



Bizkaiko Txirrindularitza Federakundea
Federación Vizcaina de Ciclismo

MASTERCLASS

DESCENSO FLOW LINES

Velocidad, trazada y técnica de salto
Nivel intermedio-avanzado

MASKEFLOW
A C A D E M Y

FLOW LINE · MASTERCLASS AVANZADA

Velocidad, trazada y técnica de salto

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

Una Flow Line no consiste únicamente en dejar correr la bicicleta. Interpretar correctamente el terreno, generar y gestionar velocidad, elegir la trazada y adaptar nuestra técnica a cada obstáculo son aspectos fundamentales para conseguir una conducción fluida, eficiente y segura.

La Masterclass Avanzada · Descenso de Flow Line es una formación específica de Maskeflow Academy, con la **Federación Bizkaína de Ciclismo** como promotor, está dirigida a bikers con un nivel técnico intermedio-avanzado que ya cuentan con experiencia previa en saltos y quieren aprender a sacar mayor partido a este tipo de pistas.

El programa tendrá como escenario la Flow Line de Ollargan (Bizkaia), una línea de dificultad roja que permite trabajar diferentes situaciones técnicas dentro de un contexto real de conducción.

Durante la jornada analizaremos cómo **adquirir, mantener y controlar la velocidad**, cómo interpretar la trazada y cómo preparar correctamente la aproximación, ejecución y recepción de un salto.

Trabajaremos también las diferentes formas de interpretar un salto en función de variables como la velocidad de entrada, las dimensiones y geometría de la rampa, la recepción o la tipología del obstáculo: mesetas, dobles, sharkfins, step downs, cortados y otras configuraciones.

No es un curso para aprender a saltar. Partiremos de una técnica de salto previamente adquirida para evolucionarla y aplicarla en situaciones de mayor dificultad.



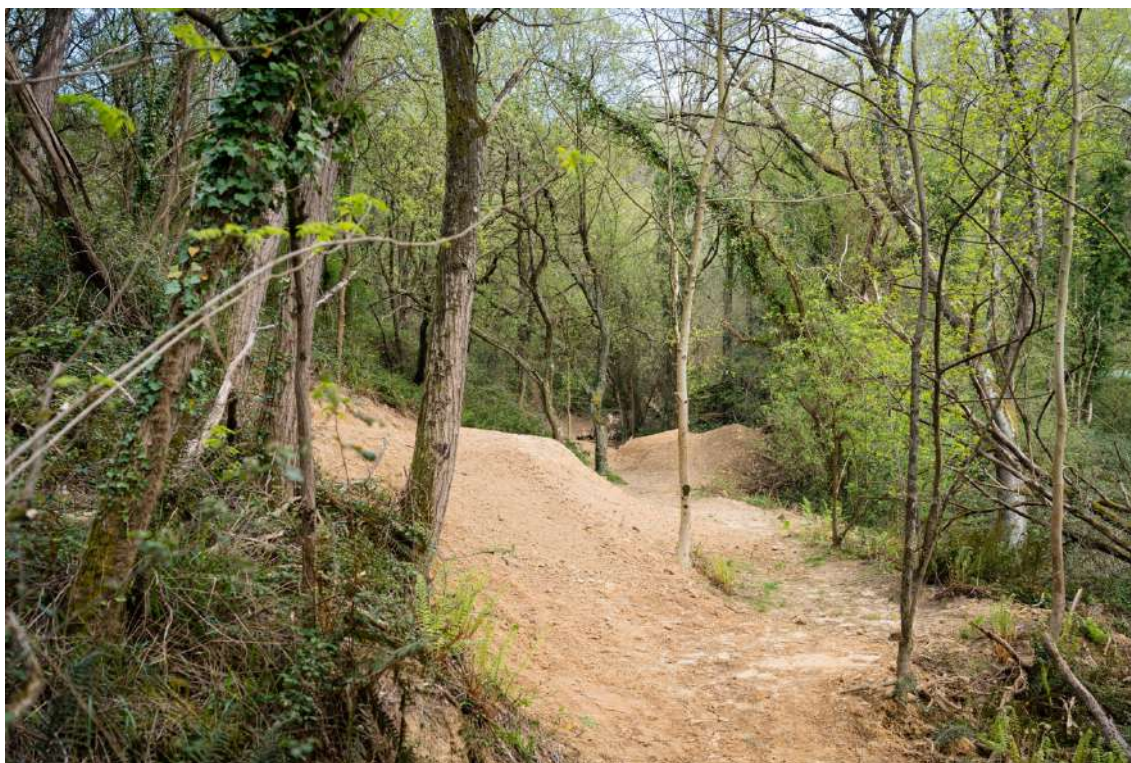
¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

A bikers de nivel intermedio-avanzado que quieren mejorar su conducción en Flow Lines y evolucionar su técnica de salto dentro de un entorno de mayor velocidad y exigencia.

Especialmente recomendado para:

- Bikers con experiencia mayor de un año en conducción por montaña fuera de pistas principales.
- Riders que se desenvuelven con relativa comodidad en descensos y terrenos técnicos.
- Ciclistas familiarizados previamente con la técnica de salto.
- Riders capaces de afrontar saltos con rampa de salida (takeoff o lip) y vuelos mínimos de 2 metros con relativa seguridad (independientemente de si se llegue a la recepción o se recepcione en la parte plana superior de la meseta).
- Bikers que quieren mejorar la gestión de la velocidad, la lectura de trazadas y la fluidez.
- Deportistas que quieren evolucionar desde la ejecución aislada de un salto hacia su integración dentro de una línea completa.

Esta Masterclass no está planteada para iniciarse en la técnica de salto. Es necesario contar con una base técnica previa.



OBJETIVOS

Al finalizar la formación, el participante habrá trabajado las capacidades necesarias para:

- Mejorar la adquisición, conservación y control de la velocidad.
- Utilizar el bombeo del terreno como recurso para generar velocidad.
- Mejorar la conducción en curvas peraltadas a mayor velocidad.
- Analizar una línea y anticipar las diferentes acciones técnicas.
- Elegir la trazada adecuada en función del obstáculo y de la velocidad.
- Mejorar las fases de aproximación, despegue, vuelo y recepción de un salto.
- Comprender cómo modificar la ejecución de un salto en función de su geometría.
- Adaptar la técnica a diferentes tipologías de salto.

- Mejorar patrones avanzados de movimiento sobre la bicicleta.
- Combinar diferentes recursos técnicos dentro de una bajada completa.
- Ganar fluidez y eficiencia en la conducción de una Flow Line.

El objetivo no es simplemente saltar más, sino aprender a **interpretar mejor la línea y gestionar nuestra técnica y velocidad** para resolver cada obstáculo con mayor control, fluidez y precisión.

CONTENIDOS TÉCNICOS

BLOQUE 1 · PATRONES DE MOVIMIENTO AVANZADOS: Antes de entrar en la Flow Line trabajaremos diferentes recursos técnicos que posteriormente tendrán aplicación directa durante la bajada.

BLOQUE 2 · PARADA TÉCNICA Y AVITUALLAMIENTO: Pausa intermedia para recuperación y avituallamiento antes de comenzar el trabajo específico sobre la Flow Line.

BLOQUE 3 · APLICACIÓN EN FLOW LINE: Tras el trabajo previo de patrones avanzados, trasladaremos las diferentes técnicas a situaciones reales dentro de la Flow Line.

Pumpeo: Generación y conservación de velocidad aprovechando las formas del terreno.

Curvas peraltadas en velocidad: Trazada, posición, mirada, reparto de pesos y gestión de la velocidad.

Dinámicas de salto: Análisis y ejecución de diferentes tipologías y geometrías de salto: meseta, doble, sharkfin, step down y cortado / drop.

Combinación de patrones: Integración de curvas, bombeos, saltos y cambios de terreno dentro de secuencias de mayor dificultad.

Mediante la grabación y posterior **vídeo-corrección**, analizaremos aspectos como trazada, posición, gestión de la velocidad, preparación de los saltos, ejecución, recepción y fluidez general de la bajada.



METODOLOGÍA MASKEFLOW ACADEMY

La Masterclass se desarrolla mediante una metodología eminentemente práctica, progresiva y adaptada al nivel técnico de los participantes.

Cada dinámica seguirá una secuencia de **análisis, explicación, demostración, ejecución y corrección**, trabajando inicialmente los movimientos de forma aislada antes de trasladarlos al contexto real de la Flow Line.

A medida que avance la formación aumentarán la velocidad, la combinación de patrones y la dificultad de las situaciones propuestas.

Los instructores realizarán correcciones individualizadas y utilizarán la **vídeo-corrección** como herramienta para analizar movimientos que, debido a la velocidad de ejecución, resultan especialmente difíciles de percibir mientras estamos sobre la bicicleta.

La finalidad es que cada rider comprenda **qué está haciendo, cómo está interpretando la línea y qué puede modificar** para conseguir una conducción más eficiente y fluida.

FICHA TÉCNICA

Nivel	Intermedio - Avanzado
Dificultad técnica	Avanzada
Duración	4 horas
Formato	Masterclass práctica presencial
Entorno	Flow Line Ollargan · Bizkaia
Tipo de pista	Flow Line · Dificultad roja
Bicicleta	MTB doble suspensión
Recorrido mínimo	140 mm en horquilla y suspensión trasera
Equipamiento obligatorio	Casco integral, gafas y rodilleras.
Equipamiento recomendado	Coderas, peto y guantes,
Metodología	Patrones avanzados + aplicación en Flow Line + bajadas completas + corrección individual + vídeo-corrección

REQUISITOS DEL PARTICIPANTE

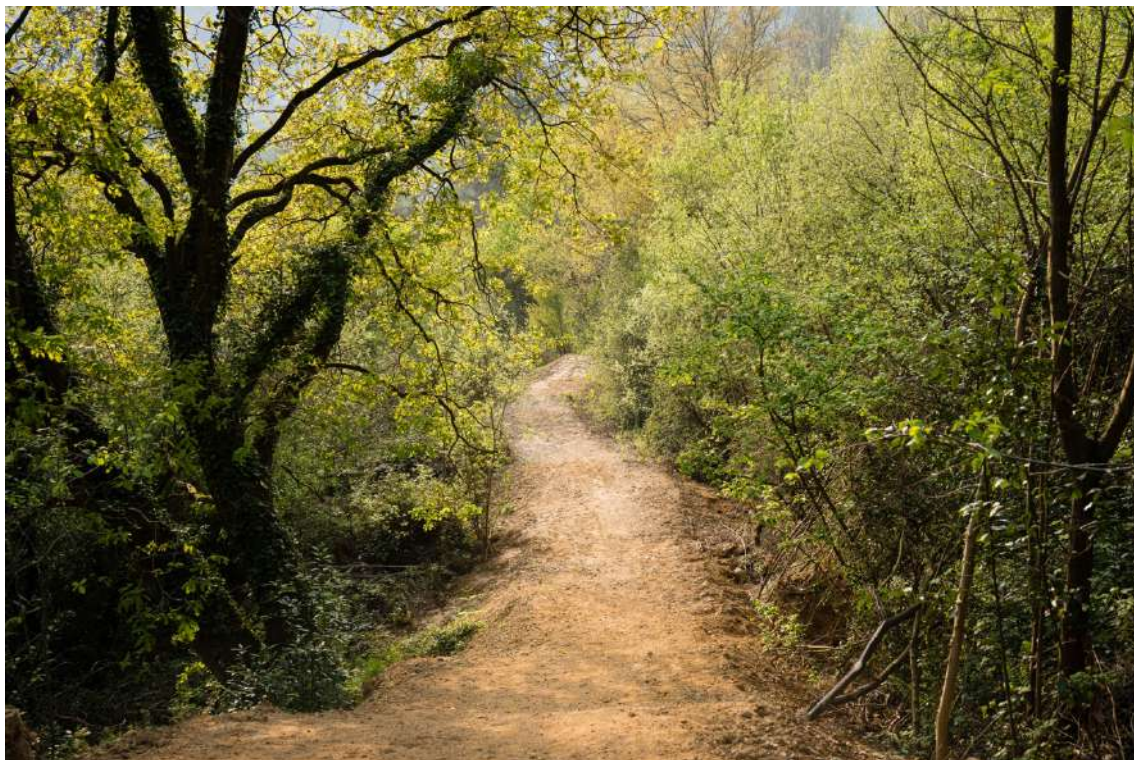
Esta Masterclass requiere una **base técnica previa de nivel intermedio**.

Para participar se recomienda cumplir los siguientes requisitos:

- Haber acumulado al menos un año de experiencia montando en bicicleta de montaña fuera de pista.
- Desenvolverse con relativa comodidad en descensos por montaña.
- Tener experiencia previa en técnica de salto.
- Haber realizado de forma controlada saltos con rampa de salida (takeoff o lip) y longitudes de vuelo de aproximadamente 2 metros, independientemente de que se alcance la recepción o se aterrice sobre la zona plana superior de una meseta.
- Utilizar una bicicleta MTB de doble suspensión, con un recorrido mínimo de 140 mm tanto en horquilla como en suspensión trasera.
- Disponer de una condición física suficiente para completar una sesión práctica de aproximadamente cuatro horas.

- La bicicleta deberá encontrarse en perfectas condiciones de funcionamiento, especialmente en lo relativo a frenos, suspensiones, neumáticos y elementos básicos de seguridad.

Antes de reservar tu plaza, revisa estos requisitos y valora de forma objetiva si tu nivel técnico es adecuado para participar en la Masterclass.



¿QUÉ TE LLEVAS DEL CURSO?

Una nueva forma de interpretar una Flow Line.

La Masterclass pretende que el rider evolucione desde la ejecución individual de determinados recursos técnicos hacia una **conducción más completa, consciente y fluida**.

Aprenderemos a leer lo que tenemos por delante, gestionar la velocidad disponible, seleccionar una trazada y adaptar nuestra técnica a las características de cada salto y su recepción.

Porque en una Flow Line cada obstáculo forma parte del siguiente.

Leer la línea. Gestionar la velocidad. Elegir la trazada. Ejecutar. Fluir.