



HABILIDAD Y SISTEMA DE LA APTITUD CLASIFICACIÓN

Este breve resumen de los niveles permite confrontar las rutas propuestas con el nivel de forma física y técnica de los participantes. Eso permitirá elegir de entre la gran variedad de rutas aquellas que mejor se adaptan a nuestro nivel.

Es importante que los participantes aseguren que pueden estar dentro de los niveles de aptitudes, habilidades y capacidades físicas de las rutas. Eso les permitirá gozar de manera íntegra de los viajes propuestos

Normalmente una persona se puede ver reflejada en un perfil pero tener el espíritu de curiosidad y superación para querer afrontar rutas del nivel inmediatamente superior. Una buena preparación física previa al viaje y seguir los consejos técnicos de nuestros guías serán suficientes en estos casos.

En las rutas de BTT recomendamos tomar el servicio de rutas guiadas cuando los participantes no sean realmente experimentados.

En caso de dudas sobre el propio nivel y la siguiente clasificación por favor ponernos en contacto con BTS

Nivel	HABILIDAD	CAPACIDAD FÍSICA
1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ He circulado por pistas o pequeños senderos abiertos pero me falta confianza para afrontar las irregularidades del terreno ▪ No siempre controlo el funcionamiento correcto de los cambios ▪ Tengo que bajar siempre de la bicicleta en pendientes o bajadas pronunciadas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realizo ejercicio físico intenso de manera esporádica. Una vez cada semana o cada dos semanas. Ejercicio más moderado al menos una vez por semana ▪ Puedo estar encima de la bicicleta unas 3 horas antes de empezar a sentir cansancio ▪ Puedo pedalear bien y de manera continuada por terrenos llanos y subidas sin gran pendiente
2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estoy acostumbrado a circular por pistas y senderos. Disfruto de la práctica pero me falta el dominio suficiente de la técnica para afrontar los grandes retos que me estimulan ▪ Controlo el funcionamiento del cambio pero alguna vez no soy rápido en su ejecución. ▪ Entiendo el funcionamiento teórico los frenos en descensos pero a veces no lo aplico correctamente ▪ Entiendo la importancia del posicionamiento ergonómico pero me falta recorrido de práctica para dominarlo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realizo deporte aeróbico de manera regular. Unas dos veces por semana ▪ Puedo estar pedaleando en rutas de unas 4 horas antes de sentir fatiga ▪ Respondo bien con los cambios de ritmo producidos por terrenos irregulares moderados ▪ Puedo afrontar sin dificultad desniveles de unos 600 mt acumulados con pendientes no muy pronunciadas ▪ Puedo realizar varios días acumulados de ruta con promedios de 5-6 horas de bicicleta con paradas
3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acostumbrado a la conducción por pistas y senderos cerrados con terrenos irregulares de piedras, barro y densidad de arbolado ▪ Supero las irregularidades con facilidad como rocas, pequeños saltos del terreno y raíces ▪ Controlo la velocidad y el frenado en la mayoría de descensos y elevo la rueda delantera para superar los pequeños obstáculos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realizo deporte aeróbico unas 4 horas o más por semana ▪ Respondo bien en salidas de hasta unas 6 horas con alguna parada ▪ Afronto bien las pendientes moderadamente pronunciadas ▪ Puedo superar unos 1000 mt de desnivel acumulado en pendientes no extremas ▪ Tengo la capacidad de afrontar viajes que acumulan varios días de ruta con estas características
4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dominio de los senderos en cualquier variedad de terrenos ▪ Elevación de la rueda delantera y trasera para superar obstáculos de cierta envergadura ▪ Control de velocidad y frenado en cualquier descenso. ▪ Me siento seguro en los descensos con la técnica del cuerpo de pie en posición retrasada. ▪ Cambio el peso corporal correctamente para mantener la tracción en las pendientes pronunciadas ▪ Anticipo los cambios a la variedad de pendientes 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realizo deporte aeróbico y anaeróbico varias veces por semana ▪ Puedo realizar salidas de un día con varias horas de pedaleo acumulado ▪ Afronto desniveles acumulados de más de 1500mt ▪ Tengo capacidad para acumular varios días de ruta con estas características