

HISTORIA DE LA BICICLETA DE MONTAÑA

Hace mucho tiempo en el año 1930 en U.S.A, que entonces estaba a punto de entrar en guerra, se inventó la llanta ancha para las bicicletas (26 X 2.125 pulgadas) y esto trajo consigo muchas posibilidades de utilizar la bicicleta todo terreno. En el año 1933 Ignaz Schwinn construyó, en Estados Unidos, una bicicleta de gran robustez, la Schwinn Excelsior, que muy pronto se hizo popular entre los repartidores de periódicos a domicilio.

Pero fue hasta principios de la década de los 70 fue cuando inició la moda de utilizar la bicicleta en caminos de tierra. Surgieron entonces varios grupos de ciclistas que practicaban esta nueva modalidad entre ellos los llamados "The Canyon Gang" o para los no letrados, **la Pandilla del Cañón**, representados por los tipejos John York, Tom Slifka, Robert y Kim Kraft, que se dedicaban a realizar carreras cerro abajo en la montaña "Tamalpais" en el estado de California, pero las bicicletas que utilizaban eran de bicicross (con llanta muy delgada) que eran muy comunes encontrarlas en Europa en aquella época. Fue entonces que se les ocurrió a Joe Breeze, Charlie Kelly, Gary Fisher y Tom Ritchey el colocarle llantas anchas a sus viejas bicis de marca Schwinn Excelsiors que pesaban por lo menos 18 Kg y así obtuvieron más control y fueron los más veloces de la montaña.

Hacia mediados de la década de los setenta, justamente cuando nacían las primeras BMX (bicicletas para adolescentes, ideadas para practicar el cross), algunos aficionados crearon competiciones en descenso, sobre todo en el condado de Marin, al norte de San Francisco. Y fue entonces cuando se "redescubrieron" las viejas Schwinn Excelsior, que probaron su perfecta utilidad para las competiciones de este tipo.

Gary Fisher, uno de los pioneros del MTB, modificó su Schwinn, aplicándole los cambios de velocidad, para poder utilizarla también en subidas y no sólo en descensos.

Muy pronto, Joe Breeze compendió que el secreto de las viejas Schwinn no dependía del grosor de los tubos, sino de la geometría del cuadro. Estas consideraciones le impulsaron a construir bicicletas nuevas con bastidores de una geometría similar, pero equipadas con grupos más eficientes: había nacido la MTB.

En la historia de las MTB, además de Fisher y Breeze, ocupan lugares destacados los nombres de otros pioneros, como Charlie Cunningham y Tom Richey; Mike Sinyard y Tim Neenan, que crearon el Stumpjumper, uno de los modelos más famosos; y otros nombre como Murray y Ross, que saltaron a la fama gracias a las competiciones. Había comenzado la gran difusión de estas bicicletas en Estados Unidos, donde también reciben el nombre de "all terrain bikes" (ATB, que significa bicicletas todo terreno) o "fat tire bikes" (bicicletas de ruedas anchas).

Llegando el año de 1977 el todavía adolescente "Breeze" armo diez cuadros de Cromoly utilizando los mismos principios de la geometría de sus bicis Schwinn Excelsior y utilizó una de estas bicis en una carrera y ganó. Este nuevo tipo de cuadros de bicicleta inspiró a Fisher a conseguir uno igual y le pidió a Ritchey que le armara uno para él. De ahí que estas nuevas bicicletas se les llamó **Mountain Bike o Bicicleta de Montaña**.

En 1974 Russ Mahon, Carter Cox y Bernie Mahon fueron los primeros ciclomontañistas en participar en una carrera con un desviador trasero (derailleurs) que fue inventado en 1958 por un italiano de nombre Campagnolo para las bicicletas de ruta, esto llamó mucho la atención al resto de los corredores y para 1975 todos los participantes de carreras ya contaban con uno.

Esta bicicleta con los nuevos componentes pesaba poco mas de 20 Kg y claro 500 gr eran de tan solo la pata para sostener parada la bici.

Ya moldeada la bicicleta de montaña como hoy en día la conocemos los precursores fundaron sus propias marcas que fueron vendidas al cabo de una década a los emporios industriales del ramo.

Después de inventada la bicicleta de montaña, tomo un nuevo aire cuando se introdujo comercialmente **la primera suspensión delantera en 1987** por la compañía **Trek** y con la guerra de tecnología y comercialización se presentó en **1990 la primera bicicleta con doble suspensión** por la marca referida anteriormente con un peso similar a aquella de 1974.

