

# Mountain Bike

por Elvira Encina



## Qué cubiertas uso ?

Cuando ya hemos adquirido cierto nivel como bikers es cuando empezamos a plantearnos este tipo de cuestiones.

¿Qué cubierta me conviene? Para elegir un tipo de dibujo o de ancho, deberíamos tener en cuenta diferentes aspectos:

1. Como es el circuito
2. Cuales son nuestras limitaciones técnicas. Recién en este momento, podremos elegir tipo de cubierta (ancha, o fina?, con grip, semi lisa, o lisa?, según esta elección estaremos jugando con la eficacia, agarre, comodidad, resistencia al pinchazo y peso de la cubierta.

La elección correcta nos ayudara a tener el mejor tiempo de vuelta posible sin la perdida de control de la bicicleta.

Temas a tener en cuenta a la hora de elegir: Terreno blando (arenoso, tierra suelta), lo que tenemos que lograr es que la bicicleta se hunda lo menos posible, con esto lograremos que viaje por encima de la ruta y no que valla chocando todo el tiempo contra el circuito, esto lo lograremos con una cubierta ancha.

Terreno duro, (piedra o consolidado), acá es en donde comienza a jugar un papel fundamental el nivel técnico del ciclista, ( de nada nos servirá poner una cubierta semi lisa si no podremos hacer que la bicicleta viaje por el sendero correcto, perderemos mas tiempo corrigiendo el rumbo que haciendo fuerza.

Barro, acá no hay duda de que usar, cubierta 1.8 o 1.9 con tacos muy separados, pero que sea un dibujo uniforme (que el mismo cuadradito de caucho este esparcido por toda la cubierta), ese cuadradito tiene movilidad y hace que con el mismo desplazamiento de la bici, se libere el barro.

Para travesía, lo ideal será una cubierta semi



lisa de mas de 2.0 y redonda en la parte superior (de mas de 2.0, porque poder cargar con mas cantidad de aire hará que la bicicleta sea mas confortable "trasmite menos las vibraciones del terreno"; y redonda para que la línea de apoyo sea lo mas fina posible, de esta forma logramos menor resistencia. Caminos rurales si no esta arenoso o con tierra suelta lo mejor es la cubierta fina. Las cubiertas de mas de 2.1 de ancho son para la practica de algunas especialidades tales como el free ride, all mountain, Downhill o dual slalom.

### TIPS

**Para ENTRENAR:** en los grupos de entrenamiento las usamos para nivelar, de esta forma el que tiene mas fuerza con una cubierta super ancha puede entrenar bien y el que no esta tan entrenado también puede seguir al grupo sin sufrir tanto, el entrenamiento aeróbico que haremos con una u otra cubierta(ancha o fina) solo cambiara la velocidad de la bicicleta y no nuestro sistema de entrenamiento.

**RETO**  
a los valientes  
2009

MTB y  
Combinada

12 de Julio  
Gomez Partido de BRANDSEN

www.retoalosvalientes.blogspot.com  
retosrace@yahoo.com.ar  
0221155562088 y 0221 470-6495

Entrenando podés ser el corredor que queres ser

**Creando Caminos**  
Elvira Encina  
Cada día es un día  
www.entrenando.com.ar

Horarios de entrenamiento

- Mountain Bike: Martes y Viernes 18:30hs - 20:30hs
- MTB: Miércoles 20:30hs - 21:30hs
- Biatlon: Sábado 9hs - 10:30hs
- Kayak: Esbailles 10:30hs - Puerto Moreno

**CUESTAS y BAJADAS PRONUNCIADAS:** si te toca subir o bajar por ripio es importante el grip que tenga la cubierta, más grip.....más seguridad, si elegís una muy lisa, en la bajada no podrás hacer que frene la bicicleta en lugar que te lo propusiste(para lograrlo tendrás que empezar a frenar desde mucho antes), y en la subida la falta de tracción esta directamente relacionado con la cantidad de centímetros que nuestra bicicleta avanza con cada pedaleada(imagina que la cubierta patina medio centímetro por pedaleada, el promedio de pedaleada es de 80 por pierna por minuto, nos da 160 pedaleadas por minuto), hagan cuentas y verán que el beneficio de no tener rozamiento con la cubierta lisa no mejora en nada nuestro tiempo de vuelta.

