



Takhle nějak by měl vypadat výjezd vestoje - s těžištěm se pracuje podle sklonu terénu a případných překážek.



Pokud je v tomto okamžiku zadní kolo málo zatížené, na překážce proklouzne a kolo se zastaví.



Pokud už nad vámi kopec zvítězí, nezbyvá než tlačit, nebo hodit kolo na rameno a běžet po vzoru cyklokrosařů. V tom případě je potřeba nastavit pedál dozadu za záda, ruku přehodit přes horní trubku a pevně chytit řídítka.

Základy jízdy - I.: DO KOPCE

MTB

Pozice jezdce při stoupání

SPRÁVNĚ: Jezdcovo těžiště by se ve stoupání mělo přesunout více vpřed, aby se rovnoměrně zatížila obě kola a zabránilo se zvedání předního kola. Zadek se tak přesouvá na špičku sedla, tělo více nad řídítka, ruce jsou pokrčené a drží se nejlépe za rohy. Kopec je samozřejmě ideální zdolávat vsedě - jednak jde o energeticky méně náročnou pozici a jednak je více zatíženo zadní kolo a tím umožněn co nejlepší záběr pláště. **ŠPATNĚ:** S nataženýma rukama je pozice jezdce vzpřímenější a přední kolo příliš odlehčené. V mírnějším sklonu kopce přední kolo ztrácí optimální kontakt s terénem a těžko se drží ideální stopa. V prudším stoupání zákonitě dojde k přílišnému zvednutí předku a ukončení snahy po vyjetí kopce.

Ideální stopa

Nejen v kopci nestačí dívat se půl metru před sebe, vždy je třeba kontrolovat terén spíše několik metrů před sebou a volit včas ideální stopu. V kopci, kdy jezdec jede silově na hraně, stačí malá nerovnost, aby jej rozhodila a zastavila.

Rozjetí v kopci

Stane se, že jezdec na chvíli vypadne z tempa, protočí se mu zadní kolo nebo se mu nepodaří přejet kořen a zastaví. Nastává potřeba znovu se rozjet. **SPRÁVNĚ:** K rozjetí je více možností. Lepší je rozjet se napříč kopcem, než přímo proti němu. Pomoci může

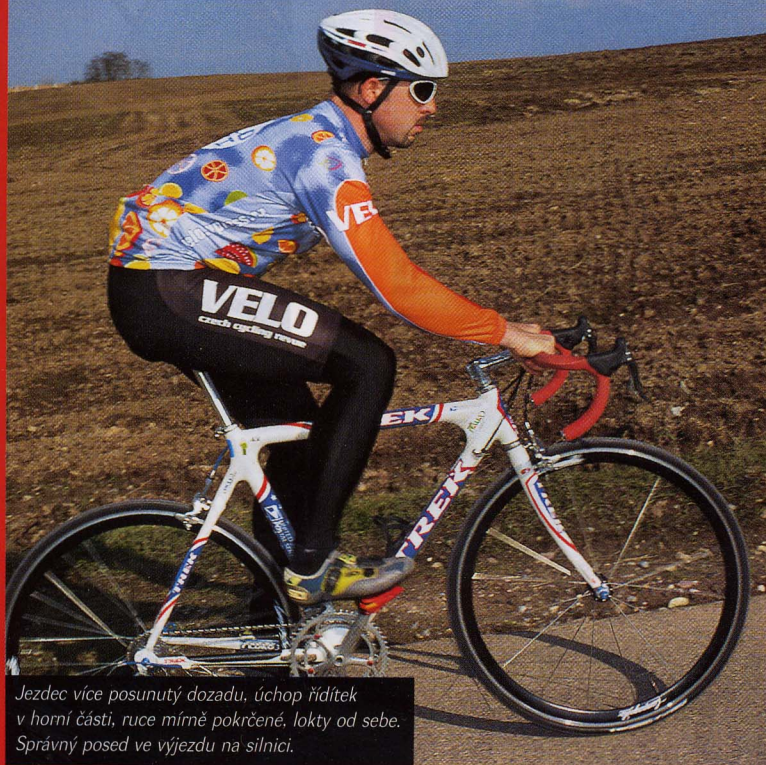
také opření se o strom a našlápnutí obou nohou do pedálů. Rozjetí je pak snazší, stejně jako vsedě s jednou nohou zaklapnutou v pedálu a druhou opřenou o zem (ne zavěšený nad řídítky). Od věci není také několik rychlejších kroků vedle kola, které mu dají potřebnou rychlost, a poté naskočení do sedla. **ŠPATNĚ:** Z místa a na lehký převod se těžko rozjede. Šlápnutí na lehký převod nerozjede kolo potřebnou rychlostí, takže se zastaví ještě před tím, než stihnete našlápnout.

