

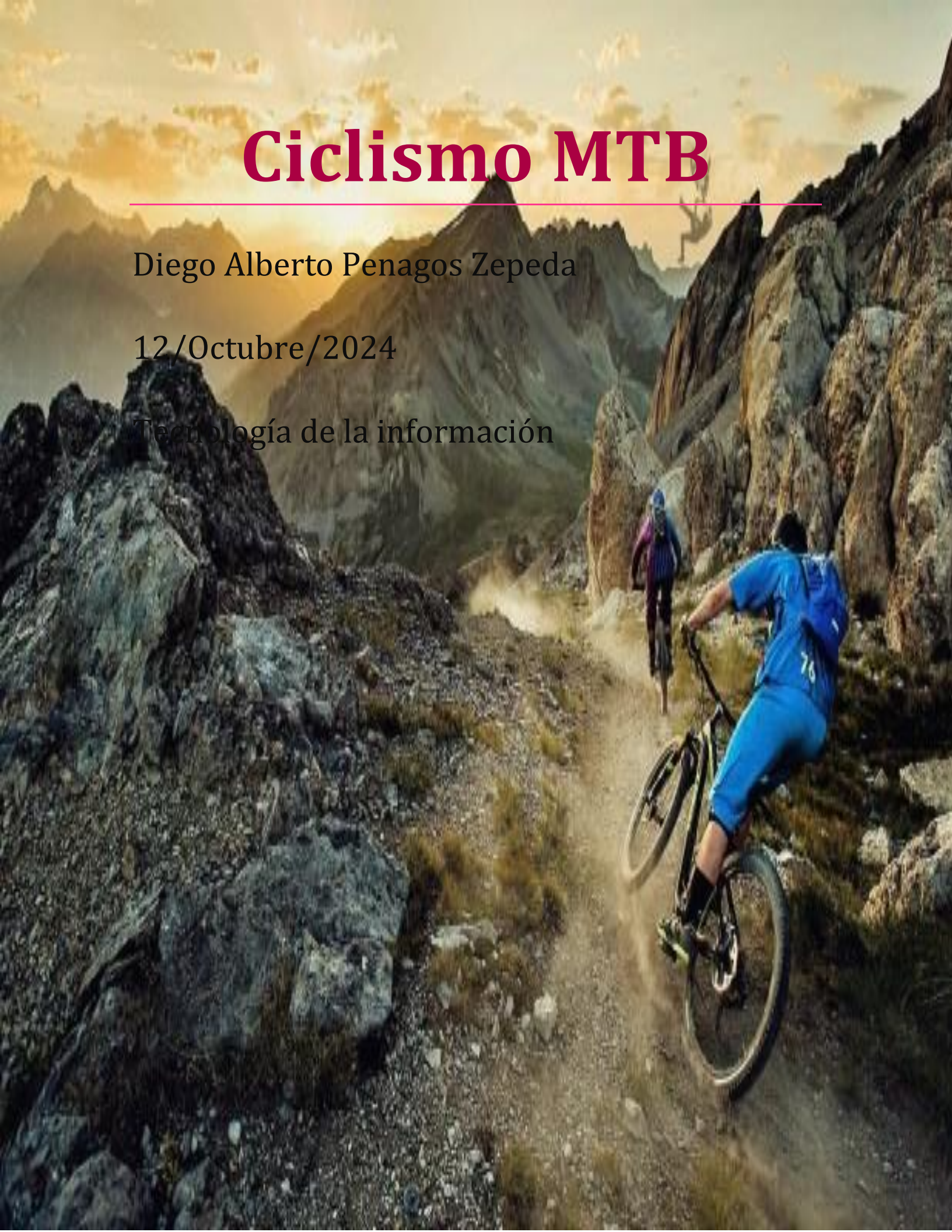
# Ciclismo MTB

---

Diego Alberto Penagos Zepeda

12/Octubre/2024

Tecnología de la información



## Índice

Portada .....	1
Índice .....	2
1.¿Qué es el Ciclismo?.....	3
2.Tipos de ciclismo .....	3
3.Categorías del Mountain Bike.....	4
3.1.¿Que es el enduro? .....	4
3.2.¿Qué es downhill?.....	5
3.3.¿Qué es el cross country? .....	5
3.4.¿Qué es el freeride? .....	6
3.5.¿Qué es el four-cross? .....	7
3.6.¿Qué es dual slalom?.....	7
3.7.¿Qué es el alpine snow bike?.....	7
4.Tipos de bicicletas para MTB .....	7

