

bike

BULLETIN

Ročník I. vydání 1. cena 49,- Kč

bike

[hard ware]

kotoučové brzdy zblízka

[mental doping]

psychologická příprava
Alberta Itena

[french connection]

Francois Gachet
nejrychlejší švec

[zoom]

novinky na Sport Prague

[over view]

Mistrovství světa v cyklokrosu





SPECIALIZED

SRDEČNĚ VÁS ZVEME
DO NAŠEHO STÁNKU
NA VÝSTAVĚ SPORT PRAGUE '95
SEKTOR C, STÁNEK 519



KONTAKT: ŘÍMSKÁ 26, PRAHA 2, TEL.: 02/252773; SKLAD: U VRŠOVICKÉHO HŘBITOVA, TEL.: 02/743971



JASNĚ – NA KOLE MŮŽETE
JEZDIT I VE STŘEVÍCÍCH...

... nebo hrát kopanou v gumovkách a s ploutvemi lyžovat.
Ale nic moc si od toho neslibujte.

Proto jsou pedály a cyklistická obuv Shimano něco EXTRA.
Vznikla proto, že ji sport potřeboval a protože ji závodníci
a sportovní cyklisté požadovali.

Zveme Vás do naší expozice na výstavě Sport Prague '95
ve dnech 23. - 26.2.1995 (vnější hala, stánek č. 518).
Skolení Shimano '95: sál B1 v 11 hod a 15 hod.

Pohodlná cyklistická obuv Shimano je předpokladem
vítězství.

PAUL LANGE & Co.
Hradešínská 5, 101 00 Praha 10
tel. 02/24 24 65 62

SHIMANO



Vážení čtenáři,
právě jste otevřeli první číslo BIKE bulletinu, časopisu, který si chce získat Vaše cyklistická srdce! Vydává ho parta nadšenců, pro něž je kolo součástí životní filosofie, životabudičem bez kterého žít je těžká, kyslíkem, jenž je motorem všech buněk našeho těla... Vycházíme devětkrát do roka. Pod touto informací se skrývá sezónnost našeho sportu. Zaměřujeme se na nejatraktivnější události MTB, silniční cyklistiky, cyklokrosu, ale také triatlonu a všech dalších sportovních odvětvích, kde se kola točí pohonem naší vlastní síly. Příští číslo vyjde v okamžiku, kdy bikový MARIN Cup i světový pohár MTB roztočí kolotoč na plná obrátky. Nevycházíme s absolutní pravidelností, ale v návaznosti na nejzajímavější události!

Můžeme Vám slíbit vybrané materiály, která souběžně vyjdou v populárním německém časopise BIKE, se kterým jsme navázali úzké pracovní vztahy...

Již teď se můžete těšit na řadu soutěží! Předplatná BIKE bulletinu se uskuteční od 2. čísla, v němž najdete bližší informace a poukaz.

Avšak dost řečí, vzhůru do sedel!

Manfred Strnad, šéfredaktor

Informace pro obchodníky:

Adresář podnikatelů zařadíme od 2. čísla vzhledem ke stále se rozšiřujícímu zájmu Vás prodejců BIKE bulletinu. Při odběru BIKE bulletinu od 30 kusů výše máte možnost bezplatné inzerce v rozsahu 1/32 stránky jednobarevně.

[obsah]

MS v cyklokrosu	6
Bike star	10
Interview WM '95	12
American Pages	14
Francois Gachet - Nejrychlejší švec	16
French Connection vyznává SUNN	18
Zoom... Sport Prague '95	20
Není sousto jako sousto	22
Mentální doping Alberta Itena	26
Hypnóza do rizikových sportů nepatří	31
Focus	34
Kangaroo skáče do světa MTB	36
Kotoučové brzdy zblízka	38
Trénik podle tepové frekvence	42
TICO N°.1 '95. K profesionálům nespěchají	46

