

Roldana
Rosques
Rueda de repuesto
Rueda lenticular
Rueda llibre
Sienda ciclista
Sillin
Suspensió
Tirantes
Tornabarras
Transmissió
Tronchacadenes
Tubu de sillin o vertical
Tubu diagonal o inferior
Tubu horizontal o superior
Tubular
Vaina
Válvula
Zapata de frenu
Biciclrós
Campu a través
Carrera sobre rodillios
Carrera a l'americana o Madison
Carrera clásica
Carrera con moto
Carrera contrarreloj
Carrera d'handicap
Carrera de persecució individual
Carrera de percursió por equipos
Carrera de puntu a puntu
Carrera d'esprín o velocidá
Carrera en circuitu
Carrera en pista
Carrera individual
Carrera por equipos
Carrera por etapes
Ciclismu de montaña
Ciclismu tres moto
Ciclismu urbanu
Ciclismu
Ciclocrós
Cicloturismu
Criterium
Cronoescajada
Descensu
Eslalon
Estilu llibre
Momentos del ciclismu
Trial
Vuelta ciclista
Bicicleta con pedaleu asistiu
Bicicleta de carrera
Bicicleta de montaña o tou terrén
Bicicleta de pista
Bicicleta de pista
Bicicleta de stayer
Bicicleta híbrida
Bicicleta plegable
BMX
Cabra



el pallabreru del ciclismu

el pallabreru del ciclismu

©Testos: *Cristina Bobes Limenes
María Cuervo Escribano
M^o Xosé Rodríguez López*

©Edita: *Oficina Municipal de la Llingua
-Ayuntamientu de Xixón-*

©Diseña: *Signum*

©Imprime: *Gráficas Apel*

D. Llegal: *AS - 868 -2011*

Impresu n'Asturies

Nun ta permitida la reproducción total o parcial d'esti llibru, nin pasalu a un sistema informáticu, nin tresmitilu per mediu dalu, seya ellectrónicu, mecánicu, copia, grabación o cualesquier otru ensin permisu per escrito del editor.

el pallabreru del ciclismu

Jesús Montes Estrada

conceyal de cooperación,
cultura tradicional y política llingüística

José Ramón Tuero del Prado

conceyal de deporte

Asoleyamos el tercer pallabreru deportivu. Esta vez, el deporte escoyíu ye'l ciclismu. Ciudá la nuestra, a la que-y gusta y que practica'l deporte de les dos ruedes. Y más agora, col esfuerciu del Ayuntamientu de Xixón na ampliación, tan necesaria pa toes y toos, sobremanera pa los más pequeños, de la rede de carriles bici esparcida per tol conceyu. Ye una bona noticia qu'hai que seguir faciendo por que medre.

Mesmo na nuestra ciudá como n'Asturies, tenemos el privilexu de poder esfrutar quien "garramos la bici" de la nuestra orografía, de les nuestros carreteres, de xubir y baxar pel nuestro territoriu o gociar al pasiar a la vera la mar; siempre cola compañía de la nuestra fiel escudera, que ye la bici.

Amás tamién tuvimos y tenemos grandes ciclistes que nos ficeron esfrutar tanto viéndolos y aplaudiéndolos na carretera como pelos medios de comunicación nes grandes vueltes europees. Dellos apaecen nesti pallabreru.

Y pa rematar, y por cuenta esta tradición tan asturiana y xixonesa del "gustu pola bici", tenemos bien de grupos, clubes, amigos y amigos de ciclistes y cicloturistes que día a día, especialmente los fines de selmana, vemos montaos na bici, faciendo deporte.

Va por toos ellos y por toes elles.

*Jesús Montes Estrada
José Ramón Tuero del Prado*



Chechu Rubiera
ciclista xixonés

Hola, ciclistes y ciclistes, soi Chechu Rubiera, esi ciclista xixonés que dende'l mio Valdornón de nacimientu, anduvi calegando per tantes carreteres d'esti mundu, pasando per l'Angliru, el Picu'l Sol y coronando n'El Cotubeyo.

Préstame compartir con vós esti pallabreru ciclista porque amo'l deporte, la bicicleta, la velocidá, los montes, lo llano y la mio llingua.

Quiero animavos a que garréis el guía con fuercia y enfotu y con un bon cuadru y meyores cubiertes, tiréis pel camín del ciclismu; a vegaes tocará dir xunto al coche escoba y otros de

líder; les más d'elles, como na vida, ente'l pelotón y chupando rueda; pero dacuando llega esa etapa reina y ye entós, dempués d'un sufríu esprin, cuando aportamos a la meta llevando los brazos y escaecemos la páxara del día anterior.

Y si nun somos a xubir al podiu, tampoco nun pasa nada, si-guiremos disfrutando y pedaliando y falando, falando siempre.

Venga, ciclistes, a rodar

Un abrazu

Chechu Rubiera

Índiz

		Páxina	Seición
pallabreru xeneral		04	A
tipoloxía	- Tipos de Bicis - Tipos de Ciclismu	09	B
equipamientu		14	C
na carrera		15	D
aciones relacionaes col ciclismu		17	E
seguridá	- <i>Seguridá na Bicicleta</i> - <i>Conseyos de Seguridá pa Ciclistes</i>	20	F
dellos	- <i>Les partes de la Bicicleta</i> - <i>Ciclistes Asturianos</i>	22	G

pallabreru xeneral

Acoples o ensames: Caúna de les pieces que s'amiesten a los llaos del guía pa meyorar el rindimientu, aumenta-y la comodidá, y relaxar los brazos y manes.

Aleta de tiburón: Proteutor que se pon sobro la vaina del cuadru pa protexelu y que tien un saliente pa torgar que la cadena se meta pelos radios de la rueda.

Amortiguador: Ye'l responsable d'absorber les irregularidaes del terrén nes bicicletes.

Ángulu de direición: Ye l'ángulu nel que ta la direición, que pue dir dende 68 a 75 graos. Cuanto más tumbáu ta'l tubu, más sele va dir la direición, pela cueta la direición va ser rápida y sensible.

Ángulu de sillín: Ye l'enclín que tien el tubu del sillín cuando la bici ta n'horizontal.

Anodizáu: Tratamientu antidesgaste del aluminiu que recubre dellos componentes, por exemplu, les llantes. Pue ser de diferentes colores acordies col fabricante o la moda.

Araña: Pieza que tien la función de suxetar los platos a la biela, de la que pue formar parte o ser desmontable.

Barra: Tubu superior horizontal del cuadru, que ye'l que sirve pa medir el tamañu correctu del cuadru.

Batalla: Distancia qu'hai ente les exes de la bicicleta.

Bicicleta: Vehículu de dos ruedes ensin motor con una parte d'alantré directa y una posterior accionada pol ciclista dende'l sillín mediante un sistema de pedales y tresmisión per cadena.

Bicicleru/a: Aficináu o aficionada a andar en bicicleta.

Bicicletu: Dizse d'una persona que nun tien xaciu.

Biciclu: Bicicleta cola rueda d'alantré pergrande onde van los pedales.

Biconifícáu: Tipu de tubu que s'usa nos cuadros, coles paredes de la zona central pa rebaxar pesu ensin perder resistencia.