Tlačení

At se člověk snaží sebevíc, najde se občas kopec, který ho dostane. Nezbyvá, než kolo do kopce tlačit. Každý má svou metodu, kolo je možné pouze tlačit, nebo se tělem zapřít o sedlo a při tlačení si současně trochu ulevit. Komu to stavba rámu umožní, může okoukat nošení kola na rameni od cyklokrosařů. Tato metoda umožňuje nejrychlejší zdolání kopce po svých. Stačí kolo zvednout na rameno, protáhnout ruku skrz rám a přes horní rámovou trubku uchopit řídítka. Klika, která se nachází mezi tělem a rámem, by měla být otočena směrem dozadu, na záda, aby nepřekážela při běhu. Podobně je potřeba mít kliku vhodně otočenou i při tlačení, nic nebolí víc než holeň nakopnutá ostrou hranou pedálu.

SILNICE

Jízda na silnici má také svá pravidla, jen nároky na technickou zdatnost jezdce jsou menší, terén je dale-



Jezdec více posunutý dozadu, úchop řídítek v horní části, ruce mírně pokrčené, lokty od sebe. Správný posed ve výjezdu na silnici.



Když vás kopec donutí vstát, uchopí se ruce za páky, těžiště jezdce se nachází přibližně uprostřed kola.



Úchop řídítek v horní části, nedaleko představce. Takhle by to mělo vypadat při jízdě vsedě.

ko méně náročný. Těžko by člověk také hledal kopec, který nelze na silnici překonat. Silniční výjezdy nepřinášejí potřebu umět zdolávat při maximálním nasazení příčné překážky či kluzký terén, které znesnadňují vyjetí kopce.

Pozice jezdce

Zatímco na horském kole je jezdecká pozice jasná, na silnici to tak jednoznačné není. Díky menší náročnosti terénu se více projevují individuální potřeby a návyky jednotlivých jezdců. Proto lze mluvit spíše o nejrozšířenějších pravidlech, než jasných zákonech jízdy.

...vsedě

Nejrozšířenější pozicí je ta, kdy jezdec sedí spíše na zadní polovině sedla a drží se horní části řídítek blízko představce. Avšak s lokty mírně od sebe, aby byl co nejméně sevřen hrudní koš a nebylo bráněno správnému dýchání.

...vestoje

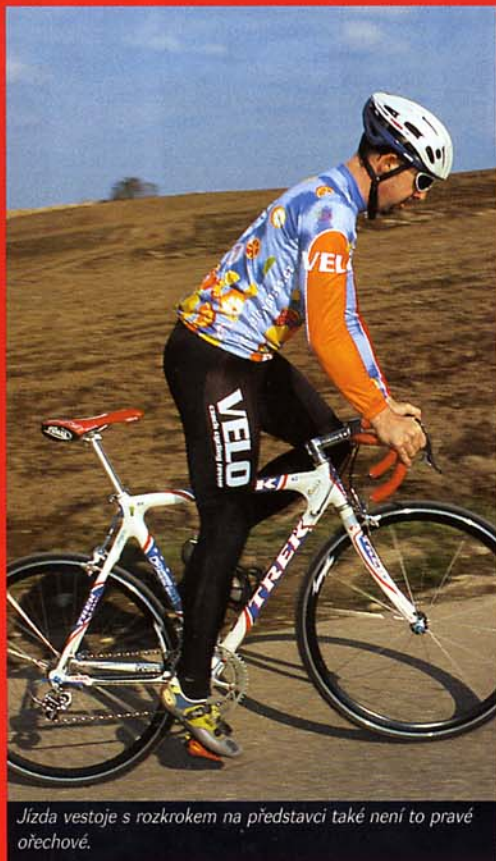
Pokud nastane potřeba vstát, měly by se pokrčené ruce uchopit brzdových pák, těžiště by se mělo nacházet zhruba uprostřed kola. Cyklista by tedy neměl být ani příliš vzadu, ani

příliš nad řídítky. Posed á la Marco Pantani, tedy jízda vestoje s uchopením za spodní část řídítek, může být důkazem o individuálním přístupu cyklistů k posedu. Stejně tak i fakt, že třeba takový Richard Virenque zdolává většinu stoupání vestoje, zatímco Jan Ullrich sedlo opouští jen výjimečně.

SPOLEČNÉ

Taktika jízdy

Základy k úspěšnému pokoření kopce pokládá cyklista již při samotném nájezdu do kopce. Pro překonání krátkého prudkého stoupání je



Jízda vestoje s rozkrokem na představci také není to pravé ořechové.