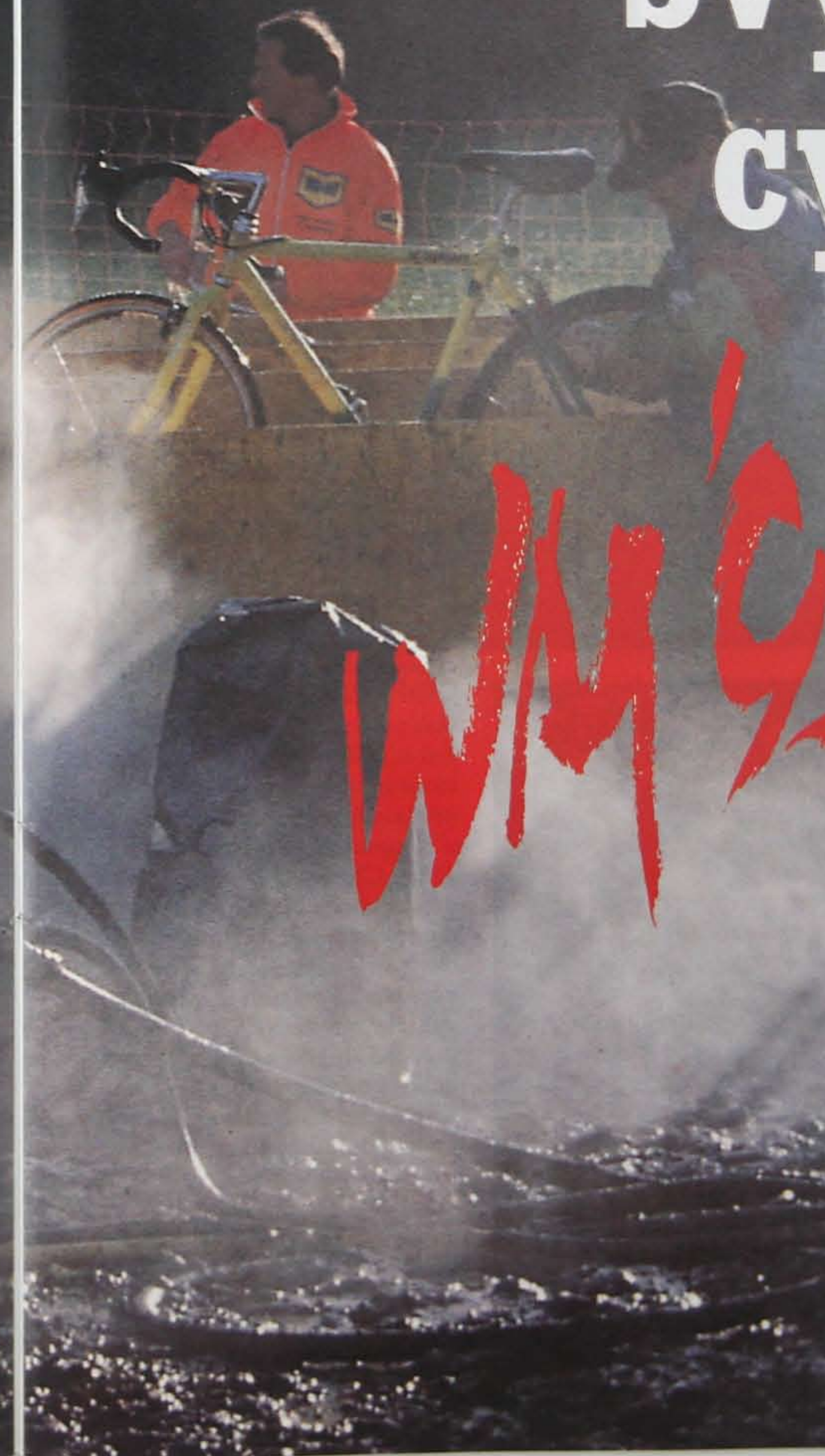
SUGINO
MIGHTY 900

BIKE bulletin ■ vydává BIKE s.r.o. ■
ve spolupráci s redakcí časopisu BIKE -
DAS MOUNTAINBIKE MAGAZIN,
München ■ Obchodní ředitel: Robert
Virt ■ Šéfredaktor: Manfred Strnad ■ Art
director: Marian Kolev ■ Stálí spolupra-
covníci: Roman Čermák, Michaela
Kuchařová, Jaroslav Major ■ Adresa
redakce: Na Strži 26, 140 00 Praha 4 ■
Tel.: (02) 692 13 09 / 43 71 43 / 692 09 71
■ Fax: (02) 692 13 92 ■ Materiály
označené logem Bike jsou použity na
základě licenční smlouvy s nakladatel-
stvem Delius Klasing, Bielefeld, Německo

Vychází devětkrát ročně
Registrační č. MKČR 7059
© 1995 BIKE s.r.o.



[v Eschebachu uspořádali Švýcaři 100% cyklokros!]



Věčný boj o tvář cyklokrosu vyřešili Švýcaři po svém. Uspořádali světový a evropský šampionát na nejtěžší trati, jakou od prvního mistrovství v roce 1950 terénářský peloton zažil. Neuvěřitelně strmá stoupání a sjezdy blátivými loukami rozoranými týdenním deštěm a tisíci párů nohou korunovala úsilí pořadatelů o odrovnání kritérijních typů cyklistů. Švýcaři ve slově cyklokros zdůrazňují druhou polovinu termínu, kterou ctí i jejich závodníci... Dlouho před šampionátem slibovali stoprocentní cyklokros a třicet tisíc diváků se na vlastní oči přesvědčilo, jak atraktivní toto sportovní odvětví může být. Trati s devadesátimetrovým pře-výšením v každém kole dominoval vysoký travnatý kopec tvořící gigantickou přírodní tribunu. Atmosféra při závodě open připomínala gladiátorské hry starého Říma. Za ohlušujícího řevu sirén a zvonců se krosaři prodírali bahnem a špalíry nažhavených fanoušků vzhůru k oblakům...

"OPEN"

