



O sonho de todo ciclista é participar e terminar bem, uma prova de ciclismo. No universo mountain bike, esse sonho não é diferente. Participar de provas como o cross country é o objetivo maior de todo bom biker.

O objetivo do cross country é testar a resistência, explosão dos competidores e principalmente a técnica em condições extremas.

Fui campeão brasileiro por 10 vezes no cross country e aqui vou deixar algumas dicas e curiosidades para os internaltas.

### **Treinamento**

Recomendo pelo menos 6 meses de treino técnico para qualquer pessoa que deseja participar e terminar uma prova sem ter quedas ou lesões. Eu sugiro treinos com quilometragem de até 30% acima da extensão da prova em trilhas. Escolha sempre trechos diferentes a cada dia. É necessário que o ciclista faça muitas repetições em alguns trechos técnicos para habituar o corpo com, força, sensibilidade e habilidade. Ciclistas iniciantes devem começar a treinar pelo menos com 4 meses de antecedência à prova e em lugares mais fáceis como, pista de bicicross, procurando assim melhorar as curvas e postura corporal.

Deve-se tomar o cuidado para evitar lesões musculares. A intensidade não é o mais importante no início do treinamento. Comece sempre gradualmente e vá aumentando o tempo e o grau de dificuldade. Na semana da prova o atleta deve descansar bastante e no máximo deverá fazer alguns giros e tiros até a quarta-feira. Na quinta e sexta-feira poderá reconhecer o circuito mas com intensidade baixa, a ordem é descansar para chegar bem no dia da prova.

### **Simulação**

Uma boa idéia é fazer treinos simulados. São treinos o mais parecido possível com a prova real que você vai encarar. O ideal é fazer circuitos curtos, técnicos e com intensidade forte e rápidos nas partes técnicas. Não adianta fazer a simulação em estradas de chão batido ou descidas de estradões. Quanto mais técnico for nos treinos, mais perto da vitória você vai estar. Procure treinar com a mesma roupa, capacete, equipamentos, tudo o mais que você pretende usar na prova de verdade.

### **Hidratação**

Provas de cross country vão exigir muito de você. Esteja preparado. A hidratação deve começar na semana que antecede a prova. Beba bastante água e também isotônicos. Uma opção é beber água adicionada à Maltodextrina, que é carboidrato na forma líquida e vai

aumentar as reservas de glicogênio no músculo. Na véspera da prova o isotônico deve ser deixado de lado e a hidratação continua somente com água, pois o sódio e outros sais podem interferir no desempenho durante a prova.

### **Alimentação**

A alimentação da semana de prova deve ser à base de carboidratos (massas, arroz, batatas, frutas, sucos). As proteínas de origem animal devem ser evitadas nos dias anteriores à prova e as fibras também, pois essas fibras estimulam o funcionamento do intestino e, com a tensão da prova, é comum ciclistas terem vontade constante de ir ao banheiro.

### **Equipamento**

Eu utilizo uma bike full suspension (Scott Spark) com trava na suspensão dianteira e multi-regulagem na traseira e acredito que este tipo de bike leva muita vantagem nesta modalidade. Ela me dá todo o conforto, técnica e absorve os impactos das pedras e obstáculos, ao mesmo tempo, tenho todas as vantagens de uma bike rígida.

É essencial que a bike esteja em excelentes condições de uso com tudo revisado e funcionando perfeitamente. Recomendo o uso de pneus bem novos e com cravos laterais. Pneus do tipo slick e semi-slick podem causar problemas em meio a tantas pedras, especialmente na hora da lama.

### **Manutenção**

Cross country são provas de duração intensa e fortes, portanto, assim que terminar a prova o piloto tem que se preocupar com os desgastes da relação para não dar Chain-Suck, (é quando a corrente sobe entre as coroas travando). Eu recomendo que cada piloto faça sua manutenção ou tenha uma pessoa de confiança que cuide da bike. Basicamente a bike deverá ter a relação lavada e lubrificada. Outro ponto a ser checado é o estado dos pneus (verificar se não há cortes), o aperto dos raios e o funcionamento de freios e câmbios. Na hora de lavar a bike qualquer torneira serve. Já lavei bikes até no chuveirinho de quartos de hotel. Para profissionais, a bike deve estar sempre limpa e brilhando na largada.

### **Comida e água**

Em uma prova de cross Country, sobre forte calor ou chuva, nosso corpo NÃO manda aviso quando vai faltar combustível. Ele simplesmente "apaga" de uma vez. Já vi isso acontecer muitas vezes. Portanto, o ideal é estar muito bem abastecido de água, isotônico e comida. Nas provas curtas, a alimentação quase não existe, a intensidade é tão grande que não dá tempo para alimentar-se, então o jeito é ter uma boa equipe para dar suporte durante as voltas, com água e isotônico.

### **Iniciantes**

"O correto é imaginar que a prova vai ser bem mais dura do que você pode agüentar. Tenha muita atenção nos trechos técnicos. Faça uma boa adaptação de treinos e de clima. O calor, relevo, raízes, pedras e lama serão os seus maiores adversários. O uso de bons óculos são fundamentais para a proteção e conforto do ciclista. Eu recomendo luvas de dedos longos, pois protegem melhor suas mãos. Se necessário, molhe-as com água para refrescar quando houver muito calor. Nos trechos mais difíceis da trilha, coloque cotoveleiras e joelheiras para as

descidas e se possível use até capacete fechado para garantir uma maior segurança e confiança".

Bons treinos.