

A Caldes de Montbui, sobretot els caps de setmana, podem veure ciclistes que —en grup o individualment— pugen al Farell, van fins a la Torre Marimon o fan rutes molt més llargues cap als pobles del voltant per carretera o per camins de muntanya. Són moltes les persones que tenen aquest esport com a afició i moltes les famílies que el practiquen, ja que en poden gaudir grans i petits.

A la comarca, hi ha paratges molt bonics per sortir amb la bicicleta a passejar i camins i carreteres ideals per fer curses. En gairebé totes les poblacions del Vallès Oriental trobem clubs ciclistes que esperonen la pràctica d'aquest esport, que té un lèxic propi molt ric, però sovint desconegut en llengua catalana o molt influït pels usos en altres llengües.

L'objectiu d'aquest lèxic és, doncs, recollir un conjunt rellevant de formes catalanes pròpies de la pràctica del ciclisme amateur, i definir-les i donar-les a conèixer. Té la voluntat de convertir-se en un recurs tant per a ciclistes experimentats com per a totes aquelles persones aficionades a aquest esport, perquè el puguin practicar en català.

Aquest tercer lèxic, d'una sèrie iniciada fa uns anys amb el de futbol sala i el de natació, dona continuïtat a l'esforç per normalitzar i consolidar la llengua catalana en l'àmbit esportiu, i hauria d'esdevenir una eina de referència per a tothom qui practica el ciclisme.

**Isidre Pineda i Moncusí**  
Alcalde de Caldes de Montbui

L'any 2014, l'Ajuntament de Caldes de Montbui i el Centre de Normalització Lingüística del Vallès Oriental, conjuntament amb el Centre de Terminologia TERMCAT, van iniciar una col·lecció de lèxics esportius amb la voluntat de difondre entre els esportistes i el públic en general reculls de vocabulari de la pràctica no competitiva de diversos esports.

El primer, *Cinc contra cinc*, feia referència al futbol sala; el segon, *De cap a l'aigua*, contenia mots de la natació, i aquest tercer que us presentem, *A rodar*, vol acostar la terminologia més popular que s'utilitza en la pràctica del ciclisme a totes aquelles persones que en són aficionades.

Aquest nou vocabulari consta, igual que els dos que el precedeixen, d'un text central, que explica una sortida familiar en bicicleta; d'un glossari amb els termes més usats en la pràctica no professional d'aquest esport, amb la categoria lèxica i la definició corresponent, i de la imatge d'una bicicleta on apareixen els noms de les diferents parts. A diferència de les altres publicacions, aquesta incorpora la forma castellana en alguns dels termes, a fi de facilitar la identificació del concepte i l'accés a la forma catalana a aquelles persones que no la coneixen. Alguns termes també incorporen notes explicatives o exemples d'ús. El lèxic conté formes de caràcter popular o informal al costat d'altres de més formals.

Agraïm la col·laboració dels tècnics i membres de diversos clubs ciclistes de la comarca que ens han assessorat en l'elaboració d'aquest lèxic.

**Centre de Normalització Lingüística del Vallès Oriental**  
**TERMCAT, Centre de Terminologia**



## LA VOLTA AL MÓN EN UN DIA

Són quarts de vuit del matí d'un dissabte de tardor. L'Alba i en Pau esmorzen a la cuina amb els ulls encara embotits de son. Ha arribat el dia que tant esperaven i tot està a punt. L'oncle Sebas els portarà a fer la volta al món amb **bicicleta**!

No tenen temps de romancejar que senten el motor de la furgoneta. L'oncle ja és aquí! D'una revolada, els nens surten com un llamp a rebre'l. Som-hi!

En Sebas, expert en **ciclisme**, els passa revista: **sabattilles** calçades (avui no cal protegir-les amb els **botins**), **culots** llargs amb tirants ben col·locats al cos, **mallot** de màniga curta de la darrera **pedalada** popular del poble, **guants** ben fixats al canell i **ulleres de sol**. Ja ho tenim tot! Fantàstic!

