

CICLISME EN RUTA

Esport que es realitza sobre una bicicleta, amb una finalitat competitiva, com a mitjà de transport o per practicar turisme. Com a esport competitiu, el ciclisme forma part dels Jocs Olímpics d'ençà dels celebrats a Atenes l'any 1896.

El ciclisme com a esport de competició va néixer a final del segle XIX, però no va ser fins començat el segle XX quan agafà força, amb la celebració de curses que encara avui en dia es disputen.

Dins l'apartat de la competició hi trobam la modalitat més coneguda i amb més història, el ciclisme en ruta o ciclisme de carretera. Aquesta modalitat es desenvolupa sobre l'asfalt i abraça diferents tipus de proves: en línia d'un dia; per etapes, amb un mínim de 2 etapes i un màxim de 21; criteriums, en ruta sobre un circuit tancat a la circulació, i contrarellotge, individual o per equips.

Altres modalitats competitives, també molt esteses a les Illes Balears, són el ciclisme de muntanya, el ciclocròs i el ciclisme en pista.

Hi ha una part important d'aquest esport que no està lligada a la competició; es tracta del cicloturisme i del ciclisme urbà. El primer consisteix a viatjar amb la bicicleta com a mitjà de transport i a practicar esport d'una manera saludable; és una modalitat que harmonitza l'activitat física i el turisme. El segon grup prioritza la bicicleta com a mitjà de transport, en rutes d'una distància mitjana de fins a 6 kilòmetres. A més, el ciclisme urbà ajuda a descongestionar de trànsit les ciutats i a adquirir hàbits de vida saludables.



CICLISME



GT
Gabinet de
Terminologia


G CONSELLERIA
O CULTURA,
I PARTICIPACIÓ
B I ESPORTS

acoblament / acople / aerobar. Extensió que s'installa al manillar que permet que el ciclista descansi sobre els colzes i aconseguixi una posició més aerodinàmica.

aiguader -a / aguador / water carrier. Ciclista que s'encarrega durant les curses d'anar al cotxe d'equip per abastir d'aigua i aliments el seu líder i els seus companys d'equip.

anar a roda / ir a rueda / to follow a wheel. Circular darrere un altre corredor per protegir-se del vent i aprofitar-se de l'esforç de qui el precedeix.

arrencada / demarraje / attack. Acceleració forta i en sec d'un corredor amb la intenció d'escapar-se del grup amb què circula.

autobús / autobús / autobus. Grup de corredors que participen en una prova per etapes, normalment rodadors o gregaris, que es desentén d'una etapa de muntanya i es limita a arribar a la meta dins el temps de control.

avitallament / avituallamiento / feeding. Lliurament de provisions per a l'alimentació dels corredors en una cursa de carretera.

badana / badana / pad. Part interior dels culots que serveixen per protegir-se de la duresa del seient.

baula / eslabón / link. Cada una de les peces independents que formen la cadena.

bicicleta de contra rellotge / bicicleta de contrarreloj / time trial bike. Bicicleta específica utilitzada en proves contra rellotge, amb un manillar específic, acoblaments, rodes de perfil alt o roda lenticular posterior, cables amagats dins el quadre i altres avenços tècnics destinats a oferir la mínima resistència possible a l'aire.

botí / botín / bootie. Peça de roba, neoprè o altre material tèrmic, aïllant o hidròfug, que es col·loca sobre les sabates fins als turmells per protegir-se del fred i la pluja.

cadència / cadencia / cadence. Nombre de pedalades per minut.

camal / pernera / leg warmer. Peça de roba que cobreix la cama, des del turmell a l'engonal, que es combina amb els culots en dies de fred o pluja per mantenir millor la temperatura corporal.

cambra / cámara / inner tube. Goma que serveix per retenir l'aire entre la llanda i la coberta de la roda.

cap de pilot / cabeza de pelotón / head of the bunch. Corredor situat en primer lloc del pilot en un moment determinat de la cursa.

caravana / caravana / caravane. Conjunt de vehicles que precedeixen el pas de la cursa, i també els que van darrere els ciclistes, tant per raons de suport logístic com per raons publicitàries.

coa de pilot / cola de pelotón / back of the bunch. Corredor que tanca el pilot en un moment determinat de la cursa.