La resistencia al pinchazo, es un factor difícil de evaluar, pero.....siempre depende del circuito, concejo: pedalear lo mayor cantidad de tiempo sobre el sendero generalmente este esta limpio por la cantidad de pasadas que tiene, y en los

laterales es en donde uno pincha, por lo general al sobrepasar a otro corredor. Recuerden que cuanto mas liviana es la cubierta más propensa al pinchazo será.

Existen también las cubiertas para usar sin cámaras (Tubeless), necesitas ruedas especiales o preparadas para esto, la cubierta tubeless tiene tres capas mas de caucho que la estandar, si, es mas pesada, pero es muy difícil que una espina nos deje en el camino. La combinación ideal es llanta tubeless + neumático Tubeless. La "fórmula mágica" se completa añadiendo siempre el líquido antipinchadura, de ésta forma si pinchas, la cubierta se repara sola con el líquido que tiene dentro. Solo con un llantazo o un corte la rueda perderá presión. Es recomendable mantener una buena reserva de líquido en el interior, revisando cada 2 meses.

Si vas a correr a Catamarca, San Juan o al Sur donde hay espinas muy grandes y piedras filosas y sueltas es una excelente opción. Los

atletas de estas regiones por lo general utilizan el sistema Tubeless para entrenar y competir.

Agradecemos a Hernán Taddeo representante en Argentina de la firma internacional Giant; por el asesoramiento y por la info consultada en [www.bikegroup.com](http://www.bikegroup.com).

Elvira Encina  
Prof. Nacional de Educ. Física, Directora del Bike + run + kayak Team "Creando Caminos"  
[www.creandocaminos.com.ar](http://www.creandocaminos.com.ar)



## 7 puntos fundamentales

Para elegir una rueda deberíamos tener en cuenta diferentes aspectos,

**Eficacia:** capacidad del neumático de transmitir al suelo la energía producida por nosotros al pedalear, si el neumático es poco eficiente se perderá gran parte de nuestra energía y nos costara mas esfuerzo realizar el mismo recorrido.

**Agarre:** es básico, de nada nos sirve que un neumático roce poco con el suelo si a la hora de trazar una curva nos hace perder el control, el agarre nos permitirá andar con mas seguridad, a medida que el neumático se desgata el agarre se reduce.

**Comodidad:** relacionada con la capacidad para absorber impactos, esto siempre va relacionado con el peso del ciclista, pero claro un neumático muy absorbente (gordo 2,3) nos lastrara mas el avance que uno fino (1,5/2,00)

**Resistencia:** al pinchazo, es un factor

difícil de evaluar depende del uso, del recorrido, de la suerte, también hay neumáticos muy propensos al los pinchazos, aquí la opinión de otros usuarios nos sera muy útil.

**Ligereza:** todo menor peso en una zona como las ruedas se traducirá siempre en mayores aceleraciones por decirlo de laguna manera notaremos mas quitar gramos de una rueda que quitarlos de otro sitio.

**Duración:** va siempre relacionado con la calidad del neumático a mejor calidad con goma mas blanda y mayor agarre, menos nos durará el neumático.

**Estática:** es el punto menos adecuado para valorar un neumático de nada nos servirá que pegue con nuestra bici si no agarra nada.



**Equipajes para  
Cicloturismo**

Servicio al Consumidor  
011-4523-5419

[www.halawa.com.ar](http://www.halawa.com.ar)  
info@halawa.com.ar

**RODADOS  
ATALAYA  
BICICLETAS**

Av. Cabildo 4337  
Capital Federal  
Tel: (011) 4702-2952  
Fax: (011) 4703-1438  
atalaya@rodadosatalaya.com

Logos: USNIBAN, SPECIALIZED, GARY FISHER, MERIDA, OLMO, NAIRO ELITE.

**La Rambla  
FUTBOL 5**

31 Nº 145 E/ 36 y 37  
☎ (0221) 479-1018

74 Nº 73 E/ 118 y 119  
☎ (0221) 453-5810

**Cumpleaños Deportivos**