Vrcholem každého cyklokrosového šampionátu je bezesporu otevřený závod pro amatéry a profesionály. Zlaté medaile Pospíšila a Mlynáře ze závodu "Espoirs" (naději do 22 let) a juniorů naladi-



Pavel Camrda zopakoval loňské sedmnácté místo

la početně české příznivce k optimismu i před hlavním závodem mistrovství. Trenér reprezentace Jiří Murdych dal důvěru první linii čtyřnásobnému mistru světa Radomíru Šimůnkovi. Do druhé řady se postavil Pavel Camrda, za něj Pavel Elsnic a nejmenší šanci prodrat se na špičku dostal Ondřej Lukeš. V tomto pořadí také projeli cílem. Mezi ně a především před

ně se probíjalo až příliš velké množství borců jiných zemí...Radomír Šimůnek pomyslel před startem na umístění v desítku světového cyklokrosu ve shodě s nadějami trenéra reprezentace Jiřího Murdycha.

Po šesti okruzích zastihl Šimůnka cíl na 13. pozici. Nejlepší z našich jezdců po závodě: "Ve druhém kole mi ve sjezdu spadl řetěz. Bylo to v místě, kde jsem překážel závodníkům při jeho nasazování na převodník a tak jsem ztratil víc než je při takovém defektu zvykem. Škoda, chtěl jsem v Eschenbachu udělat dobrý výsledek i když mi traž svým profilem a povrchem příliš neseděla. Věřím, že nebýt spadlého řetězu, kontakt se špičkou bych neztratil. Chtěl jsem je dojet, ale spíš jsem pořádku ztrácel. Ne, že by mě to přestalo bavit, ale vyprchala ze mě jiskra...Mrzí mě to nejen kvůli mým příznivcům, ale především kvůli mě samému, protože jsem zklamal nejvíc sám sebe. Před měsícem jsem měl formu a při závodě světového

poháru jsem si v belgickém Loenhoutu dělal se soupeři, co jsem chtěl. Asi jsem formu špatně načasoval. Příští rok do toho jdu znova!"

