

5.- PLANIFICACIÓ DE SORTIDES

5.1.- PREPARAR EL MATERIAL

No hi ha res més desagradable per a una excursió en bicicleta que “quedar-se tirat”, lluny de casa, a causa d'una avaria. Per evitar-ho, és imprescindible revisar i posar a punt la bicicleta abans de sortir i dur les eines imprescindibles per reparar les avaries més freqüents. Això no evitarà totalment les avaries, però sí que n'evitarà la majoria o, si més no, ens deixarà la consciència tranquil·la...

...abans de sortir revisar:

- La pressió dels pneumàtics.
- El correcte ajustament de les tanques de les rodes.
- El funcionament dels canvis
- El greixatge de la cadena.
- La tensió i el funcionament dels frens
- El funcionament dels llums, si és necessari.

A més, si ens enduem unes quantes eines, segur que augmentarem encara més la nostra seguretat, i potser, fins i tot, la dels nostres companys despistats. També és necessari que portis documentació que t'identifiqui i un mapa de la zona per qualsevol imprevist.

...no t'oblidis d'endur-te:

- La manxa
- Una o dues cambres de recanvi
- Les palanques per desmuntar els pneumàtics
- Una capsa de pegats
- Una petita clau de radis
- Un joc de claus Allen
- Una eina per a muntar la cadena
- A més a més has de dur un mapa, la teva documentació i uns quants diners.....

Com a solució definitiva, és millor sempre dur diners a sobre per trucar a casa per telèfon o per anar a qualsevol mecànic a reparar allò que nosaltres no sabem fer. Un cop hem finalitzat la sortida, és convenient rentar la bicicleta i reparar ràpidament les avaries sofertes per deixar a punt la bici per a un altre dia. Per rentar la bicicleta s'utilitza aigua i sabó, millor no rentar-la amb aigua a pressió, i greixar-la amb oli especial (amb teflon) als següents llocs:

...greixar la bicicleta amb oli a:

- La cadena
- Els pedals
- Els coixinets de les rodes i l'eix de pedalier
- Els pinyons
- El canvi i el desviador
- Tots els elements mòbils del sistema de frens

És convenient eixugar l'excés d'oli amb un drap després d'aplicar-lo.

5.2.- PLANIFICAR LA RUTA

Es molt important planificar la ruta a realitzar i informar la nostra família de l'itinerari previst. És preferible no sortir sol i tenir cura de les normes elementals de seguretat viària. Cal tenir en compte l'orografia del terreny, el clima, el nostre nivell i el nivell de tots els companys. És millor començar per rutes fàcils i assequibles per a tothom i un cop es posseeix el nivell necessari, aventurar-se en excursions més exigents.

... per calcular la durada de l'excursió tingues en compte :

- Per pla normalment es poden fer 20 Km per hora
- Per muntanya es poden fer 10 Km per hora
- Cada 2 hores és convenient fer alguna parada per avituallar-se i beure.
- Si fa vent o mal temps la dificultat de la sortida és molt, molt més alta.
- Posar punts de reagrupament al llarg de la sortida:
 - A dalt dels cims
 - A les cruïlles més importants
 - Cada 10 o 15 Km.
- Preveure imprevistos com avaries o manca de forces de qualsevol membre del grup.

Per escollir la ruta més adequada s'ha de saber interpretar els mapes, parant especial atenció en l'escala per calcular les distàncies, les corbes de nivell per calcular la dificultat orogràfica i l'orientació per no perdre el rumb i saber sempre on som

Les sortides en bicicleta poden ser de molts tipus en funció del tipus de recorregut a realitzar:

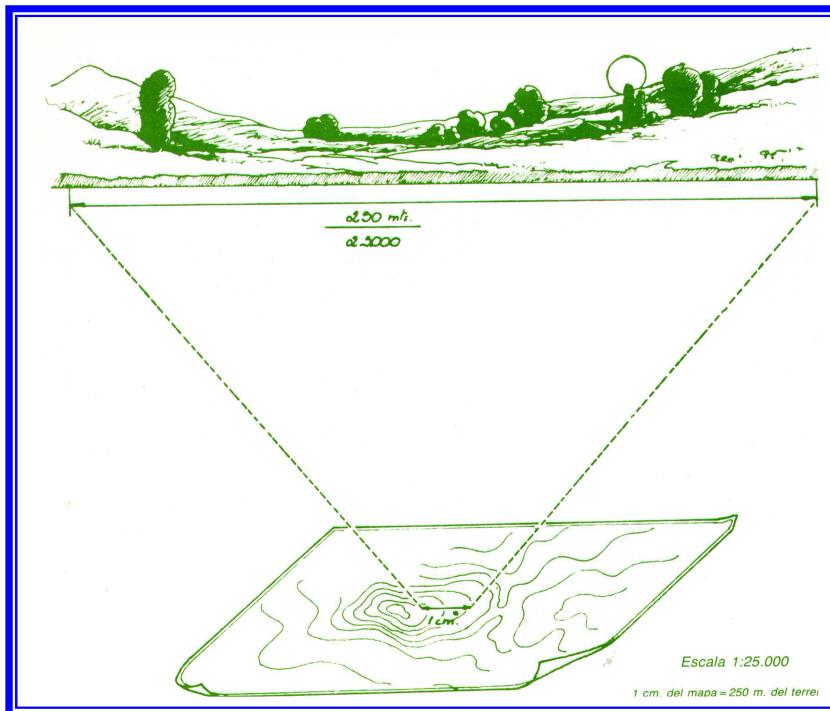
- **D'anada i tornada.** Com el seu nom indica es va i es torna pel mateix camí. És el tipus de sortida més fàcil i assequible, ja que permet familiaritzar-se amb el recorregut i adaptar-lo sobre la marxa modificant, si és necessari, el punt d'arribada a un lloc més proper o llunyà segons les circumstàncies.
- **Circular.** Se surt i s'arriba al mateix lloc per un recorregut que no es repeteix mai. Aquesta sortida s'ha de conèixer bé per no perdre's i rodar per llocs al nostre abast
- **En línia.** Se surt d'un lloc i s'arriba a un altre. Ens permet arribar a llocs molt llunyans però ens hem d'assegurar un mitjà de transport per tornar a casa, ja sigui en transport públic (tren, autobús...) o amb un cotxe de suport.
- **Per etapes.** Implica la dificultat d'haver de cercar un lloc per dormir (càmping, fonda...). És convenient dur un cotxe de suport per imprevistos i logística.

5.3.- L'ORIENTACIÓ: MAPES, CORBES DE NIVELL, ESCALES...

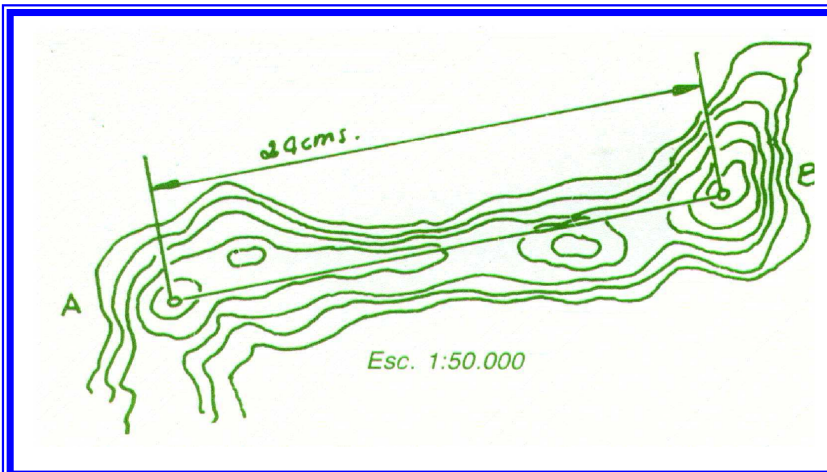
Quan hem de planificar una sortida amb la bicicleta, ja sigui sols o en colla, pot ser que vulguem repetir un recorregut ja conegut. En aquest cas no ens farà falta cap eina auxiliar, però aneu amb compte i eviteu l'avorriment.

