

5. El anterior líder se desplazará hacia atrás del grupo.



6. El anterior líder se mueve hacia atrás tratando de pasar lo más cerca posible de la rueda trasera de los corredores en escalera, a fin de proporcionar y recibir un poco la protección del viento.



7. El anterior líder busca al último corredor de la escalera, a fin de colocarse al final del grupo.



8. Finalmente, el anterior líder acelera para alcanzar la velocidad del grupo moviéndose hacia un lado de la escalera para buscar la protección del viento.



9. El incremento de la velocidad en la escalera, la lleva a cabo el líder, cuando el anterior líder esté en línea.

### ESCALERA DOBLE

En el caso de que existan muchos corredores en el grupo y los corredores sean forzados a ir en la orilla, la escalera sencilla se transforma en una doble escalera. La doble escalera consiste en una segunda línea, paralela a la primera y en la cual los corredores se mueven hacia atrás de la línea, después de haber estado al frente, ocupando la posición de los otros corredores. En efecto, las dos líneas se mueven como una cadena de bicicleta, con la línea de enfrente rompiendo el viento y la línea de atrás, protegidos del viento. En esta formación, sólo uno o dos corredores están expuestos al viento, los demás ciclistas están protegidos. Una doble escalera efectiva, realizará los “cambios” rápidamente en la posición de cabeza, contra el viento, y avanzará más rápido que un grupo desorganizado, aún siendo éste más grande.

- Los corredores se pondrán de acuerdo para realizar los “cambios”, a fin de que la escalera funcione de manera eficaz. Un error de cualquiera de los ciclistas puede hacer que la escalera se “rompa”.

Los puntos de enseñanza son:

1. Empezar a baja velocidad.
  2. Los corredores jóvenes, deberán empezar las escaleras con sus bicicletas rodando despacio.
  3. Usar solamente carreteras solitarias, de preferencia.
  4. Los entrenadores, estarán atrás o a un lado de la escalera.
  5. Los días de viento, son los mejores para la enseñanza de esta habilidad.
1. En la foto se observa como los profesionales europeos realizan escaleras dobles para protegerse del viento cruzado.





**DOBLE ESCALERA VISTA DE LADO**



1. El corredor A, se mueve hacia el frente trabajando contra el viento (hacia la cámara). El corredor B observa si el corredor A se ha colocado atrás, antes de moverse.



2. El corredor A mantiene su posición a rueda con el corredor B, conforme B se mueve al frente de él. v



3. El corredor A se mueve buscando la protección a rueda de B. v



4. El corredor C observa sobre su hombro como va pasando B. En esta posición ambos corredores están contra el viento, hasta que C se mueva para proteger a B.



**DOBLE ESCALERA VISTA DE ATRÁS**



1. Conforme el corredor A se dirige hacia el final de la línea, observa la posición de B, el último corredor de la escalera del frente.



2. Conforme B rebasa al corredor A, éste empieza a acelerar para alcanzar la velocidad de la escalera que va delante.



3. El corredor A se mueve para protegerse a rueda de B.



4. El corredor A está en la rueda del corredor B, y el corredor C, observa para empezar a acelerar y estar a la rueda del corredor A.

### EL PELOTÓN O GRUPO

Cuando hay un gran número de corredores y el viento no está completamente de lado, la formación en escalera es innecesaria. En este caso normalmente los corredores hacen un grupo. En un grupo, algunos corredores están contra el viento y la mayoría están protegidos.

Existen otras consideraciones para los corredores en grupo:

- Para los corredores que van al frente, es imposible que vean lo que está pasando atrás. Puede suceder que un corredor que cambia de dirección bruscamente provoque que los corredores frenen con el riesgo de sufrir una caída masiva. Es esencial estar alerta.

- Es muy difícil moverse en el grupo. El corredor debe planear su movimiento para pasar hacia adelante.

Es importante mencionar que competir en un grupo grande puede causar temor a un corredor novato, quien deberá practicar, rodar y dar vuelta en pequeños grupos antes de meterse a una carrera. Los corredores deberán aprender a ver y escuchar. Cuando se realiza un movimiento rápido y brusco en la cabeza del grupo, los sonidos de las palancas pueden sonar, las llantas o los cambios pueden indicar que algo pasa en el frente. Por todas las razones mencionadas, la posición más segura en el grupo es colocarse en el frente.



1. Los hombros se tocan. Para aprender este movimiento, los corredores se tocan los hombros, teniendo los codos y manubrios protegidos, manteniendo las biciletas separas. V



2. Practicar tocar las ruedas en el pasto; de esta manera el corredor puede aprender cómo escaparse de una situación peligrosa.