Biela: Pieza ríxida que va dende cada pedal al estremu de la exa del pedalier y que tresmite la fuercia del pedaléu a los platos de la bicicleta.

Bomba: Instrumentu manual en forma de tubu, que s'usa pa inflar les ruedes neumátiques.

Botellu: Recipiente portátil que s'usa pa envasar y tresportar alimentos llíquidos o semisólidos nes carreres de carretera.

Buxe: Pieza cilíndrica circular asitiada nel centru de la rueda que contién los rodamientos pa facer el xiru de rueda y los piñones na rueda trasera.



el pallabreru del ciclismu

pallabreru xeneral

Cadena: Puntu de xuntura ente'l platu y el piñón que val pa tresmitir hacia la rueda motora, la fuercia que fai'l ciclista dende los platos a los piñones.

Calapié: Puntera de metal amestada a los pedales de la bicicleta, con una correa que permite posar el pie y suxetalu.

Cámara d'aire: Tubu de cauchu o látex qu'hai dentro les cubiertes con una válvula que tien l'aire a presión dentro d'un neumáticu.

Cambéu al puñu: Sistema de cambéu integráu que funciona xirando un puñu, como'l d'una moto.

Cambéu de marches/cambiator: Mecanismu que desplaza la cadena sobre les coronas de los piñones y el platu dende'l mandu de cambios.

Cantilever: Tipu de frenu de tiru central, nel que'l cable estira un bucle xuníu al sistema de pinzamientu de la rueda.

Caxa del pedalier: Parte del cuadru que contién el mecanismu que permite que los pedales xiren.

Ciclista: Deportista que practica'l ciclismu.

Corona: Platu, pieza tallada con munchos dientes na que s'engrana la cadena. Les bicis de carretera davezu tienen dos, magar que ta de moda'l triple platu, sobre too pa les de montaña.

Cuadru: Bastimientu metálicu formáu por un conxuntu de tubos dispuestos en forma de trapeciu, que sirve de lligadura y de soporte pa otros elementos de la bicicleta; d'elli depende la llixereza, solidez y estabildá. Hailos d'aluminiu, d'aceru, de titaniu y de fibra de carbonu.

Cubierta: Parte esterna de la rueda fecha de goma circular y recubierta de cauchu que va enriba la llanta a presión y con tacos pa garrase al suelu.

Cuernos: Mena d'acoples que se ponen nel guía y sirven pa relaxar los brazos y meyorar el rindimientu nes cuestas.

Diedru o cala: Pieza d'aceru, llátón o plásticu, que se pon nel playeru del corredor y que s'adapta al pedal pa que nun esbarie'l pie al pedaliar.

Dinamu: Accesoriu que davezu se pon na rueda delantera y xenera corriente continuo al sistema d'illuminación.

Direición: Ye'l conxuntu que xunta la forcada col cuadru y dexa xirar al guía. Ta formada por rodamientos.



el pallabreru del ciclismu

Elastómeru: Mena de goma que s'usa nes forcaes de suspensión como amortiguador.

Empuñadura de frenu: Palanca qu'hai nos cabos del guía qu'actúa nel mecanismu del frenu al traviés d'un cable cuando se calca nella.

Espeyu retrovisor: Perimportante pa circular en ciudá, porque dexa tener una visión trasera ensin tener que xirar, porque mirar p'atrás pue facer que pierdas l'equilibriu.

Esviador: Sistema que tresmite les órdenes dende'l mandu de cambios pa desplazar la cadena d'un platu a otu o d'una corona a otra.

Exa del pedalier: Dispositivu mecánicu que xune la biela derecha cola izquierda y que les dexa xirar.

Exa: Pieza metálica cilíndrica qu'atravesia partes distintes de la bicicleta, como les ruedes, el pedal y la maniya de cambeos, y nel que se disponen simétricamente los elementos de mou que puedan xirar.

Forcada: Conxuntu de dos tubos paralelos que xunen una rueda al cuadru de la bicicleta.

Frenos de discu: Frenos que funcionen con un discu montáu sobre'l buxe, en cuenta del que se monta na forcada, y roza cola llanta.

Frenu: Caún de los dispositivos, ún por cada rueda de la bicicleta, que faen posible amenorgar la velocidá cuando, al calcar les maniyes de frenu, se da un estiramientu de dalgunos patines de frenu o cualesquier otu elementu que se ponga en contactu cola llanta

Guía: Pieza encomada nos estremos, que forma un doble mangu nel que s'apoyen les manes y val pa dirixir la bicicleta. Les bicicletes de montaña tiénenlu rectu.

Llanta: Aru metálicu que val de soporte a la cubierta y que ta xuniu al buxe pelos radios.

Mandos integraos: Sistema qu'incorpora'l cambéu na maniya de frenu, úsase sobre too nes bicicletes de carretera.

Maniya de frenu: Palanca qu'hai nos cabos del guía qu'actúa nel mecanismu del frenu al traviés d'un cable cuando se calca nella.

Palanca de cambéu: Palanca asitiada nel guía o nel tubu diagonal del cuadru, que s'acciona pa tresmitir, al traviés d'un cable, el movimientu de cambéu de marches a la cadena.

Pata de cabra: Pie d'apoyu mui importante pa la seguridá pasiva, porque dexa colocar carga na bici ensin que te caiga y al facelo estroces los vehículos cercanos o manques a daquién. Les meyores son les qu'enganchen na parte trasera.

Pedal: Pieza básica de la bicicleta que xira sobro una exa, que va enroskada a la biela na que s'enconta'l pie.

Pedalier: Conxuntu formáu pola caxa de pedalier, los platos y los pedales, que tresmite'l movimientu a la rueda posterior de la bicicleta al traviés de la cadena.

Piñón fixu: Piñón que s'usa en bicicletes de pista, la rueda posterior namás se mueve en rrellación col pedalier, cosa que determina una sola multiplicación y el cambéu de marches.

Piñón libre: Piñón provistu d'un mecanismu de trinquete que permite xirar llibremente les ruedes d'una bicicleta de carretera, de mou y manera qu'esti pue avanzar ensin necesidá de pedaliar.

Piñón: Caúna de les coronas dentaes circulares que formen un conxuntu en que s'engrana la cadena d'una bicicleta y tresmite'l movimientu dende la caxa del pedalier hasta la rueda motriz.

Platu o catalina: Rueda dentada grande en que s'engrana la cadena d'una bicicleta y que, movida pelos pedales, val pa tresmitir la fuerzia mecánica de la caxa de pedalier a la rueda posterior.

Portabidón: Dispositivu que sirve pa tener pol bidón na bicicleta.

Portabultos: Accesoriu de la bicicleta que val pa llevar l'equipaxe, o les coses de tolos díes si te mueves pela ciudá (un maletu pal trabayu, una mochila, el bolsu, llibros, ...). Hai que colocalo y atalo too en condiciones pa circular con seguridá.

Potencia: Pieza que xune'l guía cola forcada. La so forma y tamañu determinen la posición del guía.

Proteutor de la cadena: Pieza que cubre la cadena pela parte d'arriba del platu, col envís de que nun raspie la pierna o la ropa del ciclista.

