista sono agilità, sveltezza e grande forza fisica.
In una gara è avvantaggiato il corridore che maggiormente resta in sella alla bicicletta mentre gli altri sono costretti a scendere per andare avanti.
Normalmente la durata di una di queste corse è di un'ora.

LA BICICLETTA DA CROSS

A prima vista sembra uguale ad una qualsiasi altra bicicletta da corsa, ma così non è. Infatti quella da Cross è un mix tra una bici da corsa ed una da turismo.
Se il telaio è pressoché uguale ad uno di quelli da corsa su strada, la sua forcella risulta invece maggiormente rinforzata ed il movimento centrale più alto onde evitare che il fango crei problemi.
E per lo stesso motivo i pattini dei freni sono più alti. I fermapiedi sono rinforzati perché non si danneggino.
Il battistrada del pneumatico è ovviamente più scolpito per avere maggior presa sulla strada accidentata dal fango e dal ghiaccio.
Anche il peso ha la sua importanza, perché la bicicletta deve essere il più possibile leggera, perché possa essere issata sulle spalle durante certi difficili passaggi. Nel contempo deve essere molto robusta per sopportare questi terreni estremamente accidentati.

LA MUSETTE

E' quel sacchetto che contiene cibo ed acqua allungato ai corridori quando transitano dai punti ristoro.
Una volta svuotata del contenuto la *Musette* viene lanciata via dai corridori che nel frattempo hanno alloggiato l'acqua nell'apposita borraccia ed il cibo nelle tasche che hanno sul retro della maglietta.

COME DEVE ESSERE UNA BICICLETTA

Chi usa la bici con frequenza a livello amatoriale-professionale deve avere un mezzo all'altezza dell'uso che ne fa, poiché se un ciclista effettua uscite impegnative con una posizione corporea errata, non solamente non avrà il rendimento voluto ma dovrà fare i conti con il torcicollo, con il mal di schiena e con il male alle articolazioni sollecitate.

Allora è necessario tener conto di:

- Controllare il mezzo
- poter assumere le posizioni richieste sulla bici
- distribuire proporzionalmente il peso tra la parte anteriore e quella posteriore
- evitare di scivolare né troppo avanti né troppo indietro sulla sella
- opporre la minor resistenza all'aria

COSA INFLUISCE SUL MEZZO ?

- L'altezza al cavallo

- La lunghezza del tronco
- La lunghezza delle braccia
- Il numero delle scarpe
- Il rapporto tibia/femore del ciclista

Non influisce, invece, l'altezza dell'atleta

Il rapporto tra la lunghezza delle gambe (cavallo) e quella del busto indicano la costituzione dell'atleta, che possiamo definire:

- Brevilineo
- Normolineo
- Longilineo

Il normolineo è ovviamente avvantaggiato perché può utilizzare telai standard in commercio, mentre negli altri due casi ci si dovrà premurare di usare telai su misura appositamente fatti.

CI SI CHIEDE

1. Quanto deve essere lungo un telaio ?

Bisogna verificare che, impugnando la parte inferiore del manubrio, con uno dei pedali in parallelo al tubo obliquo, il gomito sfiori il ginocchio più vicino al manubrio.

2. Come si regola l'altezza della sella?

Ci si siede sulla sella si appoggia il piede sul pedale, portando la gamba distesa verso il basso, ottenendo così l'angolazione di 180°, quella giusta per effettuare una corretta e proficua pedalata.

Fate attenzione che una sella troppo bassa può provocare danni ai legamenti del ginocchio.

3. Qual è l'altezza del manubrio rispetto la sella ?

Deve essere cm. 4 più bassa. Ovvio che più il manubrio è basso, più aumenta il coefficiente aerodinamico.

4. Come va inclinato il sellino ?

La posizione ideale è quella del sellino parallelo al terreno. Comunque se la punta anteriore è rivolta leggermente verso l'alto si ottiene una posizione di riposo, il contrario, invece, asseconda la posizione aerodinamica.

LA MOUNTAIN BIKE

E' l'ultima apparsa sulla scena, e subito ha fatto strage di cuori. Oggi, la Mountain Bike, è la bicicletta che assicura divertimento ed avventura.

RACCOMADAZIONI

Evitate di praticare escursioni da soli: è sempre meglio avere un compagno.

Non lasciatevi andare a gran velocità in discesa, soprattutto se non avete ancora acquisito una grande tecnica. Andando più piano si può scegliere la linea migliore da effettuare, non rischiando così incidenti né forature.

Uscite il meno possibile dai sentieri segnalati.

E' importante una buona presa del manubrio, soprattutto quando si guida *off-road* dove buche ed improvvisi ostacoli sono sempre in agguato.

Utilizzate i rapporti giusti su qualsiasi pendenza, che vi permettano una pedalata sciolta e rotonda. Spesso si vedono degli sprovveduti a bordo di Mountain Bike pedalare a vuoto in pianura, evidentemente non sanno che pedalando così si fa fatica ed avanzando poco o nulla!

Avere dunque sempre una giusta armonia di pedalata su qualsiasi pendenza.

In salita spostare il peso in avanti per non fare perdere aderenza alla ruota anteriore.

In discesa mai lasciare il manubrio. E' solamente necessario tenerlo saldamente controllato, senza essere rigidi nella stretta quando si è continuamente sollecitati dal terreno sconnesso.

Frenare sì, ma con la dovuta attenzione.

I freni, infatti, devono essere usati con tocchi brevi e continui, ma non troppo rigidi.

PER SAPERNE DI PIU'

La Scaligera

Presidente Luigi Ballini

Via Zenatello, 4/a – 37124 Verona

Tel. 045/9176229 – Fax 045/8303220

Massimo Rosa