

## ¿COMO RODAR EN GRUPO?

Reconozcamos que pedalear en pelotón, sea grande o pequeño, tiene su miga. Máxime, cuando entra en juego tu seguridad y la de los ciclistas que te rodean. Dicho lo cual, que no cunda el pánico. Si eres nuevo en estas artes, ponte a cola de grupo, observa y aprende cómo tus colegas se desenvuelven en la carretera.

Comprendida la mecánica, pedalear de forma sincronizada es sencillo y aporta un montón de ventajas, empezando por el ahorro energético. Aprovechar la estela de nuestros compañeros nos permite rodar más rápido con menos esfuerzo. Ten en cuenta que este efecto comienza ya a percibirse a partir de los 15-18 km/h.

Rodar en grupo es una habilidad que cualquier ciclista puede adquirir. Aquí tienes **12 consejos** para que todo resulte mucho más sencillo.

### **1.- Aprende a ser el primero**

Encabezar un grupo no significa imponer tu ritmo a los compañeros. Ni por exceso, ni por defecto. Un asunto peliagudo, incluso conflictivo, es determinar la velocidad óptima cuando marchas en primera posición. ¿Cómo saberlo sin referencias que me marquen el ritmo? La respuesta no es sencilla. Existen ciclistas que se aprovechan de las circunstancias, imponiendo un ritmo asfixiante para muchos. Error.

Tampoco conviene irse al otro extremo. Ten en cuenta que tus compañeros realizan menos esfuerzo que tú para rodar a la misma velocidad.

Al encabezar un grupo, lo razonable es subir pulsaciones. De lo contrario, obligarás a tu formación a un ritmo demasiado liviano o con frenazos continuos. Ir a rueda supone, al menos, un ahorro de potencia de un 20%. Por lo tanto, yendo delante, deberías incrementar tu esfuerzo en la misma medida. Las matemáticas no fallan.

Cuesta abajo, en pendiente moderada, no te dejes llevar. Resulta tentador, pero tus compañeros irán frenados; incluso, la propia inercia les llevará a adelantarte, con el consiguiente riesgo y la ruptura de la formación.

### **2.- Sé buen líder**

Relacionado con la anterior, recuerda que ser primero en un grupo significa velar por la seguridad de tus compañeros. En este sentido, trata de escanear el terreno y de advertir de posibles peligros. Actúa del mismo modo que te gustaría que actuaran contigo. Tampoco te vuelvas loco ni vuelvas loco al grupo. Chillar y hacer aspavientos como un poseso porque se aproxima una tapa de alcantarilla no parece razonable. Máxime cuando tus compañeros pueden malinterpretarte, entrar en pánico y provocar una caída perfectamente evitable.

### **3.- Mantén la cabeza alta**

No solo por dignidad, sino -sobre todo- por seguridad. Agachar la cabeza mientras ruedas en grupo es una receta para el desastre. Usa el raballo del ojo para controlar los movimientos de

tus compañeros a izquierda y derecha. Levanta la vista. Si marchas en un grupo grande, hasta 10 corredores por delante de ti. Es la única forma de tener un mínimo margen de reacción en caso de que se produzca una caída justo delante.

Si pedaleas con la mirada puesta en la rueda que tienes delante, te resultará imposible anticiparte a un eventual accidente.

Cuanto más te acercas del ciclista que te precede, más te beneficias de su estela. Pero no te obsesiones con su rueda trasera. Anticipa lo que viene por delante.

#### **4.- Analiza tu vía de escape**

Esto es algo que proporciona la suma de experiencia y cierta intuición. Una racha de viento repentina, un estrechamiento de la calzada, una curva que se cierra más de lo previsto... Procura que corra el aire; es decir, que exista espacio suficiente entre tu bici y la de tus compañeros de grupeta. Aun con todas las precauciones, una caída puede sorprenderte en cualquier momento; pero si permaneces alerta, tendrás más opciones de salvarla.

#### **5.- Olvídate de los frenos (hasta cierto punto)**

Si empleas el freno en un grupo, provocarás desaceleraciones repentinas. Por tanto, el ciclista al que precedes tendrá más opciones de *comerse* tu rueda trasera, de hacer el afilador y de provocar el caos. Si, encima, bloqueamos la rueda, la pérdida de control de la bici está casi asegurada.

Muévete entre las corrientes de aire. Si ves que te acercas mucho al ciclista de adelante, sal de la trazada para que sea el viento el que te frene progresivamente. Cuando tu velocidad se iguale con las de tus compañeros, regresa al rebufo del grupo.

#### **6.- Aprende quién es seguro y quién no**

Incluso en el campo profesional, hay ciclistas que son conocidos por ser seguros. Digamos que son *ruedas fiables* a las que seguir. Otros son más propensos a sufrir accidentes. Lo mismo ocurre en una grupeta de aficionados. Observa cómo conducen tus compañeros y las decisiones que toman en cada momento. Reconocerás rápidamente a los ciclistas que suponen un peligro.

