

La mountain bike è un po' l'anello di congiunzione tra il mondo della bici e quello della montagna: la pratico sin dalla fine degli anni '80, quando ancora si chiamava "rampichino" e sembrava dover essere una delle tante mode importate dall'America e destinate a finire in fretta. Invece, pian piano, la MTB ha preso piede e si è ritagliata ampi spazi di mercato: l'evoluzione del mezzo tecnico è andata di pari passo, e così pian piano si sono andate a creare diverse categorie di utilizzo, che a grandi linee si possono riassumere come:

- **cross country**

E' la disciplina primigenia con cui vennero create le prime MTB negli anni '90: si prediligono percorsi tecnicamente facili e discese generalmente su sterrati o ampie carrarecce prive di difficoltà tecniche: la tipica bici cross country è la front, ovvero con il solo ammortizzatore anteriore. Il peso è determinante, si trovano bici XC inferiore ai 9 Kg....

- **all mountain/enduro**

E' la disciplina del momento, quella più adatta alla pratica del cicloescursionismo. La bici è biammortizzata, più robusta e pesante della cross country e per questo adatta anche a percorrere agevolmente sentieri e mulattiere alpine. L'enduro privilegia decisamente la discesa, e spesso la salita avviene con mezzi motorizzati

- **downhill**

Parliamo di bici adatte alla sola discesa, particolarmente pesanti e robuste (talvolta arrivano anche ai 20 kg di peso) e pertanto inadatte alla pedalata. Si utilizzano di solito nelle apposite gare e nei bike park dove la salita è meccanizzata (funivie/seggiovie)

Scala delle difficoltà nella pratica della MTB

Il problema di classificare il grado di difficoltà di un itinerario - cosa ormai consolidata nell'alpinismo o nell'arrampicata sportiva - si è posto solo recentemente: in Italia è ormai consuetudine utilizzare la scala messa a punto dalla Commissione di Cicloescursionismo del Club Alpino Italiano, la quale valuta un itinerario secondo due parametri:

- l'impegno fisico (e quindi la salita, intesa come sviluppo chilometrico e dislivello accumulato)
- l'impegno tecnico (e quindi la discesa nei suoi vari aspetti e terreni di sviluppo)

A tale scala di valutazione ultimamente si preferisce abbinare per la discesa anche la cosiddetta scala tedesca (Single Trail Skala), che meglio esprime le difficoltà della discesa in base alle caratteristiche del fondo, della pendenza, degli ostacoli eventualmente presenti, del raggio di curva...

Ecco i link per approfondire l'argomento:

[Scala difficoltà del CAI](#)[Scala difficoltà tedesca \(Single Trail Skala\)](#)**Mountain Bike ed escursionismo: convivenza**

Le discipline all mountain/enduro prevedono l'utilizzo di sentieri e mulattiere normalmente fruibili dagli escursionisti a piedi. Si pone dunque un innegabile problema di convivenza e di rispetto che non devono mai mancare da parte nostra quando incrociamo escursionisti lungo i nostri trail. In passato vi sono stati spiacevoli equivoci ed anche incidenti causati da pochi scellerati che si buttavano a bomba in discesa lungo sentieri frequentati dai pedoni: il risultato è che in alcune regioni italiane, come il Trentino ed il SudTirolo, la pratica della mountain bike è stata vietata lungo i sentieri alpini condivisi con gli escursionisti. In altre regioni va un po' meglio e non si è ancora arrivati a tanto, ma purtroppo il numero dei bikers è in forte ascesa e se non ci si danno delle regole ben precise è chiaro che qualche incidente potrà capitare. Per quanto mi riguarda, io se mi trovo in discesa lungo un single trail ed incrocio escursionisti a piedi mi faccio innanzitutto sentire per tempo (spesso le bici non fanno rumore e far sentire la propria presenza all'ultimo momento può ingenerare spavento o addirittura panico, per cui il pedone assume atteggiamenti imprevedibili..). Se poi il sentiero è stretto da non poter effettuare un sorpasso o incrocio in sicurezza mi fermo e lascio passare: devo dire che con questo atteggiamento sono i pedoni stessi che spesso si spostano ai bordi di propria intenzione favorendo il transito. Con un po' di gentilezza ed accortezza possiamo convivere tranquillamente!!

