



MOUNTAIN BIKE Pedal nocturno

TEXTO: JOSU GARCÍA

TIPOS DE LUCES



FRONTAL

Características: Viaja adherida al casco, muy similar a la utilizada por los mineros

Lámpara: Bombilla
Alimentación: Pílas alcalinas

Ventajas: Bajo coste. Ideal para no iniciados. Se pueden utilizar para otros deportes

Desventajas: Dificultad de enfoque, pues el ciclista no siempre orienta el cuerpo hacia el camino

Peso: Ligeras, desde 200 gr.
Precio: Desde 15 euros
Autonomía: Entre 30 y 80 minutos

INTEGRADAS

Características: Se acoplan al manillar con un sencillo anclaje de plástico

Lámpara: Bombilla o halógeno

Ventajas: Siempre enfocan el sendero. Más seguras y fiables

Desventajas: Caras. Pesadas

Peso: Entre 0,5 y 1 kg.
Precio: De 60 a 300 euros

Fuente de alimentación: Baterías recargables (NiMh)

Autonomía: Entre 1 y 3 horas

INTEGRADAS BIFOCALES

Características: Un foco de baja potencia para las subidas. El otro, más potente, para los descensos.

Autonomía: Hasta 4 horas

Llega a España la pasión por practicar la bicicleta de montaña bajo la luz de la luna. «Es excitante y diferente», aseguran los expertos

Ni angostos senderos entre frondosos árboles ni bajadas suicidas campo a través; tampoco largas rutas rompepiernas. El último grito en el ciclismo de montaña consiste en abrazar la oscuridad de la noche y pedalear de madrugada por los parajes naturales más recónditos de la geografía española con la única ayuda de un foco adherido al casco o al manillar de la bicicleta. De Galicia a Andalucía, la fiebre por las sesiones nocturnas o 'Nights races' se extiende como un reguero de pólvora entre los 'bikers' más radicales, que se agrupan en pequeños pelotones de entre 15 y 50 unidades.

Asegura quien lo ha probado que se trata de un deporte completamente diferente a la tradicional bicicleta de montaña. «Las sensaciones no son iguales: entra en juego la destreza y la intuición para no acabar en el suelo. Es una práctica más excitante y divertida», explica Sergio Martín, de Lugo. «Al principio es difícil mantener el equilibrio, pero muy pronto agudizas el instinto y puedes ir tan rápido como cuando es de día», matiza el cordobés Matías Romero.

Citas

Nadie sabe a ciencia cierta de dónde proviene la idea de ciclar bajo la luz de la luna, pero lo cierto es que, en España, esta modalidad se introdujo hace un par de años. Su despegue definitivo se ha producido hace sólo unos meses y, ahora, la posibilidad de cruzarte con uno de estos pelotones a las tres de la madrugada es, lejos una quimera, una posibilidad real.

Y es que mientras se organizan decenas de citas a través de Internet, ya hay sociedades ciclistas que estudian la posibilidad de

celebrar marchas populares –sin carácter competitivo– de esta modalidad para el próximo verano.

Para Martín, las sesiones nocturnas son pura adrenalina y aventura. Para Romero y sus compañeros de la agrupación ciclista cordobesa 'Agacha el lomo', son también una necesidad. «En nuestra tierra no hay quien salga a entrenar en los meses de julio y agosto. A 40 grados de temperatura se funde hasta el cuadro; así que un buen día, hartos de ver cómo perdíamos la forma, dijimos: '¿por qué no salimos a correr esta noche, aprovechando

que hay luna llena y se estará más fresquito?'».

Inicialmente, las rutas fueron cortas y los métodos de iluminación, artesanales. «Hacíamos entre 8 y 10 kilómetros y usábamos linternas caseras», puntualiza Romero. «Pronto nos enganamos a la experiencia, alargamos las salidas y mejoramos los equipos. Hubo quien invirtió más de 350 euros en un foco». Desde entonces, 'Agacha el lomo' sale cada martes y jueves en verano, y alguna noche aislada durante el resto del año.

Otro de los grandes alicientes



EN MARCHA. La modalidad de bicicleta nocturna cobra, poco a poco, atractivo entre los 'bikers' más radicales. / Dani e-mtb.com

de esta disciplina es la posibilidad de disfrutar del monte a una hora inusual. Tiene sus ventajas: «Puedes escuchar el sonido de animales muy diferentes a los habituales y, cuando llegas a las cumbres, el espectáculo luminoso de las ciudades y pueblos es sensacional», asegura el 'biker' gallego.

Pero las 'Nights races' también tienen su lado negativo. «Los principales problemas a los que te enfrentas son la dificultad en la evacuación de un eventual herido y las altas probabilidades de perderte en medio de la penumbra más inquietante». Por ello, los expertos recomiendan extremar la precaución y ciclar por caminos muy conocidos. «Con estas premisas, no tiene por qué haber contingencia alguna», tranquilizan.

Sin ayuda

Asimismo, la posibilidad de recibir ayuda mecánica externa se antoja casi imposible. «En cierta ocasión, uno de nuestros compañeros tuvo problemas con la bicicleta y tuvimos que llamar a las cinco de la mañana a la puerta de un cortijo para pedir una llave inglesa. Te puedes imaginar la cara que puso el dueño al abrir el portón y vernos vestidos de 'romanos'», recuerda Romero entre carcajadas. «Y es que la gente alucina, se queda atónita cuando nos ve salir de un camino forestal de madrugada montados en nuestras bicicletas», afirma.

El ramillete de anécdotas de los adictos a las 'Nights races' –algunas de ellas forman parte ya del mito de esta disciplina en España– se completa con el alto de la Policía a una cuadrilla para practicarles la prueba de alcoholemia, pese a que, hasta el próximo día 23, no son perceptivas para ciclistas, o la negativa de un portero de discoteca a admitir a una decena de 'bikers', bicicleta en mano y casco en la cabeza, que reivindicaban a gritos su derecho a ingresar en el local de marcha.