

BIKETRIAL REVUE

číslo 10 | červen 2014



POČASÍ: KDO JE PŘIPRAVEN, NENÍ ZASKOČEN!

Vy jste ještě neslyšeli tu otřepanou frázi, že „biketrial se jezdí za každého počasí“? Tak teď už ji znáte. Je to pravda? Bohužel ano. V Národním sportovním řádu je uvedeno, že ředitel soutěže **může** soutěž zastavit v případě „značně nepříznivého počasí (velký déšť, sněžení, vítr), kdy hrozí nebezpečí ohrožení zdraví jezdců“. Umíme si asi představit příklady takového nečasu: vítr, lámající stromy, blesky, bijící do skal mezi pásky, prude se zvedající hladina potoka, kterým vede sekce. Ale to, že od rána prší a že teploměr klesl k deseti stupňům? Ne, to opravdu ještě není důvod zastavit závod. Jezdcům tak nezbyvá, než se s rozmary počasí vyrovnat.

Mokro

Déšť je první, co člověka napadne pod pojmem nepříznivé počasí. V dešti začínají klouzat překážky (zvláště ty dřevěné), pneumatiky se zalepují blátem, mokré oblečení přestává hřát... Co s tím? Překážky nevysušíme, ale platilo a platí, že za mokra se jezdí s méně nafoukanými pneumatikami, díky větší styčné ploše je přeci jen větší

šance, že nás „podrží“. Zanesou-li se vzorek blátem, je dobré je před sekci očistit – třeba nějakým klacíkem, montpákou, inbus klíčem, někteří mají v batohu i kartáč (nelze zapomenout, jak na mistrovství světa papá Grillon po každé sekci malému Louisovi kolo vypucoval tak, že vypadalo, jakoby právě vyjelo z výrobní linky). Dá se také „vymlátit“ pořádným klackem, jen dejte pozor, ať odletující bláto neobtěžuje ostatní účastníky. A nezapomeňte vyčistit i klíčky pedálů.

Chladno

S deštěm je obvykle spojená **zima**. Mokré oblečení moc nehřeje, protože voda odvádí tělesné teplo (proto se v horku potíme). Přidá-li se **vítr**, je pocitová teplota výrazně nižší, než kolik ukazuje teploměr. Například při teplotě +16°C a větru 30 km/h je pocitová teplota jen +8°C, když navíc neprší. Jezdec by se proto měl chránit proti dešti pořádnou pláštěnkou nebo klidně deštníkem – samozřejmě ne na sekci, ale po dojetí sekce rychle zpátky do pláštěnky. Je hloupost dělat hrdinu a promoknout na kůži, studené svaly si jen koledují o zranění. Náhradní oblečení pro jezdce by mělo být v deštivém závodě samozřejmostí v batohu doprovodu, jak jste si mohli přečíst v minulém čísle. Teplé a nepromokavé oblečení by měl ale i mít doprovod samotný – zejména v dětských kategoriích musíme být připraveni malým jezdčům poskytnout veškerý servis, a pokud sami drkotáme zuby, těžko je povzbudíme. Vezměte si o vrstvu více, než mají jezdci – oni se zahřejí během jízdy, vy ne.

ÚVODNÍK

Když jsme začali skládat materiály pro toto číslo revue, netušili jsme, že máme před sebou sérii závodů jak vystříženou z hlavního článku čísla. Ve Žďáru a v Karlově jsme si mohli vyzkoušet na vlastní kůži, jaké to je, když počasí není ideální. Přicházíme tedy s křížkem po funuse – kéž by tomu tak bylo a zbytek závodní sezony už nám počasí přálo více.

Měsíc červen kromě pokračujícího ČMF Mistrovství republiky v biketriálu pod federací BIU bude patřit především trialu pod taktovkou UCI: rozbíhá se Světový pohár, v polovině měsíce se koná Mistrovství Evropy a těsně před prázdninami i republikové mistrovství – máme se tedy na co těšit a přejeme všem závodníkům co nejméně trestných bodů.

-RJ-

Déšť ale nevádí pouze jezdcům, kola mají také raději sucho. To, že ráfkové brzy za mokra příliš nebrzdí, jsme psali v prvním čísle Biketriál revue, ale ani ti, kdo mají kotoučové, nemohou být zcela bez obav. Často vidíte jezdce chránit za deště mezi sekcemi igelitovými pytlíky nebo různými návleky brzdové páčky a gripy (ručky) řidítek. Po mokrých páčkách kloužou prsty a dostane-li se voda pod gripy (a věřte tomu, že se voda umí dostat všude), začnou se protáčet po řidítkách a to je velmi zlé. Myslete na to, i když vezete kolo za deště na závod na střeše nebo na nosiči auta.