[Cartina itinerari](#)**Elenco delle escursioni pubblicate in ordine cronologico inverso**[Il Ru Courtod](#) (I-Ayas,AO)[Rifugio Salvin-lago Monastero](#) (I-Lanzo Torinese,TO)[Raron-Tatz-Mattachra](#) (CH-Raron,Wallis)[Susa-Borgata Trucco - 558](#) (I-Susa,TO)[Alpe Colpreto](#) (I-Malesco,VCO)[Tour del Galibier-Cerces](#) (F-Les Monetier Les Bains,Hautes Alpes)[Tour dell'Oronaye](#) (I-Acceglio,CN)[Traversata Beaulard-Claviere](#) (I-Beaulard,TO)[Col de Moussière](#) (F-St.Crepin,Hautes Alpes)[Ernen-Ärnergale](#) (CH-Ernen,Wallis)[Claviere:Anello dei Monti della Luna](#) (I-Claviere,TO)[Moncenisio:Col de Sollieres-Fort de la Turra](#) (F-Mont Cenis,Savoie)[Anello del Monte Genevris](#) (I-Jovenceaux,TO)

[Cogne:Giro delle Miniere](#) (I-Cogne,AO)
[Tour de Tenailles du Montbrison](#) (F-Les Vigneaux,Hautes Alpes)
[Cima di Cresta Nera](#) (I-Cesana,TO)
[Forte Jafferou e Foens](#) (I-Bardonecchia,TO)
[Les Druges-Mont Corquet](#) (I-Saint Marcel,AO)
[Buthier-Costa tardiva](#) (I-Buthier,AO)
[Traversata della Bassa Val Bognanco](#) (I-Monteossolano,VCO)
[Seetole-Zwischbergental](#) (CH-Gondo;Wallis)
[Vallone della Sanità](#) (I-Beaulard,TO)
[Lotschentaler Hohenweg](#) (CH-Wiler,Wallis)
[Breithorn](#) (CH-Grensiols,Wallis)
[Colma di Craveggia e Costa di Faedo](#) (I-Craveggia,VCO)
[Giro della Torre Ponton](#) (I-Champorcher,AO)
[Bächital-Obergoms](#) (CH-Reckingen,Wallis)
[Mont Fortin-Col Youla-Arp](#) (I-La Thuile,AO)
[Col de Buffère](#) (F-Nevache,Hautes Alpes)
[Col Entrelor](#) (I-Degioz-Valsavarenche,AO)
[Stockalperweg:Simplon to Brig](#) (CH-Brig,Wallis)
[Passo Cialancia](#) (I-Prali,TO)
[Torrenthorn](#) (CH-Leukerbad,Wallis)
[Pila-Desarpa Bike](#) (I-Pila,AO)
[La Cucumelle](#) (F-Les Monetier Les Bains,Hautes Alpes)
[Briançon-Single de l'Infernet](#) (F-Briançon, Hautes Alpes)
[Alpe Blizz](#) (I-Craveggia,VCO)
[Monte Vin Vert](#) (I-Savouls,TO)
[Devero, il grande Est](#) (I-Alpe Devero,VCO)
[Hotel Belalp](#) (CH-Naters,Wallis)
[Monte Martica](#) (I-Varese,VA)
[Avigliana-Sacra di San Michele](#) (I-Avigliana,TO)
[La Sopranissima Mix](#) (I-Soprana,BI)
[Maggiora-Alpin Bike](#) (I-Maggiora,NO)
[Sulle tracce della Serra Bike](#) (I-Viverone,TO)
[Rive Rosse di Soprana](#) (I-Soprana,BI)
[Cima Frascheia](#) (I-Gattinara,VC)
[Pollino-Trinità Ghiffa-Sentiero Archeologico](#) (I-Verbania;VCO)
[Rive Rosse:anello di Cima Bonde](#) (I-Roasio;BI)
[Lago Miserin](#) (I-Champorcher,AO)
[Varneralp](#) (CH-Varn,Wallis)
[Mera-Meggiana-Rassa](#) (I-Scopello,VC)
[Verzimo-Piane di Cervarolo](#) (I-Varallo Sesia,VC)
[Mottarone-Stresa - Sentiero L1](#) (I-Stresa;NO)
[Alpe Lusentino-Sentiero D3](#) (I-Domodossola;VCO)
[GiroLago, Anello Azzurro del lago d'Orta](#) (I-Gozzano,NO)
[Sidelhorn-Triebtenseelicke](#) (CH-Oberwald,Wallis)
[Col Leynir](#) (I-Ceresole Reale-TO)
[Fort Grand maye-Le Melezin](#) (F-Villard St.Pancrease,Hautes Alpes)

