



O tempo é precioso em corridas de bicicleta. Disso todo mundo sabe. O que pouca gente sabe é como trocar um pneu - o mais rápido possível – e ainda continuar numa prova.

Diferentemente das provas de ciclismo, em que as equipes são responsáveis pela substituição da roda da bike, no mountain bike o próprio piloto deve fazer a substituição da câmara furada. No ciclismo, uma roda dianteira é trocada em 10 segundos, contando a desaceleração e a posterior aceleração.

Em uma etapa da Copa do Mundo em Portugal, em 1996, estava entre os 30 quando tive um pneu furado.

“Troquei e montei a câmara e voltei para a prova e terminei em 32º”, relembra. “Em 1993, no Iron Biker, estava na liderança, com bastante vantagem, quando tive um pneu furado. Fiz a troca rapidinho e ainda voltei como líder da prova”.

PASSO A PASSO

- Nas provas de cross country Leve uma câmara já semi-inflada e dobrada no bolso traseiro da camisa de ciclismo.
- No caso de furo, pare imediatamente num local limpo e seguro.
- Se o pneu furado for o traseiro, baixe as marchas para a menor catraca para facilitar a retirada da roda.
- Abra a blocagem, solte o cabo se for o V-Brake e retire rapidamente a roda.
- Com a ajuda da espátula, retire um lado do pneu, retire a câmara furada e guarde-a no bolso.
- Encaixe o bico da câmara nova no local correto e a seguir instale a câmara semi-inflada dentro do pneu.
- Com as mãos encaixe as bordas do pneu no aro.
- Evite usar as espátulas de ferro, pois pode morder a câmara.
- Após o pneu estar todo encaixado no aro, engate a bomba de CO2 e acione o gatilho.
- Com o pneu inflado, instale a roda na bike e encaixe o cabo do V-Brake.
- No caso do disco não será necessário fazer nada apenas tirar a roda.
- Por fim verifique se a roda está girando livremente, guarde as ferramentas e pronto.

OUTRAS DICAS

1. Treine a troca de câmara em casa. Na hora “H” o treinamento vai fazer toda a diferença.
2. Pneus com a lateral de Kevlar, além de mais leves, são muito mais fáceis de montar e desmontar e dispensam espátula.
3. Leve sempre mais de um cilindro de ar comprimido. Em provas longas como as maratonas o ideal são três cilindros.
4. Fique sempre atento às condições de conservação do pneu e da câmara para evitar surpresas.

Abraço a todos e até a próxima!