Sota el porxo hi ha les bicicletes amb els **cascos** penjats als **manillars** i els **bidons** plens d'aigua. La mare hi ha deixat també dos **tapaboques**, dues **samarretes tèrmiques** i dues **jaquetes**! On va a parar! Amb la calor que fa! Però, és clar... fer la volta al món vol dir passar per indrets on potser plou i neva! Òndia! La mare sí que en sap! Ho carreguen tot a la furgoneta i marxen a l'aventura!

A mig camí, en Sebas els demana que es tapin els ulls amb el tapaboques. A partir d'ara, no poden veure el camí que els portarà a l'esplanada on començaran el **recorregut** amb la bicicleta; és un secret! Obeeixen i esperen neguitosos el moment de l'arribada.

De cop, el vehicle s'atura. L'oncle surt, obre la porta corredissa, els fa abaixar el tapaboques i els diu que ja poden sortir. Encuriosits veuen un bosc frondós i molt verd, i un sender al fons. Mentre preparen les bicicletes miren d'endevinar on són, però el lloc els és desconegut.

Quan se n'adonen, en Sebas ja és damunt la bicicleta: —Va, nois! Que no tenim tot el dia!

Enganxa la sabata al **clip** del **pedal** i surt esperitat cap al camí. Els dos menuts, una mica maldestres, arrenquen enèrgics darrere seu per no quedar **despenjats**.

Passant per **corriols** s'endinsen en paratges molt bonics, segueixen un riu i cap al migdia s'aturen a dinar en un poblet al peu d'una muntanya.

Amb les forces renovades, reprenen la marxa pel **voral** de la carretera i, per precaució, van en **fila índia** per si coincideixen amb algun cotxe. Porten un **bon ritme**, ràpid i constant, però a mesura que avancen cada vegada els costa més **pedalar**; sort que en Pau **va a roda** de l'oncle, que li para l'aire, i així no ha de fer tanta força per **rodar**.

Deixen la carretera i comencen a **escalar** la muntanya. Han hagut de posar el **plat** petit i el **pinyó** gran per anar pujant. Es creuen amb **ciclistes** que baixen. Alguns fan el **descens** ràpid i **derrapen** en girar als revolts perquè hi ha pedres petites que fan relliscar la **roda de darrere**.

Finalment arriben al cim de la muntanya i es desvien per un altre corriol, planer i suau, per començar a baixar. Al cap d'una estona, travessen una zona boscosa i davant seu apareix un llac immens, blau i brillant. Una brisa els refresca i els raigs del sol il·luminen les cares de sorpresa... És meravellós!

Contemplen el llac en silenci, però no s'aturen gaire. Fan un **cop de pedal** i continuen vorejant aquell gran llençol d'aigua. Eufòrics, **fan el cavallet**, criden i alcen els braços mantenint l'equilibri. Quina passada!

Havent berenat, i després de xerrar, remullar-se i llançar pedres a l'aigua per veure quina rebotava més, l'oncle Sebas, abans de tornar cap a la furgoneta, fa seure els nebots i els revela el gran secret del dia:

—Alba, Pau, pels voltants d'aquest llac vaig aprendre a **anar amb bicicleta** per primera vegada. És un lloc molt especial per a mi i espero que a partir d'ara també ho sigui per a vosaltres. Com us vaig prometre, avui hem fet la volta al món en un dia.

Els menuts no entenen l'oncle... Es miren i arrufen les celles. Abans que diguin res, en Sebas continua: —Aquest llac es diu Món.

Els fa l'ullet i...

—Au! Tornem cap a casa!



## LA BICICLETA



1. abraçadora / brida de fixació
2. amortidor
3. biela / manovella
4. cable de fre
5. cadena
6. coberta
7. forquilla
8. fre de darrere
9. fre de davant
10. llanda / llanta
11. maneta de canvi
12. maneta de fre
13. manillar
14. pedal
15. pinyó
16. plat
17. potència / tub del manillar
18. quadre
19. raig / radi
20. rodet
21. selló / seient
22. tub del selló / tija del selló
23. vàlvula

**Nota:** La imatge és d'una bicicleta de muntanya. La bicicleta de carretera no té amortidor i té el manillar corbat i els pneumàtics més prims i amb menys relleu.

# GLOSSARI

**amuntegament** n m, f  
**es montonera**

Caiguda successiva de molts ciclistes amb les bicicletes en el transcurs d'una cursa, de tal manera que queden els uns a sobre dels altres.