Průběh závodu z Šimůnkova pohledu dokumentují odstupy za vedoucím jezdcem při průjezdu jednotlivými okruhy: 1.kolo - 2 sec. za vedoucím Magnie nem (4.pozice) ● 2. kolo - 25 sec. za vedoucím Wabelem (9.pozice) ● 3. kolo - 1:08 za vedoucím Runkelem (12.pozice) ● 4. kolo - 2:00 za vedoucím Runkelem (12.pozice) ● 5. kolo - 2:30 za vedoucím Runkelem (13. místo).

Dalším prominetním zklamaným mužem byl v historii pětikrát stříbrný a jednou bronzový Adrie Van der Poel. Po 1.okruhu kolem čtyřicátého místa (ač startoval ze 2.



Den před závodem si Danny de Bie s Paulem Herijgersem znechuceně prohlíželi bahnitou traž. Daniele Pontoni (v pozadí) se jediný z trojice šampionů dočkal v cíli open závodu.

řady) se neustále zlepšoval. Cílem druhého kola projížděl již jedenáctý, od třetího okruhu jel pátý. V posledním dějství zaútočil na domácího Rogera Honeggera a vybojoval čtvrtou příčku. Van der Poel v cíli: "Jsem velmi zklamán. Tato traž se mi líbila, ale cyklokros je na mě už příliš krátký. Je mi šestatřicet let, s cyklistikou však nekončím!"

Také jedenatřicetiletý Roger Honegger toužil na domácí trati po medali. Stříbrný amatér z H"agendorfu (1988) a bronzový z Pont Chateau (1989) se po startu držel vedoucího Wabela, ale ve druhém kole měl pád a třicetivteřinová ztráta ho odsunula na dvanáctou příčku. Pustil se do zoufalé stíhačky, kterou se v pátém kole probíjalo těsně pod stupně vítězů. V posledním kole neodrazil nápor Van der Poela a v závodě, který mu mohl přinést vytoužený

Nejtěžší výběh okruhu zastihl na čele prvního kola Markwaldera, Honeggera a Arnoulda, kterému šlape na paty Šimůnek

titul mistra světa, skončil pátý. Honegger: "Co se dá dělat! Runkel s Wabelem jsou příliš dobří, aby nevyužili náskoku. Takový je cyklokros!"

Naši cyklokrošáci v letošním open závodě MS nehráli podstatnější roli. Pavel Camrda zopakoval loňské sedmnácté místo. Vzhledem k jeho desetidenním výpadkům v tréninku zaviněnému před šampionátem zánětem šlach je to čestný výsledek. Jeho trenér Čestmír Kalaš přesto čekal lepší umístění: "Jelo se vražedné tempo. Výpadek v tréninku byl znát. Škoda, že tady nemohl jet Karel Camrda ve

Ausbuhera. Mistrovský tah trenéra Murdycha - přeřazení z kategorie open do "mládežníků" proměnil bahňák Pospíšil v titul Evropského šampiona. V průběhu závodu na 5 kol si vytvořil půlminutový náskok, který "mazáčky" držel. Pospíšil v cíli: "Na této trati jsem startoval počtvrté. V juniorech jsem vyhrál, v amatérech jsem dostal rundu, loni na světovém poháru jsem tady dojel devátý. Tehdejší traž však byla o jeden kopec lehčí..." Pospíšil se po startu dostával do svého tempa zvolna. Ve třetím okruhu se cítil v optimální pohodě a vzal za to: "Měl jsem



Jiří Pospíšil potvrdil pověst excelentního bahňáka

formě roku 1992!" Pavel Elsnic přenechal v závěru černého Petra naší reprezentace Ondřeji Lukešovi. Třicátým a triatřicátým místem se zařadili těsně za domácího veterána sympaticky povzbuzovaného diváky Beata Breue. Bronzový profesionál z roku 1988 se v osmatřiceti letech s vrcholným cyklokrosem loučí...

