

Sinónimo de libertad, la mountain bike te permitirá descubrir la montaña y llegar a lugares que nunca habías soñado.

# 1. Vía Libre trail

## Open trail

Synonymous with freedom, mountain bikes allow you to discover the mountain and go places you'd never even dreamed of.

Texto: Julio Vicioso. Fotos: 'Bike a fondo'

Hace tan sólo tres décadas la mountain bike no existía. Sus orígenes se encuentran en la costa oeste de los Estados Unidos, donde un grupo de amigos empezó a adaptar sus clásicas bicicletas playeras ('cruisers') a la montaña; primero, cambiando los neumáticos lisos de balón utilizados para moverse por los paseos marítimos por cubiertas de tacos y, más tarde, incorporando varios piñones para poder remontar, desarrollando el mínimo esfuerzo, las pistas que les llevasen a lo más alto de las colinas californianas. Hace exactamente 25 años salía a la venta en aquel país la primera bicicleta de montaña producida en serie, la Specialized Stumpjumper, y su anuncio era toda una premonición: 'No es simplemente una bicicleta nueva. Estás ante un deporte completamente nuevo'.

La expansión de este deporte, el mountain bike o bicicleta de montaña, tuvo lugar en los años ochenta en Estados Unidos y ya en los noventa en Europa y, por ende, en España. Los primeros adeptos eran ciclistas habituales de carretera que utilizaban estas bicicletas para realizar entrenamientos invernales; también fueron vistas con muy buenos ojos por montañeros y senderistas que descubrieron en este nuevo medio de transporte la rapidez y 'ecología' que hasta el momento

It might seem rather odd for us today, but just thirty years ago the mountain bike did not even exist. It originated on the west coast of the United States, where a group of friends started to adapt their classical bicycles ('cruisers') to the mountain, first changing the smooth tyres used to ride on ocean promenades to tyres covered with studs and later adding several sprocket wheels to enable them to climb to California's highest hills with minimal effort. It was exactly 25 years ago, when the first mass production mountain bike, the Specialized Stumpjumper, went on sale. The slogan employed in the advertisement proved to be a quite accurate premonition: 'It's not just a new bike. You are about to discover a completely new sport'.

Mountain biking became popular in the eighties in the United States and it was not until the nineties that it really caught on in Europe, including Spain. Its first supporters were road cyclists who used these bikes for winter training. They were also well received by mountain climbers and hikers who discovered in them the speed and ecology they had not been able to find in any other vehicle until then. The absence of pre-established standards led



La sensación de libertad adquiere su grado máximo montado sobre una bicicleta de montaña.

The feeling of freedom reaches its ultimate expression on a mountain bike.

Gracias al mountain bike se alcanzan lugares inhóspitos donde disfrutar de la naturaleza.  
Thanks to mountain bikes it is possible to enjoy nature in even the most inhospitable places.



no habían podido encontrar en ningún otro vehículo. La ausencia de normas preestablecidas llevaron al mountain bike a convertirse en la locomotora de la industria de la bicicleta, aportando numerosas aplicaciones tecnológicas que hoy son vistas con absoluta normalidad: los mandos de cambios en el manillar, los nuevos sistemas de dirección 'ahead', el triple plato, la revolución de los materiales y la llegada del aluminio a una industria anclada en el acero... Incluso, en lo que respecta al equipamiento para el usuario, la práctica de este deporte ha supuesto toda una revolución, con unas reglas no escritas que hacen obligatorio el uso del casco, y otras normas de educación y convivencia necesarias para poder compartir los caminos con otros habituales de los mismos, como los jinetes o los senderistas. En Estados Unidos, la International Mountain Biking Association, IMBA ([www.imba.com](http://www.imba.com)), se encarga de mantener abiertos y cuidar los senderos con patruillas especiales, así como de potenciar la buena imagen de este deporte.

La bicicleta, en cualquiera de sus diversas modalidades, siempre se ha asociado a la sensación de libertad que proporciona y, en el caso de la bicicleta de montaña, este sentimiento se acrecienta aún más. Esta es la razón por la que este deporte

—olímpico desde Sidney 2000— ha ganado adeptos en público de todas las edades y de toda condición, y así no es difícil ver a padres con sus hijos compartiendo esta afición sobre ruedas. Lejos del asfalto, la bici de montaña cobra todo su significado. Son bicicletas diseñadas para ser usadas por los caminos, donde son capaces de llegar a los lugares más inhóspitos, gracias a su especial geometría, así como a sus especiales desarrollos que permiten pedalear al paso de una persona, subir rampas imposibles o 'enganchar' a quienes estén menos en forma, de modo que es fácil que descubran en el mountain bike su deporte ideal.

