

Bicicletas de montaña

El nivel del ciclista determina la elección de la bicicleta

En los muy aficionados se observa una tendencia a encargar las bicis a medida, eligiendo las piezas según las necesidades concretas del usuario



Cuenta la leyenda que a principios de los años 70, en Estados Unidos, un grupo de amigos comenzó a utilizar la bicicleta en caminos de tierra. La idea fue exportada a Europa, donde se adaptaron las tradicionales bicis de *ciclo-cross*, cambiando sus llantas delgadas por otras más anchas y aumentando su peso, cara a controlar mejor la máquina y aumentar su velocidad en la montaña. Estos modelos "caseros" marcaron el origen de un nuevo concepto de bicicleta, denominado *mountain bike* o bici de montaña. De su éxito no cabe plantearse duda alguna: el 60% de las bicicletas vendidas en todo el mundo desde 1985 son de monte (y no de "corredor" o de paseo, anteriormente las más habituales entre los adultos) aunque tan sólo la mitad llega a rodar por caminos o veredas de tierra. Los avances tecnológicos en estas *mountain bike* han creado materiales más ligeros y potentes. Así, los cuadros de aluminio han potenciado su popularidad y las han convertido en las reinas del mercado de bicis.

Cómo elegir bicicleta. La *mountain bike* debe ser cómoda al usuario y ha de contar con un cuadro acorde con la altura de la persona que la utilizará. El mercado ofrece dos posibilidades: una máquina de serie o

Postura correcta sobre la bicicleta

- **ALTURA DEL ASIENTO:** debe permitir que, sentado en él, el pie estirado alcance el pedal, estando éste lo más cercano al suelo.
 - **SILLÍN:** hay que nivelarlo para que su posición sea perpendicular al eje de centro (donde se conectan los brazos de los pedales al cuadro) y que el filo o parte delgada del asiento quede lo suficientemente adelante para que el coxis no se resienta.
 - **MANILLAR:** la posición correcta es la que permite empuñar el manillar quedando los brazos ligeramente flexionados y la cabeza en posición de observar el suelo sin forzar los ojos en un ángulo de 45 grados.
 - **FRENOS:** para frenar con facilidad, su posición debe ser cómoda. Si están mal colocados, las muñecas estarán forzadas, ya sea contraídas o estiradas.
 - **TAMAÑO DEL CUADRO:** la causa más común de una mala postura en la bicicleta es el tamaño inadecuado del cuadro.
- Para saber si el cuadro tiene la medida adecuada a nuestra estatura, hay que colocarse encima del cuadro de la bici, justo delante del asiento. Una vez ahí, coloquemos la mano entre la entrepierna y el cuadro: debe quedar una mano de distancia entre ellos. Si la distancia es menor, el cuadro es grande y hay más posibilidad de caídas; si la distancia es mayor, el cuadro es pequeño y no conseguiremos la postura correcta.

Elección de la bicicleta de montaña



Lo más importante a la hora de comprar

El cuadro

Debe ser adecuado a nuestra altura, esto será determinante para que nos sintamos cómodos encima de la bicicleta.



Puestos de pie, debe haber un palmo entre la entepierna y la barra transversal.

El grupo

Es el conjunto de piezas que nos permiten frenar, cambiar de velocidad y rodar. De su calidad dependerá el precio de la bicicleta.

El número de velocidades (18, 21, 24 o 27) marca la calidad del modelo.



encargada a medida. La gama más económica de las bicicletas de serie, siempre de acero, ronda los 155 euros; si es de aluminio no baja de los 250 euros. Pero, entre los más aficionados, se impone la tendencia de encargar bicis a medida: se parte de 350 euros, y se eligen en catálogo el cuadro y otros elementos.

Las tiendas especializadas ofrecen, además, la posibilidad de hacer híbridos: tomando como base una bicicleta de serie, se le pueden cambiar ciertas piezas o elementos, siempre a gusto del consumidor. Sea cual sea la opción elegida, conviene asegurarse de que se contará con un servicio de posventa, entre otras cosas porque ya que a los 30 días de uso de la bici es necesario un ajuste de piezas.

Elementos de una bicicleta

CUADRO

Puede estar fabricado de:

- **Hierro:** prácticamente fuera de mercado, los cuadros de hierro resultan muy pesados. Sólo se utilizan en las bicis más baratas.
- **Acero hitten:** en bicicletas económicas.
- **Cromo molibdeno (Cro-Moly).** Combina resistencia y bajo peso. Algunas bicis sólo lo traen en la horquilla y en el caño vertical (el del asiento), por lo que es importante comprobar mediante la etiqueta o en el catálogo que, en su caso, el cuadro sea 100% o Full Cro-moly.
- **Aluminio:** el más caro, su ventaja es el menor peso. Pero su ligereza es tal que a los más novatos les puede ir mejor un material más pesado y manejable.

GRUPO

Se pueden clasificar en 4 líneas (cuantas más velocidades, mayores prestaciones):

- Línea económica (18 velocidades)
- Línea intermedia (21 velocidades)
- Línea alta (24 velocidades)
- Línea de competición (27 velocidades)

Conviene cerciorarse de que todas las partes del grupo sean del mismo modelo y fabricante, ya que hay bicicletas con grupos "mezclados": lo más visible corresponde a un modelo superior, mientras que el resto de piezas son de línea económica.

OTRAS PIEZAS

- **Asiento:** los modelos anchos y con interior de "gel" resultan más cómodos que los asientos finitos (más duros e ideales para competición).
- **Manillar:** su posición puede cambiarse para ir más erguido. Una buena opción es el tipo palomita. Los puños de esponja son más cómodos.
- **Frenos:** preferiblemente de aluminio.
- **Cierres rápidos:** en ambas ruedas y en el tubo del asiento.
- **El tubo del asiento:** debe ser suficientemente extenso como para poder subir el asiento hasta la altura necesaria para el ciclista.

Al salir en la mountain bike, no olvide...

- **CASCO:** es obligatorio circular con él en nuestra cabeza.
- **HERRAMIENTAS Y CÁMARA DE REPUESTO:** nunca deben faltar llaves, dados, desarmador de cruz, plano, espátulas para remover llantas, un cortacadena y un ajustador de rayos. Asimismo, se debemos incluir una cámara de repuesto, nueva o usada pero en buen estado y, por supuesto, parches para pinchazos.
- **BOMBA:** hay bombas de aire de diferentes tamaños y colores. Si bien los cartuchos de CO₂ son más rápidos para inflar ruedas, no está de más recordar que son menos ecológicos y que, a la larga, salen más caros.
- **BOTIQUÍN:** con tiritas, alcohol, vendas o gasas, analgésicos, crema solar y cacao de labios.
- **TELÉFONO MÓVIL:** vayamos solos o acompañados, es recomendable llevar el teléfono móvil. En caso de contratiempos o accidentes, nos será muy útil.
- **MOCHILA EQUIPADA:** debe incluir una cantimplora. Conviene meter en la mochila comida rica en calorías, sales e hidratos de carbono y algún rompevientos o chamarra por si el tiempo los hace necesarios.
- **CULOTES, PARRILLA Y ALFORJAS:** los culotes (unos 60 euros) están especialmente diseñados para proteger las partes más sensibles de nuestro cuerpo y evitar rozaduras u otras incomodidades. Si las salidas son habituales o se van a prolongar durante varios días, no hay que olvidar las parrillas (33 euros) o alforjas (99 euros), que permitirán ubicar el "equipaje" de forma cómoda y segura.