



Montarse en una bicicleta es más que pasear o hacer ejercicio. Es retar al viento en contra, es ser amigo de la velocidad, es demostrar que eres mejor que tus rivales. Este es el mundo del BMX, donde los frenos son la última opción, donde los brazos firmes acompañan a las piernas fuertes. Un deporte que viene tomando forma en el Perú y que espera seguir la estela exitosa de Colombia y Ecuador. Conozca más sobre esta disciplina.

**PEDALEANDO EN BUSCA DE LA GLORIA**

**OTRAS MODALIDADES**

**FREE STYLE.** Dentro de esta modalidad libre del BMX se encuentran cinco tipos de ejecución.

**Dirt Jump.** Hay que realizar saltos acrobáticos desde rampas de tierra que pueden tener de 2 a 3 metros de altura. El recibidor debe ser 20 cm más alto que el lanzador. Están separadas de 2 a 3 metros entre sí.



**Flatland.** Las acrobacias se hacen en una superficie pavimentada lisa, sin necesidad ni uso de rampas, siempre procurando no tocar el suelo con los pies durante los movimientos sobre la bicicleta.



**Park.** Las acrobacias se hacen en un conjunto de rampas y diversos obstáculos de cemento o madera. El ciclista trata de formar 'líneas' en el parque y pasar de un obstáculo a otro con fluidez.



**Vert.** Es necesario tener una rampa con al menos una sección vertical en la parte superior. Esto permite al acróbata saltar verticalmente y caer en la misma rampa. Las rampas son construidas con una configuración de medio tubo.



**Street.** Se buscan obstáculos 'naturales' en la calle; es decir, parte del terreno urbano como bancas, escaleras, rampas, etc. En el desplazamiento se realizan movimientos concretos.

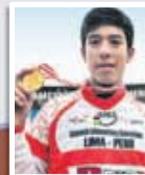


**TIMONES PERUANOS**

La Federación Peruana de Ciclismo y la Asociación Peruana de BMX tienen un objetivo común: formar valores que puedan darnos medallas olímpicas en 2020 y 2024. Para ello vienen trabajando con un grupo de niños y adolescentes que ya están comenzando a dar qué hablar. Franco Mamani (campeón latinoamericano), Ariana La Puerta (campeona sudamericana), Karina Baquerizo (campeona latinoamericana), Rodrigo Santamaría y Sebastián Alfaro son algunas de nuestras figuras. Ellos son el presente y futuro de este deporte.



ARIANA LA PUERTA



FRANCO MAMANI

**DEPORTE OLÍMPICO**

**RACE.** Esta modalidad de BMX es deporte olímpico desde 2008. Se corren tres mangas con ocho participantes en cada una, en un circuito de 350 m a 500 m de longitud. Clasifican los cuatro primeros hasta que se llega a una manga final con 8 deportistas. Las categorías se definen por el diámetro de las llantas: 20" y 24".

**DÓNDE PRACTICARLO**

**Círculo Municipal de Miraflores.** A pesar de que esta pista no cumple con las medidas reglamentarias internacionales, es muy útil para que muchos riders puedan practicar. El acceso es gratuito.

**Círculo de Surco:** Ha sido adecuado por el Soul Bike Club, que tiene una academia que funciona en diversos horarios. Para los socios de otros clubes el costo por usar el circuito es de 30 soles.

**Círculo de San Juan de Lurigancho.** El Comité Olímpico del Perú construyó este circuito reglamentario en el Parque Zonal Huiracocha. Está cerrado, ya que está siendo preparado para los Juegos Bolivarianos. Normalmente se paga 1.50 soles para ingresar al parque.

**Círculo de la Asociación de Playa El Sol (Asia):** Tiene un circuito oficial muy bueno. Normalmente es más aprovechado en verano.

**CLUBES DE BMX**

- Soul Bike Club
- Lima Bike
- Club MTB Riders Perú
- Club Ciclo Perú

**EQUIPO BÁSICO**

**CASCO Y LENTES**

Son vitales para la protección del cráneo. Evitan posibles consecuencias por los golpes.

desde S/.50

**CODERAS**

Protege de los golpes en los codos y antebrazos.

desde S/.40

**GUANTES**

Permiten una buena y firme agarradera para con el manubrio.

desde S/.60

**CANILLERAS**

Evitan los golpes que se puedan generar a razón de los trucos o las caídas. Su material es rígido.

desde S/.50

**RODILLERAS**

Protege todo tipo de impacto o colisión sobre las rodillas. Llevan correas de elásticos que se ajustan con velcro.

desde S/.50

desde S/.125

**LAS BICICLETAS** generalmente se hacen de dos materiales: acero cromado o aluminio. Las de acero son resistentes y económicas, mientras que las de aluminio son más costosas pero mucho más ligeras.