

Ciclismo de montaña

Temeridad en dos ruedas



Conoce la historia del ciclismo de montaña, la bicicleta, la indumentaria y algunos consejos útiles



Desde que el presidente de la República, Licenciado Enrique Peña Nieto, me permitió asumir la dirección general de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, me comprometí a trabajar arduamente, con toda mi capacidad, para cumplir con los objetivos de llevar las bondades del deporte y la activación física a los niños, jóvenes y adultos de este país, para poder estar en condiciones de contar con una sociedad más sana.

Me dispuse a trabajar a favor de un México más competente, siguiendo las directrices y metas trazadas por el Gobierno de la República, a través de los programas que impulsa este organismo, para que podamos hacer una propuesta que surja desde las escuelas, al depositar una semilla que estimule y ayude a los niños desde temprana edad a tomar consciencia de la importancia en sus vidas de hacer cualquier actividad física.

Es a través de la educación y el deporte que podemos ayudar a que haya un mayor número de mexicanos sanos, a prevenir el delito y promover un funcionamiento adecuado e integral de la sociedad, al armonizar el aspecto físico, social y mental, de acuerdo a la propia forma de vida.

Desde muy pequeño estuve ligado a la actividad física, es por eso que soy optimista cuando pienso en el porvenir de la niñez y del deporte nacional. A través de este manual con valiosa información, ustedes, niños, jóvenes, adultos, padres de familia y maestros, podrán vivir de una forma diferente el deporte, acercarse y adentrarse en su historia de manera divertida y con prácticos consejos, pero además, conocer particularidades de cada una de las disciplinas que se practican en el mundo.

Cómo clavadista y medallista olímpico, sé del esfuerzo que se debe realizar día con día para triunfar y para poner a México en todo lo alto. El éxito requiere de sacrificios, de tenacidad, de voluntad para no vencerse. Es por eso que los exhorto a que persigan sus metas y alcancen sus sueños. Todo es posible cuando se cree y se confía en uno mismo.

Los invito a que aprovechen el uso del tiempo libre para consolidar el hábito de la activación física sistematizada a lo largo de toda su vida, de tal manera que ésta sea más sana, plena, productiva y de esta manera transformar a México.

Afectuosamente.

Lic. Jesús Mena Campos
Director General

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.

Los Deportes con los Esquincles

DIRECTORIO

Lic. Jesús Mena Campos
Director General de la Comisión Nacional de
Cultura Física y Deporte

Lic. Emilio Manuel Trinidad Zaldívar
Coordinador de Comunicación Social de la
Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

EQUIPO EDITORIAL

Alejandro Ochoa Villaseñor
Ilustración, textos y diseño

Lic. Rafael Aarón Velasco Aguilar
Diseño gráfico y formación

Todos los derechos reservados. Aparte de los usos para los que está destinada esta publicación, no puede ser reproducida ni el todo ni parte, en español o en cualquier otro idioma, ni registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, inventado o por inventar, sin el permiso expreso, previo y por escrito de los editores y / o del autor.

SEGUNDA EDICIÓN, NOVIEMBRE, 2014

IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA

Introducción

Mantener el equilibrio en la bicicleta, es lo más importante.

Pedalear en la montaña es otra cosa. El ciclista tiene que ser muy hábil y aguerrido, pues tendrá que transitar por diferentes tipos de caminos y superficies, como pueden ser las veredas de tierra suelta, los caminos lodosos o llenos de piedras, sudar la gota gorda en las empinadas subidas y sentirá cómo fluye la adrenalina en las inclinadas bajadas.

Sin embargo, a pesar de que en las competencias de ciclismo de montaña se corren ciertos riesgos, los ciclistas van bien equipados para prevenir posibles accidentes, y concentrarse únicamente en disfrutar el evento.

Al rodar en bici por el campo, se siente la libertad que produce el estar en contacto con la naturaleza, por eso el ciclismo de montaña tiene tantos seguidores hoy en día.

