

Mountain bike

In MTB alla scoperta dei paesaggi del Molise, ai piedi del massiccio del Matese o della catena delle Mainarde, sui tratturi, nei parchi nazionali o in luoghi in cui il tempo sembra si sia fermato, insomma, ovunque il nostro allenamento ci accompagna, si offre al visitatore la possibilità di godere della natura incontaminata di questi posti. Seguiti dalle nostre guide qualificate sarete accolti, attrezzati, ed accompagnati lungo percorsi di ogni tipo, su diversi livelli di difficoltà, in ambienti unici, ricchi di storia e tradizioni. Tutto ciò nasce dalla volontà di interagire con il territorio per promuovere attività caratterizzanti l'ambiente creando le condizioni per la valorizzazione e la salvaguardia dello stesso.

- Le uscite si possono organizzare in qualsiasi periodo dell'anno.
- Le bici possono essere fornite dalla nostra organizzazione (con relativa spesa aggiuntiva per l'affitto) oppure di proprietà dell'accompagnato.
- Posti 5 + guida.

La nostra offerta

“Classica”

- Escursione di circa 4 ore.
- Livello di difficoltà base.
- Quota di partecipazione € 19,00.

“Avventura”

- Escursione di una giornata intera che prevede la possibilità di pranzare al sacco lungo il percorso.
- Livello di difficoltà medio-alto.
- Quota di partecipazione € 29,00.

Un po' di teoria: Mountain bike

La **mountain bike** (spesso abbreviata in **MTB** e colloquialmente detta anche **rampichino**, dal primo modello di Cinelli prodotto e commercializzato in Italia) è una bicicletta strutturata in maniera da potersi muovere fuori da strade asfaltate, sia in salita, sia in discesa.



Una Cinelli Freedom Rider

Storia della mountain bike

La bicicletta da montagna nasce in California negli USA verso la fine degli anni sessanta. All'inizio le mountain bike non erano altro che robuste biciclette modificate in modo da poter sopportare le sollecitazioni di escursioni fuoristrada, ed erano probabilmente utilizzate da gruppi hippies in cerca di spazi incontaminati. Il primo serio sviluppo alle MTB fu dato da Gary Fisher, Tom Ritchey e Joe Breeze che modificarono la geometria del telaio, lo resero più leggero ed introdussero un cambio di velocità specifico. Il fenomeno mountain bike dilagò in tutti gli USA e più tardi, negli anni ottanta in Europa. In Italia invece, quando molti snobbavano le MTB, la ditta Cinelli, con buona intuizione, lanciò sul mercato il modello Rampichino. Da allora (1985) fino alla fine del secolo le vendite di MTB si incrementarono al punto da superare la quota di due terzi del mercato. La cultura della mountain bike e dei suoi appassionati si è sviluppata intorno a valori come l'amore per la natura e gli ambienti incontaminati, ma anche le forti emozioni. Oggi le mountain bike vengono costruite in numerosissime versioni e sono diffusissime anche in città. Sono assai diverse dai primi modelli e hanno ora anche forcelle (o l'intera struttura) ammortizzate e freni a disco. Le MTB si possono classificare in base al telaio e alle sospensioni:

- *front suspended* o *hardtail* (ovvero con forcella ammortizzata anteriore);
- *full suspended* o *biammortizzate* o *softail* (con forcella ammortizzata anteriore e sistema ammortizzante posteriore integrato nel telaio);
- rigide (senza sospensioni).

MTB da cross country (in gergo XC) e da marathon

È una MTB progettata per gare di cross country o per piacevoli escursioni non troppo lunghe, telaio *front e full suspended* (o addirittura rigido per una maggiore reattività).

MTB da trail

È una MTB simile a quelle utilizzate nell'XC, ma non pensata per le competizioni e più orientata alla comodità ed al divertimento, adatta ad affrontare sia salite impegnative che discese tecniche.

MTB da all mountain

Questa categoria (definita anche come **enduro**) si situa tra le MTB trail e le MTB da freeride vere e proprie; il loro telaio è quasi sempre *full suspended* (biammortizzato) e i componenti sono di fattura robusta.

MTB da freeride

Sono MTB che puntano tutto sulla guidabilità e sulla robustezza. In genere i telai sono *full suspended* con escursioni di forcella e sospensione molto ampie (oltre i 150 mm) e con freni a disco di dimensioni maggiorate (anche sopra i 200 mm).

MTB da downhill

Tipo di mountain bike utilizzata nelle competizioni di downhill, gare ciclistiche svolte esclusivamente su tracciati in discesa. Al contrario di quanto si pensa, anche in queste biciclette si tende a ridurre il peso montando componenti più leggeri rispetto a quelli da freeride, per incrementare le prestazioni in gara.