coberta / cubierta / clincher tire. Element de rodament d'una bicicleta, constituït per una ànima de material dur i molt resistent, recoberta de cautxú i fixada a la llanda a pressió.

control antidopatge / control antidopaje / doping test. Verificació mèdica aplicada als ciclistes per assegurar que no s'han consumit o administrat substàncies antireglamentàries.

cop de ronyó / golpe de riñón / bike throw. Moviment del ciclista que disputa la victòria en una arribada en grup consistent a empènyer amb els braços el manillar i a llançar la bicicleta al més lluny possible amb la finalitat de creuar primer la línia de meta.

corona / corona / sproket. Cada una de les peces circulars dentades que formen el casset i on s'engrana la cadena.

corró / rodillo / rolls. Aparell de suport d'una bicicleta proveït d'un o més corrons per permetre a la roda posterior o a totes dues rodes girar sense desplaçament de la bicicleta, que s'utilitza en un entrenament o encalament.

cotxe granera; cotxe escombra / coche escoba / broom-wagon. Vehicle seguidor de l'organització que, en una cursa de carretera, se situa al final de la caravana per recollir els corredors que abandonen la cursa i les seves bicicletes.

defalliment; desinflada / pájara / weakness. Pèrdua sobtada de la força física o anímica experimentada per un ciclista en el transcurs d'una cursa.

desenrotllament / desarrollo / gear. Espai que recorre una bicicleta fent una volta completa de pedals, segons la multiplicació i el diàmetre de la roda posterior.

desmuntable / desmontable / tire lever. Peça allargada i de forma aplanada, normalment de plàstic dur, que serveix per poder treure o posar el pneumàtic a la llanda.

desmuntacadenes / tronchacadenas / chain cutter; chain tool. Eina utilitzada per reparar, muntar o desmuntar les bauls de la cadena.

direcció / dirección / headset. Conjunt de components de la bicicleta que proporcionen un sistema giratori entre la forca, el manillar i el quadre, que permet al ciclista modificar la trajectòria de la bicicleta.

donar el relleu / dar el relevo / to take pull. Situar-se al capdavant d'un grup de ciclistes amb la intenció de mantenir una velocitat alta i permetre que els ciclistes que li van a roda s'aprofitin del seu esforç.

escalador / escalador / climber. Ciclista especialitzat en pujades.

escapada / escapada / breakaway. Acció i efecte de fugir del pilot amb la intenció de guanyar la cursa o per motius tàctics d'equip.

esprint / esprint / sprint. Acceleració ràpida i potent amb què un corredor intenta avançar els adversaris, especialment en la proximitat de la meta o d'un punt puntuable.

esprintador -a; velocista / sprinter; velocista / sprinter. Ciclista especialitzat a fer esprints, dotat d'una gran capacitat d'acceleració.

fanalet vermell / farolillo rojo / red tail light; lanterne rouge. Corredor situat en darrer lloc de la classificació general d'una cursa.

fibra de carboni / fibra de carbono / carbon fiber. Material compost amb el qual es fabriquen la major part de les peces d'una bicicleta de gamma alta o mitjana.

fixació / cala / cleat. Part de la sabata que serveix per acoblar-se al pedal automàtic.

fora de control / fuera de control / cut-off time. Manera en què arriba a la meta un corredor d'una cursa en línia quan ja s'ha tancat el control d'arribada.

gregari -ària / gregario / domestique. Corredor que està al servei del seu líder, fins i tot en accions no tàctiques.

greix / grasa / grease. Substància semisòlida untuosa, generalment sintètica, que s'usa com a lubricant en algunes parts de la bicicleta.

impermeable / chubasquero / rain jacket. Peça de roba feta de material resistent a l'aigua que els corredors es posen a damunt el mallot o jaqueta per protegir-se de la pluja.

llamborda / adoquín / paving stone. Pedra grossa i plana utilitzada generalment en la pavimentació i característica d'algunes curses clàssiques, com la París-Roubaix o el Tour de Flandes.

llançador -a / lanzador / lead-out sprinter. Darrer ciclista que du a roda fins als metres finals el seu esprintador per intentar guanyar una cursa en línia en què s'arriba en pilot.

maneguí / manguito / arm warmer. Màniga de material tèrmic i elàstic que es combina amb el mallot en dies de fred o pluja per mantenir millor la temperatura corporal.

maneta de fre / maneta de freno / brake lever. Palanca del fre que se situa al manillar.

