



Recomendaciones generales para las salidas en MTB (Bici de Montaña)

Los básicos...

EQUIPACIÓN

Indispensable:

- Casco, gafas y guantes. En este aspecto, y como medida de autoprotección y responsabilidad, NO ADMITIREMOS EN LA ACTIVIDAD A NADIE (NADIE) QUE VENGA SIN CASCO. No se hará excepción alguna y no quiero que me pongáis en compromisos el día de la salida. El uso de gafas y guantes evita posibles problemas con los ojos por proyección o golpeo de objetos y mitiga las consecuencias de una posible caída.
- Bici en buen estado. Una bici cara mal mantenida es como una bici barata: estás expuesto a roturas y percances que pueden poner en peligro tu integridad. Revísala en un taller de confianza al menos una vez al año.
- Ganas de divertirse y un poco de capacidad de sufrimiento. Recuerda que el motor de las bicis, sea cual sea su precio es el mismo: tus piernas.

Recomendable:

- Ropa cómoda transpirable. Tú eliges estilo: el suelto con pantalón corto (o baggie) y camiseta o el apretao (o racing) con licra.
- Zapatillas de suela rígida. Las zapatillas de suela blanda te producirán unos dolores en la fascia plantar del pie que tardarás en olvidar si la ruta es suficientemente larga.
- Bolsa de herramientas con bomba, 2 cámaras de repuesto (una para ti y otra para un compañero), desmontables y una multiherramienta (con llaves allen básicas, destornillador de estrella y plano).
- Agua. Mochila de hidratación (tipo CamelBack) o los típicos bidones. La mochila de hidratación además te servirá para llevar el móvil, almuerzo y cualquier otra cosa que necesites. También la podrás utilizar en las salidas de senderismo.
- Algo para almorzar. Barritas energéticas: tipo muesli o tipo bocata. También puedes optar por fruta (el plátano contiene potasio que previene calambres).
- Cámara fotográfica. Te servirá de excusa para pararte un momentico y tomar aliento.

DIFICULTAD

Para graduar la dificultad de las salidas que vamos a hacer he tomado como referencia los parámetros utilizados en las salidas de senderismo, pero adaptándolas a las especiales características de los recorridos en bicicleta de montaña.

PARÁMETROS PARA DEFINIR EL GRADO DE DIFICULTAD

Nivel de Esfuerzo.

Nivel 1 Muy Bajo:	Define la duración de la actividad y el desnivel a superar.
Nivel 2 Bajo:	Hasta 1 hora de pedaleo efectivo o hasta 200 metros de desnivel.
Nivel 3 Medio:	Hasta 2 horas de pedaleo efectivo o hasta 500 metros de desnivel.
Nivel 4 Alto:	Hasta 3'5 horas de pedaleo efectivo o hasta 900 metros de desnivel.
Nivel 5 Muy Alto:	Hasta 5 horas de pedaleo efectivo o hasta 1200 metros de desnivel.
	Más de 5 horas de pedaleo o más de 1200 metros de desnivel.

Nivel Técnico.

Define la dificultad técnica del camino.

Nivel 1 Muy baja:	Pedaleo por carretera o pista de suelo compacto.
Nivel 2 Baja:	Pedaleo por sendero en buen estado.
Nivel 3 Media:	Pedaleo por sendero con terreno suelto e inclinado.
Nivel 4 Alta:	Presencia de escalones y trialeras.
Nivel 5 Muy Alta:	Presencia de cortados y trialeras con terreno muy inclinado y suelto.

IMPORTANTE:

Los Niveles 4 y 5 significan que hay que tener un nivel técnico mínimo para asegurar la propia seguridad. De todas maneras, siempre se puede bajar andando. El miedo es mal consejero, pero te empuja a ampliar tus límites.

**Nuestras actividades suelen ser de carácter abierto,
PREVIA INSCRIPCIÓN**

pero hay que estar federado para participar en ellas.

A pesar de ello, consideramos muy importante que estés federado
y que seas socio del club.

Para apuntaros a las actividades, podéis acceder al formulario de inscripción que
encontraréis en nuestro blog (<http://cexcartagena.wordpress.com>),
en la sección de Bicicleta de Montaña, seleccionando
la referencia que se especifique en la ficha correspondiente
a la actividad en la que estáis interesados.

Tened en cuenta que habitualmente la fecha tope para inscribirse en las actividades
es el jueves anterior a la fecha de realización de la actividad, a las 21:00.

cexcartagena@gmail.com

Pedro es el vocal de MTB del club.

Es Maestro de Educación Física

y lleva más de 20 años montando en bici de montaña
por las sierras del sureste español.

Para cualquier consulta, éste es su móvil

630 544 740



CENTRO EXCURSIONISTA DE CARTAGENA

<http://cexcartagena.wordpress.com/>

¡Hincha las ruedas que nos vamos!