Historia

Cuenta la historia que en el año de 1933 a un señor llamado Ignaz Schwinn debido a la necesidad que había de contar con una bicicleta que permitiera conducirla por terrenos campestres, montañosos y, en general, por donde no hubiera carretera, ideó una bicicleta robusta que luego luego se hizo muy popular, gracias a que era la favorita de los repartidores de periódicos, que tenían que andar por todos los caminos. La bici se llamó "Schwinn Excelsior". Fue la primera bici de montaña.

Ya en los años 70, surgió en San Francisco, California una nueva modalidad de competencia que emocionaba a todos: el Descenso. Fue entonces cuando cobró de nuevo popularidad la bici de Schwinn por su robustez, por sus materiales pesados y el aumento en la anchura de sus llantas, la hacían veloz, segura y resistente para esta competencia.

Pero como no todas las competencias eran de bajada, había que idear una bici que también fuera adecuada en las subidas, para lo cual era necesario aligerar su peso, hacer modificaciones en los cambios y mejorar los cuadros. Gary Fisher y Joe Breeze lo realizaron, resultando lo que hoy conocemos como Bicicleta Todo Terreno (BTT).

Conocer para disfrutar

PEDALEAR EN LA MONTAÑA ES OTRA COSA. EL CICLISTA TIENE QUE SER MUY HÁBIL Y AGUERRIDO, PORQUE TIENE QUE PEDALEAR EN DIFERENTES TIPOS DE SUPERFICIE.

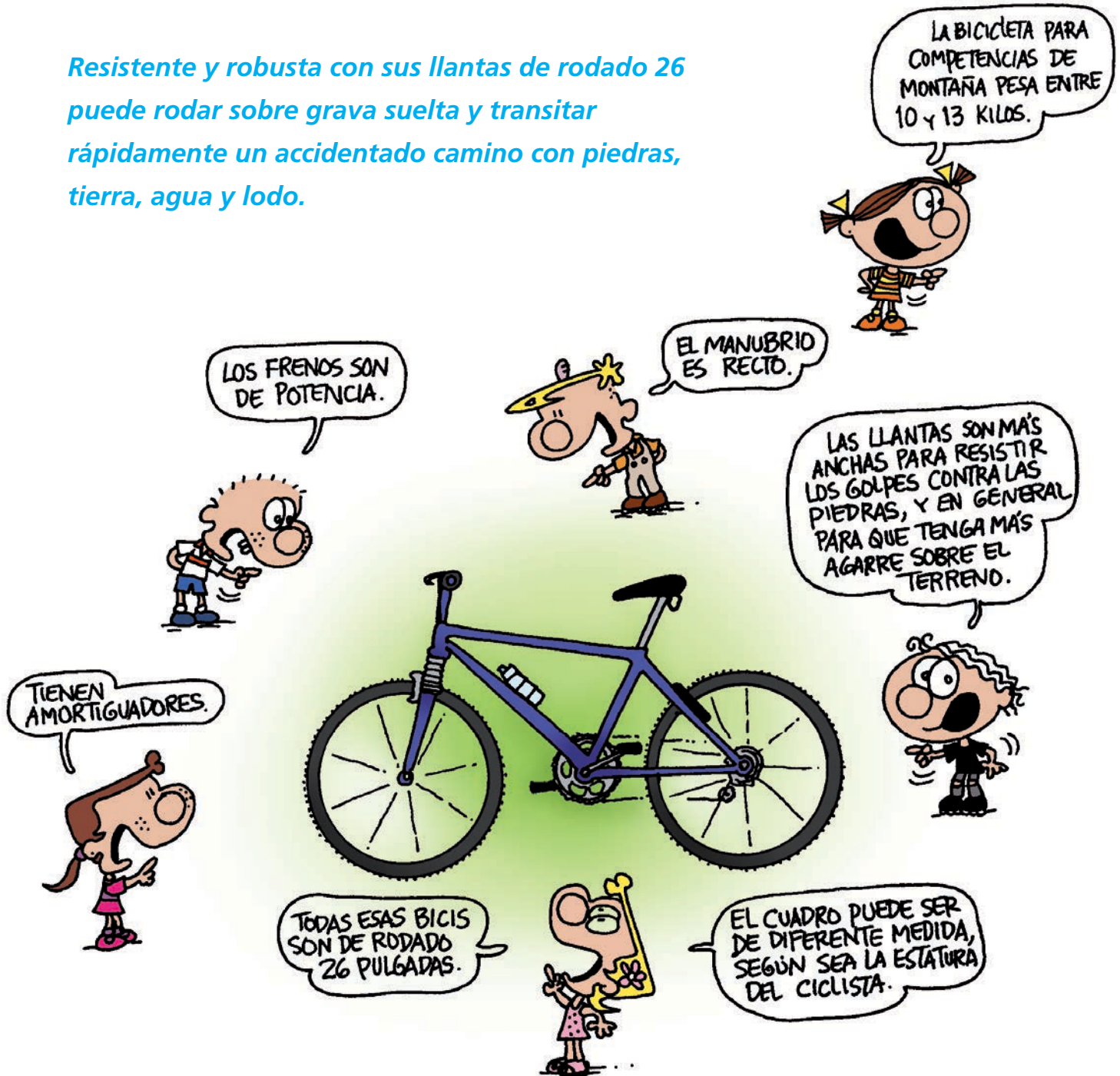
ADEMAS, TIENE QUE SORTEAR MUCHOS OBSTÁCULOS, PONIENDO EN MUCHAS OCASIONES EN PELIGRO SU CUERPO.