Punteres: Peces d'aceru forxao, aluminiu o carbonu que tienen forma d'U que se suelden nos estremos de les vaines traseres y de la forcada, que valen p'aguantar poles exes de les ruedes.

Radiu: Caúna de les varielles metáliques que xune la exa de la rueda cola llanta.

Rastral: Correa que se pon nel pedal de la bicicleta pa suxetar el pie y ser quien a pedaliar meyor.

Refleutor: Dispositivu de señalización y seguridá que pue colocase en dellos sitios, basáu nel reflexu de la lluz.

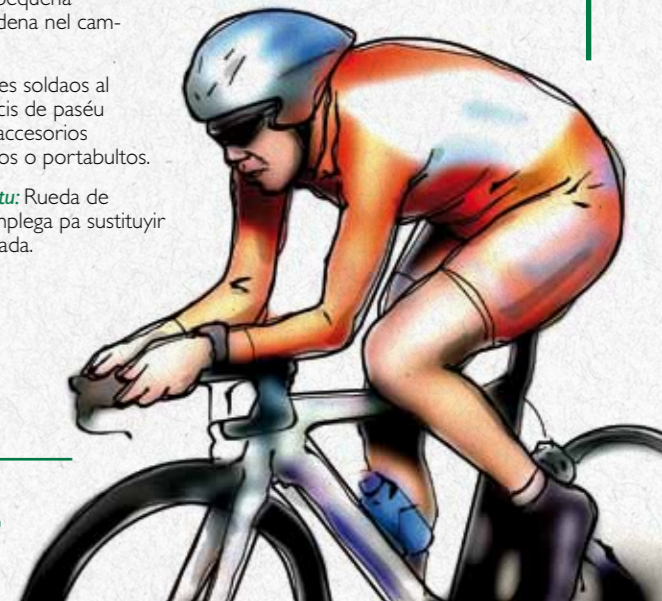
Rodamientu: Elementu mecánicu formáu por dos aniellos o cilindros concéntricos ente los que va una corona de boles que puen xirar llibremente y que val p'amenorgar la esfrega ente la exa y les pieces conectaes a ella. Pue ser d'aguyes, si ta formáu por pequeños cilindros, o de boles.

Rodiellu: Máquina que sirve pa que'l ciclista s'entrene ensin salir a pista o carretera.

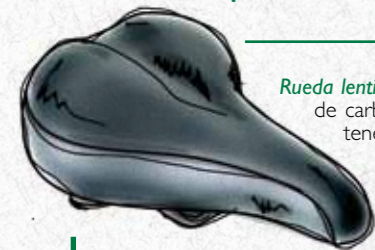
Roldana: Rueda pequeña qu'espurre la cadena nel cambéu traseru.

Rosques: Soportes soldaos al cuadru de les bicis de paséu onde se ponen accesorios como tornabarros o portabultos.

Rueda de repuestu: Rueda de reserva que s'emplega pa sustituyir una rueda pinchada.



pallabreru xeneral



Rueda lenticular: Rueda recubierta con dos discos de fibra de carbonu que s'emplega en pruebas contrarreló pa tener menor resistencia al aire.

Rueda llibre o casé: Conxuntu de coronos onde s'engrana la cadena na exa trasera; mueve la rueda al dar pedales o déxala xirar llibre cola inercia.

Sienda ciclista: Vía separtada del tránsitu motorizáu que va per pasos abiertos, parques, xardinos o viesques.

Sillín: Asientu de la bicicleta que tien forma triangular y pue regulase n'altor.

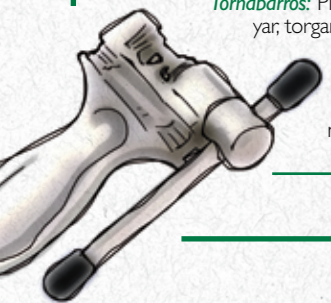
Suspensión: Conxuntu d'elementos mecánicos qu'amortecen los choques, los temblores y los sascudiones que se dan poles irregularidaes del terrén.

Timbre: Elementu de seguridá necesariu siempre pa señalar que daquién va en bicicleta. Ye fundamental pa que nun haya atropellos, sobre too en zones non motorizaes cuando se comparte espaciu colos peatones.

Tirantes: Tubos paralelos que salen en diagonal de debaxo del sillín y van a los piñones traseros.

Tornabarros: Pieza que cubre les ruedes pa nun se manchar o moyar, torgando tamién que te salte a la cara daqué que tea suelto pel asfaltu.

Tresmisión: Mecanismo formáu pola caxa del pedalier, los pedales, el platu, la cadena y el piñón, que fai mover la rueda al dar pedales.



Tronchacadenes: Ferramienta que val pa desmontar un eslabón faciendo qu'abra la cadena.

Tubu del sillín o vertical: Tubu que va dende la caxa de pedalier a la base del sillín; midíu en centímetros ye la talla de la bici.

Tubu diagonal o inferior: Tubu que va dende la dirección a la caxa de pedalier.

Tubu horizontal o superior: Tubu que va del guía a la parte d'embaxo del sillín.

Tubular: Tipu de cubierta que tien una cámara integrada.

Vaina: Tubos paralelos que salen de la caxa del pedalier y van a los piñones traseros.

Válvula: Mecanismu asitiáu na cámara d'aire que permite inflala ensin tener que desmontar la rueda.

Zapata de frenu: Pieza de goma qu'al calcar escontra la rueda de la bicicleta faila frenar.

Zarru rápidu: Sistema que permite sacar el sillín o les ruedes rabilando cola mano una palanquina, ensin tener qu'usar nengún tipu de ferramientes.



el pallabreru del ciclismu

tipos de bici / tipos de ciclismu



TIPOS DE BICI

Bicicleta de carretera: Bicicleta que se pue adautar a les distintes menes de competición.

Bicicleta híbrida: Bicicleta que combina elementos propios de modelos de montaña y de carretera.

Bicicleta de montaña o tou terrén: Bicicleta con cambéu de marches y elementos especiales preparaos pa resistir en terrén accidentao. Pue acurtiase en BTT.

Bicicleta con pedaléu asistiú: Bicicleta que combina un motor de poca potencia col esfuerciu muscular del ciclista.

Bicicleta de pista: Bicicleta ensin frenos y con piñón fixu más amañoso pa rodar en velódromu.

Bicicleta plegable: Bicicleta que pue facese más pequeña doblándola en dos o más partes.

Bicicleta de stayer: Bicicleta que s'emplega en carreres de mediu fondu tres moto y tien una forcada reversible y una rueda delantera más pequeña.

Bicicleta urbana: Bicicleta ensin cameos o mui básicos, percómoda, con barra baxa, manillar altu, sillín cómodu, guardabarros y equipamientu de lluces y reflectantes.

el pallabreru del ciclismu



BMX: Bicicleta usada n'acrobacias y competiciones de velocidad con saltu, nun tien cambéu de marches y tien les ruedas más pequeñas que la bicicleta normal.

Cabra: Nome usáu pa llamar a la bicicleta de contrarreló o pista, por recordar a una cabra na inclinación del cuadro y la forma del guía.

Tándem: Bicicleta con asientos, pedales y guía pa dos o más persones.

Triciclu: Bicicleta de tres ruedas na que ye más fácil caltener l'equilibriu.

