

## ***Nivel Técnico y Físico***

### **NIVEL TÉCNICO**

#### **Nivel 1 / Novato**

- Usted nunca se ha subido a una bicicleta de montaña.

#### **Nivel 2 / Principiante**

- Usted tiene una experiencia limitada con una bicicleta todo terreno.
- Es posible que usted haya practicado ciclismo en terrenos planos.
- Usted se siente seguro para practicar MTB.

#### **Nivel 3 / Principiante Fuerte**

- Usted está relacionado con el MTB, pero todavía carece de las habilidades para hacer frente a un terreno más allá del nivel principiante.
- Usted sabe cómo utilizar los cambios (transmisión) y frenos correctamente, pero cuando el terreno se pone técnico, tiene que bajar de la bicicleta.
- Puede manejar en senderos (singletrack) siempre que la pendiente sea suave y con pocas rocas o raíces.

#### **Nivel 4 / Intermedio básico**

- Usted tiene buenas habilidades para conducir en senderos de dificultad moderada.
- Usted es capaz de controlar la velocidad y dirección en bicicleta en los senderos de dificultad moderada.
- Utiliza la bicicleta al menos 2-3 veces al mes durante la temporada.

#### **Nivel 5 / Fuerte Intermedio**

- Usted se siente seguro en los senderos de nivel intermedio
- Puede conducir por terrenos con cambios de pendientes (hacia arriba y hacia abajo), tener un buen control de los frenos y saber cómo cambiar de marcha de manera adecuada para que no se baje de su bicicleta con demasiada frecuencia.
- Puede manejar en terrenos que sean de un nivel técnico leve, con rocas y raíces más pequeñas y puede subir por los senderos siempre y cuando éstos no sean técnicos.

#### **Nivel 6 / Intermedio Avanzado**

- Usted confía en sus capacidades y habilidades para ascender y descender.
- Puede conducir en terrenos moderadamente técnicos con obstáculos como rocas y troncos pequeños hasta 10 cm. de alto.
- Usted tiene un muy buen control de su bicicleta en un terreno intermedio y un poco más avanzado, y está subiendo cómodo en los senderos no técnicos.

#### **Nivel 7 / Avanzado**

- Usted es muy seguro en todos los aspectos de la bicicleta de montaña.
- Puede manejar en la mayoría de los terrenos técnicos, incluir senderos rocosos y de raíces, junto con características tales como montañas rusas, troncos medianos de 15 cm de alto u obstáculos de bajo nivel, tales como puentes.
- Usted se siente cómodo con la mayoría de los senderos de nivel avanzado (aunque es posible que caminar unas pocas secciones).

### **Nivel 8 / Experto**

- Usted está plenamente confiado en conducir en todo tipo de terreno, sin importar las distancias.
- Utiliza la bicicleta tan a menudo como sea posible y puede manejar en diferentes terrenos con obstáculos y saltos técnicos, como grandes vuelos, más de 30 cm de altura.
- Puede ascender y descender senderos técnicos con poco o ningún problema.
- Rara vez, o nunca, se baja de la bicicleta para caminar secciones excepto en terrenos extremadamente técnico.

### **Nivel 9 / Pro**

- Usted puede manejar en un terreno de alto nivel técnico, pedalear por un sendero de larga duración ascendiendo y descendiendo varias veces, como también ser capaz de pasar o realizar acrobacias con vuelos de hasta 2,5 metros de altura.

## ***NIVEL FÍSICO***

### **Nivel 1**

- Usted es un poco adicto a la televisión.
- No puede conducir durante más de una hora en terreno plano. La idea de subirse a una bicicleta es de enormes proporciones.
- Usted hace ejercicio menos de 1 hora a la semana.

### **Nivel 2**

- Usted vive una vida bastante sedentaria con poca actividad física aparte de caminar.
- Puede realizar un paseo en bicicleta de 1 hora en terreno plano a un ritmo relajado. Pequeñas pendientes son un reto para usted, pero manejable.
- Hacer ejercicio en promedio por lo menos 1 hora a la semana.

### **Nivel 3**

- Usted es capaz de conducir 1-2 horas al día a un ritmo relajado, con varios descansos.
- Puede manejar una o dos subidas fáciles de hasta 150 metros de desnivel.
- Hace ejercicio en promedio 1-2 horas por semana.

### **Nivel 4**

- Usted puede conducir 2-3 horas a un ritmo moderado con varios descansos cortos, en unos pocos días.
- Usted es capaz de subir hasta 200 metros de desnivel en un día.
- Hace ejercicio en promedio 2-3 horas a la semana.

### **Nivel 5**

- Usted es capaz de andar 4 horas al día a un ritmo moderado, con algunas breves interrupciones, más de unos pocos días.
- Usted está seguro de subir en un día un total de 300 metros de desnivel (1000 ft.).
- Hace ejercicio en promedio 4-5 horas a la semana.

### **Nivel 6**

- Usted puede conducir 5 horas al día a un ritmo moderado, con algunas breves interrupciones, más de unos pocos días.
- Puede manejar subidas moderadamente empinadas de hasta un total de 500 metros de desnivel (1650 ft.) en un día.
- Hace ejercicio en promedio de 5-6 horas por semana.

**Nivel 7**

- Usted puede conducir 5-6 horas al día a un ritmo moderadamente rápido con algunos minutos de descanso, durante muchos días.
- Puede manejar subidas moderadamente empinadas de hasta 750 metros de desnivel (2.450 ft.) en un día.
- Hace ejercicio en promedio 7-8 horas a la semana.

**Nivel 8**

- Usted puede conducir hasta 7 horas al día a un ritmo rápido y constante a lo largo de varios días.
- Usted no tiene problemas para subir 1.000 metros de desnivel (3280 ft.) en un día en terreno escarpado.
- Hacer ejercicio en promedio 8-10 horas a la semana.

**Nivel 9**

- Usted puede montar hasta 8 horas al día durante varios días, y hacer frente a casi cualquier ascenso.
- Puede manejar empinadas y sostenidas pendientes de hasta 1.500 metros (4.920 pies) en un día.
- Usted hace ejercicio más de 10 horas por semana.