LO MÁS IMPORTANTE ES MANTENER EL EQUILIBRIO EN LA BICICLETA



La Bici de Montaña

Resistente y robusta con sus llantas de rodado 26 puede rodar sobre grava suelta y transitar rápidamente un accidentado camino con piedras, tierra, agua y lodo.



UNA BICICLETA DE MONTAÑA DEBE SER SOBRE TODO CÓMODA Y CON UN CUADRO ADECUADO A LA ALTURA DEL CICLISTA .



LAS ZAPATILLAS DE ESTOS COMPETIDORES LLEVAN EN LA PUNTA UNOS TACOS, PARECIDOS A LOS QUE TIENEN LOS ZAPATOS DE FUT, PARA QUE NO SE RESBALEN CUANDO TENGAN QUE CORRER EN ZONAS DE LODO.



Se recomienda que lleven estas protecciones.

Además del imprescindible casco, protección para muslos, tibias, codos, rodillas y hombros de materiales ligeros pero rígidos, así como guantes largos.

La Prueba de Montaña

En esta competencia los ciclistas deben respetar el medio ambiente, pues no se vale que corten ramas de los árboles, ni que contaminen el agua de los arroyos, ni que maten animales o insectos y tampoco que ensucien el lugar.

ESTA CARRERA DE MONTAÑA SE DESARROLLA AL AIRE LIBRE, EN UN CIRCUITO CUYO TRAYECTO VARÍA ENTRE LOS 7 Y 11 KILOMETROS.



EL RECORRIDO DE LAS COMPETENCIAS DE MONTAÑA COMPRENDE TRAMOS DE CARRETERA, PISTAS FORESTALES, CAMPOS Y CAMINOS DE TIERRA O RECUBIERTOS DE GRAVA.

¡AH! PERO LA DISTANCIA QUE SE RECORRE SOBRE CARRETERAS PAVIMENTADAS NO PODRÁ PASAR DE 15% DEL RECORRIDO TOTAL.



Hay dos ramas, la varonil que recorre una distancia de entre 40 y 50 kilómetros y la femenil que recorre entre 30 y 40 kilómetros.

A LA HORA DE INICIAR LA CARRERA SALEN TODOS JUNTOS Y GANA QUIEN LLEGUE PRIMERO, DESPUÉS DE COMPLETAR TODAS LAS VUELTAS AL CIRCUITO.



La carreras a campo traviesa.

EN ESTA POPULAR DISCIPLINA DEL CICLISMO, DONDE SE VIVEN EXPERIENCIAS TOTALMENTE NUEVAS Y DIFERENTES, EXISTEN DOS GRANDES CATEGORÍAS DE COMPETENCIAS...