## 1.¿Qué es el Ciclismo?

El ciclismo es un deporte en el que se utiliza una bicicleta para recorrer circuitos en el aire o en pista cubierta que engloba diferentes especialidades el ciclismo ayuda a mejorar el rendimiento del corredor al mejorar la forma física la resistencia y el aguante sin dañar los músculos de las piernas también es un gran ejercicio cardiovascular de gran impacto y añadirlo a tu régimen de entrenamiento semanal te ayudara a hacer mas con menos estrés en tu cuerpo.



*El ciclismo de montaña, ciclismo MTB o mountain bike* considerado un deporte de riesgo es un ciclismo de comprensión realizado en circuitos naturales a través de bosques por caminos angostos con cuestas empinadas en este deporte la referencia principal es la unión ciclista internacional (UCI) y que cada año organiza el UCI Mountain Bike World Cup.

## 2. Tipos de ciclismo

Así como los deportes de motor incluyen desde la fórmula 1 hasta el moto GP el ciclismo de comprensión engloba mucha disciplina diferente entre las cuales se encuentra el MTB.

**Ciclismo en ruta:** Es un tipo de competencia que se lleva a cabo en carreteras o rutas. La UCI organiza las Grandes Vueltas, como se conoce a tres pruebas míticas dentro de esta disciplina. Nos referimos al Tour de Francia, el Giro de Italia y a la Vuelta a España.

**BMX:** Es la abreviación de "bicycle motocross" y se practica con bicicletas con rodado de 20 pulgadas. Se puede competir en dos modalidades distintas. Por un lado, BMX Racing, en donde hay que completar un circuito lo más rápido posible. Por el otro, el BMX Freestyle o estilo libre en donde hay que realizar acrobacias que son calificadas por un jurado.



Ciclismo en pista: Es un tipo de ciclismo que se practica en velódromos, una pista artificial con forma de óvalo y con curvas elevadas (peralte). La superficie suele ser de madera pero también las hay sintéticas y de cemento. En este tipo de ciclismo se puede competir de modo individual o en equipos.



Ciclocrós: También llamado cyclo-cross, se trata de un híbrido de distintas disciplinas ya que los circuitos combinan rutas pavimentadas, colinas, senderos en el bosque, terrenos fangosos e incluso obstáculos artificiales. Las competencias suelen ser en otoño e invierno y una carrera típica incluye varias vueltas en un circuito relativamente corto. Además, es común que en una parte del circuito los ciclistas deban bajarse de la bicicleta y cargarla.

Mountain Bike: En este caso las carreras se disputan en entornos naturales, por senderos estrechos (muchas veces singletracks, es decir, del ancho de una bicicleta) que recorren bosques y montañas. Se considera un deporte de riesgo.

### 3. Categorías del Mountain Bike

El **mountain biking** se diferencia del resto de las disciplinas del ciclismo de competición porque se desarrolla en entornos naturales. Otra diferencia fundamental tiene que ver con el tipo de bicicletas que se utilizan: las mountain bikes (MTB). Las suspensiones cumplen un papel fundamental y sus materiales deben combinar resistencia y ligereza.

Sin embargo, no existe una sola forma de montar una bicicleta de montaña. Una vez que dejamos atrás esas características compartidas, podemos encontrar distintas especialidades. El mountain bike tiene cada vez más seguidores en parte porque demostró ser un deporte muy diverso. Veamos cuánto.

#### 3.1. ¿Que es el enduro?

La forma más básica del mountain bike se conoce como Enduro. El mountain biking nació en 1976 cuando un grupo de amigos, a bordo de sus bicicletas playeras, comenzó a subir a las cimas de las montañas de California, Estados Unidos, y a competir por ver quién llegaba primero cuesta abajo. Eso es básicamente el Enduro y por eso, lo más justo es comenzar con esta disciplina.