TIPOS DE CICLISMU

Campu a traviés: Modalidá más común de ciclismo de montaña en circuitos zarraos de polo menos 6 km.

Carrera a l'americana o Madison: Prueba de persecución por pareyes na que se turnen los componentes p'algamar al rival.

Carrera clásica: Competición ciclista d'un solu día que se fai añalmente y tien reconocencia y prestixu.

Carrera contrarreló: Prueba na que los ciclistes salen, ún tres d'otru de forma individual o por equipos, n'intervalos d'un minutu pa percorrer una distancia nel menor tiempu posible.

Carrera por equipos: Prueba que se fai ente equipos ciclistes.

Carrera d'esprin o velocidad: Tipu de carrera en pista na que participen dellos corredores a una o más vueltas y na que se cronometren namás los caberos doscientos metros.

Carrera por etapas: Ver vuelta ciclista.

Carrera d'handicap: Tipu de carrera en pista na que s'entemecen delles categorías distintes. A la categoría de menos nivel dáse-y un tiempu de ventaya que se calcula según el percorriú.

Carrera individual: Competición con salida individual na que'l tiempu obteníu y la clasificación s'establez pa un ciclista namás.

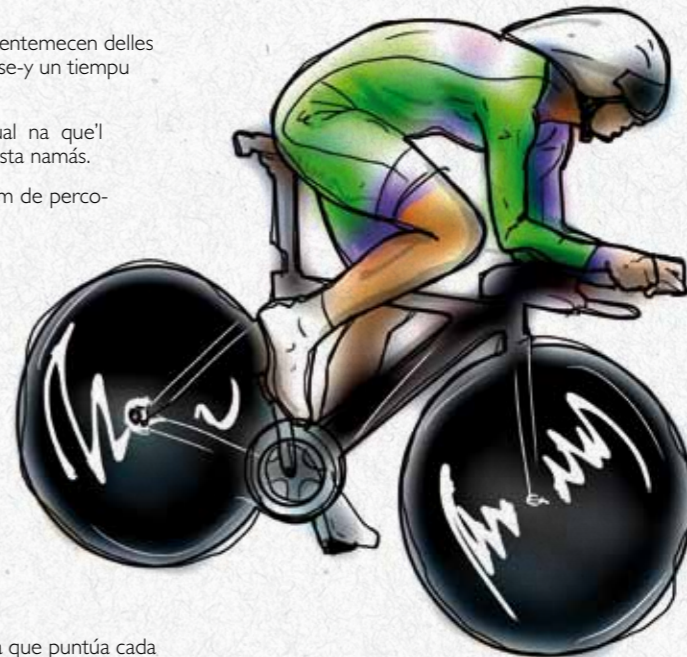
Carrera con moto: Mena de carrera en pista, de 10 km de percorriú, na que'l ciclista ta acompañáu por un motorista.

Carrera de persecución por equipos: Carrera en pista na que participen dos equipos de cuatro ciclistes; pa sacar al ganador hai que sumar los tres mejores tiempos de cada equipu. Nes pruebas de persecución les clasificatories son por tiempos y depués hasta la final ye por eliminación.

Carrera de persecución individual: Tipu de carrera en pista na que dos ciclistes s'escontren o faen el mejor tiempu de la so categoría. Nes pruebas de persecución, les distintes clasificatories son por tiempos y depués hasta la final ye por eliminación.

Carrera en pista: Prueba que se desarrolla nun velódromu.

Carrera de puntu a puntu: Tipu de carrera en pista na que puntuá cada vuelta y gana quien tenga más puntos.



tipos de bici / tipos de ciclismu

Carerra sobre rodiellos: Prueba onde los ciclistes compiten sobre tres rodiellos conectaos a un marcador qu'indica la distancia percorrida.

Ciclismu: Deporte olímpicu de branu que consiste en correr en bicicleta.

Ciclismu de montaña: Tipu de ciclismu que se fai en terrenos accidentaos con bicis de montaña.

Ciclismu tres moto: Especialidá del ciclismu en pista na que participa un equipu formáu por un corredor y un motorista.

Ciclismu urbanu: Modalidá que consiste n'usar la bici como mediu de tresporte, normalmente en distancies curties.

Ciclocrós: Mena de carrera en circuitos curtiros y terrenos accidentaos de viesca, carretera o prau nos que'l ciclista anda a cachos arrecostinando cola bici.

Cicloturismu: Práutica ciclista ensin competición que consiste n'usar la bici pa conocer dellos sitios.

Criterion: Prueba ciclista na que participen deportistes convidaos.

Cronoescalada: Carrera contrarreló que se fai nun percorríu de xubida.

Descensu: Modalidá de carrera de velocidá na que se compete baxando un monte.



el pallabreru del ciclismu

tipos de bici / tipos de ciclismu

Eslalon: Modalidá de descensu nuna pista con banderes y puertes al estilu del esquí.

Estilu llibre: Deporte que consiste en facer saltos y acrobacies cola bicicleta. Hai dos tipos: l'urbanu (na cai, places, escaleres) y en rampla (nun circuitu).

Monumentos del ciclismu: Son les cinco pruebas clásiques más importantes del calendariu: Milán-San Remo (Italia), Tour de Flandes (Bélxica), París-Roubaix (Francia), Liexa-Bastogne-Liexa (Bélxica) y Giro de Lombardía (Italia).

Trial: Modalidá de carrera nun circuitu con pilancos na que se fai'l percorríu ensin posar el ciclista los pies en suelu.

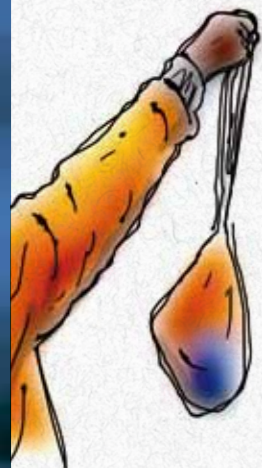
Vuelta ciclista: Carrera de carretera que los ciclistes faen nun númberu determináu d'etapes, xeneralmente una cada día.



el pallabreru del ciclismu

equipamientu

Badana: Acolcháu del interior del culote que val p'amenorar los güelpes y el raspiar col sillín.



Bolsa d'avituyamientu: Bolsa pequeña de tela con un gordón o cinta de sujeción qu'usa'l corredor pa llevar l'avituyamientu nuna carrera de carretera.

Buzu: Traxe de licra d'una sola pieza que cubre les piernes y el troncu de los ciclistes.

Cascu: Cubrición resistente que ponen los ciclistes na cabeza pa protexela nuna posible cayida. Nun ye obligatoriu na ciudá, nin en vies interurbanes mui pindies o en casos de munchu calor.

Chubasqueru: Prenda de vestir que nun dexa trescalar l'agua.

Ciclocomputador: Máquina electrónica que, montada sobre la bicicleta, permite conocer dellos datos d'interés como'l tiempu, l'espaci percorriáu, la velocidá, etc...

Culote: Pantalones axustaos que van de la cintura a la rodiya.

Gafes: Instrumentu ópticu formáu por un armazón con dos cristales qu'encaxa na nariz y se suxeta nes oreyes; úsase pa correxir defectos de visión y tamién pa protexer los güeyos.