Si pel contrari decidim anar a algun lloc on encara no hem anat mai, necessitarem alguna ajuda per saber cap a quina direcció hem d'anar; quina carretera, o pista, o corriol hem d'agafar; a quin encreuament hem de girar... En definitiva, haurem d'utilitzar alguna representació gràfica del terreny, és a dir, un mapa.

Ara bé, hi ha mapes de molts tipus: climàtics, de carreteres, geològics, topogràfics... Sempre que puguem, utilitzarem els topogràfics, ja que fan servir **escales** petites i fan constar amb detall tant el relleu del terreny, per mitjà de les **corbes de nivell**, com la resta de detalls – tant naturals com artificials- de la zona representada. Normalment, per representar aquests detalls, es fa servir tota una sèrie de signes convencionals, consignats en un angle del mapa, en el que s'anomena **llengua**.



- **L'escala** d'un mapa ens indica la relació existent entre qualsevol mesura que prenguem en el mapa i la corresponent mesura en la superfície real. Per exemple, una escala de 1:25.000, significa que cada cm. representat en el mapa correspon a 25.000 cm de la superfície real, o el que és el mateix, cada cm del mapa representa 250 m en la realitat. Dibuixos de J.Creu (1983)

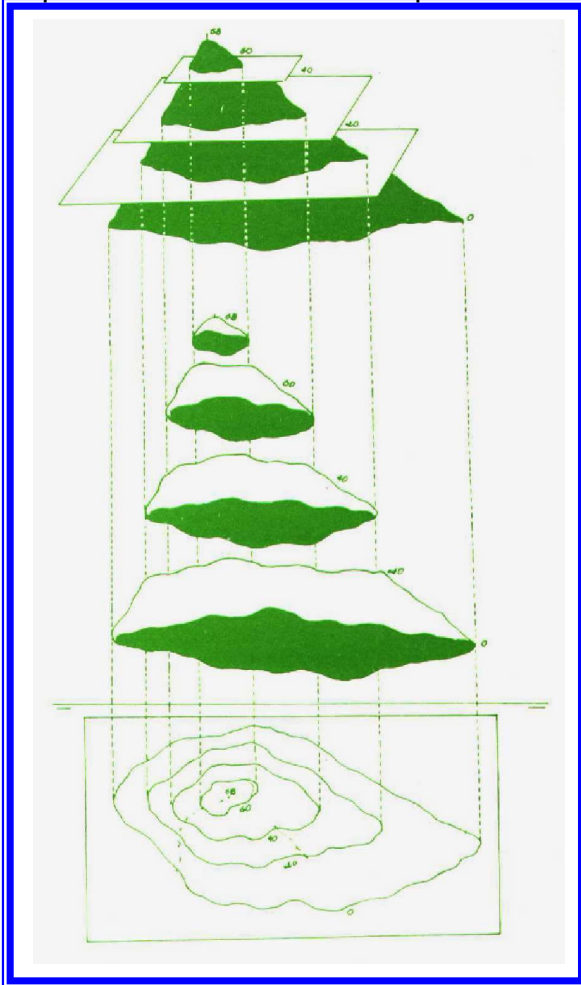


Per tant, també podrem saber quina distància hi haurà entre dos punts, si coneixem prèviament l'escala del mapa.

