

## NOÇÕES BÁSICAS DE CICLISMO

- Como andar no pelotão:

- Quem está na frente (puxando) do pelotão necessita de muita concentração, pois cabe a ele alertar com sinais, gestos e gritos todo o grupo sobre os perigos do percurso: buracos, pedras, carros, animais, pedestres, etc...
- A fila de ciclistas todos encaixados tem o efeito de dominó, o que acontecer com o primeiro acontecerá com todo o grupo! Por isso todo cuidado é pouco.
- Posicione-se atrás da roda do ciclista à sua frente, a distância de uma roda (+/- 50cm) já é o suficiente para se beneficiar do vácuo.
- Não deixe que sua roda dianteira ultrapasse ou chegue muito próximo a roda traseira do ciclista à frente, pois caso ele use o freio ou se ele precisar desviar rápido de alguma coisa vai resvalar em sua roda dianteira causando um acidente.
- Concentre-se totalmente no que está fazendo. Não utilize o clip quando estiver no pelotão e não tire as mãos do guidão. Se precisar beber água, deixe para um momento mais tranquilo ou quando estiver por último na fila.
- Não fique olhando apenas para a roda à sua frente, olhe também para o que ocorre lá na frente onde está o puxador para antecipar os movimentos e perigos do percurso, mas não se distraia! É uma questão de ritmo: mantendo o ritmo correto, você não vai bater na roda do ciclista à frente.
- Mantenha seus cotovelos semiflexionados, seus braços, ombros e mãos relaxados. Se cansar concentre-se na sua respiração e no formato de sua pedalada que deve ser sempre redonda.
- É aconselhável combinar o sinal ou o gesto que indicará o momento de cada puxador deverá sair e ir para o final do pelotão. Normalmente o puxador sai para a direita enquanto o pelotão que estiver atrás assume a liderança, o puxador vai então para o último lugar do pelotão. (pelotão de 1 fila)
- Também ajuda se combinarem quanto tempo cada um deve puxar o pelotão. Exemplos: a cada 1 minuto, 2 minutos, 2km ou 3km.
- Quando chegar sua vez de puxar, mova-se lentamente para frente, sem aumentar o ritmo evitando abrir brechas no pelotão. Em subidas não force o ritmo, mantenha o mesmo passo que você vinha fazendo, é normal que a velocidade caia.
- Em descidas muito íngremes e perigosas é melhor abrir espaços grandes entre os ciclistas, pois em caso de acidente com um ciclista, os outros têm tempo de reação.
- Quando você for o puxador do pelotão, olhe bem à frente, escolha sempre o melhor caminho evitando buracos e pedras e procure pedalar em linha reta, lembre-se que atrás de você tem outros ciclistas. Cuidado com os veículos que possam estar no percurso e outros perigos (corredores na contramão). Não freie nem faça movimentos bruscos e use sinais, gestos e gritos para alertar seus companheiros sobre os perigos.
- Quando estiver na roda de alguém não freie bruscamente! Se precisar controlar a velocidade, pare de pedalar e saia um pouco de lado para pegar vento e diminuir a velocidade da bicicleta, levantar um pouco do selim também funciona. Evitando assim que os ciclistas atrás de você sofram acidentes.
- Se você é pouco experiente nisso, é melhor que você fique na roda de outro ciclista com mais técnica para aprender com ele.

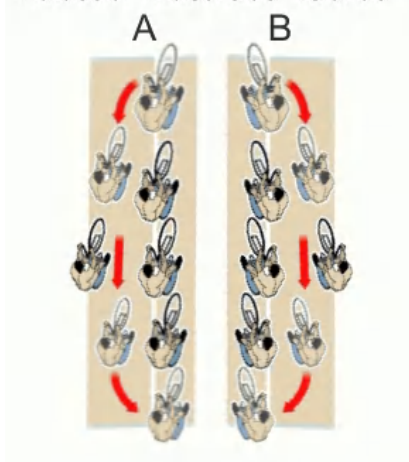
**MARCOS PAULO REIS**

ASSESSORIA ESPORTIVA

Ordem de troca dos ciclistas que estão à frente:

### 1 – Fila dupla

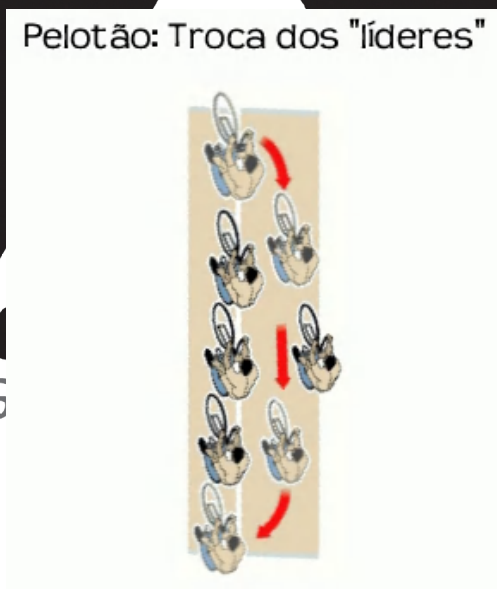
Pelotão: Troca dos "líderes"



- O atleta que estiver na frente da fila (A) desloca-se para a ESQUERDA dando passagem para os outros atletas e retorna para o FIM da coluna.
- O atleta que estiver na frente da fila (B) desloca-se para a DIREITA dando passagem para os outros atletas e retorna para o FIM da coluna. Como mostra a figura n.01.

### 2 – Fila única

Pelotão: Troca dos "líderes"



**MARCI**  
ASSESSORES

**REIS**  
TIVAS

- O atleta que estiver na frente da fila desloca-se para a direita dando passagem para os outros atletas e retorna para o FIM da fila

Com isso você estará evitando acidentes para você e os demais atletas do pelotão e seja um ciclista consciente.