

Vuit consells per córrer la VoICAT en parella

T'expliquem alguns trucs per escollir parella i aprofitar al màxim aquesta categoria que tant està creixent els últims anys



Una parella de corredors entrant a la meta de la VoICAT | VoICAT

Si bé la VoICAT és una prova majoritàriament individual segueix conservant el peculiar i atractiu format per parelles, donant una categoria pròpia als que decideixen prendre part en aquest format. Fer una prova per etapes per parelles és una experiència per la qual tots els bikers haurien de passar alguna vegada. Per parelles i amb un dorsal es comparteix tot. Les alegries i les penúries. Les pujades i les baixades. Els defalliments i les avaries. Per a molts, participar per parelles suposa, simplement, doble de diversió. Us portem uns quants consells per escollir parella i espremer al màxim aquesta categoria.



VolCAT disputada durant la Setmana Santa Foto: VolCAT

1-Escollir parella ideal

Un punt clau a l'hora de gaudir del format per parelles és escollir una parella la més propera possible del nostre nivell. Tant físic com tècnic. Especialment si el nostre objectiu és anar el més ràpid possible i lluitar per una bona classificació. No només ha de rodar de manera similar pujant, també en l'apartat tècnic és important que el nivell sigui similar.

2-Rodar junts abans

És important haver pogut rodar amb la teva parella junts abans de la prova. Comprovar els punts forts i febles de cadascú per arribar a la VolCAT amb una idea clara de què esperar l'un de l'altre.

3-Entesa en cursa

La comunicació és fonamental. El teu company o companya no és el teu rival. Es tracta de sumar esforços i no dividir-los. Per això, parlar acostuma a ser bàsic per avisar en cas d'haver d'ajustar el ritme o qualsevol altre aspecte en marxa.

4-Aprofitar els punts forts de cadascú

És probable que en una parella de bikers un/a sigui més fort en els ascensos o que un/a dels i les integrants sigui més hàbil baixant. A cada terreny ha de portar la batuta qui millor es defensi, i sempre pensant en ajudar als companys. Pujant marcant un ritme adequat sense excedir-se. Al pla cedint al seu rebuï per facilitar que pugui seguir la teva roda. Baixant marcant les traçades més ràpides i segures. Amb una bona compenetració podràs rodar molt més ràpid que si ho fessis

sol/a.

5-Tenir una estratègia clara i coneguda per tots

Sortir ràpids? Estrènyer a les pujades? Atacar baixant? No importa què et passi pel cap, el més important és que el teu company ho sàpiga i que tots dos conegueu el pla inicial. De poc et servirà sortir "a mort" si la teva parella no ho sabia i s'ha quedat enrere en els primers metres.

6-Rodar sempre junts

És la categoria per parelles. Rodar junts és el punt més important. Tant en cas d'avaries com de defalliments, el suport del company/a és vital per superar qualsevol obstacle que us sorgeixi. Quedar-se sol/a quan competeixes en parelles pot ser la situació més frustrant.

7-Optimitzar recursos

Poseu-vos d'acord en quin material portar cadascú. Per exemple, no cal portar dos multi eines si aneu a rodar sempre junts. Conèixer quin material porta cada component de la parella prèviament.

8-Patir junts, gaudir junts

És l'essència de la competició per parelles. Compartir els bons i els mals moments. Saber que s'aconsegueix una meta gràcies a la feina conjunta. Una manera de viure una competició de bicicleta de muntanya única.