Per exemple, si ens interessa conèixer la distància real que hi ha entre dos punts separats 24 cm en un mapa d'escala 1:50.000, una simple multiplicació ens donarà la solució: $24 \times 50.000 = 1.200.000 \text{ cm} = 12.000 \text{ m}$

Com és lògic, una escala petita, entre 1:25.000 i 1:50.000 representa amb molts més detalls el terreny a “descobrir” que una escala gran, i per tant ens facilitarà molt més la tasca d'orientar-nos, serà menys “perdedora”.

- **Les corbes de nivell** són línies que uneixen tots els punts del terreny que tenen la mateixa alçada, en relació a un punt convencional de referència. Les corbes de nivell s'assenyalen als mapes amb unes línies fines.

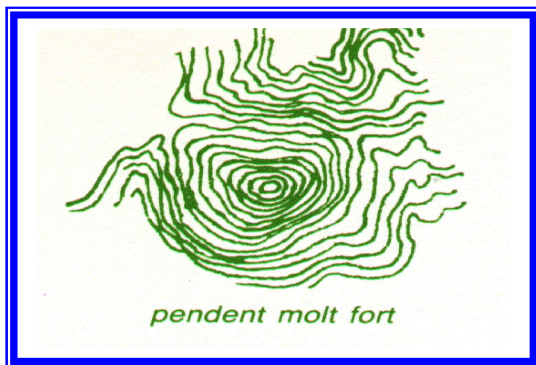


J.Creu Iriza (1983)

Cada quatre o cinc d'aquestes línies en trobarem una de més gruixuda, fins i tot de color més fosc en els mapes acolorits, anomenada *corba mestra*. El desnivell existent entre les corbes de nivell s'indica a la llegenda.

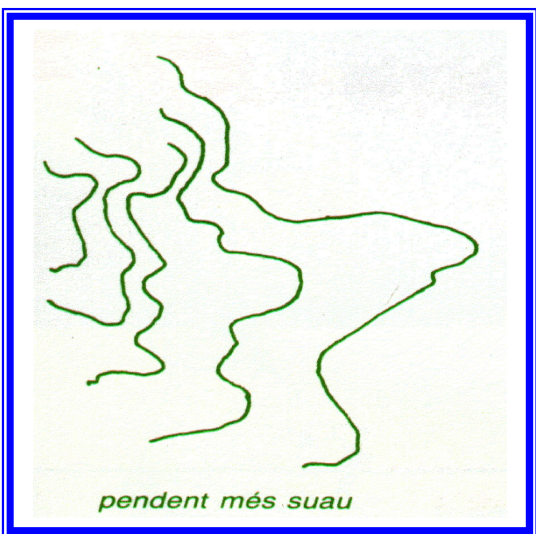


J.Creu Iriza (1983)



J.Creu Iriza (1983)

Si en el mapa les corbes estan separades a intervals regulars, vol dir que el terreny puja o baixa, però de forma regular. En canvi, si les trobeu molt juntes, ens estan indicant que haurem de pujar un pendent molt fort, que ens farà suar de valent.



J.Creu Iriza (1983)

Pareu molta atenció a aquest aspecte qualitatiu de l'esforç quan prepareu una sortida, ja que és tant o més important que el factor quantitatiu, esmentat a l'apartat anterior. En altres termes, una sortida amb pujades molt fortes mai hauria de ser massa llarga.

Advertiment. Malgrat que quan parlàvem de l'escala hem après a mesurar una distància en el mapa, aquesta solament ens servirà d'orientació, ja que heu de tenir en compte que camins i carreteres, gairebé mai són rectes.

Ja sabem que quasi tots porteu comptaquilòmetres a la "bici", i que els mapes indiquen les distàncies quilomètriques però solament assenyalen les distàncies a les carreteres, i si voleu conèixer amb precisió la distància que voleu recórrer, haureu que emprar un **corbímetre**. Aquest aparell consisteix en una roda petita que es desplaça amb facilitat i precisió sobre un itinerari marcat en un mapa. A través d'un sistema d'engrenatges, converteix el camí recorregut a escala en el mapa en la distància real.