En una prueba ciclodeportiva, evita a esas personas. En tu grupo, intenta ayudarlas a desarrollar sus habilidades para rodar en pelotón. Ni las evites, ni les sugieras que abandonen en su empeño. Al contrario, rodar en grupo es una habilidad que se aprende y, como club, es nuestra responsabilidad enseñar buenos hábitos.

#### **7.- Haz relevos, no ataques**

Cuando tomes el relevo del ciclista que encabeza el grupo, no metas el *hachazo*. Simplemente, incrementa un poco la velocidad y adelántalo con naturalidad. Si eres tú quien marcha delante, déjate caer hacia atrás para evitar que quien te adelanta se vea condenado a un sobreesfuerzo. Desgraciadamente, es frecuente la estampa del ciclista fresco como una

manzana que toma la primera posición pasándose de potencia. El resultado: ciclista desmarcado por delante y armonía del grupo destrozada.

#### **8.- Apoya tus manos en el manillar**

Si necesitas estirarte, o quitarte ropa, o enredar en los bolsillos del maillot, vete primero a cola de la grupeta. Siempre que ruedes en compañía, apoya las manos en las manetas. Puedes ponerte en riesgo y poner en peligro a tus compañeros. Sentido común.

#### **9.- Aprende a sonarte la nariz**

La realidad es cruda y hay momentos donde surge la necesidad imperiosa de escupir o soltar mucosidades. Hazlo cuando estés al final del grupo. Si tienes que *ejecutar* junto a otros ciclistas, apunta hacia la carretera, no hacia el costado. Baja un poco la cabeza y expulsa lo que tengas que expulsar por debajo del brazo, como si estuvieras apuntando al extremo del manillar, más o menos.

#### **10.- Cambia al ponerte de pie**

Cuando te pones de pie al pedalear, el balance de pesos sobre la bici cambia y la cadencia tiende a ralentizarse. Esto puede producir una desaceleración repentina. Es como si tu rueda trasera retrocediera hacia la rueda delantera del ciclista que tienes detrás. No solo puedes darle un susto, sino causar una colisión. Para evitarlo, baja uno o dos piñones conforme te levantas del sillín. De este modo, emplearás una cadencia más baja y mantendrás la velocidad constante. Serás más previsible.

#### **11.- No metas rueda**

En España, está permitido que los ciclistas vayamos en paralelo. De hecho, suele ser la formación habitual en grupetas de todo tipo. La forma correcta de hacerlo es manillar con manillar. Evita rodar media rueda por delante del ciclista que está a tu lado. Es algo que puede irritar a tus compañeros; en especial, si aceleras para mantener esa mínima ventaja. Esa actitud acaba incrementando el ritmo innecesariamente, rompiendo la armonía de la formación.

Si te sientes el más fuerte, mantente más tiempo en cabeza, pero al ritmo del grupo, No obligues a tus compañeros a pedalear por encima de sus posibilidades. Es algo muy molesto. De este modo, conseguirás el entrenamiento que buscas y tus colegas marcharán más cómodos a rueda durante más tiempo.

Cuesta arriba (no hablamos de puertos), intenta establecer un ritmo que sea cómodo para la mitad del grupo, aproximadamente. Podría resultar más bien fácil para ti, pero exigente para algunos compañeros. Se trata de una buena estrategia para mantener la formación compacta en la mayoría de las subidas.

#### **12.- Evita poner al grupo en peligro**

Unirte a una grupeta es como unirte a los mosqueteros: todos para uno y uno para todos. Por seguridad y eficiencia, todo el grupo debe moverse con una sola mente. Es algo que debes

tener en cuenta, especialmente, si ruedas al comando. ¿Puede todo el grupo pasar el semáforo en verde? ¿Hay suficiente espacio en el tráfico para que todo el grupo gire a la izquierda? Aunque cada uno debe ser responsable de sí mismo, evita que los ciclistas que te siguen puedan verse comprometidos.

En algún momento, un automóvil pasará demasiado cerca o algún exaltado os increpará desde el coche. Recrearnos demasiado en estas situaciones es arriesgado. Puedes poner en peligro a más personas e involucrarlas en una situación con la que quizás no quieran lidiar. Compórtate con frialdad.

¿Qué te parece? ¿Se te ocurren más recomendaciones?

A la larga, la mayoría de estos hábitos se convierten en un simple automatismo. Cuanto más tiempo ruedas con el mismo grupo de personas en una grupeta, mejor podrás anticipar su comportamiento. Disfrutarás más y sentirás mayor seguridad.

Fuente: <https://tuvalum.com/blog/como-rodar-en-peloton/>