[Becs de Bosson-The Brazilian](#) (CH-Vercorin,Wallis)
[Aletsch Tour-Fieschertal](#) DH (CH-Fiesch,Wallis)
[Lacs de l'Ascension](#) (F-La Roche de Rame,Queyrais)
[Laghi e colle Palasinaz](#) (I-Brusson,AO)
[Rifugio Barbara-Col Barant-Conca del Prà](#) (I-Bobbio Pellice,TO)
[Spitzhorli - Stockalperweg](#) (CH-Simplon,Wallis)
[Tour della Ciantiplagna-Assietta](#) (I-Pragelato,TO)
[Passo Mulattiera-Tour Jaune des Barabbas](#) (I-Bardonecchia,TO)
[Mottarone-La Mega del Pescone](#) (I-Stresa,VCO)
[Passo del Monscera](#) (I-Bognanco,VCO)
[Rifugio Selleries-GTA-Villaretto](#) (I-Fenestrelle,TO)
[Forte Foens-Sentiero UA](#) (I-Oulx,TO)
[Corte dei Raffi-Casalavera-Bei](#) (I-Domodossola,VCO)
[Cannero-Colle-Oggiogno](#) (I-Cannero Riviera,VCO)
[Mottarone-Tre Alberi-Agrano](#) (I-Armeno,NO)
[Il Pizzo-Meggiana](#) (I-Scopello;VC)
[Quarna-Monte Mazzoccone](#) (I-Omegna;VCO)
[Gran tour della Valle Intrasca](#) (I-Cambiasca;VCO)
[Le Terre Rosse di Sant'Emiliano](#) (I-Piane Sesia,VC)
[Alpe Berru-Lagheti di Nonio](#) (I-Nonio;VCO)
[Barumboda-Forte di Bara](#) (I-Ornavasso,VCO)
[Monte Piambello-Punta Paradiso](#) (I-Porto Ceresio,VA)
[Val Luisina-Pollino](#) (I-Verbania;VCO)
[Croce Serra](#) (I-Ivrea,TO)
[Cesara-Alpe Soliva](#) (I-Cesara,VCO)
[Monte Spalavera](#) (I-Piancavallo,VCO)
[Finale Ligure: Toboga e Briga Nuova](#) (I-FInale Ligure,SV)
[Alpe Ompio-Vercio](#) (I-Mergozzo,VCO)
[Alpe Lusentino](#) (I-Domodossola;VCO)
[Traversata del Monte Carza](#) (I-Cannobio,VCO)
[Rive Rosse](#) (I-Brusnengo,BI)
[Moosalp-Embd](#) (CH-Stalden,Wallis)
[Traversata dell'Eggerhorn](#) (CH-Binn,Wallis)
[Giro della Cappella del Group](#) (I-Malesco,VCO)
[La Salle-Col Fetita](#) (I-La Salle,AO)
[Anello di Cappella Porta](#) (I-Miazzina;VB)
[Montgenevre:Fort Janus Valle dei Mandarin](#) (F-Montgenevre,Hautes Alpes)
[Rosswald - Fleschbode](#) (CH-Rosswald, Wallis)
[Rif Loriondè-laghi Cime Bianche](#) (I-CerviniaAO)
[Monte Avigno-Pogno PS1](#) (I-Pono,NO)
[Fuorcla Surlej](#) (CH-Silvaplana,Grigioni)
[Brig-Nesseltal](#) (CH-Brig,Wallis)
[Furggu-Gondo Stockalperweg](#) (CH-Gondo,Wallis)
[Valmeriana-Chatillon](#) (I-Chatillon,AO)
[Giro del Gries Pass](#) (I-Formazza,VCO)
[Traversata Chamois-Cheneil](#) (I-Chamois,AO)