### **DAR VUELTA EN CURVA O ESQUINA**

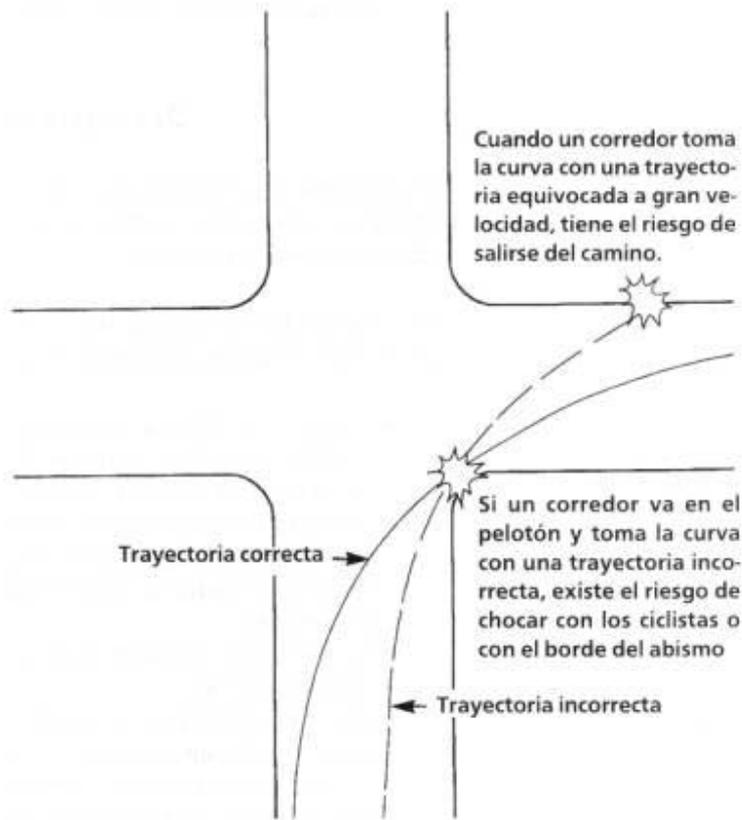
Lo principal en una escalera es la velocidad del corredor, y la velocidad desarrollada en carreteras rectas debe ser mantenida tanto como sea posible al dar vuelta en una esquina.

Dar vuelta de manera rápida y segura es algo que se tiene que entrenar. Aquí mencionamos algunos puntos a considerar:

- Cuando se llega a una curva o esquina, la mejor opción es buscar “cortar” la curva o esquina. El diagrama de abajo, muestra las partes de la curva o esquina que son rápidas y las que son lentas.
- Si cortamos a través de la cúspide a la vuelta, tendremos el mejor método de tomar las esquinas; si nos seguimos por la parte interior de la curva o esquina, estaremos atrapados entre la curva y los demás corredores.
- La parte más corta es también el camino más rápido a través de una serie de curvas.
- Hay dos razones para explicar que lo más corto de una curva es lo más efectivo; primero, el tiempo es menor; segundo, al tomar la ruta más corta el ciclista puede mantener su bicicleta en posición correcta y de esta manera será más fácil acelerar. Una posible excepción para esta regla ocurre en las vueltas de horquilla o vueltas en “U”.
- Al dar vuelta deberá quedar arriba el pedal del lado hacia el que se va a virar; el ciclista debe poner su peso hacia el pedal de afuera (el pedal que queda abajo), como los esquiadores. El cargar el peso en el punto más bajo (el pedal), aumenta la estabilidad al dar vuelta, particularmente a alta velocidad o en carreteras ásperas.
- Frenar o cambiar de línea a menudo en una curva, puede provocar perder el control con el riesgo de una caída. El ciclista deberá bajar la velocidad antes de llegar a una curva o esquina, para después acelerar en la salida.
- El ciclista deberá observar si hay arena o grava en las curvas o esquinas. Si se usan tubulares el ciclista deberá de pegarlos bien por su propia seguridad.
- Cuando nos aproximamos a algo desconocido o a una serie de curvas con gran dificultad, el corredor que está ubicado al frente del grupo tiene la mejor oportunidad de escoger la línea adecuada y salir rápidamente.

- Cuando se aproxima una escalera a una curva o esquina, la formación del grupo deberá de ser en fila india detrás del líder, el cual escogerá la línea correcta al doblar la esquina. El líder se moverá hacia el lado correcto para formar nuevamente la escalera.

PASOS PARA DAR VUELTA



1. La línea correcta e incorrecta de pasar una esquina o curva.



2. Conforme el corredor se aproxima a una esquina (note la inclinación de la bicicleta), el corredor enfoca su atención en la vuelta, a fin de realizar los ajustes finales antes de tomarla.



3. Cuando el corredor empieza a dar vuelta enfoca su atención al frente. En este momento, el corredor está prácticamente saliendo de la esquina.



4. En la cúspide de la curva o esquina, el pedal de afuera se inclina hacia el lado de la curva, soportando el peso del corredor.

#### ESCALERA APROXIMÁNDOSE A UNA ESQUINA



1. Cuando la escalera se aproxima a una curva o esquina, la dirección del viento (en la foto, los corredores de la izquierda) puede colocar al corredor líder en una posición equivocada al tomar la curva.



2. El líder de la escalera, debe moverse *gradualmente* hacia el lado correcto para tomar la curva.



3. Conforme se realiza el movimiento hacia el lado opuesto de la dirección normal de la escalera, el corredor debe estar preparado para permitir el paso del ciclista que está enfrente a través de su trayectoria. Note cómo la escalera se “colapsa”



4. Inmediatamente antes de la curva, todos los corredores se enfilan hacia la esquina.