A partir de 1985 el 60 % de las bicicletas vendidas en el mundo pertenecen a esta modalidad y de todas las bicicletas de montaña adquiridas, solo la mitad llegan a rodar en caminos o veredas de tierra, según dicta la estadística.

En cuanto a los materiales utilizados en la fabricación les podemos comentar que el acero prevaleció con bicicletas con peso por arriba de los 15 Kg. **y fue hasta 1986 que los primeros cuadros de aluminio fueron apareciendo** con la marca Gary Fisher y de ahí su popularidad creció por costo y ligero ganando el mercado. Mas adelante apareció **en el año de 1991 bicicletas con cuadros hechos de titanio** marca Yeti que es un material utilizado para la aeronáutica pero su precio hasta hoy en día esta por las nubes pero **sin la menor duda este es el material más resistente y ligero para la Bicicleta de Montaña.**

En cuanto a componentes la marca **Shimano** desarrollo la tecnología para esta modalidad y se comió a varios entre los que destaca la marca **Campagnolo** que inventó el sistema de intercambio de poleas.

Pocas veces se ha visto que un producto evolucione tan rápido desde su creación como la Bicicleta de Montaña que en tan solo 20 años ganó popularidad mundial y se practica en más de 200 países.

La bicicleta seguirá evolucionando tecnológicamente hasta quien sabe donde pero lo que no debe cambiar en el Ciclomontañismo es su verdadera esencia: El disfrutar de la naturaleza con el mejor medio de transporte para este fin: **LA BICICLETA.**

Las suspensiones delanteras de las bicicletas han pasado de tener recorridos de entre tres y cinco centímetros, a tener entre quince y veinticinco. Los frenos son de disco (desde los antiguos cantilevers), se han cambiado geometrías, materiales, y una larga lista que hacen la bici de un descendedor un parentesco a las motos de cross (MMX) actuales.

El C.O.I. (comité olímpico internacional) incluyó esta espectacular modalidad deportiva en las olimpiadas de Sydney 2000.

La palabra clave de este deporte es "**mountain bike**", que significa **bicicleta de montaña**, y para la que se utilizan las abreviaturas **MB o MTB** ("mountain terrain bike": bicicleta para terrenos de montaña). En realidad, se trata de una máquina mucho más versátil de lo que parece sugerir su nombre, ya que resulta adecuada para pedalear por cualquier terreno.

El MTB

La MTB ha dado pie al MTB (en masculino), una actividad que ya se ha asentado en muchos países.

El MTB es una forma nueva de excursionismo que consigue combinar, mejor aún que la bicicleta tradicional, el amor a la naturaleza y la afición al deporte, al ciclismo y a la aventura: en otras palabras, el MTB es la expresión mejor del "trekking en dos ruedas".

Cada vez son más las personas que, por las más diversas razones, se van aproximando a la MTB: algunas, para utilizar una nueva forma de hacer excursiones en medio de la naturaleza; otras, para poder seguir

subiendo por laderas abruptas sobre una máquina de dos ruedas, cuando muchas zonas de montaña han quedado vedadas para las motocicletas; otras personas se han acercado a este deporte con el fin de realizar alguna actividad física sana, que a veces requiere grandes esfuerzos, pero sin integrarse en competiciones deportivas; otros desean competir con estas bicicletas especiales. Pero todos tienen un denominador común entre sus razones: la MTB es divertida.

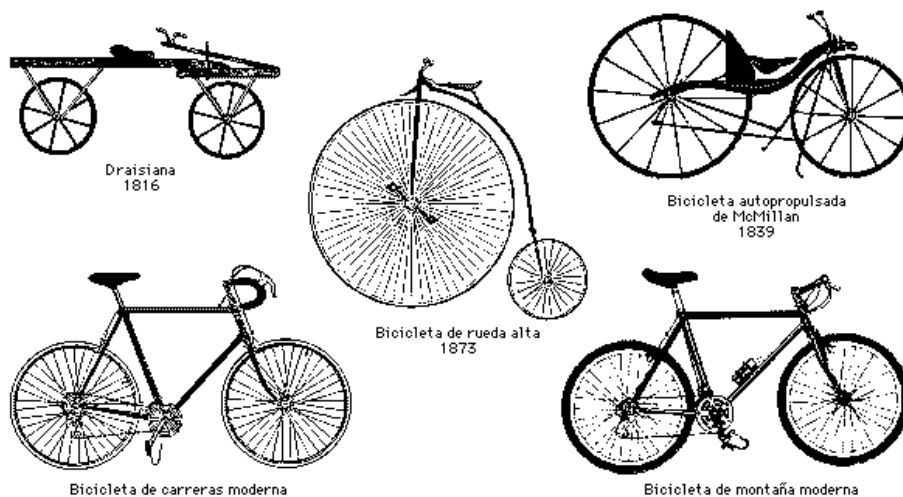
Junto con estas nuevas máquinas se difundieron también las competiciones ideadas para ellas, entre las que sigue siendo famosa **la Semana que se celebra en Crested Butte, en Colorado, que concluye tradicionalmente con la travesía del paso Pearl (3.800 m.) entre Crested Butte y Aspen.**