Además, este gran éxito ha hecho que se multipliquen las disciplinas: rallye (practicado por un 90% de los aficionados), que se puede hacer indistintamente con bicicletas rígidas o con suspensión delantera o delantera-trasera; freeride, basado en bicicletas de doble



the mountain bike to become the locomotive of the bicycle industry, contributing numerous technological applications which are today considered absolutely standard: gears on the handlebars, new 'ahead' steering systems, the triple plate, the revolution of materials and the arrival of aluminium to an industry anchored in steel. This sport has even caused a revolution in terms of user equipment, with unwritten rules that make it mandatory to use a helmet and other rules of etiquette and co-existence needed to share the roads and paths with other enthusiasts like jockeys or hikers. In the United States, the International Mountain Biking Association (IMBA) is in charge of keeping trails open and caring for them with special patrols and for promoting this sport's image as well. If you are interested in the characteristics or activities of this institution, you may obtain further information visiting [www.imba.com](http://www.imba.com), which is its official web site.

The bicycle, in any of its various forms, has always been associated with the feeling of freedom it offers and, in the case of the mountain bike, this feeling is accentuated. This is the reason why

**‘La Specialized Stumpjumper, construida hace 25 años, fue la primera bicicleta de montaña que se produjo en serie’**

**‘The Specialized Stumpjumper, built 25 years ago, was the first mass production mountain bike ever manufactured’**

the sport – an Olympic sport since Sydney 2000 – has gained support among people of all ages and conditions and it is easy to see fathers and children sharing this two-wheeled hobby. Far from the asphalt, the mountain bike takes on its full meaning. They are bicycles designed to be used on paths, where they are capable of reaching even the most inhospitable places thanks to their special geometry and the special developments that make it possible to pedal at a person's pace, to climb impossible inclines, or to get even those who are not in the greatest shape hooked as they discover that mountain biking is their ideal sport.

Besides, the huge success of this sport has resulted in a wide range of disciplines: rally (which is the format chosen by 90% of enthusiasts), which can be done using rigid bicycles or bikes with front or front-rear suspension, without distinction; freeride,



**POR EL LAGO DE SANABRIA**

Enclavado en un lugar privilegiado, en el centro de la comarca sanabresa, fronteriza con Portugal, el Parador de Puebla de Sanabria es el punto de partida ideal para iniciar un recorrido en bicicleta de montaña por un lugar único: el Parque Natural del Lago de Sanabria. Diferentes recorridos se adentran en bosques de roble melojo o rebollo, los más abundantes en la zona, que permiten recrear la vista y serenar el espíritu. A ello hay que unir la extremada pureza de las aguas del lago de Sanabria, el mayor de la Península Ibérica. Por sus hermosos valles pueden verse hombres y mujeres cuidando de su ganado o labrando las escasas tierras fértiles. En las comarcas occidentales, donde el terreno es más abrupto, la bicicleta de montaña se disfruta aún más. En definitiva, la diversidad y el contraste que ofrece Zamora, debido a su situación geográfica, hace de esta provincia un lugar apropiado para practicar mountain bike.

**BY THE LAKE AT SANABRIA**

Set in delightful surroundings in the centre of the Sanabria district which borders Portugal, the Parador at Puebla de Sanabria is an ideal base for mountain biking around a unique area: the Lago de Sanabria National Park. Various routes take you through dense forests of Pyrenean oak providing wonderful views of the countryside and soothing the soul. Add to this the purity of the waters of the Lago de Sanabria, the largest lake in Spain. In its beautiful valleys the men and women can be seen tending their livestock or working their small patches of fertile land. In the western districts where the land is steeper, mountain biking is even more enjoyable. In short, the province of Zamora with its geographical diversity and contrasts is a suitable area for mountain biking.

**Parador de Puebla de Sanabria**  
Avda. Lago de Sanabria, 18. 49300 Puebla de Sanabria, Zamora. Tel.: 980 620 001. Fax: 980 620 351  
E-mail: [puebla@parador.es](mailto:puebla@parador.es)



**CONSEJOS DE COMPRA**

**Tienda especializada.** Sabrán asesorarte y realizarán las necesarias revisiones en tu bici.

**Talla adecuada.** Es lo más importante. Para calcularla de manera rápida sigue estos pasos:

- A** Siéntate en el sillín. Haz que alguien te sujete.
- B** Apoya los talones sobre los pedales (con un calzado deportivo) y pedalea hacia atrás.
- C** En el punto en el que el pie está más alejado del sillín (abajo, un poco adelantado), la pierna debe quedar completamente extendida.

**Invierte en ti.** No olvides que necesitas una indumentaria especial:

- 1. Casco.** Imprescindible y debe estar homologado. Suelen contar con un ajuste en la parte trasera, además de las cintas, con lo que se consigue una sujeción perfecta. Desde 35 €.
- 2. Gafas.** Deben ser deportivas. Si necesitas graduación, son muchas las marcas que pueden ajustarla a su montura o integrarla en la lente deportiva. A partir de 30 €.
- 3. Maillot.** El clásico maillot entallado ha dejado paso a otros más amplios, con nuevos tejidos y cortes. Desde 40 €.
- 4. Camelback.** Mochila que incorpora en su interior una vejiga para transportar líquidos, además de otros compartimentos para llaves, el móvil, herramientas... Desde 30 €.
- 5. Coulotte.** Los 'baggies' –pantalones de apariencia normal– llevan en su interior un coulotte con su badana (para amortiguar el contacto con el sillín). Alrededor de 60 €.
- 6. Guantes.** Cortos o largos, tienen que proporcionar un buen tacto sobre los mandos del freno y de los cambios. Desde 18 €.
- 7. Zapatillas.** Tienen la parte delantera más rígida para aprovechar la fuerza de la pedalada. Preparadas para acoplar calas de fijación automática, hay muchos modelos que pueden usarse para andar, como unas zapatillas normales. Modelos 'mixtos' a partir de 50 €.



