

ÍNDICE

LA GRAN AVENTURA DEL CICLISMO DE MONTAÑA	5	VESTUARIO	57
INSPIRACIÓN CICLOMONTAÑERA	11	Casco y cabeza	59
BICICLETAS PARA TODOS LOS GUSTOS .	19	Prendas superiores	61
Bicicleta de montaña	22	Prendas inferiores	65
Tres medidas de ruedas	28	Pies y manos	67
Tipos de cubiertas	29	Calzado	68
Horquilla rígida o suspensión	37	ACCESORIOS	72
Sillín	40	Portabultos	75
Pedales	42	Bolsas y alforjas	78
<i>Gravel</i> aventura	47	Equipo de acampada	85
Bicicleta con pedaleo asistido (<i>ebike</i>)	50	Herramientas y reparaciones	91
<i>Fatbike</i>	53	PREPARACIÓN Y SEGURIDAD	94
		¿Quién dijo que fuese fácil?	96
		Ciclomontañismo tecnológico	99
		Higiene y salud	104
		CICLOMONTAÑISMO SOSTENIBLE	
		E IMPACTO CERO	108