...LA CROSS COUNTRY, CONOCIDA COMO CARRERA A CAMPO TRAVIESA, Y LA DOWN HILL, QUE ES UNA CARRERA DE DESCENSO.



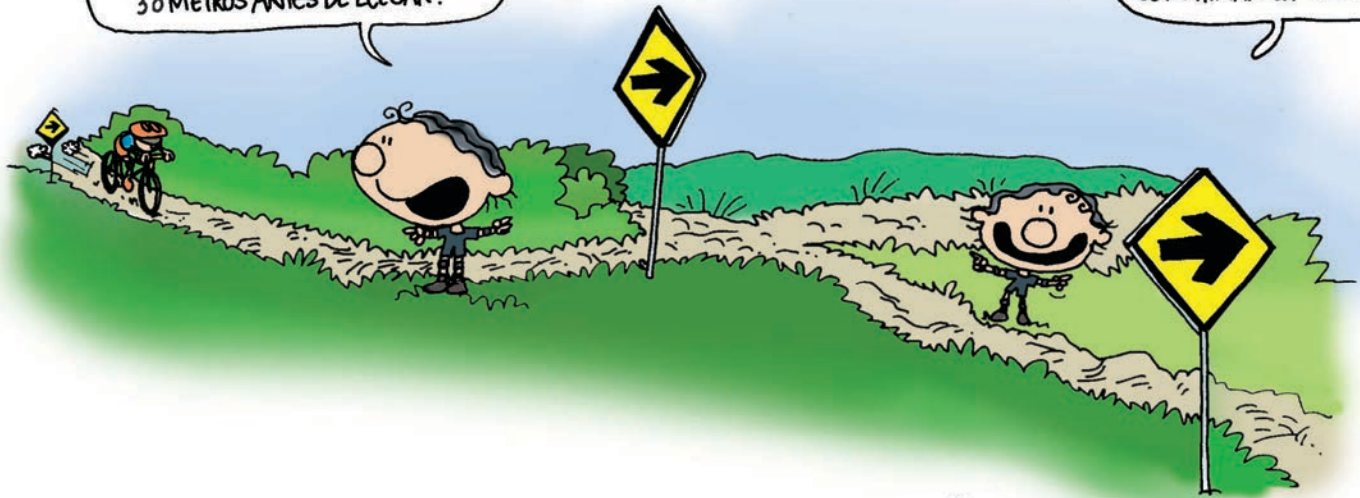


Algunos aspectos de esta carrera.



CADA INTERSECCIÓN DEL RECORRIDO DEBE ESTAR MARCADA CON UNA FLECHA 30 METROS ANTES DE LLEGAR.

OTRA FLECHA EN LA INTERSECCIÓN Y OTRA FLECHA 30 METROS DESPUÉS DE LA MISMA PARA CONFIRMAR LA RUTA CORRECTA.



DOS FLECHAS HACIA ABAJO SIGNIFICAN UNA SITUACIÓN PELIGROSA.







La carrera de descenso Consiste en bajar de una montaña lo más rápido posible, por lo que es mucho más riesgosa y da lugar a aparatosas caídas.

Quienes practiquen esta desafiante modalidad tienen que tener la capacidad de evadir los obstáculos que se les presenten, tener el control de la bicicleta y no perder el equilibrio, controlar los nervios, estar bien preparados para cuando se tengan que hacer saltos y tener la posición correcta para cuando se tengan que hacer bajadas muy prolongadas.

En el descenso se pueden alcanzar velocidades de 60 kilómetros por hora y hay que ir esquivando todo lo que se presente, como rocas, raíces, troncos, hoyos, etc.

El ganador será quien haga el menor tiempo en el descenso.

Señales del camino

Cuando encuentras estas señales fuera de la carretera, éstos son sus significados:

ESTAS SON LAS SEÑALES QUE DEBEN COLOCARSE CLARAMENTE A UNA ALTURA QUE NO REBASE EL METRO Y MEDIO, Y SERÁN DE COLOR NEGRO CON FONDO AMARILLO.