MTB y aventura dieron pronto lugar a una magnífica combinación, que impulsó a hombres y medios a afrontar singulares hazañas. Aunque es obligado puntualizar que, en algunos casos, los hombres llevaron la MTB a hombros durante largos tramos.

Tiempo para la nieve

Impulsado por el éxito de los Winter X Games, los juegos extremos de invierno, la mountain bike sobre nieve se está convirtiendo en todo un espectáculo. En Colorado, la ASBA (Alpine Snow Bike Association) tiene la intención de crear hasta 20 carreras para mountain bike sobre nieve. Esta asociación lleva cinco años apoyando a clubs y a acontecimientos deportivos de este deporte, y ha mostrado su satisfacción por el interés que el mismo está despertando en todo el mundo. ASBA reconoce encuentros deportivos de nivel nacional, y colabora estrechamente con NORBA y USA Cycling para promover y unificar este deporte.

Las competiciones de mountain bike sobre nieve también estuvieron presentes en enero 2000 en los juegos Winter Gravity Games en (Mammoth)



A continuación mostraremos la evolución de la bicicleta desde el año 1816:

MODALIDADES DEL CICLISMO DE MONTAÑA

- Algunas de las modalidades de ciclismo más importantes las incluiremos a continuación junto con unas breves explicaciones:

- **Mountain-bike hilldown(descensos);** es una modalidad en la que los deportistas descienden por caminos muy inclinados o pistas de esquí sin nieve.

La modalidad de descenso **es ir contra el reloj**; la distancia depende de la pendiente. 500 metros de pendiente se hacen en cuestión de segundos.

Es una de las diferentes modalidades del mountain-bike (mtb) o bicicleta de montaña. Esta modalidad es considerada de riesgo y es practicada en la naturaleza. El recorrido deberá presentar diferentes sectores como:

- Pistas estrechas y anchas.
- Caminos forestales.
- Pistas campestres.

- Zonas de bosque.
- Zonas pedregosas.
- Otros...

(Zonas de asfalto hasta un 3%, aunque en ocasiones puede haber más)

Los descensos deberán tener todo tipo de tramos, más o menos rápidos y técnicos. Estos deberán tener medidas de protección como lonas, balas de paja o rellenos especiales, además de tener las adecuadas referencias visuales.

Descenso o downhill(montaña abajo), es una prueba cronometrada individual, en la cual se desarrollará según un sistema de mangas que puede tomar una de las tres siguientes formas:

1. Un descenso de calificación, seguido de una semifinal que llegue a una final en la que el corredor más rápido es proclamado vencedor (sistema utilizado en la copa del mundo).
2. Un descenso de calificación, que determina el orden de salida, seguido del descenso oficial, en la que el corredor más rápido es proclamado vencedor (Campeonatos del mundo).
3. Un sistema basado en dos mangas, en el que el mejor tiempo marcado en una de las dos mangas es el que cuenta para el resultado final.

Hay una serie de entrenamientos mínimos que la organización debe respetar (necesarios para que el corredor conozca el trazado, mejore sus tiempos,...) Un entrenamiento deberá ser organizado el día anterior a la prueba oficial. Los corredores deberán poder efectuar un último entrenamiento la mañana del día de la carrera. La organización debe poner un transporte que desplace a los corredores hasta la línea de salida.

Posiblemente es la modalidad de ciclismo más peligrosa, ya que las grandes velocidades que se alcanzan (hasta 100 km/h) son demasiado para un firme (suelo) en mal estado lleno de piedras, baches, curvas cerradas, barro... Por eso quién practica este deporte debe hacerlo con las protecciones adecuadas (coderas, rodilleras, peto protector, casco, gafas, botas especiales...) y las bicicletas utilizadas cuentan con suspensiones delanteras, traseras y centrales, cuadros de barras de aluminio de gran grosor, neumáticos anti pinchazos, frenos muy potentes. El especialista de hilldown o descenso es un loco de la velocidad y el riesgo y a menudo son pilotos

de moto-cross retirados. Para llegar a la salida de la prueba, que se encuentra en lo más alto del recorrido se utilizan tele-sillas o en algunos casos, si hay un buen acceso, vehículos todo-terreno. El recorrido es cronometrado (no salen todos los deportistas a la vez) para evitar caídas en las curvas. Y evitar que los deportistas se estorben entre ellos. Es un deporte de riesgo caro y al alcance de unos pocos, ya que para descender a altas velocidades por pistas en mal estado es necesaria un buen material.