El Enduro cuenta con dos momentos fundamentales. Por un lado subir a la cima de una montaña pedaleando, algo que se suele hacer por un camino exigente pero que no representa mayores complicaciones. Luego (y aquí es donde comienza la diversión) hay que bajarla lo más rápido posible.

Las bajadas son etapas especiales, es decir, que están cronometradas y cuyos tiempos se suman para obtener el resultado final de la carrera. Estas etapas suelen durar entre 2 y 20 minutos.



En el medio se incluyen etapas de enlace (o liaison) en las que el rider debe ir del final de una etapa especial hasta el inicio de la próxima. En estos casos, los organizadores de la carrera establecen un tiempo máximo en que se debe cumplir ese recorrido pero no cuentan para la clasificación general.

Las bicicletas de Enduro tienen suspensiones delanteras regulables de amplio recorrido en un rango de los 120-180 mm. Además, suelen tener tijas telescópicas para modificar la altura del asiento entre las etapas de subida y de descenso.

### 3.2.¿Qué es downhill?

Se trata de una de las especialidades incluidas en el Campeonato Mundial de Ciclismo de Montaña que organiza la UCI. Como su nombre lo indica, el reglamento de esta modalidad es muy sencillo. En el DHI empiezas arriba de una montaña y terminas abajo. Gana quien complete el recorrido en el menor tiempo.

Es similar al Enduro, con la diferencia de que la subida no se realiza pedaleando. De hecho, es frecuente que los que practican este deporte suban usando telesillas, ya que las competiciones de Downhill suelen realizarse en resorts de esquí durante los meses de verano.

El Downhill es una de las disciplinas de mountain biking más peligrosas. Los ciclistas alcanzan velocidades de 80 kilómetros por hora y deben completar saltos de hasta 19 metros de largo con caídas de más de 3 metros. La carrera no da tregua ni un segundo y su exigencia es muy alta de principio a fin.



Por lo tanto, los deportistas deben tener un gran estado físico pero también una concentración total teniendo en cuenta que en cualquier momento puede enfrentarse a un desastre.

Las bicicletas de Downhill son mountain bikes diseñadas exclusivamente para el descenso ya que es el único momento en que se utilizan. Por eso, el diseño utiliza ángulos muy específicos y el manubrio se encuentra ligeramente elevado. Suelen estar construidas de aluminio o de carbono por ser materiales muy resistentes; además, tienen doble suspensión.

### 3.3.¿Qué es el cross country?

El Cross-Country tal vez sea la especialidad más famosa dentro del mountain biking. Se convirtió en deporte olímpico en 1996 y es la única modalidad del MTB presente en los Juegos Olímpicos. En este caso, cuando se respetan las distancias y normas olímpicas se lo conoce como Cross-Country Olympic (XCO).

El XC es una disciplina a campo traviesa. Los recorridos incluyen subidas, bajadas y terrenos horizontales. En ocasiones el terreno se pone muy duro y hay que cruzar senderos estrechos y

muy irregulares. En cambio en otras partes, se pueden incluir caminos pavimentados que unen distintos sectores del circuito.

El Cross-Country es una disciplina más física que técnica. Los circuitos tienen entre 10 y 40 kilómetros y no son tan complejos de recorrer pero exigen el máximo rendimiento en todo momento.

Además de esta versión tradicional, existen otras tres variantes dentro del XC:

**Team Relay (XCR):** Es una modalidad con relevos en donde se compite con equipos formados por mujeres y hombres del mismo país.

**Maratón (XCM):** Se trata de una versión más larga de XC que se puede extender por más de 200 kilómetros e incluir varias etapas.

**Eliminator (XCE):** En este caso, los ciclistas dan vueltas a un circuito en grupos de a cuatro. Los dos más rápidos pasan a la siguiente ronda y los otros se quedan en el camino.