Foto A. Šillerová

OBSAH:

- Počasí: Kdo je připraven, není zaskočen (1)
- Jak zachránit závod (2)
- Biketrialová škola, lekce 2 (2)
- Slovníček: spravujeme kolo (3)
- Ohlédnutí za soutěžemi a výsledkový servis (4)
- Kalendář nejbližších akcí (4)
- Pozvánka na kemp (4)



Horko

Jako nepříznivé počasí je ale potřeba vnímat i extrémní **horko** a palčivé slunce. I když jezdcí na závodě jedou sekci vždy „jen“ dvě minuty a pak odpočívají, vydávají velké množství energie a s tím je spojený úbytek tekutin (pocení, dýchání) a minerálů. Dostatečný přísun vody, případně doplněné cukrem nebo minerály (iontové nápoje) je v horku nezbytný. Neposkytuje-li závodník trať dostatek stínu, nestyďte se vytáhnout slunečnic nebo velký deštník a skrýt se za něj. O pár odstavců výše jsme psali, že mokré oblečení odvádí teplo – tak toho využijte a v horku se chlaďte mokrým ručníkem, přehozeným kolem ramen. Sundávejte mezi sekcemi helmu, zvláště uzavřenou „kokosku“, ať hlava vyvětrá – dnes už si to můžete klidně dovolit, to jen v osmdesátých letech pravidla sundávání helmy zakazovala. Nebo si klidně polijte hlavu vodou... Pokud se pohybujete celý den na slunci (závod trvá tři až pět hodin), použijte ochranný opalovací krém – opakovaně, pot jej smývá. A opět, stejně jako v případě deště a zimy: chránit potřebuje jak jezdec, tak doprovod, protože s úpalem se vám cestou domů moc dobře řídit nebude.

Předvídejte

Dnes naštěstí není problém zjistit si před závodem poměrně přesnou předpověď počasí. Nespolehejte na pohled ráno z okna – jsou-li závody na druhém konci republiky, může tam být zcela jinak. Kromě televizního zpravodajství se dá také využít internetových stránek o počasí: numerický model Aladin Českého hydrometeorologického ústavu (adresa www.chmi.cz) nebo model Medard

(www.medard-online.cz). Chystáte-li se na zahraniční závod, tak zkuste třeba norský www.yr.no, který nabízí předpovědi pro tisíce míst na celém světě – vyžaduje ale komunikaci v angličtině. Aktuální srážky se dají sledovat na radarových snímcích i na chytrých telefonech přímo během závodu, dostupné jsou například na adresách pocasi.idnes.cz nebo radar.bourky.cz.

Nevzdávejte to

Přes pečlivou přípravu se občas stane, že nálada během závodu v dešti prudce klesá dolů úměrně se stoupajícím počtem trestných bodů. Zejména u dětí občas ke kapkám deště přibudou i slzy a maminky v roli doprovodů si povzdechnou, jestli by jim místo v blátivém lese nebylo lépe doma u žehlení – závodní morálka celého týmu je ta tam. Pokud ale máte závod rozjetý, z prvního kola přeci jen nějaké body upsané, je škoda soutěž vzdávat. Někdy pomůže na chvíli zalézt někam do tepla, případně se převléknout do suchého (máte-li ještě do čeho) a po odpočinku dojet. Když to opravdu nejde, nechejte si zbývající sekce „napsat“ – frontu si sice musíte vystát, ale pak si můžete nechat napsat od rozhodčího pětku, aniž byste se trápili v sekci. A pak už honem v teple a suchu počkat na výsledky.

V úvodu uvedená věta, že biketriál se jezdí za každého počasí, tedy platí. Zároveň ale platí to, co říkají Norové: neexistuje špatné počasí, existuje jen špatné oblečení. Ani sebelépe oblečený jezdec však v deštivém závodě neuspěje, pokud nebude umět v mokru jezdit – a to se naučí jen tehdy, když bude za každého počasí i trénovat.



BIKETRIALOVÁ ŠKOLA, LEKCE DRUHÁ: ODHAZOVÁNÍ PŘEDNÍHO KOLA

Jedna ze základních technik v biketriálu. Odskoky předním kolem do stran, nebo chcete-li odhazování, pomáhají získat ztracenou rovnováhu a hlavně umožňují nachystat kolo do vhodné polohy pro překonání překážky v trati. Při odhazování předního kola zůstává zadní zabrzděné stát na místě. Při nácviku musí vaše tělo fungovat jako pružina. Při zvedání předního kola vám pomáhá také tlak vzduchu v pneumatikách, které pruží a pomáhají v odrazu.