Guante: Prenda de cueru que protexe la mano del ciclista del fríu y les esfregadures al caer.

Manguitu: Prenda de vestir que cubre dende la muñeca al coldu o debaxo'l brazu.

Odómetro: Aparatu que mide la distancia percorrida a partir del númberu de vueltas que da la rueda.

Pinganin: Aparatu que se pon na oreya y pol que los corredores reciben órdenes del so direutor ensin tener que baxar hasta'l coche.

Pulsómetro: Aparatu que mide la frecuencia cardiaca.

Velocímetru: Aparatu qu'indica en cada momentu la velocidá de la bicicleta.

Xerséi o maillot: Prenda de vestir exterior zarrada y con mangues que cubre la parte superior del cuerpu dende'l pescuezu hasta baxo la cintura. Según el color distingue a dellos de los campeones d'una carrera: el rosa ye'l del Giro d'Italia, el mariellu ye'l del Tour de Francia, l'oru ye'l de la Vuelta, etc...



el pallabreru del ciclismu

na carrera

Alfombra: Carretera asfaltada de recién na que la bici se mueve con facilidá.

Apurridor: Ciclista encargáu de baxar a la cola del pelotón a buscar agua y alimentos pa los demás compañeros del equipu.

Auxiliar de salida: Asistente que tien pol sillín de los ciclistes primero de dar la salida.

Avituyamientu: Entrega de comida y bebida pa l'alimentación de los corredores demientres les carreres.

Caravana: Conxuntu de tolos vehículos qu'acompañen a los corredores na carrera (equipu, xueces, prensa, etc.).

Circuitu: Percorri de distancia variable y zarráu con una salida y una llegada.

Coche escoba: Vehículu de la organización que recueye a los ciclistes qu'abandonen la carrera.

Comisariu: Representante de la Federación que s'encarga de mirar pol cumplimientu de les normes nuna competición ciclista.

Control de llegaes: Verificación que fai'l cronometrador del tiempu qu'echó cada ciclista. En cada carrera hai un tiempu de llegada qu'entama a contar dende la entrada del ganador y ta determináu pol llargor y la dureza de la prueba.

Control de robes o control de salida: Verificación de la identidá de los ciclistes d'una carrera coles sos robes primero de la salida.

Cronómetro: Aparatu col que se mide'l tiempu que cada ciclista echó na carrera.

Direutor de carrera: Persona que mira pola planificación y el desendolcu d'una carrera.

Direutor deportivu: Persona que s'encarga de la direición táctica de los corredores demientres una carrera.



el pallabreru del ciclismu

na carrera

Dopaxe: Usu d'un artifici, sustancia o métodu, que resulte potencialmente peligrosu pa la salud del ciclista o pueda meyorar el so rindimientu de manera illegal.

Esfallecimentu: Perda de les fuerces físicas o morales del ciclista.

Esprín especial: Aceleración de los ciclistes nun puntu concretu del percorríu d'una carrera pa conseguir la victoria.

Etapa: Tramu de los qu'en xunto formen una carrera completa.

Etapa reina: Etapa que se tien como la más importante d'una carrera por etapes por cuenta lo abegoso y difícil del percorríu.

Fastera de toboganes: Tramu d'un percorríu o una etapa, que tien xubies y baxaes curties.

Fuera de control: Situación de los corredores qu'apuerden a la meta cuando yá ta zarráu'l control de llegaes.

Meta: Llinia qu'indica'l final d'una carrera.

Meta de montaña: Pasu asitáu nel puntu más altu d'un puertu de montaña que da puntos pa la clasificación si se pasa nes primeres posiciones.

Meta volante: Pasu que da bonificaciones de tiempu o puntos a los primeros en pasar.

Patrocinador: Persona o entidá que sofita con perres un equipu o una prueba ciclista.

Poyu: Plataforma onde xuben los ganadores d'una competición cuando reciben el premiu.

Quioscu: Sitiyu onde se da avituayamientu rápidu.

Radio vuelta: Emisora dende la que se da la información de seguridá y coordinación de la carrera.

Sector: Caúna de les partes en que pue dividise una etapa en función de les necesidaes organizatives.

Vampiru: Nome que se da a los integrantes de la Unión Ciclista Internacional (UCI), pol fechu de visitar a los corredores a primer hora de la mañana y saca-yos sangre pa buscar sustancias dopantes.

Velódromu: Pista ovalada colos bordes redondeaos y peraltaos pa facer carreres de bicicletes.



el pallabreru del ciclismu

aciones relacionaes col ciclismu

A tou dar: Baxar un puertu a muncha velocidá y con munchu peligrosu.

Abanicu: Formación qu'adouten los ciclistes cuando se ponen nuna filera de llau a llau de la carretera col envís de tapase del vientu que vien de llau.

Afilador: Aición pola que'l ciclista raspia cola rueda delantera la trasera del que va delante; colo qu'un d'ellos termina cayendo al suelu.

Atacar: Aumentar el ritmu pa meyorar la posición dientro de la carrera.

Autobús o grupeta: Últimu pelotón que se xunta cuando la carrera ta mui rota faciendo por aportar a la meta dientro'l tiempu reglamentariu y col mínimu esfuerciu posible.

Baillón: Postura, mui típica de les etapes de montaña, na que'l corredor pedalea ensin sentase y asina ye quien a descansar los reñones.

Baxada: Desplazamientu a un puntu de la carretera asitáu nun nivel más baxu.

Burru: Nome cariñosu que-y dan los ciclistes a la bicicleta.

Cabeza de carrera: Llugar de los primeros corredores d'un grupu.

Cabeza de files: Corredor al que se subordina tola aición d'un equipu pa que tenga los meyores resultaos posibles.

Cambéu de ritmu: Aumentu de la velocidá de carrera con fines táuticos.

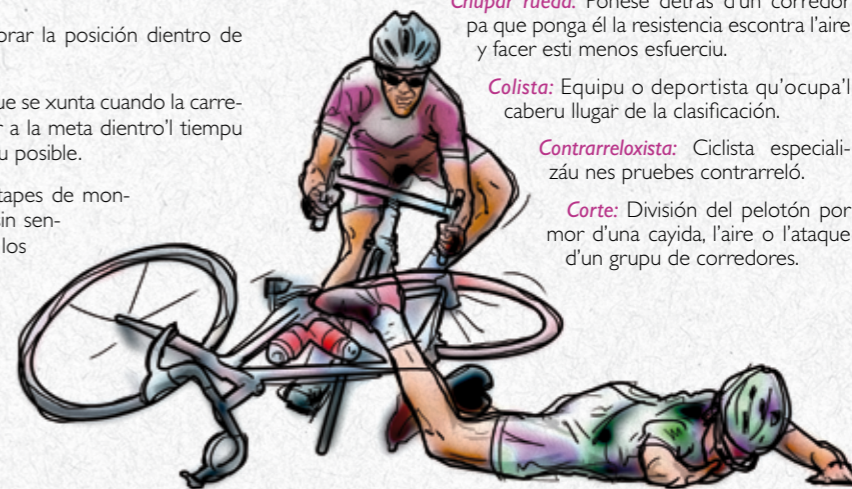
Carnaza: Ciclista al que quier alcanzar un grupu que va por detrás.