### 3.4.¿Qué es el freeride?

El Freeride es una especialidad del MTB que está emparentada con el Downhill ya que se realiza en entornos naturales y cuesta abajo. Sin embargo, tiene sus particularidades.

El Freeride es una disciplina estrictamente técnica ya que se enfoca en hacer trucos que son puntuados por jueces. Con ese objetivo, una pista de Freeride puede incluir wallrides, tabloncillos de madera o cualquier otra estructura que ayude al rider a elevarse en el aire. En ese sentido, la pista cumple la misma función que un skatepark.

Una de las competencias más famosas de Freeride es la Red Bull Rampage que se realiza casi todos los años en el Parque Nacional Zion en Utah, Estados Unidos. Es un escenario fuera de lo común. El máximo ganador de esta competición es Kurt Sorge quien se alzó con la victoria en tres ocasiones y además consiguió una puntuación récord en 2014 al sumar 96,50 puntos.



Las mountain bikes de Freeride están diseñadas para ser usadas en descenso y el recorrido de la suspensión puede superar los 200 mm. Su estructura debe ser resistente, pequeña y liviana para poder dominarla fácilmente en el aire.

Por último, debes saber que hay una variante de Freeride que se realiza en pistas artificiales y se conoce como Slopestyle.

### 3.5.¿Qué es el four-cross?

El Four-Cross, abreviado como 4X, se realiza en una pista similar a la de BMX. Se trata de un deporte explosivo en el que cuatro riders compiten por ver quién llega primero a la meta. Las carreras son colina abajo y se caracterizan por ser muy intensas y muy cortas ya que apenas duran entre 30 segundos y un minuto.

Esta disciplina es relativamente nueva e incluye varias rondas clasificatorias en el que el competidor más rápido pasa a la siguiente fase. La suspensión tiene un rango de 140 a 160 mm y el cuadro de estas bicicletas de montaña están hechas de materiales muy resistentes.

### 3.6.¿Qué es dual slalom?

El Dual Slalom es casi igual al 4X pero en este caso compiten dos riders en dos circuitos idénticos ubicados paralelamente. Luego vuelven a correr pero intercambiando los circuitos y se suman los tiempos que hicieron en ambas ocasiones. Cada carrera dura unos 30 segundos y este tipo de competencia también incluye varias rondas de eliminación.

### 3.7.¿Qué es el alpine snow bike?

El Alpine Snow Bike es una variante del Downhill, pero se realiza en invierno... ¡y sobre nieve! Al igual que en el esquí, los competidores deben hacer el descenso lo más rápido posible, esquivando una serie de puertas (gates). Gana el competidor que completa el recorrido en el menor tiempo.

Este ha sido todo nuestro recorrido por las distintas disciplinas dentro del MTB. Si las palabras no te alcanzan y quieres ver la acción con tus propios ojos, no te pierdas este documental con todo lo que hay que saber sobre el mountain biking.

## 4. Tipos de bicicletas para MTB

Seguro que alguna vez te has preguntado cuáles son las diferencias entre los distintos tipos de bicicletas de montaña o MTB. ¡Es normal! A estas alturas, existen tantas clases, y para usos tan diferentes, que incluso muchos ciclistas experimentados pueden llegar a tener dudas sobre el tema.

Pero no pasa nada: para eso estamos aquí. Porque en Sanferbike no sólo te traemos las mejores bicicletas del mercado y los complementos y accesorios ciclistas más espectaculares: también te contamos todo lo que se mueve alrededor de las 2 ruedas. Porque el ciclismo, en todas sus variantes, es nuestra pasión.



Tipos de bicicletas	
1.	Bicicletas MTB XC Hard Tail
2.	Bicicletas MTB XC doble suspensión
3.	Bicicletas MTB Down Country
4.	Bicicletas de Trail MTB y All Mountain
5.	Bicis de montaña Trail ligeras
6.	bicis de Trail más agresivas y potentes
7.	Bicicletas de enduro MTB
8.	Bicicletas de Descenso o Downhill MTB
9.	Bicicletas de Dirt Jump
10.	Bicicletas de montaña XC