

## **Mountain Bike**

Il **ciclismo** è lo sport in cui si utilizza la bicicletta ed è controllato dall'Unione Ciclistica Internazionale (UCI).

Nell'ambito del ciclismo sportivo classico esistono storicamente **tre specialità principali**:

- il ciclismo su pista,
- il ciclismo su strada
- il ciclocross.

La **mountain bike nasce** in California alla fine degli anni sessanta e fu costruita per affrontare percorsi sterrati sia in salita che discesa.

Si **distingue** da altri tipi di biciclette, grazie alle :

- **sospensioni** (quasi sempre ammortizzate)= La sospensione è un componente meccanico che ha la capacità di comprimersi o estendersi per assorbire l'urto contro asperità positive (dossi, radici, rocce) o negative (buche, avvallamenti), con un'ampiezza massima definita escursione . Il compito della sospensione è mantenere la ruota a terra affinché l'impronta dello pneumatico rimanga sempre la stessa, garantendo aderenza e guidabilità. Una sospensione può essere regolata per essere più rigida oppure più morbida.
- **gomme** molto più larghe e tassellate rispetto a una bicicletta da corsa.
- **telaio resistente**.

Esistono vari **materiali** di cui è composto il telaio di una mountain bike ad esempio alluminio, carbonio, ferro ecc. La differenza consiste nel peso, infatti il carbonio è molto più leggero dell'alluminio.

Esistono vari tipi di **mezzi** in base ai sentieri che si vogliono percorrere e all'uso generale che se ne vuol fare: una "**front**" è una bicicletta che in genere ammortizza davanti, mentre il carro (quel triangolo che si forma nella parte posteriore del telaio) è di tipo rigido in modo da evitare lo spreco di energia durante la pedalata vigorosa, quindi è tecnicamente più difficile da usare in discesa ;mentre una bicicletta che monta oltre alla forcella ( parte davanti del telaio, che accoglie la ruota anteriore) anche un mono ammortizzatore posteriore è detta "**full**" ( più permissiva in discesa ) . Esiste un'eccezione per le mountain bike che non sempre possiedono sospensioni e sono dette **fatbike**: esse montano un tipo di ruote con pneumatici molto ampi perché questa bicicletta è spesso utilizzata in terreni estremi (neve, sabbia ecc.) dove una semplice mountain bike limiterebbe l'accesso.

Essa quindi è **caratterizzata** da:

- Maneggevolezza, robustezza e agilità, caratteristiche principali per affrontare percorsi non asfaltati.

Le mountain bike implicano un maggior peso del telaio e copertoni con diametro maggiore rispetto alle bici da strada, facendo aumentare così l'attrito col terreno e diminuire le prestazioni sui terreni asfaltati.

-Dagli anni ottanta ha avuto molta diffusione anche il ciclismo fuoristrada, il **mountain biking**.

Il **mountain biking** è uno sport che consiste nel guidare particolari biciclette chiamate mountain bike in fuoristrada, spesso su terreno sconnesso. Rispetto alle normali biciclette, le mountain bike sono progettate per aumentarne la robustezza e l'efficienza su terreni irregolari.

Oggi è specialità olimpica, compresa nel ciclismo.

- **esempi discipline principali della mtb:**

#### **-CROSS COUNTRY.**

Serve capacità polmonare e predisposizione fisica a far lavorare il cuore perennemente sopra la soglia **anaerobica** ( sforzo intenso limitato nel tempo con produzione di acido lattico se non si è allenati – **aerobico**, allenamento protratto nel tempo, con nulla o scarsa produzione di acido lattico, che non determina particolari picchi di frequenza cardiaca) Nel lavoro aerobico, il livello di fatica non è mai eccessivo».

E' l'unica disciplina della mtb ad essere entrata nel programma delle Olimpiadi estive. Si tratta di una competizione tra corridori che si sviluppa lungo un circuito ad anello

Qui la tecnica non è la caratteristica principale, quanto lo sono la capacità di andare forte e di mantenere l'andatura per tutto il tempo.

#### **-CROSS-COUNTRY MARATHON**

La resistenza è la base su cui bisogna lavorare perché i ritmi di pedalata sono sicuramente più bassi rispetto a quelli "estremizzati" di quello precedente ma devono essere protratti per più tempo. Non è nient'altro che la versione su sterrato (senza pavimentazione) delle granfondo del ciclismo su strada. Qui i percorsi sono ad anello ma raramente si effettua più di un giro.

#### **-ALL MOUNTAIN**

All-mountain coniuga **capacità fisiche di resistenza e doti tecniche** per affrontare passaggi difficili su sentieri e qualche discesa.

Il dislivello si fanno impegnativi, i sentieri stretti e difficili, senza l'assillo del tempo.

In sé l'all-mountain non è una disciplina agonistica bensì è la possibilità di girare in bicicletta in diversi luoghi.

- **CICLISMO SU STRADA.**

La bicicletta da corsa è un tipo di bicicletta progettata per il **ciclismo su strada**, secondo le regole stabilite dall'Unione Ciclistica Internazionale (**UCI**).

La bicicletta da corsa è pensata per le competizioni in ogni sua parte e negli ultimi anni vi è stato un grosso progresso in tal senso.

Per le competizioni agonistiche l'UCI ha stabilito un peso minimo di **6,8 kg** per sicurezza dei ciclisti, in quanto bici più leggere potrebbero non essere strutturalmente resistenti in condizioni limite (discese ecc.).

I materiali principali di cui sono costituite queste biciclette sono il **carbonio**, **l'alluminio** e **l'acciaio** (poco usato per il suo grosso peso).

- **Le statistiche principali** sono:

- Posizione sbilanciata in avanti (per dare più forza nella pedalata);
- Cambio avente rapporti lunghi (per raggiungere alte velocità);
- Peso molto basso (min. 6.8 Kg);
- Forma telaio a **Diamante**;
- Gruppo (insieme di componenti di trasmissione e impianto frenante);
- Manubrio a **corna d'ariete**, prende questo nome a causa della sua forma e le leve dei freni sono posizionate nella parte ricurva verso il basso;
- Prolunghe o pipe, vengono posizionate sul manubrio e su di esse si possono posizionare gli avambracci per assumere una posizione più aerodinamica (sono permesse solo nelle **gare a cronometro e vietate nelle gare in linea**);
- Le ruote variano in base alla competizione e possono contenere da 16 a 36 raggi. Ed il loro tipo di copertura a livello agonistico è quello dei **Tubolari** incollati con del mastice su dei appositi cerchioni. Il loro vantaggio è la maggior scorrevolezza ed il fatto che diminuiscono il rischio di foratura.