A photograph of two cyclists riding on a dirt path through a dense forest. The cyclist in the foreground is a man with a beard, wearing a white polo shirt and shorts, riding a mountain bike. Behind him is a woman wearing a light-colored top and pants, also on a bicycle. The path is surrounded by tall, leafy trees, and the lighting suggests a bright, sunny day. The overall scene is peaceful and scenic.

Ciclismo de montaña

TXEMA GARRIDO

Con un portabicis en el coche se pueden elegir recorridos hermosos como este bosque de hayas cerca de la ermita de San Miguel de Goñi.

Berriain (San Donato) - 1.495 m.

Pese al aspecto impresionante que presenta esta montaña desde Huarte-Arakil, existe otra variante muy propicia al recorrido en bicicleta que es la que desemboca sobre los altos de Goñi. Tomando como punto de partida el bello pueblo de Goñi se pueden seguir varios itinerarios. Uno de ellos consiste en tomar la carretera que lleva a la ermita de San Miguel, en donde termina el asfalto. Desde aquí ascendemos por un frondoso bosque de hayas alcanzando un amplio collado. Traspasamos una alambrada y la seguimos hasta llegar a los altos de Goñi, ya por terreno despejado. Por extensas campas en dirección Norte llegamos a la depresión que da acceso a Olló. Enfrente, la sierra de San Donato, que se remonta por un terreno bastante irregular de subidas y bajadas hasta la cumbre.

Desnivel: 500 m.
Horario: 4 a 5 horas.
En bici: 90 % del recorrido.



La sierra de Andía ofrece buenas oportunidades para la bicicleta. En los Altos de Goñi el paisaje se ensancha aportando nuevas combinaciones.

Mendiaz atsegina hartzeko beste era bat: bizikletaz aritzea. Landa, bide eta basopistetan zehar (lar lokazturik ez daudenean) eroso eta arinki ibiltzea permititzen duen ibilgailu ekologikoa; hurbilketa-ibilaldiak laburtzea eta jaitsieretan ibilbide erakargarriak bilatzen gozatzea permititzen duena. Praktika pixka batez gure mendi gehienetara, etxetik hurbilak direnak, igo daiteke txirringaz. Eta orain dela gutxi, britainiar mendizale bik Kilimanjaro mendia igo zuten bizikletaz, bide batez karitaterako dirua biltzen zutelarik. Mountain Bike delakoa (mendi-bizikleta, ingelesez) modan jarriko da. Bizikiro eskertuko diegu gure irakurleei beren esperientziak konta diezazkiguten.

¿Ciclismo o montañismo? ¿Ciclismo de montaña? ¿Mountain bike?

Lámalo como quieras, pero la realidad de este nuevo deporte proveniente de U.S.A. y no muy conocido por estas latitudes, es que nos encontramos ante una apasionante conjunción de «Máquina» y «Naturaleza».

La Bicicleta, vehículo ecológico donde los haya, ha escapado de su «hábitat» ciudadano, cada día más hostil, para aventurarse a descubrir nuevos horizontes lejos de nuestras peligrosas carreteras repletas de tráfico y del monóxido de carbono.

En nuestro caso particular, considerándonos primordialmente montañeros, el paso a esta nueva disciplina supone una alternativa más a las que se vienen desarrollando últimamente en relación a la Montaña (Free Climbing, Ala Delta, Descenso de montes en paracaídas, Descenso de cañones, etc.).

El «Ciclismo de Montaña» se practica con una bicicleta cuyas características más importantes son: robustez de sus elementos

pero poco peso, neumáticos apropiados para «todo-terreno», frenos potentes, unos desarrollos adecuados a las pendientes de la montaña y con los cambios situados muy a mano. Son varios los modelos que podemos encontrar en los comercios especializados, siendo conveniente elegir entre las bicicletas más robustas, ya que éstas son las que mejor soportarán el duro trato que les vamos a dar en el monte.

¡Buena, ya tenemos la bici! que no es nada barata, por cierto. Nuestros sudores nos ha costado comprarla. Ahora sólo falta el equipo adecuado.

Considerando que la bicicleta la vamos a usar principalmente en monte y no vamos a andar mucho en carretera, necesitamos un calzado fuerte y de suela rígida, unas «cletas» (botas ligeras de monte) nos irán de maravilla. De ropa: un «chandal» es lo más práctico y unos guantes por si hace frío. Completando el equipo, una pequeña mochila con la comida y un «canguro» por si llueve, es lo más necesario.

