

## Scala delle difficoltà: Mountain Bike

Per la Mountain Bike non esiste una vera e propria classificazione universale delle difficoltà. La difficoltà di un percorso di MTB varia in base a molti fattori, non ultimo il grado di allenamento di chi lo percorre.

Di seguito abbiamo elencato i fattori principali che classificano un percorso di MTB: - Escursione altimetrica (fattore più incisivo) - Lunghezza del percorso - Tipo di fondo stradale e pedalabilità - Pendenza complessiva e pendenza massima del tracciato - Pericolosità dei sentieri percorsi (esposizione dei sentieri, presenza di corsi d'acqua, salti, ecc...) In generale si è portati a dire che un percorso molto lungo con un'elevata escursione altimetrica è più faticoso rispetto a un percorso più breve con minore dislivello, questo però non è sempre vero perché un percorso per quanto breve può prevedere un dislivello tale da portare l'escursionista a pedalare su pendenze elevate (maggiori del 15-20%) o a scendere e spingere la bici (cosa frequente nella MTB); è quindi necessario analizzare ogni percorso singolarmente e considerarne il grado di difficoltà come combinazione di diversi fattori. Premettendo che in Mountain Bike la difficoltà di un percorso è molto soggettiva (cioè uno stesso percorso può risultare più facile ad alcuni e più difficile ad altri), abbiamo deciso di classificare la difficoltà dei percorsi in MTB in tre categorie legate al livello di allenamento ed esperienza richiesti per l'escursione

In MTB è inoltre importante tenere in considerazione le seguenti semplici regole: - Indossare sempre casco, occhiali e guanti - Verificare sempre prima di ogni partenza le condizioni della MTB (pressione ruote ed eventuali sospensioni, freni, cambio) - Portare con sé un kit di riparazione composto da: camera d'aria, caccia gomme, pompa, chiavi a brugola, smagliacatena (una catena rotta o una foratura in cima ad un monte compromette la gita a voi e a chi vi accompagna) - Sopravvalutare la propria condizione fisica è un errore che non va assolutamente fatto. Seguendo queste semplici regole potrete godere di una bellissima gita immersi nella natura, altrimenti si rischierebbe di trasformare una piacevole escursione in un'inutile sofferenza!