



Ciclismo de montaña

Es la actividad deportiva que se realiza sobre una bicicleta de montaña (o BTT, Bicicleta Todo Terreno) en terrenos montañosos. Por extensión se aplica el término a todos los demás terrenos a campo traviesa que presentan muchas de las dificultades existentes en los terrenos montañosos como son terrenos diversos: arena, tierra, lodo, arroyos, etc; obstáculos: huecos, piedras, troncos y ramas, acantilados, etc; pendientes diversas y rutas sinuosas.

CLASIFICACIÓN:

Campo a través (Cross Country): Modalidad usual del ciclismo de montaña. Las bicicletas suelen llevar suspensión delantera solamente, aunque también se empiezan a utilizar suspensiones traseras. Esta prueba consiste en dar un número determinado de vueltas a un circuito, cuya longitud suele estar comprendida entre los 8 y los 11 kms.

Marathon Bike: Modalidad que consiste en una travesía de entre 65 y 100 kms., pudiendo llegar en algún caso a los 130. Se suele emplear el mismo tipo de bicicleta que en el Cross Country, aunque algo más robustas, pues la fiabilidad y la comodidad son vitales en carreras tan largas. Esta modalidad ha conseguido una gran popularidad en los últimos tiempos, pues sus competiciones suelen estar abiertas tanto a profesionales como a simples aficionados.

Descenso (Downhill): Modalidad en la cual se compite en una pista totalmente en bajada. Las bicicletas llevan suspensión delantera y trasera, además de frenos de disco, neumáticos de mayor anchura y protectores de platos. Los ciclistas llevan además casco y protecciones especiales en caso de caídas.

Eslalom (Slalom): Modalidad parecida al Descenso en la cual se compite en una pista en bajada con banderas y puertas al estilo del esquí.

Ascenso (Up hill): Modalidad en la cual se compite contra reloj y distancia, el trazado solo es de subida y gana quien haga el menor tiempo y la mayor distancia en el ascenso.

TÉCNICA DE CONDUCCIÓN

En el aspecto de la conducción, el ciclista de montaña debe aprender las siguientes técnicas:

- Mantener la bicicleta detenida por al menos 30 segundos. Sin moverse.
- Levantar la rueda delantera sin caerse al asfalto
- Levantar ambas ruedas del piso, (recomiendan pararse y levantarla del piso con ambas manos)
- Es fundamental mantener una gran concentración a la hora de superar obstáculos, para evitar accidentes. También tener un grado de preparación física adecuado, ya que se sufre de cambios de ritmo continuos, produciéndose grandes estado de fatiga.