¡Ahora, a disfrutar! Si disponemos de un vehículo con portabicis podremos despla-

zarnos a zonas determinadas de nuestro país donde practicar el «Ciclismo de Montaña» a nuestro gusto: Aralar, Andía, Urbasa, e incluso salir más lejos: sierra de la Demanda, Pirineos, etc.

Si no disponemos de vehículo para llevar la bici y queremos salir fuera, el único recurso que nos queda es desplazarnos en tren, aunque mejor será informarnos antes de salir de lo que nos va a costar el suplemento que paga la bici, si no queremos llevarnos alguna sorpresa.

Cada vez más arriba

Nuestra región, predominantemente montañosa, nos ofrece un sinfín de excursiones, teniendo nuestro domicilio como punto de partida sin tener que recorrer muchos kilómetros de carretera para adentrarnos en plena naturaleza.

Las colinas y montes que rodean nuestra localidad, lo que todos conocemos de haber ido algún domingo «de mañanera», son una buena excusa para iniciarnos en este deporte y empezar a descubrir la multitud de posibilidades que se nos ofrecen para el disfrute con la bici.

Superándonos poco a poco, vamos adentrándonos cada vez más arriba en los macizos montañosos, en un ejercicio de esfuerzo y destreza, alcanzando con tesón cotas que parecían casi imposibles.

Un golpe de pedal tras otro vamos superando los repechos que aparecen frente a nosotros. El desarrollo del cambio preciso nos permite afrontar las irregularidades del terreno con decisión.

Cuando el relieve del terreno lo permite y se suaviza la pendiente vas recuperando fuerzas con un pedaleo más descansado, para afrontar la próxima cuesta con las máximas garantías de no quedarte «clavado».

En los pasos más dificultosos nos veremos obligados a cargar con la bici en el hombro, pero porque no hay otro remedio, ya que habremos intentado por todos los medios conseguir no tener que bajarnos de la bici poniendo toda la fuerza y habilidad posibles en el empeño.

Por fin, la cima. Alegría colectiva mezclada con el sudor del esfuerzo. Caras de asombro de algunos montañeros «de a pie». Comentarios sobre nuestra dudosa «salud mental». Risas.

Después de dar cuenta de nuestras respectivas «raciones de avituallamiento» nos preparamos para la foto de rigor y tras disfrutar un buen rato del paisaje nos ponemos a bajar, tranquilamente sin prisa ya que la bajada se hace rápidamente con la bici.

Deslizarte por las verdes laderas con la bici es un placer comparable al suave descenso que pudieras hacer en invierno con esquís.

Buscar el camino más bonito o el más có-

modo, en un momento determinado del descenso se convierte en una apasionante aventura; atravesar los bosques sobre su manto de hojarasca o los difíciles tramos embarrados son un reto a tu destreza. Los brazos, relajados pero firmes, van amortiguando las sacudidas del manillar en las zonas más pedregosas.

Toda una cascada de emociones te envuelve sin interrupción. Vas cada vez más rápido sintiendo la caricia fresca del viento, dejando atrás en poco tiempo el camino que tanto te costó subir.

La sonrisa se dibuja en tu cara al descender tan cómodamente los pesados recorridos de pista o asfalto que tienes que recorrer para acercarte a la montaña. Es un placer.

ALGUNAS CARACTERÍSTICAS DE LAS BICICLETAS DE MONTAÑA

1. Precio

A calidades iguales, precios similares a los de las bicicletas de carreras. Podemos empezar sobre las 40.000 ptas. con bicicletas buenas pero quizás no demasiado adecuadas para recorridos «violentos». Entre 60.000 y 80.000 ptas. numerosas marcas (Peugeot, Gitane, Decathlon...) ofrecen máquinas muy resultonas. De ahí en adelante, los sibaritas o los especialistas de descensos extremos, pueden encargar la bicicleta a medida y pagar en consecuencia.

2. Talla del cuadro

De 2 a 4 cm. más bajo que en una bicicleta normal, para posibilitar la manejabilidad y poder bajar bastante el sillín en descensos difíciles. Para hacer acrobacias se utilizan cuadros todavía más pequeños, pero ¡jojo! luego hay que rodar por la carretera.

3. Desarrollos

Sugerencia: 48, 38, 28 adelante
16, 18, 21, 24, 28, 32 atrás.

4. Pedales

Más o menos cuadrados, de plástico inyectado. Sin calapiés.

5. Silla

Un poco más ancha y más blanda que en las «bicis» normales.