Chupar rueda: Ponese detrás d'un corredor pa que ponga él la resistencia escontra l'aire y facer esti menos esfuerciu.

Colista: Equipu o deportista qu'ocupa'l caberu llugar de la clasificación.

Contrarreloxista: Ciclista especializáu nes pruebas contrarreló.

Corte: División del pelotón por mor d'una cayida, l'aire o l'ataque d'un grupu de corredores.



el pallabreru del ciclismu

Palabras relacionadas col ciclismo



Desarrollu: Distancia que percorre la bicicleta per pedalada, depende de la velocidá seleccionada: númeru de dientes de platu y de la corona.

Dir a fueu: En ruta, dizse cuando un ciclista va al máximu de la so capacidá, esforzándose lo más que pue.

Dir col gancho: Dir un corredor tres d'otru esforciándose tolo más pa sigui-y el ritmu.

Dir quemáu: Necesitar un descansu el ciclista por tener fecho munchos kilómetros.

Doblar: Consiguir una o más vueltas de ventaya sobre otu participante.

Encumar: Llegar un ciclista a lo más alto d'un puertu de montaña o d'un colláu.

Escalador: Ciclista especializáu en pruebas de montaña.

Escapar: Marchar apriesa un ciclista, adelantándose del grupu nel que ta.

Escondese: Arrenunciar a ser cabezaleru nuna carrera o seguir faciendu'l relevu.

Esprín: Aceleración de los ciclistes nuna carrera pa consiguir la victoria.

Esprintador: Corredor especializáu en llegaes a toa velocidá.

Facer la goma: Aición d'un ciclista cuando se separa y s'avera a un grupu de contino pa reenganchase.

Facer la rueda: Manera de facer los relevos ente ciclistes. Consiste en facer dos fileres, cuerre una más rápido que la otra, cuando un ciclista queda nel primer puestu de la filera más rápida, el que taba nesti sitiu apártase y torna pa la otra filera, onde pue dir un poco más despacio y recuperar. Al quedar nel últimu puestu de la última filera, tando yá más descansáu, vuelve a pasar a la filera que más tira y va adelantando puestos.

Gallu: Ciclista cabezaleru d'un equipu o d'un conxuntu de ciclistes.

Ganaetapas: Corredor con facilidá pa escapar y ganar pruebas d'un día.

Globeru: Aficionáu o principiante nel mundu de les bicicletes, que cuando fai un esfuerciu pequeñu entama a soplar como inflando globos.

Gregariu: Corredor que sacrifica'l so esfuerciu pal beneficiu d'otru del so equipu que ta perrriba d'él xerárquicamente.

Líder: Ciclista que va'l primeru nuna prueba, una clasificación secundaria o un equipu.

Lanzador: Corredor qu'ayuda a un compañeru pa que depués esti intente ganar nel esprín final.

Meter cuneta: Cuando fai aire, pegase muncho'l ciclista que va tirando, de la carretera a la cuneta, torgando la posibilidá de que los otros aprovechen el so esfuerciu.

Páxara: Perda total de fuerces del ciclista por un esfuerciu físicu grande o deshidratación.

Pedaliar: Dar movimientu a la bicicleta colos pedales.

Pelotón: Conxuntu más numerosu de corredores a lo llargo una carrera.

Palabras relacionadas col ciclismo



Pillar: Algamar a ún o dellos corredores que tán escapaos.

Pinchazu: Afuracamientu de la rueda con un oxetu puntiáu.

Prólogo: Primer prueba d'una carrera por etapes; davezu ye una contrarreló individual.

Puertu: Pasu de montaña que comunica dos vertientes. Dependiendo del llargor y pendiente determinase la so dificultá.

Regularidá: Clasificación individual que sal sumando los puntos algamaos per orde d'arribada a la meta.

Relevu: Colaboración de dos o más corredores pa mantener un ritmu y repartir el gastu de fuerces.

Rodar: Correr

Rodador: Corredor con facilidá y gran potencia pa movese per terrenos llanos.

Ruempepiernes: Tarrén que tien xubíos y baxaes de contino.

Tirar: Dir un ciclista delante marcando'l ritmu.

Tirón: Intentu d'escapada. Aumentar el ritmu bultablemente durante un tiempu.

Velocista: Ciclista especializáu nos finales d'etapa d'alta velocidá o nes distancies curties.

Xubida: Ascensu a un puntu de la carretera situáu nun nivel más altu.

Zarrase: Torgar el pasu del rival pa obligalu a desplazase.

seguridá na bicicleta / consejos de seguridá pa ciclistes



Equipu de proteición


El cascu de ciclismu ye un elementu de seguridá pasiva que, acordies con dellos estudios, contribúi a amenorgar la intensidá y la incidencia de traumatismos craneoencefálicos d'haber un accidente. La obligación del usu del cascu de proteición pa ciclistes camuda d'unos países a otros. N'España la llexislación obliga a usar cascu homologáu o certificáu al circular con una bicicleta en víes interurbanas, yá seya como conductor o como acompañante, sacante esta obligación en ramples pindies o por delles razones médiqes acreitaes o en condiciones estremes de calor.


Otros equipos de proteición personal dependen de l'actividá particular, siendo los más comunes les rodiyeres y corderes pal ciclista de BTT, BMX o Biketrial. Tamién ye recomendable l'usu de guantes pa meyorar la comodidá de conducción y pa evitar mancadures nes manes en casu de cayíes.


En cuantes a los accesorios de seguridá pa la bicicleta dependen del tipu de ciclismu que se faiga. Una bicicleta pa la ciudá usará faros, timbre o timbre y espeyu, amás del usu del guardabarros que ye útil pa nun se manchar cuando llueve.


Nel mediu urbanu cada vez se faen más carriles-bici pa meyorar la seguridá de los ciclistes. Suelen ser d'usu exclusivu pa ciclistes, vehículos de persones discapacitaes y patinadores.


seguridá na carrera / consejos de seguridá pa ciclistes


 **Conduz ocupando'l to carril na ciudá:** si circules pegáu a la derecha pues chocar con coches o peatones que asomen, puertes de coches qu'abren o puen adelantate ensin caltener una distancia de seguridá. Faite respetar na calzada.


 **Conduz de forma previsible.** Sigui les mesmes trayectories que los vehículos a motor ensin dir en ziszás.

 **Avisa enantes de movete o parate.** Les señes coles manes permiten a los demás saber qué ye lo que vas facer: Llevanta'l brazu horizontal y rectu, si vas xirar; y muévelu p'arriba y p'abaxo, si vas parar.


 **Mira p'atrás.** Deprendi a ver sobre'l to costazu ensin mover el guía o caer. L'usu d'espeyos ye una opción.


 **Obedez les señales de tráficu** (semáforos, señales, carriles). Los ciclistes tienen de seguir les regles de tráficu como cualesquier otru vehículu.


 **Sigui los carriles marcaos.** Nun xires a la izquierda dende'l carril derechu y nun sigas de frente nun carril namás pa xirar a la derecha.

 **Toma les cais ya interseiciones con curiáu,** mirando bien enantes la situación de los peatones o d'otros vehículos.

 En ciudá intenta **circular per cais tranquiles**, refugando dir pela acera.