Správné držení za páky při jízdě ze sedla.



Takhle maximálně při protažení zápěstí, jinak si příliš svíráte hrudník lokty a hrozí, že řídítka vypadnou z ruky.



Smutný, ale bohužel častý pohled na urputně bojujícího borce. Takhle rozhodně ne, ramena by se neměla vychylovat, jezdec tak ztrácí příliš mnoho energie.

lepší využít setrvačnosti a kopec překonat rychle, na těžší převod. Naopak dlouhé stoupání vyžaduje pozvolnější začátek a spíše stupňované tempo, podle fyzického stavu.

Při zařazení lehkého převodu pod krátkým prudkým kopcem jezdec zbytečně moc zpomalí, nevyužije setrvačnosti, na příliš lehký převod se technický výjezd v terénu spíše nepodaří. Kdo pojede hned v úvodu dlouhého stoupání naplno, riskuje, že mu v půlce kopce dojdou síly. Ubývající energie síly navíc znesnadňují ovládnutí kola, takže se těžko drží zvolená stopa (MTB).

Ať jedete na jakémkoliv kole, jízda vestoje vždy vyčerpává více než jízda v sedle. Zaměstnává totiž více svalových skupin. Stoupají nároky na zásobování svalů kyslíkem, více zatížen je celý kardiovaskulární systém, roste tepová frekvence.

Zpomalení ve skupině

Vždy při zvednutí se ze sedla jezdec mírně zpomalí. Na to je dobré brát zřetel v případě, že za někým jedete v těsném závěsu, ale také se snažit zpomalení eliminovat, pokud se ze sedla zdviháte vy. Zejména ve větší skupině může takové zvednutí se ze sedla způsobit pořádnou paseku, doslova řetězovou reakci.

Řazení

Průběh řazení v kopci není příliš odlišný od běžné změny převodů. Jen by zde měla být zřetelnější úleva při šlapání během řazení. Zvláště na horském kole jsou často velmi zřetelné přechody z roviny do kopce, řadit se tedy musí s dostatečným předstihem,

ještě před zlomem kopce. Tedy ještě před tím, než se dostanete do plného záběru ve strmém kopci. Předjedete tím jak technickým problémům, tak i přílišnému zpomalení při řazení, které vás zastaví. I na silnici je tomu podobně, jen ne tak výrazně.

Odstup

Na silnici se i v kopci může vyplatit jízda v těsném háku, na horském kole však těsný hák znamená, že téměř slepě sledujete stopu zvolenou jezdcem před vámi. Pokud udělá chybu on, vás pravděpodobně čeká podobné. Navíc je při výjezdu na horském kole v náročném terénu chyba pravděpodobnější, takže pokud jedete v těsném závěsu, nemáte velkou šanci jezdcem před vámi v případě jeho obtíží objet. Na druhou stranu, pokud při zdolání stoupání nechcete s prvním jezdcem ztratit kontakt, počítejte s tím, že rozsetup se na rovině zmnohanásobí.

Posedová promiskuita

Ačkoliv jsme o něco výše psali o tom, že jízda vestoje je více vyčerpávající, není od věci se i přes případnou menší obtížnost kopce občas zvednout ze sedla a tak se protáhnout.

Nezdá se to, ale pár jednoduchých maličkostí umí výjezdy kopců hodně ulehčit. Když už jsme se vyškřábali na kopec, pokusíme se příště přinést několik základních rad pro rychlejší a bezpečnější sjezd z kopce dolů.

Rudolf Hronza
Foto: Velo



Správná pozice jezdce ve výjezdu - zadek na špičce sedla, pokrčené ruce, trup nad řídítky.



Natažené ruce a těžiště příliš vzadu. Odlehčí se předek, kolo se daleko dříve staví na zadní, předek ztrácí kontakt se zemí.



Zadek posunout dopředu, posadit se na špičku sedla. ...



... pokrčit ruce a naklonit se nad řídítka a trdát do kopce.

Jízda na kole má svá základní pravidla, která jsou pro spoustu cyklistů tak zažitá, že ani nepřemýšlí o tom, jak v konkrétní situaci reagují přizpůsobením jízdního stylu. Své vyžaduje jízda do kopce, z kopce, do zatáčky či ve skupině. Pokud jezdec dokáže správně přizpůsobit svůj styl jízdy jednotlivým prostředím, může jet snáze, rychleji i bezpečněji. Kde však nabrat tyto zkušenosti? Při pohledu mezi cyklisty je vidět, že tato otázka je na místě. Stejně jako se následující rady mohou někomu zdát naprosto triviální, jiný je může uvítat.

PO SVÝCH?

Ani náhodou!