Una buena bicicleta para realizar hill-down tiene un valor superior al 1.000.000 de pesos chilenos. Y por poner algunos ejemplos, una horquilla delantera con una buen sistema de amortiguación viene a costar \$ 300.000, unos neumáticos \$ 40.000 Un casco \$ 90.000 y unos guantes alrededor de los \$ 35.000.

Para poder practicar este deporte hace falta ser:

- **rico:** (una temporada viene a salir por aprox. \$ 1.400.000 teniendo en cuenta desplazamientos y material, llegando en algunos casos a superar los 2.000.000 de pesos chilenos).



joven (para soportar los cambios bruscos de presión y las fuertes aceleraciones cardíacas y descargas de adrenalina) y **atrevido** (para descender por paredes hacen falta grandes dosis de valor y confianza en uno mismo).

PREPARACIÓN: Alguien que practique este deporte debe tener más en cuenta su fortaleza de brazos y abdominales que la de sus piernas (aunque no conviene descuidar su forma). Es un deporte en el que el mayor esfuerzo se realiza con las manos agarrando el manillar fuertemente y solo se pedalea en los primeros metros para acelerar rápidamente. También es importante **la preparación visual** para ver a los obstáculos desde **lejos y la psicológica** para mejorar la autoestima y la confianza personal. Se recomiendan ejercicios de gimnasio y practicar con motos de cross porque sus reacciones son parecidas a las de una bicicleta a gran velocidad.

El ascenso, tiene las mismas características, sólo que es cuesta arriba. En ambos casos, la partida es individual. En cambio, en el rally la partida es masiva.

Como en todo deporte, los practicantes requieren estar aptos física y psíquicamente.

Uno de los problemas que impiden la difusión de este deporte, es el alto costo de las bicicletas de competencias. Su precio oscila entre 3 y 4 mil dólares y en nuestro medio, muy pocos tienen una máquina de mil quinientos dólares. La mayoría dispone de modestos equipos de no más de 300 dólares. Si los precios no fueran tan altos, se difundiría más. En cambio, un mercado más accesible ha contribuido a que países como Brasil y Argentina empiecen a destacar, aún cuando no tengan montañas.

En mountain bike la máxima velocidad fluctúa entre 80 a 90 kilómetros por hora, mientras que en cicloturismo el promedio es de 45 kilómetros por hora. El primero exige total concentración, pues basta un pequeño descuido para sufrir un accidente. En cambio, en el cicloturismo lo más importante es el placer de detenerse

de rato en rato, a contemplar el paisaje que rodea al deportista.

Es indispensable llevar casco de protección cuando se practica el ciclismo de montaña. Hay que comenzar con el rally o campo traviesa. El descenso es una modalidad muy difícil; a mayor pendiente, más peligro. Es un deporte donde las caídas nunca faltan. Los accidentes más comunes son la dislocadura de muñeca o tobillo y la rotura de clavícula.

Para iniciarse en mountain bike sólo se necesita una bicicleta y mucho entusiasmo. No importa la edad ni el sexo. Además, salir en grupo desarrolla el sentido de solidaridad y compañerismo.

b) Mountain-bike cross-country; es una modalidad que se realiza en un circuito que puede tener varios kilómetros de largo al que se deben dar una o varias vueltas. Los ciclistas usan protecciones pero más ligeras y escasas que en el hill-down, ya que las velocidades que se alcanzan son menores porque estos circuitos cuentan con pequeñas subidas y pequeñas bajadas, muchas curvas y muchas irregularidades del terreno y lo más importante es saber mantener el equilibrio en la bicicleta en pendientes ascendentes de un 25% o en un barrizal y tener fuerza para salir de estos apuros, que aunque hacen mella en el ritmo de pedaleo de los ciclistas, dan un toque divertido y emocionante a las pruebas.

En el Cross – country según el reglamento de la UCI, no se mide la distancia sino el tiempo. Para los hombres se aconseja un tiempo de dos a dos horas y media. Si el terreno es abrupto, la distancia es más corta que si se tratara de un lugar más llano. En el caso de las mujeres, el tiempo es una y media a dos horas.