Pokud se tedy chcete otáčet kolem zadního kola, musíte zkoordinovat ruce, nohy a tělo. Ruce táhnou řídítka vzhůru, zatímco tělo dává impuls do strany. Ruce i nohy musí být ohnuté. S nataženými rukama a nohama to nepůjde.

Všechny triky a techniky v biketriálu mají vždy nějaký odpovídající cvik bez kola. Odhazování předního kola odpovídá zvedání závaží ze země. Pokud máte zvednout nějaké břemeno, musíte to udělat s pokrčenými rukama a nohama. Když budete mít končetiny rovné, nepodaří se vám to. Takovéto cvičení se závažím je dobré pro posílení

těla. A jediný způsob, jak se to naučit je zkoušet, zkoušet a znovu zkoušet.

Je dobré začít trénink na rovině a otáčet se dokola pomocí malých odskoků. Nejprve nalevo, potom napravo (nebo naopak, podle toho, kterou máte „přední“ nohu) – nakonec to ale stejně musíte umět perfektně na obě strany. Až vám půjde odskákání celého kruhu na jednu stranu, začněte se učit otáčení na tu druhou. Dalším krokem může být několik malých odskoků na jednu stranu následovaných jedním velkým na stranu opačnou – samozřejmě stále se přitom snažíme ani jednou si nešlápnout na zem.

Kromě výše zmíněného srovnání se před překážkou vám dobře zvládnuté odhazování předního kola pomůže zatočit tam, kde to pouhou jízdou nejde (příliš málo místa). Mnoho jezdců také neustálým poskakováním dohání nedostatek klidové rovnováhy – to je ale zlozvyk, odhazování předního kola je energeticky náročnější, než stát v klidu v pedálech. Pokud tedy nemáte jistotu, vraťte se k první kapitole a pilujte rovnováhu.

JAK ZACHRÁNIT ZÁVOD?

Úvahy o počasí samozřejmě netrápí jen jezdce, ale i pořadatele – nejde jen o to, že v hezkém počasí přijede více závodníků a všechny to víc baví, pořadatel musí myslet také na jejich bezpečnost. Termín závodu je většinou pevně daný a přesun na jiný den je možný snad jen u místního závodu – ale takové se dnes téměř nejezdí, dnes jsou skoro všechny soutěže celorepublikové.

Pokud předpovědi nejsou jisté, uvažují obvykle stavitelé sekcí s „mokrou“ a „suchou“ variantou. Pokud je ráno před startem jasné, že nás dešť nemine, sundá se tahle modrá šipka, támhleta žlutá a tady se posune cíl před ten poslední kámen – během patnácti minut jsou sekce upraveny a závod za mokra může začít. Změní-li se nečekaně počasí během závodu, lze většinou podobnou „záchrannou misi“ provést také – časoměřič nepustí jezdce do druhého kola, dokud nebudou mít všichni dojezo kolo první a mezitím se tratě upraví.

Na mokro mohou být připraveny i samotné překážky, například dřevěné prvky, ze kterých se skáče, se v poslední době s oblibou opatřují králíčím pleťvem proti uklouznutí. Přeci jen se dnes mnohem více skáče než před lety, kdy se jezdilo, a je potřeba to vzít v úvahu.

Nejen na závodech ve Španělsku, ale třeba i vloni na MS v Blansku, jezdce trápilo horko – a pořadatelé proto správně dali volně k dispozici na trati dostatek pitné vody a studeného ovoce, aby předešli dehydrataci jezdců.

A pokud je k tomu k dispozici i zázemí, kde se účastníci závodu mohou skrýt před deštěm nebo před horkem a v klidu si odpočinout (ať už je to vojenský stan nebo restaurace u startu), pak si také pořadatel může říct, že je připraven a i za nepříznivého počasí závod proběhne dobře

BIKETRIALOVÝ SLOVNÍČEK: SPRAVUJEME KOLO

Během letních prázdnin se ti nejlepší jezdcí vypraví na mistrovství světa. Dva závody MS BIU se jedou ve Španělsku – může se jim proto hodit česko – španělský slovníček názvů náhradních dílů. Bylo by přece hloupé nechat si utéct medaili jen proto, že jste ohnuli kotouč a neuměli si u stánku koupit náhradní :-). Termíny uvádíme i v univerzální angličtině, s níž snad pochodíte všude – od Španělska přes Norsko (kde se jede letošní MS UCI) až po internetové diskuze. V hranatých závorkách je uvedena výslovnost, nad kterou se sice angličtinářům budou ježit chlupy, ale na to, abyste se domluvili, bohatě stačí. Škola sice končí, ale přesto s chutí do studia ☺



