mtb, mountain bike, btt

MTB

https://tuvalum.com/blog/como-elegir-la-talla-de-bicicleta-correcta/

Mecánica

- http://tecnologiabicicletas.blogspot.com.es/p/mecanica-de-bicicletas.html
- http://www.mountainbike.es/bici-facil/repara-y-ajusta/articulo/coloca-bien-tus-calas
- calcular presión ruedas
- http://www.7newtons.com/

Aligerar bicicleta

- cambiar manillar y/o potencia
- cambiar tornillos por otros de titanio
- cambiar cuadro aluminios conificados y mecanizados (series 6000 y 7000) o de carbono
- reducir número de platos
- cambiar tija por otra de aluminio 7050, carbono o de Keramic (mezcla de carbono y fibras cerámicas)
- cambiar sillín a carbono
- llantas cambiar a tubulares o de carbono
- neumáticos → reducir tpi

http://www.bicirace.com/aligerar-una-bicicleta-carretera-poco-dinero/

Materiales

Horquillas

- elegir horquilla
- http://diariodeuncampista.com/2016/02/gamas-en-el-mtb-grupo-sr-suntour/
- http://diariodeuncampista.com/2015/10/gamas-en-el-mtb-grupo-rockshox/
- http://diariodeuncampista.com/2015/08/gamas-en-el-mountain-bike-grupo-fox/

Manillar

Para XC manillares de 720 mm y 740 mm , para enduro y trail los de 760 y 780 mm, y para descenso los de 800 y 810 mm

Protecciones

Protecciones de cadera:

- Assos H RALLYBOXER_S7
- Assos T.RALLYSHORTS_S7 (con tirantes)

Rodilleras:

- rodilleras 661 rage
- Bluegrass Solid

Coderas:

- Coderas/protector de antebrazo 661 Race

Torso

- Bluegrass Armour B&S D3O
- Protector de espalda Race Face Flank Core D30
- Interior Nukeproof Critical Armour
- chaleco Bluegrass Armour Lite D3O
- https://www.bluegrasseagle.com/

Potencia

- https://bicilink.com/blog-ciclismo/como-elegir-una-potencia-para-bicicleta/

Ruedas

- https://www.brujulabike.com/guia-elegir-cubierta-mountain-bike/
- http://www.bicirace.com/analisis-guia-compra-ruedas-carbono-chinas/
- http://www.bicirace.com/ruedas-carbono-chinas-ahora-desde-amazon-envio-premium-gestionado-amazon/

Cubiertas

se suele usar un neumático de mayor grosor en la llanta delantera y más estrecho en la trasera.

- http://www.comunidadbiker-mtb.com/elegir-las-cubiertas-neumaticos-bicicleta-montana-mtb/
- http://www.bike-chollos.com/10-cubiertas-de-montana-tubeless-ready-rally-29/
- http://blog.retto.com/como-elegir-cubiertas-mtb/

Frenos y Manetas

- https://www.chollodeportes.com/frenos-mtb/

Sistemas antipinchazo

- https://www.brujulabike.com/mrwolf-banger-antipinchazos-ruedas-mtb/

Varios

- http://www.bicirace.com/analisis-la-luz-bicicleta-raypal-rpl-2232-3w/
- http://www.bicirace.com/5-productos-ciclistas-baratos-deberias-comprar-ya-aliexpress/

Técnicas

- https://www.mtbpro.es/afondo/tecnica-en-bajadas-mtb-i-ejercicios-basicos
- https://www.mtbpro.es/afondo/tecnica-en-bajadas-mtb-ii-manual-entre-dubbies-y-en-plano-bunny-hop-y-cortado
- https://www.mtbpro.es/afondo/tecnica-en-bajadas-mtb-iii-equilibrio-mesetas-y-peraltes
- https://www.mtbpro.es/afondo/tecnica-en-bajadas-mtb-vi-bajadas-con-piedras-sueltas-y-escalon-con-manual

Orientación

- http://www.centrobttalcornocales.com/el-centro-btt/como-seguir-las-ruta
- http://www.nosegps.com/es/articulos/gps-para-btt/

Ejercicios

- http://www.caribbeanfit.com/2015/07/cuatro-ejercicios-para-mejorar-tu-equilibrio-en-bicicleta/
- http://www.mountainbike.es/entrenamiento-mtb/entrenamiento/articulo/Ponte-en-forma-seis-semanas-entrenamiento-mtb
- https://www.todomountainbike.net/art/dos-rutinas-de-entrenamiento-para-mejorar-potencia-y-tecnica-sobre-la-bicicleta
- http://www.mountainbike.es/entrenamiento-mtb/entrenamiento/articulo/entrena-segun-tu-nivel

Conducción

- Repartir bien el peso. En las bajadas retrasar el peso y bajar pecho sacando los codos hacia fuera
- Frenar siempre de forma gradual y constante, sólo con uno o dos dedos
- https://www.todomountainbike.net/art/la-presion-correcta-en-las-cubiertas-de-mountain-bike
- http://www.comunidadbiker-mtb.com/category/tecnicas-de-conduccion/
- https://www.mtbpro.es/tags/baja-con-eva-castro

Personalización

- http://diariodeuncampista.com/2014/12/pegatinas-personalizadas-para-tu-bicicleta/
- http://www.bicirace.com/5-productos-ciclistas-baratos-deberias-comprar-ya-aliexpress/

Rutas

- http://www.rodadas.net/2012/05/08/danubio-en-bici/

- https://www.mtbpro.es/afondo/espana-el-paraiso-del-mtb

Referencias

- http://blog.retto.com/aligerar-mtb-por-menos-de-100-euros/
- https://tuvalum.com/blog/ruedas-clave-bicicleta-ligera/

From:
https://wiki.intrusos.info/ - **LCWIKI**

Permanent link:
https://wiki.intrusos.info/doku.php?id=varios:mtb

Last update: **182023/01/ 13:11**