 Ye perimportante **informase de la normativa** del sitiu pel que conduces, nun hai normes comunes como colos coches.

 **Nes rotondes y glorietes** queda nel centru del carril más esterior, pa que nun te zarren los coches y avisa cuando vayas salir de la rotonda.

 **Pasa siempre delante o detrás** de los coches paraos nos semáforos o nes señales que los obliguen a detenese. Nunca nun lu perpases o te pongas en paralelo nel mesmu carril.



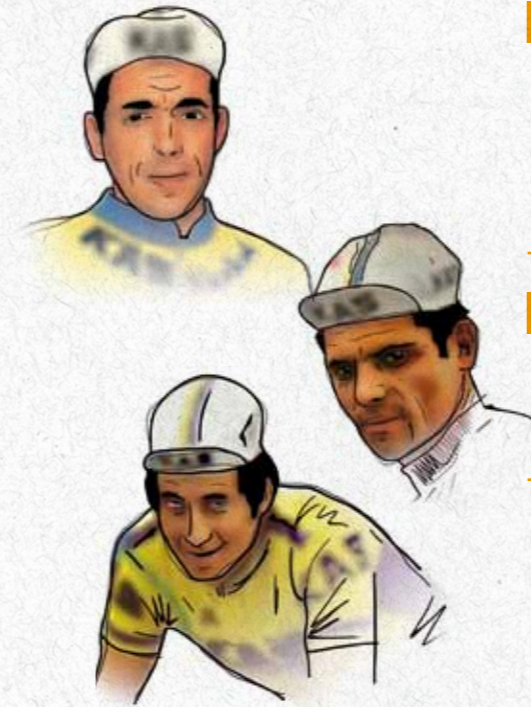
les partes de la bicicleta / ciclistes asturianos



- 1 - Potencia
- 2 - Direición
- 3 - Forcada
- 4 - Amortiguador
- 5 - Frenu delanteru
- 6 - Válvula
- 7 - Buxe
- 8 - Radios
- 9 - Llanta
- 10 - Cubierta
- 11 - Pedal
- 12 - Biela
- 13 - Platos
- 14 - Cadena
- 15 - Vaina
- 16 - Cambéu de marches
- 17 - Piñones
- 18 - Frenu traseru
- 19 - Tirante
- 20 - Sillín
- 21 - Tubu horizontal
- 22 - Tubu del sillín
- 23 - Tubu diagonal

el pallabreru del ciclismu

les partes de la bicicleta / ciclistes asturianos



VICENTE LÓPEZ CARRIL *A Coruña, 2 d'avientu de 1942 - Xixón 29 de marzu de 1980*

Foi un ciclista profesional na decada de los años setenta al que los compañeros conocíen col nomatu d'El Candasu. Ente los sos numerosos trunfos destaquen los absolutos na *Vuelta a Asturias*, *Valles Mineros*, *Vuelta a Valencia* y *Vuelta a Mallorca*, asina como'l *Campeonatu d'España* del añu 1974 que tuvo llugar en Mieres. El finxu más altu del so palmarés foi'l tercer puestu algamáu na clasificación xeneral del *Tour de Francia* del añu 1974. Tuvo un hermanu, Jesús, que tamién foi ciclista profesional nel equipu Teka.

JOSÉ MANUEL FUENTES "EL TARANGU" *Limanes, 1945 - Uviéu 2000*

Ciclista español. Gran escalador, ganador en 1970 de la *Vuelta ciclista a Asturias* y de la clasificación de neoprofesionales de la *Vuelta a España*. Ganó etapes na *Vuelta a España*, el *Giro d'Italia* y el *Tour de Francia*. En 1973 foi terceru nel *Tour de Francia* y vencedor de la *Vuelta a Suiza*.

ANTONIO MENÉNDEZ GONZÁLEZ *Cangas del Narcea, 18 d'agostu de 1946*

Ciclista profesional ente los años 1970 y 1979. Yera conocíu ente los compañeros del pelotón col nomatu de *La Mulina*. El so trunfu más importante algamaríalo nel *Giro d'Italia* nel añu 1976 al vencer na décimoprimer etapa.

el pallabreru del ciclismu



JOSÉ ÁNGEL SARRAPIO BORBOJA Arenas de Cabrales, 21 de febreru de 1959

Foi un ciclista profesional ente 1984 y 1992, que tuvo los mayores éxitos deportivos nel 1985, cuando ganó una victoria d'etapa na *Vuelta a España* y la *Vuelta a los Valles mineros*, y en 1986, cuando consiguió otra victoria d'etapa nel *Tour de Francia*. Retiróse del ciclismu profesional cuando desapareció a mitá de la temporada l'equipu Wigarna nel añu 1992. Enantes corriera col Teka y col Kelme-Ibexpress.

JOSÉ MANUEL URÍA GONZÁLEZ, COQUE URÍA La Camocha, Xixón, 1 d'avientu de 1969

El so mayor ésitu como profesional algamólu nel añu 1995 col trunfu na clasificación xeneral final de la desaparecida *Vuelta a los Valles Mineros*. L'añu anterior ganara tamién la renomada *Xubida al Naranco*. Les sos carauterístiques como corredor yeren les correspondientes a los escaladores. Participó en grandes carreres por etapes como la *Vuelta a España* y el *Giro d'Italia*.



JOSÉ LUIS RUBIERA VIGIL 27 de xineru de 1973, Xixón, Asturias

Conoció como *Chechu Rubiera*, ye un ciclista profesional que rescampa principalmente como escalador. Entamó a destacar en 1997, ganando na etapa reina del *Giro d'Italia* y acabando 10º na clasificación xeneral. En 2001 pasa al *US Postal Service* (dende 2005 *Discovery Channel*) como gregariu pa *Lance Armstrong*, col que taría nes sos últimes victories nel *Tour de Francia*. Ente les sos victories destaquen otra etapa nel *Giro d'Italia*, la *Vuelta al Alentejo* y la *Xubida al Naranco*.

SAMUEL SÁNCHEZ GONZÁLEZ Uviéu, 5 de febreru de 1978

Ciclista profesional que milita nel equipu Euskaltel-Euskadi dende'l añu 2000. Les primeres victories llegaron na Escalada a Montjuic del 2004 y 2005, pero como profesional les más sonaes foron les cinco etapes na *Vuelta a España* y, n'especial, la medaya d'oru nos Xuegos Olímpicos de Pekín 2008 na prueba de ciclismu en ruta. Rescampa nes clásiques y en carreres d'una selmana, sobre too n'aquelles de percorríu accidentáu y baxaeas revesoses como la *Vuelta a Asturias*.

BENJAMÍN NOVAL Mieres, 23 de xineru de 1979

Ciclista que fizo'l so debú como profesional nel añu 2001 col equipu Relax-Fuenlabrada, onde tuvo hasta'l 2003. llueu pasó pel *Discovery Channel* (2004-2007), el *Team Astaná* (2008-2010) y el *Saxo Bank Sungard* (2011).