①	Rám	Frame [frejm]	Cuadro [kvadro]
②	Vidlice	Fork [fók]	Horquilla [orkilja]
③	Řídítka Ručka Špunt	Handlebar [hendlbár] Grip [grip] Bar end plug [bár end plag]	Manillares [manylares] Puños [puños] Tapone [tapóne]
④	Hlavové složení	Head set [hed set]	Casquillo dirección [kaskiljo dyrekcion]
⑤	Představec	Stem [stem]	Potencia [poténtyja]
⑥	Přední, zadní brzda Brzdová páčka Kotouč Hadička Destičky	Front, rear break [front, ri:r brejk] Brake lever [brejk levr] Rotor [rotor] Brake cable [brejk kejbl] Pads [peds]	Delantero, trasero freno [freno] Maneta [maneta] Disco de freno [disko de freno] Cánula [kánula] Pastillas [pastylas]
⑦	Ližina	Skiplate [skiplejt]	Protector [protektor]
⑧	Pastorek	Sprocket wheel [sprokit víl], pinion	piñon [piñón]
⑨	Řetěz Napínák	Chain [čein] Chain tensioner [čein tenšnr]	Cadena [kadena] Tensore [tenzóre]
⑩	Volnoběžka	Freewheel [frí víl]	piñon [piñón]
⑪	Levá, pravá klika Středová osa	Left, right crank [left, rajt krenk] Bottom bracket [botm brekit]	Izquierda, derecha biela [izkjerda, dereča bjela] Pedalier [pedaljer]
⑫	Pedály	Pedals [pedls]	Pedales [pedáles]
⑬	Ráfek (přední, zadní) Přední, zadní náboj Špice Nyple	Rim [rim] front, rear Front, rear hub [front, rír hab] Spoke [spouk] Nipple [nyppl]	Delantero, trasero buje [delantéro, traséro buche] Llanta delantera, trasera [ljanta] Radios [rádios] Cabecillas [kabesílas]
⑭	Pneumatika	Tire [tajr]	Neumático [neumátyko]
⑮	Duše Šroubek	Tube [tjúb] Bolt [bolt]	Cámara [kámara] Tornillo [tornýlo]



NOVINKY NA TRHU



Rám Play KII 20 disc

WB 1005 mm, BB 90 mm
1,52 kg | 11.900,- Kč
www.bikeprod.cz



Rám Hashtagg_Raijin 20"

WB 1010 mm, BB 90 mm
1,48 kg | 18.900,- Kč
shop.dressler.cz



OZONYS Curve 20 V5 HYD

WB 1010 mm, BB 80 mm
Komponenty BONZ
7,80 kg | od 48.499,- Kč
www.bikeprod.cz



Přilba TSG Substance 3.0

290 g | 1.890,- Kč
shop.dressler.cz

OUBĚNICE: OBJEV ROKU



Kalendáře soutěží se v posledních letech podobaly jako vejce vejci: stejní pořadatelé, stejné lokality, ani pořadí závodů se příliš neměnilo. Naděje, že se najednou objeví nějaký nový klub, který by uspořádal závody na novém, neokoukaném místě, se nenaplnily. Je proto potřeba pochválit záměr sportovní komise ČMF vytipovat nové lokality a uspořádat zde soutěže ve vlastní režii. První vlašťovkou se staly Ouběnice u Příbrami. Bývalý sajdkárkrosový areál, následně upravený pro mototrial, doporučili jezdci z 4RC klubu Říčany. Stavby sekcí se ujali Lukáš Buriánek s Petrem Hencem, úseky byly volné, jezdivé a závodníci bavily. Nermalou měrou k tomu přispělo i slunečné počasí.



CYKLOTRIALOVÉ HRY MLÁDEŽE ŽDÁR NAD SÁZAVOU 17. 5.



Jako na závodech zimního poháru si připadali jezdci, kteří dorazili na druhé kolo cyklotrialových her mládeže pod hrází Pilské nádrže u Žďáru nad Sázavou. Pečlivě připravených pět umělých sekcí z různorodých materiálů si bohužel moc nevyuchtali, neboť krátce po startu začalo nejprve drobně mrholit, následně hustě pršet. Teplota osm stupňů nad nulou to celé ještě umocnila. Přesto závodníci zatnuli zuby a závod dobojovali. Součástí akce byla i úspěšná sbírka kol pro Afriku.