[Mont Giassez-Sentiero Forestali](#) (I-Cesana,TO)
[Giro del Petit Mont Blanc](#) (I-Intro,AO)
[Attorno al Passo delle Possette](#) (I-Trasquera,VCO)
[Devero:Alpe Forno e Minigirol del Grande Est](#) (I-Ape Devero,VCO)
[Tour de Petit Poignon](#) (Villeneuve,AO)
[Traversata Alpe Sacchi-Camasca](#) (I-Omegna,VB)
[Agnona-Giro del Monte Tovo](#) (I-Borgosesia,VC)
[Alto Vergante: Giro del Monte Falò](#) (I-Fosseno,NO)
[Motto della Capretta-Parco Fenera](#) (I-Maggiara,NO)
[Monte Cornaggia, Vergante](#) (I-Colazza,NO)
[Bocchetta Ovasine-sentieri di Fra Dolcino](#) (I-Gattinara,VC)
[Monte Todun-Km verticale](#) (I-Cambiasca,VCO)
[Monti di Prerro-Superenduro](#) Pogno (I-Pogno,NO)
[Pogno-Superenduro PS1](#) (I-Pogno,NO)
[Rive Rosse Anello Short](#) (I-Brusnengo,BI)
[Piandanazzo-Capanna](#) Monte Bar (CH-Corticiasca,Ticino)
[Monte Tovo-Valsesia](#) (I-Borgosesia;VC)
[Monte Carza-Alto Verbano](#) (I-Cannero Riviera,VCO)
[Traversata Monte Tamaro-Gravesano](#) (CH-Gravesano,Ticino)
[Monte Brianco di Breia: anello](#) (I-Quarona,Valsesia)
[Mottarone: Anello Spring-Alpe della Volpe](#) (I-Gignese)
[Traversata alpe Pescia-Trontano](#) (I-Masera,Val Vigezzo)
[Europa Weg: Tasch-Riffelalp](#) (CH-Zermatt,Wallis)
[Col du Granon - Bois de l'Ours](#) (F-Briançon,Hautes Alpes)
[La Veia di Squetar](#) (I-Baceno-Valle Antigorio)
[Desarpa Bike](#) (Pila-Aosta)
[Tour des Cerces](#) (F-Nevache,Valle della Clarée)
[Mont Fortin](#) (I-La Thuile,AO)
[Tour del Pic De Rochebrune](#) (F-Cervièrres,Querays)
[Marjelensee - traversata Lax-Fiescheralp](#) (CH-Fiesch,Wallis)
[Colle della Rho e di Valle Stretta](#) (I-Bardonecchia,valle Susa)
[Punta Chaligne](#) (I-Arpuilles,AO)
[Montagne Seu-Gran Bosco di Salbertrand](#) (I-Salbertrand,Valle Susa)
[Valle Stretta-lago di Thures](#) (F-Hautes Alpes,Nevache)
[Giro di Alpjerbidi, alpeggi alti di Simplon Dorf](#) (CH-Simpson Dorf,Wallis)
[Traversata del Furggu Pass e delle gole di Gondo](#) (CH-Gondo,Wallis)
[Grande Anello di Belalp](#) (CH-Naters,Wallis)
[Intorno alla Becca di France](#) (I-Sarre,Aosta)
[Traversata della Valsessera](#) (I-Oasi Zegna,Biella)
[Traversata Alpe Sacchi-Laghetti di Nonio](#) (I-Cusio)
[Traversata del Vallone di Nefelgiù](#) (I-Formazza,VCO)
[In MTB nella Nanztal, la valle nascosta..](#) (CH-Simplon,Wallis)
[In MTB al Colle dell'Invergneux: una discesa da ricordare](#) (I-Cogne,AO)
[Tour Cotelivier - Lago di Desertes](#) (I-Oulx,TO)
[Traversata Gspon-Gebidum Pass-Nanztal](#) (CH-Gspon,Wallis)
[Attorno al Resti Pass - Loetschental](#) (CH-Ferden,Wallis)

[Col Chavannes: un balcone sul Monte Bianco...](#) (I-La Thuile,AO)

[Colle del Sommeiller:l'aria sottile dei 3000 mt](#) (I-Bardonecchia,TO)

[All'assalto dello Chaberton](#) (I-Cesana Torinese;TO)

[Tour dell'Albergian](#) (I-Pragelato,Valchisone-TO)

[Traversata Saflich Pass-Rosswald](#) (CH-Rosswald,Wallis)

[Traversata Lago Djouan-Piano del Nivolet](#) (I-Valsavarence-AO)

[Tour dell'Assietta - da Sestriere](#) (I-Sestriere,TO)