manxa / bomba / pump. Aparell manual emprat per inflar les cambres d'aire o els tubulars de les bicicletes.

mitjana / media / average. Mesura de la velocitat en què el ciclista ha fet un recorregut, obtinguda dividint els quilòmetres recorreguts pel temps invertit en hores.

monument / monumento / monument. Nom que rep cadascuna de les cinc grans proves clàssiques d'un dia, de més història, anteriors a la Primera Guerra Mundial, i de prestigi internacional.

obrir forat / abrir hueco / to leave a gap. Augmentar la distància entre un ciclista o grup de ciclistes i el grup que l'encalça.

paravent / cortavientos / windbreaker. Peça de roba que cobreix el tronc, normalment sense mànigues, fabricada amb un material que impedeix el pas del vent.

patí (de fre); sabata (de fre) / zapata (de freno) / brake shoe. Peça de cautxú, situada al costat de la roda de la bicicleta, la qual, fent una pressió sobre la maneta de fre, entra en contacte amb la llanda i fa disminuir la velocitat de la bicicleta.

pedaler / pedalier / bottom bracket set. Conjunt constituït per la caixa del pedaler, les bieles, els plats i els pedals, que transmet el moviment, mitjançant la cadena, a la roda posterior de la bicicleta.

pegat / parche / patch. Tros de material flexible que s'utilitza per tapar els forats causats accidentalment pels quals s'escapa l'aire de la cambra d'aire.

pilot / pelotón / bunch. Conjunt més nombrós de ciclistes en cursa, que esdevé el nucli tàctic al voltant del qual es desenvolupen les accions i les situacions de la prova.

pla fals / falso llano / false flat. Pujada de poc gradient, de poc desnivell, normalment entre trams de més desnivell, que sembla enganysament plana i fàcil.

pont / puente / bridge. Ciclista o grup de ciclistes que boten del pilot i intenten agafar un grup de ciclistes escapats i que tanquen l'espai entre dos grups diferents.

pròleg / prólogo / prologue. Prova contra rellotge individual, en general inferior a 8 km (5 milles), amb la qual comença una prova per etapes, que serveix per determinar quin ciclista durà el mallot de líder la primera jornada en línia.

punxada; foradada / pinchazo / flat tire; puncture. Perforació accidental del tubular o la cambra d'aire de la roda de la bicicleta causada per un vidre, una pedra o un altre element punxant.

rebuf / rebufo / slipstream. Buit aerodinàmic que deixa un ciclista en moviment darrere seu, que és aprofitat pel ciclista que el segueix per reduir la despesa energètica i augmentar la velocitat.

roda lenticular / rueda lenticular / disc wheel. Roda posterior utilitzada en proves contra rellotge recoberta amb dos discs de fibra o aliatges lleugers que redueixen la resistència a l'aire que ofereixen els radis.

rodador -a / rodador / rouleur. Tipus de ciclista capaç de mantenir una velocitat alta molt temps en terreny pla, dotat de la força suficient per moure un desenrotllament molt gran.

rodar dret / rodar de pie / to pedal out of the saddle. Pedalejar sense assegurar-se al selló, generalment amb un desenrotllament més gran que d'assegut, balancejant la bicicleta de costat a costat per imprimir més velocitat a la bicicleta.

rodet / buje / hub. Peça de secció circular situada a la part central de la roda i travessada per un eix, que rep els radis que surten de la llanda.

tanca ràpida / cierre rápido / quick release. Palanca que fixa dues femelles graduables sobre la forca de la roda i que serveix per subjectar-la.

tubular / tubular / tubular tire. Element de rodament de la bicicleta, constituït per una cambra d'aire hermètica i coberta amb una funda de cautxú que s'enganxa a la llanda.

vàlvula / válvula / valve. Mecanisme que permet inflar la roda i evitar que en surti l'aire una vegada que té la pressió volguda.

ventall / abanico / echelon. Disposició que adopten els corredors en cursa formant una línia esglaonada i ocupant tota l'amplada de la carretera, per protegir-se del vent lateral.

voral; vorera / arcén / shoulder. Franja de terreny pla, pavimentada o no, de la vora d'una via interurbana que fa de contenció del ferm de la calçada i dona un marge de seguretat als vehicles, on els ciclistes, si no està en mal estat, solen circular.