6. Tija de la silla

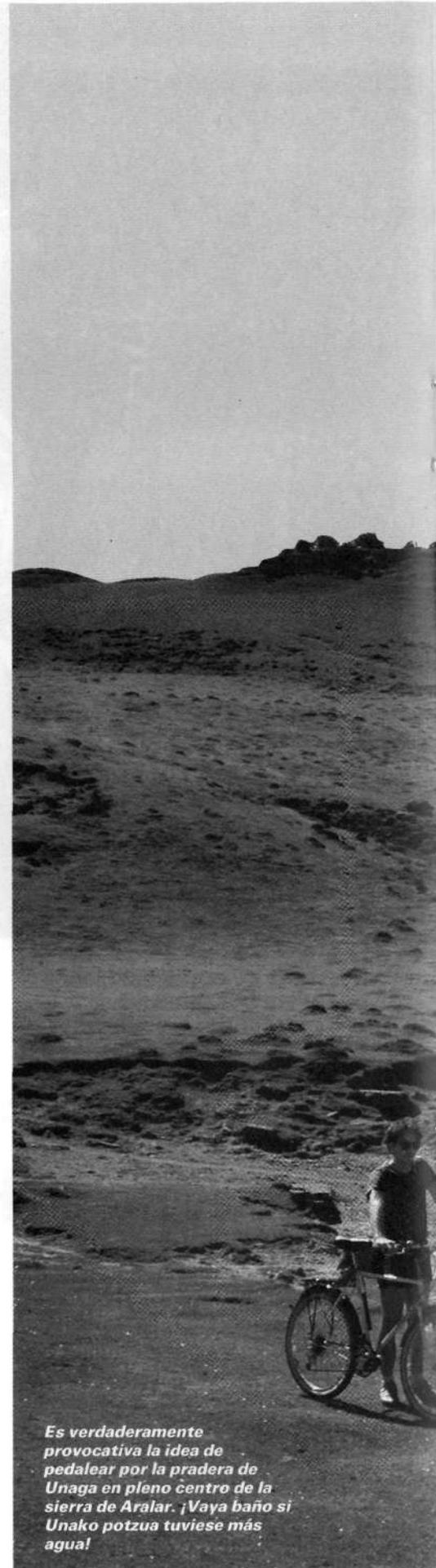
Es uno de los puntos más débiles de toda la máquina. Es muy importante que se pueda subir y bajar con facilidad para adaptar la altura de la silla a la pendiente (subida o bajada). Si el cuadro es muy pequeño la tija será muy larga y se doblará o partirá. En cuanto al material no hay ninguna solución perfecta, el acero se dobla, la aleación se parte y el cromo igual rompe antes el macho.

7. Neumáticos

Neumáticos gruesos con tacos y en goma blanda.

NOTA

Una de las lesiones más frecuentes en Mountain Bike es el duro golpe en las «partes nobles». Las bicis suelen llevar una previsor almohadilla «ad hoc».



Es verdaderamente provocativa la idea de pedalear por la pradera de Unaga en pleno centro de la sierra de Aralar. ¡Vaya baño si Unako potzua tuviese más agua!

Beloki (Aralar) - 1.271 m.

Aralar, y la Casa Forestal como punto de partida, es un escenario muy apropiado para iniciarse en el Mountain Bike, por la suavidad y poco desnivel de los itinerarios. Una ascensión clásica y fácil puede ser el Beloki.

Partiendo de la Casa Forestal tomamos la pista en dirección a Igaratza, recorriéndola en su casi totalidad. Un fuerte repecho nos conduce a la cima del monte Errenaga, desde donde tenemos Igaratza a nuestros pies. Seguimos en dirección Este hacia Unako Potzua en suave descenso, primero bordeando la ladera de Txemiñe y luego rodando plácidamente por la pradera de Unaga hasta Unako Potzua. Desde la charca se divisa cercana la cima de Beloki; sólo es cuestión de superar la fuerte pendiente, en «bici» o andando, dependiendo de las fuerzas de cada uno.

Desnivel: 200 m.

Horario: 2 a 3 horas.

En bici: 95 % del recorrido.

Nota:

Las anteriores son sugerencias «de iniciación». Podéis pensar en Ireber, Sayoa, Izarraitz, etc. y luego el Pirineo: Petrechema y otros. Finalmente los Alpes: el Mont Blanc, el Monte Rosa. Todo ello ya se ha ascendido y descendido en bicicleta. El paso siguiente es bajar «couloires».