Výsledky: cadet 1. Štěpánek 2. Klouček 3. Janka | **minime** 1. Pochtíol 2. Kosík 3. Málek | **benjamin** 1. Mokřý 2. Hanzal 3. Vepřek | **poussin** 1. Šiller 2. Hříbek 3. Valenta | **girls** 1. Pečínková 2. Hříbková 3. Antlová | **promesa** 1. Hanzal 2. Humlíček 3. Mahr



KARLOV POD PRADĚDEM: DÍVKY VÍTEŽÍ

Výrazná nepřízeň počasí bohužel poznamenala i soutěž v Karlově, další novinku letošní sezony pod taktovkou sportovní komise. Na závod přijelo 59 jezdců, z toho pět dívek. Přestože letos není otevřena samostatná kategorie femine, všech pět nakonec stálo před anebo mezi kluky na stupních vítězů! Blahopřejeme.

VÝSLEDKY ČMF MČR / PČR V BIKETRIALU

MČR #1 Brno 3. 5. 2014: elite 1. Kolář 2. Kakáč 3. Behro | junior 1. Hlavatý 2. Šenk 3. Štěpánek | senior 1. Zedek 2. Kašpar 3. Šmíd | minime 1. Pochtíol 2. Kosík 3. Cibiček | benjamin 1. Hanzal 2. Mokřý 3. Vepřek | poussin 1. Mudrák 2. Hříbková 3. Vepřek | hobby modrá 1. Koloc 2. Gryc 3. Křivová | hobby zelená 1. Kůřil 2. Šiller 3. Klimek | hobby bílá 1. Damborský 2. Šmiřák 3. Humlíček | hobby růžová 1. Mahr 2. Pečinka 3. Skřivan

MČR #2 Ouběnice 10. 5. 2014: elite 1. Kakáč 2. Procházka 3. Popelka | junior 1. Hlávka 2. Šenk 3. Klouček | senior 1. Šmíd 2. Zedek 3. Kašpar | minime 1. Pochtíol 2. Pavlík 3. Kosík | benjamin 1. Vepřek 2. Mokřý 3. Hanzal | poussin 1. Hříbek 2. Vepřek 3. Hříbková | hobby modrá 1. Koloc 2. Gryc 3. Havránek | hobby zelená 1. Šiller 2. Klimek 3. Streit | hobby bílá 1. Damborský 2. Šmiřák 3. Kmenta | hobby růžová 1. Mudrychová 2. Pečinka 3. Klempa

MČR #3 Karlov 24. 5. 2014: elite 1. Kolář 2. Brambora 3. Procházka P. | junior 1. Hlávka 2. Štěpánek 3. Šenk | senior 1. Zedek 2. Müller | minime 1. Pochtíol 2. Kosík 3. Pavlík | benjamin 1. Mokřý 2. Vepřek 3. Pečínková | poussin 1. Pecháčková 2. Hříbková 3. Maulis | hobby modrá 1. Liška 2. Koloc 3. Gryc | hobby zelená 1. Kůřil 2. Klimek 3. Streit | hobby bílá 1. Damborský 2. Šmiřák 3. Antlová | hobby růžová 1. Pečinka 2. Mudrychová 3. Klempa

MČR #4 Velká Bystřice 31. 5. 2014: po uzávěrce, najdete na www.biketrial-olomouc.cz

KALENDÁŘ NEJBLIŽŠÍCH AKCÍ

1. 6. UCI Trials World Cup 1, Krakow (POL)
7. 6. TrialCUP Morava, Haukovic (náhradní termín)
14. 6. UCI mistrovství Evropy, Walbrzych (POL)
21. 6. ČMF MČR / PČR #5 Blansko – Palava
21. 6. Český pohár v trialu, Heřmanice v Podještědí (Malevil)
28. 6. Cyklotrialové hry mládeže 3, Říčany
28. - 29. 6. UCI Mistrovství ČR v trialu, Říčany
1. - 6. 7. Dressler camp 014 Tanvald
3. - 6. 7. TrialCamp Hamry nad Sázavou

POZVÁNKA NA KEMP

Na začátku prázdnin se koná již sedmý ročník trialového kempu v Hamrech nad Sázavou. Vedle sebe tu trénují jak ti nejmenší začínající jezdci, tak zkušení borci z kategorie elite v rámci přípravy na reprezentaci. Samozřejmostí je trenérské vedení, výtečná kuchyně a bohatý doprovodný program – večerní promítání, závody pro doprovody, lávka nad rybníkem a další kratochvíle. Kemp by proto určitě neměl ujít vaší pozornosti. Přihlášky a podrobnosti najdete na webových stránkách pořadatele www.amkhamry.cz

ENJOY TOGETHER FAIR PLAY
TRIALCAMP 2014
3. - 6. 7. 2014 HAMRY NAD SÁZAVOU