**BUYING ADVICE**

**Specialised shop.** They will advise you and do the necessary revisions on your bike.

**Size.** The right size is the most important thing. To figure it out quickly, follow these steps:

- A** Sit on the saddle. Have someone hold the bike steady.
- B** Rest your heels on the pedals (with sport shoes) and pedal backwards.
- C** At the point where your foot is farthest from the saddle (at the bottom, slightly forward) your leg should be completely extended.

**Invest in yourself.** Don't forget that you will need special gear:

- 1. Helmet.** Essential, should be officially approved. They usually have an adjustment on the back, in addition to the straps, for a perfect fit. From 35 €.
- 2. Sport glasses.** If you wear prescription glasses, there are many brands that can be fitted to or integrated with your glasses in a sports lens. Starting at 30 €.
- 3. Maillot.** The classic fitted maillot is giving way to other, roomier styles, with new fabrics and cuts. From 40 €.
- 4. Camelback.** A backpack with a built-in pouch for transporting liquids plus other compartments for keys, telephones, tools, etc. From 30 €.
- 5. Coulotte.** The 'baggies' – which look like normal pants – have a built-in culotte with padding (to cushion the contact with the saddle). Around 60 €.
- 6. Gloves.** Short or long, they should feel good on the brakes and gears. From 18 €.
- 7. Shoes.** The front is more rigid to take advantage of pedalling power. Can be fitted with automatic buckles and there are even many models that can be used for walking like normal shoes. Mixed models starting at 50 €.

suspensión de grandes recorridos, en las que prima el disfrute bajando o en estaciones de esquí especialmente habilitadas para el uso de la bici en verano; descenso, con unas bicis diseñadas específicamente para bajar contra el crono, y el dirt, bicis muy robustas capaces de enfrentarse a los retos de la ciudad, bordillos, escaleras, etcétera.

Y, además, la bicicleta de montaña sirve para llevar la felicidad y la sonrisa a los rincones más recónditos de nuestro planeta. Eso lo demues-

tra, día a día, un asturiano bautizado Biciclown, que lleva casi un año con su proyecto MOSAW (Miles Of Smiles Around the World) con el que recorrerá todo el globo durante los próximos ocho años (más información sobre su increíble aventura en la web [www.biciclown.com](http://www.biciclown.com)). Junto con su bici de montaña, va pedaleando y montando su propio espectáculo circense para los más pequeños en los puntos más remotos del mundo, demostrando, una vez más, que donde te lleva una bicicleta de montaña no llega nadie.

**JULIO VICIOSO GONZÁLEZ**

Apasionado seguidor del mountain bike, es director de las revistas 'Bike a fondo', 'Especial Rutas Mountain Bike', 'Bicitech' y 'Bicicatálogo', todas ellas editadas por Motorpress Ibérica. Ha recorrido medio mundo como periodista en pruebas de Copa del Mundo y mundiales, así como en presentaciones. Además, ha escrito artículos para revistas españolas y extranjeras sobre mountain bike.



using dual suspension, long distance bikes that are great for going downhill or for ski resorts especially adapted for bikes in the summer; descent, with bikes specifically designed for going downhill against the stopwatch and dirt bikes, more robust bikes which are capable of taking on the challenges of the city, kerbs, stairs, etc.

Mountain bikes also bring happiness and smiles to the remotest corners of our planet. This is demonstrated day after day by an

Asturian who goes by the name of Biciclown whose MOSAW project (Miles Of Smiles Around the World), which consists of travelling the globe over the next eight years – more information on his incredible adventure at [www.biciclown.com](http://www.biciclown.com) – has been underway for almost a year now. He pedals around on his mountain bike setting up his own circus for children in the remotest parts of the world, demonstrating yet again that with a mountain bike you can get to places where no one else can go.

**‘En torno al 90% de los aficionados prefiere la modalidad de rallye’**

**‘Rally is the mode preferred by some 90% of mountain bike enthusiasts’**

A passionate mountain biker, he is editor of the magazines 'Bike a fondo', 'Especial Rutas Mountain Bike', 'Bicitech' and 'Bicicatálogo', all of them published by Motorpress Ibérica. He has travelled worldwide as a journalist and making presentations in World Cup and World Championship competitions. He has also written a number of articles on mountain biking for Spanish and foreign magazines.