Sigue de frente



Vuelta a la derecha



Vuelta a la izquierda



Descenso



Descenso peligroso



Descenso muy peligroso



Ruta equivocada



Puente o tramo angosto



Tramo con agua y/o lodo

Tips para que lo practiques mejor

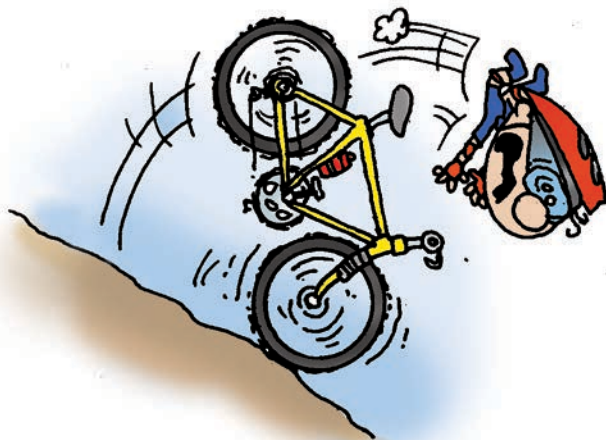
En el ciclismo de montaña como en cualquier otro deporte que se practique, capacitarse, contar con el equipo adecuado y elegir cuidadosamente los lugares para practicarlo resulta esencial, como también resulta de gran ayuda el hacer caso a los consejos de los profesionales.



- Al comenzar en este deporte se deben superar primero obstáculos como pequeñas rocas, raíces, zanjas, y después poco a poco ir aumentando la velocidad sin perder el control de la bicicleta.

- Recuerda que lo más importante es tener seguridad en uno mismo y en la bicicleta, conocer cómo se comporta y funciona la suspensión.

- Hay que recordar que si se va a una velocidad muy lenta las rocas y raíces impiden avanzar, provocando las caídas y la desesperación, por lo que se debe pedalear a una velocidad moderada donde el ciclista se sienta seguro.



- La mayor parte del tiempo se utiliza el freno trasero, ya que si en una pendiente se frena con el delantero, de seguro que se sale volando por delante del manubrio.

- En las curvas es preferible frenar antes de entrar en ellas, para evitar salirse del camino.

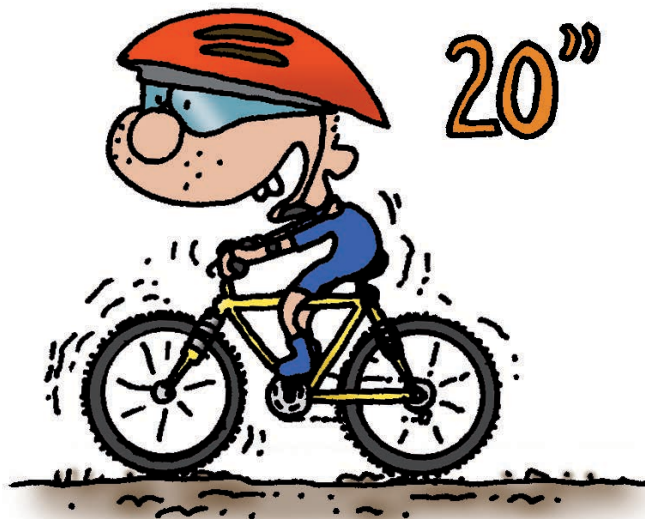
- Cuando el ciclista se sienta fuera de control, debe soltar un poco el freno trasero, así la llanta no se atorará en las piedras.



- Para las bajadas muy empinadas o para subir escalones de raíces o rocas altas, hay que cambiar totalmente el centro de gravedad lanzando el cuerpo hacia atrás.

Tres puntos de entrenamiento

Si quieres mejorar tu manejo en la montaña, debes aprender a:



- Mantener la bicicleta detenida durante unos 20 segundos, sin que se mueva.



- Levantar la rueda delantera sin que se caiga al suelo. Esto es necesario para sortear obstáculos como arroyos, baches, o en subidas para tener tracción.