**anar a bon ritme** v intr (sin. compl.: **anar alegre** v intr; **fer cametes** v intr)  
Desplaçar-se, un ciclista o un grup de ciclistes, a una velocitat constant i elevada.

**anar a roda [de]** v prep (sin. compl.: **anar a rebuf [de]** v prep)  
**es chupar rueda [de]; ir a estela [de]; ir a rueda [de]**  
Anar, un ciclista, just darrere d'un altre en moviment, per aprofitar el buit aerodinàmic que deixa i poder reduir la despesa energètica i augmentar la velocitat.

Nota: Per exemple, *Anar a roda l'ha beneficiat molt* o *Ha completat l'últim tram a rebuf del líder*.

**anar amb molt desenrotllament** v intr (sin. compl.: **anar forçat -ada** v intr; **anar tibat -ada** v intr)

Avançar, un ciclista, amb molt d'esforç, combinant un plat gran amb un pinyó petit.

**anar clavat -ada** v intr (sin. compl.: **anar enganxat -ada** v intr.)

**es ir atrancado**  
Avançar, un ciclista, gairebé sense forces, amb la sensació de no moure's de lloc, especialment en una pujada.

**anar en bloc** v intr (sin.: **anar en grup** v intr)  
Avançar, diversos ciclistes, conjuntament.

**anar en fila índia** v intr (sin. compl.: **anar en filera** v intr)  
Anar, dos o més ciclistes, l'un darrere l'altre durant el desplaçament.

**anar fi, anar fina** v intr (sin. compl.: **anar lleuger-a de comes** v intr; **anar sense cadena** v intr)  
Trobar-se en plena forma, un ciclista, durant el recorregut, de manera que pedala amb molta facilitat, gairebé sense fer esforç.

**atac** n m (sin. compl.: **acelerada** n f; **embranzida** n f)  
**es ataque; hachazo; latigazo**  
Canvi de ritme bruscat i inesperat que fa un ciclista amb la intenció de deixar enrere els adversaris.

**badana** n f  
Peça florja de l'interior dels culots, d'escuma, gel o altres materials, que serveix per a protegir el ciclista del fregament i els cops amb el seló.

**baixar a tot drap** v intr (sin. compl.: **baixar com un boig, baixar com una boja** v intr; **baixar jugant-se la vida** v intr)  
**es bajar a tumba abierta**  
Fer una baixada, un ciclista, amb una gran velocitat, sense tenir en compte els riscos.

**baixar pinyons** v intr  
Canviar a un pinyó més petit durant el desplaçament, generalment en les baixades, per anar més ràpid.

**brevet** n m  
Prova de ciclisme de carretera de llarga distància, no competitiva, en què el ciclista ha de completar un recorregut determinat, no marcat i obert al trànsit, en un temps màxim preestablert, passant per diversos controls durant el trajecte.

Nota: Els brevets poden ser de 200, 300, 400, 600, 1.000, 1.200, 1.400 o 2.000 km. Els brevets de 1.200, 1.400 i 2.000 km se solen anomenar super-brevets.

**buidar-se** v pron (sin. compl.: **quedar buit, quedar buida** v intr)  
Fer, un ciclista, el màxim esforç possible, fins a quedar-se sense forces.

**cadència** n f  
Freqüència regular de pedaleig d'un ciclista.

Nota: Tècnicament, la cadència és el nombre de pedalades per minut que fa el ciclista durant el desplaçament.

**camal** n m (sin. compl.: **cuixot** n m)  
**es pernera**

Cadascuna de les dues peces de roba amb què el ciclista es cobreix les cames, des de l'engonal fins a sota del genoll o fins al turmell, per a protegir-se del fred i la humitat.

**cap de grup** n m, f (sin. compl.: **capità de grup | capitana de grup** n m, f)  
Ciclista que, en una sortida, dirigeix la resta de participants o, en cas que hi hagi diversos grups, un dels grups que hi participen, d'acord amb la programació establerta.

**cicloturisme** n m  
Activitat consistent a fer turisme amb bicicleta, individualment o en grup, en el marc d'una excursió puntual o bé d'un viatge més llarg.

Nota: La persona que fa cicloturisme és un cicloturista o una cicloturista.

**cop de pedal** n m  
Arrencada brusca.

**corró d'entrenament** n m (sin.: **corró d'escalfament** n m)  
**es rodillo de calentamiento; rodillo de entrenamiento**  
Aparell fix consistent en una estructura proveïda d'un o diversos corrons sobre la qual es col·loca una bicicleta convencional, que permet escalfar-se o entrenar-se sense desplaçament.

Nota: Segons el tipus de corró d'entrenament, la bicicleta reposa sobre l'aparell o bé hi queda fixada per la roda posterior. Fer bicicleta utilitzant un corró d'entrenament és *fer corrons*.

**culots** n m pl  
Pantalons arrapats, generalment amb badana, que utilitzen els ciclistes.

Nota: Els culots poden ser curts, llargs o de mitja canya. N'hi ha que porten tirants.

**defalliment** n m (sin. compl.: **baixada** n f; **desinflada** n f; **flaquera** n f; **fluixera** n f)  
**es pájara**  
Pèrdua sobtada de la força física o anímica que experimenta un ciclista durant una cursa o un recorregut.

Nota: L'expressió castellana *venir el tío del mazo* (o *dar el tío del mazo* o *dar con el mazo*) equival en català a *fer figa* o a *venir* (o *patir*) *un defalliment* (o *una baixada*, *una desinflada*, *flaquera* o *fluixera*).

**descens** n m  
Acció de baixar a gran velocitat per un recorregut de forts pendents, ressalts i revolts.

**desenrotllament** n m  
**es desarrollo**

1. Relació entre el diàmetre de la roda de darrere i el plat i el pinyó utilitzats durant el desplaçament, que determina la distància recorreguda per la bicicleta per cada volta completa dels pedals.

2. Distància recorreguda per una bicicleta en línia recta per cada volta completa dels pedals, que depèn del diàmetre de la roda de darrere i de la combinació de plats i pinyons que s'utilitza.

Nota: El desenrotllament més gran s'obté combinant el plat gran amb el pinyó més petit. Aquesta combinació permet recórrer una distància més gran en cada pedalada, però

exigeix també un esforç més gran del ciclista.

**empassacunetes** n m, f (sin. compl.: **menjacunetes** n m, f)

**es chupacunetas**  
Ciclista que, en un ventall, queda arrambat al costat del voral i no aconsegueix ser rellevat per un altre.

**escalar** v tr  
Fer un recorregut ascendent amb bicicleta, amb desnivells molt pronunciats i molts revolts.

Nota: El ciclista que té molta capacitat per a escalar és un escalador o una escaladora.

**escapar-se** v intr (sin. compl.: **fer la rata** v intr)  
Deixar enrere, un ciclista, un o més adversaris durant una cursa.

**esprintar** v intr  
Augmentar al màxim, un ciclista, la velocitat durant un període de temps curt per intentar superar els adversaris o per arribar a un objectiu marcat, sovint al final del recorregut o d'un tram del recorregut.  
Nota: El ciclista que té molta capacitat per a esprintar és un esprintador o una esprintadora.

**estar rebenat -ada** v intr (sin. compl.: **estar petat -ada** v intr)  
Estar exhaurit de forces, un ciclista, després d'haver fet un sobreesforç molt gran.

**fals pla** n m  
Terreny que aparentment és planer i fàcil de recórrer, però que va pujant de nivell o presenta petites pujades.

**fanalet vermell** n m  
**es farolillo rojo**  
Ciclista, o equip ciclista, que ocupa el darrer lloc d'una classificació.

**fer corriols** v intr  
Anar amb bicicleta per la muntanya, especialment per camins estrets.

**fer l'afilador [a]** v prep (sin.: **fer l'esmolet [a]** v prep)  
Fregar amb la roda de davant, un ciclista, la roda de darrere del ciclista que té just a davant durant el desplaçament.

Nota: Per exemple, *Va fer l'afilador a en Joan i va caure* o *No para de fer l'esmolet i pot caure*.

**fer la goma** v intr (sin. compl.: **fer l'acordi** v intr)  
Desplaçar-se, un ciclista, a un ritme diferent del ritme del grup, de manera que s'hi acosta i se n'allunya reiteradament.