Por normas de seguridad se recomienda a los corredores llevar las siguientes protecciones:

- Casco integral
- Protección para muslos.
- Protección para tibias.
- Protección para codos, rodillas, hombros(con materiales rígidos)
- Pantalón y mallot largo.
- Guantes largos.

La evolución de los descensos como la de las bicicletas a sufrido un cambio considerable en los últimos años: Los descensos que estamos viendo hoy en día, requieren mucho más que la capacidad de pedalear dura y rápidamente(como los descensos de hace cuatro o cinco años). Habilidades técnicas, fitness anaeróbico, resistencia, fuerza muscular (tanto en el tren superior como en el inferior), son los requisitos que el descendedor necesita para mantenerse en la élite (además de los aspectos psicológicos, material disponible, etc.)



Es un deporte al alcance de más gente, ya que no existe el altísimo riesgo de accidentes que hay en el hilldown

y el equipo necesario (bicicleta y accesorios) es más económico y en el que es más influyente la forma física del deportista para superar pendientes y tramos llanos que el valor para dejarse caer en las bajadas, aunque esto último nunca es despreciable. En esta especialidad la salida se realiza en grupo, y aunque se tiene en cuenta el tiempo, el primero en llegar a la meta es el ganador. El final de carrera suele estar en un pequeño alto para poder ver a los deportistas exprimiendo todo su potencial físico en la última subida. Es una de las modalidades de ciclismo más practicada debido a que se es una de las más entretenida y se pueden ver mejores paisajes. Una bicicleta apta para este deporte viene a costar unos \$ 290.000 llegando hasta los \$ 2.500.000. Actualmente montan 3 platos en el eje-pedalier y 7 u 8 coronas o piñones en la rueda trasera, llegando a las 9 en los modernos cambios Shimano. Las protecciones se limitan a un casco muchas veces insuficiente y unas gafas de sol para protegerse del viento, el sol, el polvo y los insectos voladores. Es una especialidad recomendada para principiantes y los ciclistas profesionales, en su periodo de descanso la practican para mantener la forma. Es el paso previo a la bici de carretera ya que se aprende a controlar la bicicleta y sus reacciones y con una de estas bicicletas se pueden llegar a los lugares más recónditos del monte y este estilo de ciclismo es considerado el más seguro.

PREPARACIÓN: Es recomendable hacer salidas en bicicleta que dependiendo del estado de forma, la edad, el sexo y la constitución física variarán en intensidad y duración es indispensable que el entrenamiento sea continuado, sin grandes periodos de inactividad ni grandes esfuerzos bruscos que pueden dar origen a lesiones.

- **Trial-Sin:** Es la modalidad que más practica exige y consiste en realizar equilibrios, piruetas, saltos y acrobacias con bicicletas especiales para ello. Tiene su origen en el trial con moto (de ahí que se llame trial-sin -motor-) y para su práctica se utilizan circuitos de trial Indoor compuestos por numerosos obstáculos como grandes escalones, bidones, coches, paquetes de paja, etc... La práctica de este deporte es una exhibición de destreza y equilibrio sobre ruedas. El precio de una bicicleta de trial-sin es muy elevado (unos \$ 500.000) pero tiene la ventaja de que una vez comprada no tiene prácticamente gastos de mantenimiento excepto algún neumático eventual y alguna zapata de freno. Los deportistas que practican el trial-sin van bien protegidos contra las caídas con casco, coderas, rodilleras... Un inconveniente para la práctica del trial-sin es que una bicicleta de trial-sin es única y exclusivamente para trial-sin, ya que sus cortos desarrollos no permiten que sea utilizada para el uso diario (para recorrer poca distancia se necesitan muchas pedaladas y se avanza muy despacio) Las competiciones de trial -sin sirven para amenizar muchos eventos tanto culturales como sociales como deportivos creando un momento de diversión entre los espectadores.



PREPARACIÓN.

La preparación de uno de estos deportistas se basa en gimnasio, gimnasio y gimnasio para fortalecer brazos y glúteos para manejar la bicicleta y arrastrarla hasta donde uno quiere. Es aconsejable la gimnasia rítmica para mejorar la coordinación y la equitación para mejorar el equilibrio pero la única forma de mejorar es encima de la bicicleta tratando de mejorar lo que sabes hacer y de aprender lo que queda fuera de tu alcance. Es importante no desanimarse por las caídas y tener en cuenta que una caída en mala posición puede producir una grave lesión en las extremidades.