



# ESCOLA DE CICLISMO LINCÊS AZURIBIKE

## Funções dos Ciclistas

### Trepador

Um escalador é um ciclista mais leve que é especialista em subidas ou corridas de montanha.

### Sprinter

Um sprinter é um ciclista forte que consegue dar impulsos de grande velocidade no final

### Contra-relógio

Um ciclista forte e com grande resistência que distingue ao manter uma alta velocidade durante um longo período de tempo, para ganhar etapas de sprints ou contra-relógios.

### Chefe de fila

O capitão de equipa é um ciclista experiente encarregue da estratégia da equipa e que assegura que cada ciclista está no sítio certo, à hora certa.

### O ciclista protegido

O ciclista favorecido pela equipa, tanto pela sua performance do dia como no geral. Pode ser um escalador numa etapa de montanha, um sprinter nas estradas, ou o competidor de contra-relógio.

### Domestique / Aguadeiro

Um colega de equipa que ajuda o ciclista escolhido para líder, seja protegendo-o do vento e de outros ciclistas até indo buscar água aos carros de apoio.

# Posições de corrida

## **Pelotão**

O pelotão é o grupo principal de ciclistas

## **Paceline**

Quando os ciclistas se organizam em linhas individuais ou duplas, para ganharem proteção aerodinâmica do corredor à sua frente. Os ciclistas vão rodando para a frente da linha, de forma a cortar o vento para os seus colegas de equipa.

## **Frente**

Quando um ou mais ciclistas fogem do pelotão e andam à frente do grupo principal.

## **Perseguidores**

Ciclistas ou grupos de ciclistas que tentam apanhar os líderes, mas ficam presos entre o pelotão e a frente.

## **Grupetto**

O grupo de ciclistas que fica na parte de trás do pelotão. Durante uma partida na montanha, este grupo é normalmente composto por sprinters e ciclistas mais pesados que não conseguem acompanhar o ritmo dos ciclistas mais leves