CARLOS BARREDO LLAMAZALES Ponga, 5 de xunu de 1981

Vive dende neñu en Xixón y formóse como cadete y xuvenil nel equipu xixonés Estel-Les Mestes y como amateur nos equipos Margutsa y Once-Würth de Cantabria. Nel añu 2004 empeció como profesional col equipu Liberty Seguros-Würth, depués tuvo nel equipu belga del Quick Step y esti añu va reforciar a los holandeses del Rabobank. Ye un corredor completísimu al que se-y dan bien tolos terrenos. Tien ganao etapes na *Vuelta a Asturias*, nel *Tour Down Under*, na *París-Niza* y na *Vuelta a España* nel 2010. Nel 2009 ganó la *Clásica de San Sebastián*.

DANIEL NAVARRO GARCÍA Xixón, 18 de xunetu de 1983

Ye un ciclista profesional. N'Asturies tien el récore de victories nuna mesma temporada en categoría cadete. Debutó nel *Tour de Francia* na edición del 2007. La primer victoria como ciclista profesional algamóla na *Dauphiné-Libéré*, el 11 de xunu de 2010, na que llegaría en solitariu a la meta de *Grenoble*.

A tou dar17	Bicicleta de stayer.....09	Carrera a l'americana o Madison ...10	Colista17
Abanicu17	Bicicleta urbana.....09	Carrera clásica10	Comisariu15
Acoples o ensames04	Bicicleteru, -a04	Carrera contrarreló10	Contrarreloxista17
Afilador.....17	Bicicletu04	Carrera por equipos10	Control de llegaes15
Aleta de tiburón04	Biciclu04	Carrera d'esprin o velocidá10	Control de robles o control de salida15
Alfombra.....15	Biconificáu04	Carrera por etapes10	Corona.....05
Amortiguador.....04	Biela04	Carrera d' handicap10	Corte.....17
Ángulu de direición04	BMX10	Carrera individual10	Criterion12
Ángulu de sillín04	Bolsa d'avituyamientu.....14	Carrera con moto10	Cronoescalada12
Anodizáu04	Bomba04	Carrera de persecución per equipos10	Cronómetru15
Apurridor15	Botellu04	Carrera de persecución individual ...10	Cuadru05
Araña04	Burra17	Carrera en pista10	Cubierta05
Atacar17	Buxe04	Carrera de puntu a puntu10	Cuernos05
Autobús o grupeta17	Buzu14	Carrera sobre rodiellos12	Culote14
Auxiliar de salida15		Cascu14	
Avituyamientu15	Cabeza de carrera17	Caxa del pedaliar05	Desarrollu18
	Cabra de files17	Chubasqueru14	Descensu12
Badana14	Cabra10	Chupar rueda17	Diedru o cala05
Baillón17	Cadena05	Ciclismu de montaña12	Dinamu05
Barra04	Calapié05	Ciclismu tres moto12	Dir a fueu18
Batalla04	Cámara d'aire05	Ciclismu urbanu12	Dir col ganchu18
Baxada17	Cambéu de marches/ cambiador...05	Ciclista05	Dir quemáu18
Bicicleta04	Cambéu al puñu05	Ciclocomputador14	Direición05
Bicicleta de carretera09	Cambéu de ritmu17	Ciclocros12	Direutor de carrera15
Bicicleta híbrida09	Campu a traviés10	Cicloturismu12	Direutor deportivu.....15
Bicicleta de montaña o tou terrén...09	Cantilever05	Circuitu.....15	Doblar18
Bicicleta con pedaléu asistíu09	Caravana15	Coche escoba15	Dopaxe16
Bicicleta de pista09	Carerra sobre rodiellos10		Elastómeru06
Bicicleta plegable09	Carnaza.....17		

glosariu

Empuñadura de frenu.....06	Globeru18	Piñón fixu06	Sector.....16
Encumar.....18	Gregariu18	Piñón llibre06	Sienda ciclista08
Escalador18	Guante14	Piñón06	Sillín08
Escapar.....18	Guía06	Platu o catalina07	Suspensión08
Escondese18	Líder18	Portabidón07	Tándem.....10
Esfallecimentu.....16	Llanta.....06	Portabultos07	Timbre.....08
Eslalon13	Llanzador.....18	Potencia07	Tirantes08
Espeyu retrovisor.....06	Mandos integraos06	Poyu16	Tirar19
Esprín.....18	Manguitu14	Prólogo.....19	Tirón.....19
Esprín especial.....16	Maniya de frenu06	Proteutor de la cadena07	Tornabarros08
Esprintador18	Meta16	Puerta19	Tresmisión08
Estilu llibre13	Meta de montaña16	Pulsómetru14	Trial13
Esviador06	Meta volante16	Punteres07	Triciclu10
Etapa16	Meter cuneta18	Quioscu16	Tronchacadenes08
Etapa reina16	Monumentos del ciclismu13	Radio vuelta16	Tubu del sillín o vertical08
Exa del pedalier06	Odómetro14	Radiu.....07	Tubu diagonal o inferior08
Exa06	Palanca de cambéu06	Rastral.....07	Tubu horizontal o superior08
Facer la goma18	Pata de cabra.....06	Refleutor07	Tubular08
Facer la rueda18	Patrocinator.....16	Regularidá19	Vaina08
Fastera de toboganés16	Páxara18	Relevu19	Válvula08
Forcada06	Pedal06	Rodador.....19	Vampiru16
Frenos de discu06	Pedaliar18	Rodamientu07	Velocímetru14
Freu06	Pedalier06	Rodar.....19	Velocista19
Fuera de control16	Pelotón18	Rodiellu07	Velódromu16
Gafes14	Pillar19	Roldana.....07	Vuelta ciclista13
Gallu18	Pinchazu.....19	Rosques07	Xerséi o maillot14
Ganaetapes18	Pinganín14	Rueda lenticular08	Xubida19
		Rueda llibre o casé08	Zapata de frenu08
		Rueda de repuestu07	Zarrase19
		Ruempepiernes.....19	Zarru rápidu08

*Gracies a l'Academia de la Llingua Asturiana
y a l'Asociación Cicloturista Tronchacadenas
poles correiciones y comentarios*

Amortiguador trasero
 Ángulo de dirección
 Ángulo de sillín
 Anodizado
 Araña
 Barra
 Batalla
 Bicicleta
 Bicicleta/a
 Bicicleru
 Bicicleru
 Biconificáu
 Bidón
 Biela
 Bomba
 Buxe
 Cadena
 Calapié
 Cámara d'aire
 Cambiu al puñu
 Cambiu de marches/
 Cambiador
 Cantilever
 Casette
 Caja de pedalier
 Caja del pedalier
 Ciclista
 Cierre rápido
 Corona
 Cuadro
 Cubierta
 Cuernos
 Cuña o cala
 Dinamó
 Dirección
 Elástrómeru
 Empuñadura de frenu
 Esviador
 Exa
 Exa del pedalier
 Forcada
 Frenos de discu
 Frenu
 Guía
 Llanta
 Mandos integraos
 Palanca de cambeu
 Pedal
 Palanca de cambeu
 Pedal
 Pedalier
 Piñón
 Piñón fixu
 Piñón llibre
 Platu o catalina
 Portabidón
 Portabultos o parrilla
 Potencia
 Proteutor de la cadena
 Punteres
 Radru
 Rastral
 Refleutor
 Rodamientu
 Rodiellu



Oficina Municipal
de la Llingua

Deporte

Xixón
Ayuntamientu