Nota: Per exemple, *Ha començat a fer la goma i és probable que acabi despenjat del grup* o *Fa estona que no segueix i va fent l'acordi*.

**fer relleus** v intr  
Fer un recorregut, diversos ciclistes, alternant-se al capdavant del grup, a fi de repartir la despesa de forces i mantenir un ritme alt i constant.

**fer una suada** v intr  
**es darse un calentón**  
Fer, un ciclista, un esforç físic molt intens en poc temps, generalment amb la intenció de recuperar ràpidament el temps perdut.

**genollera** n f  
**es rodillera**  
Peça de roba, plàstic o altres materials que el ciclista utilitza per a protegir-se el genoll.

**gregari | gregària** n m, f  
Ciclista que, en una cursa, està al servei d'un altre ciclista que és cap de files, tant en accions tàctiques com no tàctiques.

**mallot** n m  
Peça de vestir ajustada al cos, generalment de material elàstic, que cobreix el tronc del ciclista o s'uneix amb els culots en una sola peça.

**maneguí** n m  
**es mangoito**  
Cadascuna de les dues peces de

roba amb què el ciclista es cobreix els braços, des del canell fins a l'axilla, per a protegir-se del fred i la humitat.

**mitjana** n f  
**es mediana**  
Mesura de la velocitat amb què un ciclista ha fet un recorregut, obtinguda dividint els quilòmetres recorreguts pel temps invertit.

**passerell | passerella** n m, f  
**es globero | globera**  
Ciclista amb poca experiència o que practica el ciclisme només ocasionalment.

Nota: La forma *passerell | passerella* és de registre informal. Formes equivalents de registre més neutre o formal són *debutant, novell | novella o principiant*.

**peralt** n m  
**es peralte**  
Inclinació d'un revolt en què el costat exterior queda més amunt que el costat interior, que permet contrarestar la força centrífuga que impelleix el ciclista cap al costat exterior.

**pilot** n m (sin. compl.: **gran grup** n m)  
**es pelotón**  
Conjunt més nombrós de ciclistes que circulen en grup en una cursa.

**pujar pinyons** v intr  
Canviar a un pinyó més gran durant el desplaçament, generalment en les pujades, per avançar amb menys esforç.

**rampa** n f  
Tram de la via relativament curt que presenta un desnivell molt fort, amb un augment de la cota en el sentit de la marxa del ciclista.

**rodador | rodadora** n m, f  
Ciclista que és capaç de mantenir una velocitat alta durant molt de temps sobre terreny pla.

**rodar** v intr (sin. compl.: **fer bicicleta** v intr; **fer comes** v

intr; **pedalar** v intr)  
Desplaçar-se amb bicicleta.

**rodet** n m (sin. compl.: **boixa** n f)  
**es buje**  
Peça central de la roda d'una bicicleta, de forma cilíndrica, per on passa l'eix de la roda i on convergeixen i es fixen els raigs.

**tenzar el grup** v intr  
Adoptar, un ciclista d'un grup, un ritme molt fort per obligar la resta de ciclistes del grup a anar més de pressa.  
Nota: Per exemple, *Va intentar tenzar el grup per despenjar els rivals*.

**traçada** n f  
Recorregut que ha de fer un ciclista en un tram, especialment en un revolt o una baixada, per a superar-lo d'una manera ràpida i segura.

Nota: Fer la traçada d'un tram de terminat és *traçar*. Per exemple, *Ha traçat molt bé la baixada*.

**trencacames** n m  
Terreny que té pujades i baixades contínues.

**treure de punt** v tr  
Descol·locar, un ciclista, un rival o un grup de rivals que té a prop fent un canvi de ritme bruscat, generalment augmentant-lo per deixar-los enrere.

**ventall** n m  
Disposició dels ciclistes formant una línia esglaonada que ocupa tota l'amplada de la via, utilitzada per a protegir-se del vent.

**voral** n m  
**es arcén**  
Franja de terreny, disposada a banda i banda d'una via interurbana, per on circulen els ciclistes que van per carretera.

Nota: Els ciclistes han de circular arrambats a la dreta de la via, pel voral sempre que sigui possible.

# A RODAR

## LÈXIC DE CICLISME

### Pedalem en català!



**Caldes de Montbui**  
EL POBLE QUE BULL