Hacer unos kilómetros en bici es una forma sana de relajarnos y liberarnos del estrés diario, tomando contacto directo con la naturaleza que nos rodea.

La práctica de la BTT requiere que conozcamos bien nuestras limitaciones para no tener ningún problema físico, pero también que estemos preparados con una buena bicicleta, unos complementos y unos accesorios de calidad. El problema surge cuando para adquirir estos hay que desembolsar grandes cantidades de dinero y esto convierte la BTT -sobre todo su desempeño más profesional- en algo prácticamente imposible para los hijos de los trabajadores.

.....

La bicicleta de montaña (BTT) es una de las formas más sencillas y a la vez gratificantes de **pr acticar deporte en contacto directo con la naturaleza**
, ya sea en nuestros ratos libres por los alrededores de nuestra ciudad o en una escapada de fin de semana. Además, los beneficios que
la bicicleta nos aporta están más que probados
: la práctica regular del ciclismo reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, combate la obesidad, mejora tu salud y bienestar a través del ejercicio físico y además es
un medio de transporte no contaminante
cuyo único motor son tus piernas.

Dado el nivel de vida y estrés que el sistema capitalista impone a la clase obrera, el poder escaparse unas horas por los alrededores de nuestra población y conocer la naturaleza de la zona de una manera divertida, gratificante y sencilla, puede ser **una de las mejores maneras de relajarse y liberarse de este estrés diario.**

Actualmente y al igual que otros deportes como el running o el triatlón, **la BTT es un deporte en auge** , y es por ello
que existen numerosos clubes ciclistas o de simples personas que organizan salidas en grupo de manera habitual. Porque siempre
es recomendable realizar estas prácticas deportivas en grupo
por si ocurriese cualquier imprevisto, y más en un deporte en el que por cualquier circunstancia nos podemos quedar "tirados" a kilómetros de nuestras casas. Por supuesto, y desde la

perspectiva de fomentar la actividad sana y el deporte entre los jóvenes, yo recomiendo que esta práctica deportiva
se haga siempre con el buen conocimiento de la misma
; el conocimiento de nuestros límites y capacidades nos harán disfrutar de este deporte y nos permitirán avanzar en él.

Pero al igual que hemos comentado la sencillez de este deporte en los niveles más populares (básicamente se requiere una bicicleta de montaña normal, casco y ropa deportiva), la cosa se complica cuando queremos **llevar nuestra práctica ciclista a un nivel más avanzado**, especialmente si somos jóvenes hijos de trabajadores, ya que veremos como los más que **abultados costes del material y el precio de las inscripciones de las carreras**
nos dejan fuera de juego al no poder asumir de manera continua dichos gastos.

Reflejo del mismo sistema capitalista, el mundo de la bici de montaña se ha convertido en **un escaparate donde las marcas renuevan cada año**
prácticamente su material
, con unos costes absolutamente desproporcionados para el bolsillo de clase obrera, si lo que queremos es
adquirir una bicicleta de gama media-alta
que nos permita contar con una montura para un uso intensivo en pruebas competitivas y un entrenamiento constante . De esta manera, para cualquier joven hijo de trabajadores
se hace prácticamente imposible poder llegar a un nivel competitivo medianamente alto
, por mucho que sus características como atleta lo avalen, ya que el coste de la bici, mantenimiento de la misma, complementos, equipaciones y el precio de las competiciones, están fuera de su alcance. En cuanto se pretende dar el salto de calidad hacia niveles superiores de rendimiento, la lógica de este sistema nos dice que o contamos con un buen presupuesto disponible únicamente para este deporte, o nos podemos ir olvidando. Y eso sin contar
entrenamiento cualificado a cargo de entrenadores personales.

Además, las propias bicicletas no son lo único ligado a la lógica del capitalismo: como acabamos de decir, **los propios complementos y accesorios necesarios** para una buena práctica en niveles algo más avanzados tampoco se escapan de los precios abusivos, necesitando **en torno a unos 300€ de media para poder adquirir una equipación de mediana calidad completa**
(casco, maillot, culotte, calcetines, zapatillas y guantes).

Por último, y en sintonía también en otros deportes comentados anteriormente como el running o el triatlón**, las carreras de bicicleta de montaña (cicloturistas o competitivas) han aumentado considerablemente su número en el calendario** , representando una alegría para los amantes de este deporte al ver que cada vez más gente se anima a disfrutar de él, adquiriendo unas dinámicas de ocio saludable y de respeto por el medio ambiente. Pero este aspecto se ve empañado por **la creciente organización de las carreras por parte de las grandes marcas** , potenciando y primando únicamente su patrocinio y el de los corredores de elite que representan sus marcas, y olvidando el cuidado y la atención a la gran masa de deportistas populares que participan en ellas, y que recordemos son la mayoría.