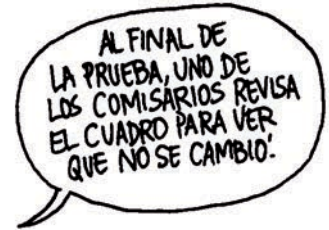


- Poder levantar ambas ruedas del piso, estando la bicicleta parada.

Sabías que...

Actualmente 80% de las bicicletas vendidas en el mundo son del tipo BTT, aunque tan sólo la mitad llega a rodar por caminos o veredas de tierra.

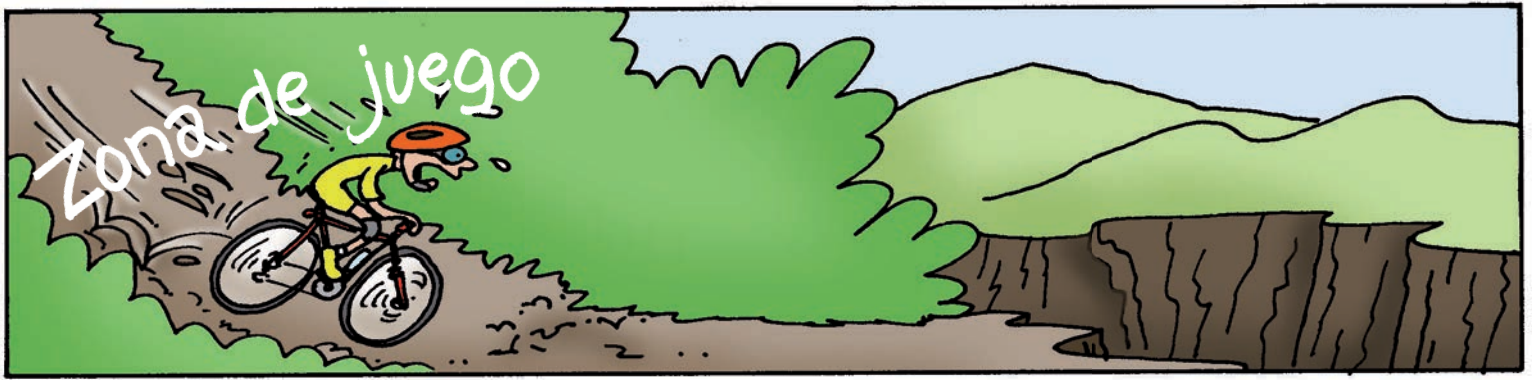
Para evitar trampas, antes de la competencia el cuadro de la bicicleta debe ser marcado.



Si un corredor es seleccionado para el antidoping y no se presenta dentro de la media hora siguiente al término de la prueba, será considerado automáticamente como si hubiera dado positivo.



Dependiendo de la naturaleza de la pista, un experto debe realizar por vuelta un tiempo estimado de 25 a 30 minutos.



Palabras B.T.Teras

YES!



Betetero

Así se les dice a **las personas que practican el ciclismo de montaña o BTT**

Burra

Es el nombre cariñoso que se le da a **la propia bici.**

Coger carretilla

Es **tomar velocidad en un tramo plano o de bajada, para acometer una pequeña subida sin esfuerzo**, o para realizar un salto.

Cierre rápido

Es el **sistema que permite sacar el sillín o las llantas**, girando con la mano una pequeña palanca, sin tener que utilizar ningún tipo de herramienta. Es muy práctico.

Zapata

Es la **pieza de goma montada sobre las levas del freno** que al ejercer presión sobre las llantas, frena el movimiento de la rueda.

Recorrido pestoso

Es el que **alterna constantes subidas y bajadas** e impide mantener un ritmo alto. Es un recorrido rompepiernas.

Culotte

Es el nombre del **pantalón del ciclista**

Pájara

Así se dice **cuando un ciclista sufre un desfallecimiento** debido a deshidratación, exceso de calor, mala alimentación...



Años

CONADE

MOVIENDO A MÉXICO



Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

SÍGUENOS EN:

