

## ATB

# Cinque differenze tra una bici da fuoristrada e una mountain bike



Con l'ampia varietà di tipi di bici disponibili, non c'è da stupirsi che trovare quella perfetta per le proprie esigenze possa essere un po' complicato. Ogni volta che si guarda, si nota un nuovo tipo di bici che si adatta a una particolare esigenza. Le categorie non mancano, dal ciclocross alla pista, dal cargo all'ibrido.

Ma a volte alcune distinzioni non sono così chiare come altre. Una domanda che spesso ci si pone è: qual è la differenza tra una bici da fuori-strada (ATB) e una mountain bike (MTB)?

Questo articolo esplorerà le sfumature e metterà in evidenza le differenze fondamentali tra queste due popolari categorie di bici. Analizzeremo anche cosa definisce una ATB.



## **Cosa significa "ATB" nel ciclismo?**

ATB sta per "All-Terrain Bike" (bicicletta da tutti i terreni) ed è esattamente ciò che suggerisce il nome: una bici progettata per affrontare ogni

tipo di terreno. Che si tratti di sentieri sterrati, strade urbane o persino sentieri fuoristrada accidentati, le ATB sono progettate per affrontare ogni situazione con facilità.

L'aspetto "all-terrain" si riferisce al terreno che può essere affrontato. Mentre alcune bici sono progettate per superfici asfaltate (strada), altre per il velodromo (pista) e altre ancora per superfici più sconnesse (sterrato), la ATB è un tuttofare. È progettata specificamente per essere un'ottima scelta per quasi tutti i terreni.

Sono bici versatili che vantano un equilibrio tra resistenza, agilità e confort, rendendole ideali per i ciclisti che desiderano l'avventura e vogliono esplorare, indipendentemente dalla superficie.



## **Significato di "ATB"**

Una bici ATB è progettata specificamente per affrontare un'ampia gamma di terreni, dalle strade asfaltate ai sentieri sterrati, e tutto ciò che sta nel mezzo.

Le ATB sono solitamente dotate di telai robusti e pneumatici con un battistrada che garantisce un'eccellente trazione. Inoltre, sono dotate di componenti che ne aumentano la versatilità, come forcelle ammortizzate che assorbono gli urti, sistemi di cambio ad ampia gamma per diverse velocità e freni affidabili per un controllo ottimale.

Su superfici piane, non sono le più veloci, ma non ci provano nemmeno. Ciò che manca loro in velocità in rettilineo, lo compensano ampiamente con la versatilità.

## **Bici da tutti i terreni vs mountain bike**

Sebbene sia le ATB che le MTB condividano la passione per la conquista di strade magari sconosciute, presentano alcune differenze notevoli.

Le biciclette adatte a tutti i terreni sono in realtà piuttosto autoesplicative: sono progettate per affrontare tutti i terreni, senza dare priorità a uno rispetto all'altro.

D'altro canto, le mountain bike, pur essendo spesso viste su strada, sono progettate per affrontare le condizioni fuoristrada. Il fatto che siano più diffuse non significa necessariamente che siano le più adatte. Anzi, in molti casi, una ATB sarebbe più adatta.

Nonostante sia di moda ultimamente, la storia dell'ATB risale in realtà agli anni '80, quando il termine fu introdotto per indicare una generica bicicletta "da fuoristrada". Da allora, il nome è stato ampiamente sostituito da "mountain bike", che è diventato un termine più familiare ( nonostante derivi in realtà da un marchio ).

Oggiorno, il termine "mountain bike" è utilizzato come termine generico per indicare molti tipi di bici che hanno almeno una qualche capacità fuoristrada.



## Una bici da fuoristrada è una mountain bike?

A questo punto, avresti ragione a chiederti se una bici da fuoristrada sia solo un altro termine per indicare una mountain bike.

**La risposta è sì e no.** Sebbene le bici all-terrain possano affrontare terreni simili a quelli delle mountain bike, spesso privilegiano la versatilità e il comfort rispetto al design orientato alle prestazioni come accade per le

mountain bike. Questa distinzione influisce sulla geometria complessiva della bici, sui componenti e sull'uso previsto.

Sebbene entrambe possano essere utilizzate in modo simile, mentre spesso le persone usano una MTB come bici "da usare per tutti i tracciati", in realtà sarebbe più appropriato usare una ATB se si avesse una sola bici.

**Una ATB si colloca a metà strada tra una MTB e una moderna bici gravel.** Se una gravel è una bici da fuoristrada con radici nelle corse su strada, una ATB è adatta a tutti i terreni, ma con radici nella mountain bike.



U.S. Vicarello 1919

Dicembre 2025

[www.usv1919.it](http://www.usv1919.it)

## Qual è la differenza tra ATB e MTB?

Esploriamo le principali differenze tra ATB e MTB che le distinguono l'una dall'altra:

### Sospensione

Le ATB potrebbero avere solo sospensioni anteriori o addirittura nessuna sospensione, offrendo una guida più rigida adatta a un mix di avventure su strada e fuoristrada.

D'altro canto, le mountain bike solitamente hanno sistemi di sospensione più avanzati, sia anteriori che posteriori, che garantiscono un eccellente assorbimento degli urti sui sentieri di montagna più impegnativi.



## **Geometria del telaio**

I telai delle mountain bike sono progettati per ottimizzare la stabilità e la manovrabilità sui terreni accidentati, spesso con un angolo del tubo sterzo più rilassato e un passo più lungo.

Al contrario, le ATB privilegiano una posizione di guida più eretta e una geometria del telaio adatta sia alla guida su strada che fuoristrada.

## **Sezione degli pneumatici**

Le mountain bike solitamente utilizzano pneumatici più larghi e tassellati che garantiscono una trazione e un'aderenza superiori su superfici sconnesse o fangose.

Le ATB tendono ad avere pneumatici con un battistrada meno aggressivo, che consente una guida più fluida sulle strade asfaltate, pur mantenendo una buona guidabilità anche su ghiaia o sentieri fuoristrada non impegnativi.

## **Accessori**

Le MTB non sono solitamente progettate per lunghi viaggi, ma rappresentano comunemente un'ottima scelta per le pedalate più impegnative su terreni sterrati.

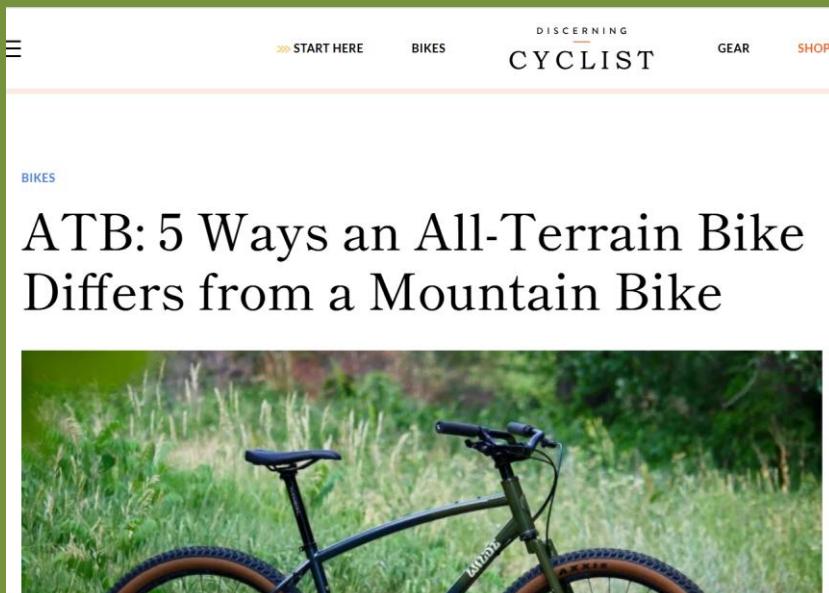
Le ATB, invece, sono generalmente dotate di accessori come borse laterali, portaborraccia e borse da telaio. Questo le rende un'ottima scelta per il bikepacking o come bici da trekking.

## Manubrio

Quando si parla di manubri, i modelli ATB sono sorprendentemente diversificati. Sono disponibili in una vasta gamma di forme e dimensioni, da quelli da discesa a quelli piatti, e possono essere facilmente personalizzati in base alle preferenze personali.

Nelle MTB, invece, la stragrande maggioranza dei manubri è piatta o rialzata.

## TRATTO DA:



The screenshot shows a website header with navigation links: START HERE, BIKES, DISCERNING CYCLIST (the main logo), GEAR, and SHOP. Below the header, a sub-navigation menu shows 'BIKES' is selected. The main content area features a large, bold title: 'ATB: 5 Ways an All-Terrain Bike Differs from a Mountain Bike'. Below the title is a photograph of a dark green All-Terrain Bike (ATB) with thick tires, positioned in a grassy, outdoor setting.

<https://discerningcyclist.com/atb-all-terrain-bike/>

U.S. Vicarello 1919

Dicembre 2025

[www.usv1919.it](http://www.usv1919.it)