ESPOIRS

Mezeru po závodě amatérů zdařile vyplnila premiéra šampionátu "Espoirs", tedy naději, jimž UCI vyměřila věkový limit 22 let. Jiřího Pospíšila se před startem obávala celá Evropa cyklokrosových mladíků stejně jako juniorského mistra a vicemistra světa Kamila

strach ze Švýcarů a Francouzů. Ty jsem dobře znal ze společného soustředění. Věděl jsem, že Patrice Halgand je lepší silničář než já. Musel jsem atakovat v terénu." Halgandovi je teprve jedenadvacet, na příštím šampionátu může startovat za "Espoirs", ale s terénem se pravděpodobně rozloučí: "Kontaktovala mě profesionální stáj Festina. V létě mě na silnici čeká Tour de l'Yavenir a další etapové závody. Nevím, jestli mi v zimě cyklokros nezakáží..."

Třetím místem maličko zklamal domácí optimista Thomas Steiger. Zklamání však na něm nebylo vůbec znát. Byl z medaile šťastný: "Necítil jsem se na titul. Věděl jsem, že Pospíšil je hodně silný

a také Ausbuhera jsem čekal na bedně."

Osmé místo mountainbikového sjezdaře Radima Kořínka jednoznačně obhájilo diskutovanou nominaci trenéra Murdycha. Třinácté místo Kamila Ausbuhera vyústilo ve vynikající druhou příčku klasifikace nářidů. Jen domácí Švýcaři se součtem umístění 3+4+10 dostali před nás.

JUNIORS

Druhý den šampionátu zahájili naši mladíci stejně fam#zně jako jejich o málo starší kolegové v sobotu. Podstativý "glajzovitý" typ cyklisty, jakým Zdeněk Mlynář je, se čas od času ve světovém terénu prosazuje na nejvyšší příčky. Svěženec trenéra Otakara Fialy si výpadek formy vybral týden před šampionátem ve Wetzikonu a svou příslovečnou náladovost proměnil ve zlatou medaili: "Nebojím se sjezdů, rád riskuji a tady se to vyplatilo. Ve výběžích jsem se bál lehkonožného Francouze Martize, který váží snad padesát kilo. Já vláčel svých sedmdesát, ale když jsem v závěrečném čtvrtém kole uviděl skulinu mezi Martínezem a Švýcarem Buentermem, vzal jsem za to a tento trhá se ukázal jako rozhodující." S dvanáctivteřinovým náskokem projel Mlynář ve vítězném gestu



Zdeněk Mlynář nemohl dlouho uvěřit...

cílem před Francouzem Benoistem, na kterého ve finiši nestačil Švýcar Buenter. Nevýslovně zklamán dorazil dvě vteřiny za ním Martínez, který polovinu závodu tahal špiči.

Výsledky:

Open - (6 kol po 2900 m + 500 m nájezd) : 1.Runkel (Švýc.) 57:44 min., 2. Groenendaal (Niz.) - 37 sec., 3. Wabel (Švýc.) - 57 sec., 4. Van der Poel (Niz.) - 1:18, 5. Honegger (Švýc.) - 1:26, 6. Van Santvliet (Niz.) - 1:43, 7. Arnould (Fr.) - 1:45, 8. Ostergaard (Dán.) - 2:01, 9. Pontoni (It.) - 2:11, 10. Magnien (Fr.) - 2:30, ...13. Šimůnek - 3:15, 17. Camrda - 4:19, 21. Hric (Slov.) - 4:50, 25. Janssens (Bel.) - 5:29, 28. De Vos (Niz.) - 6:33, 30. Elsnic - 6:57, 33. Lukeš - 7:17. Vzdali m.j. Herijgers, de Bie, Djemis... Týmy: 1. Švýcarsko (součet umístění 9), 2. Nizozemí 25, 3. Francie 29, ... 6. #R 60.

Espoirs - 5 kol: 1. Pospíšil 52:09 min., 2. Halgand (Fr) - 24 sec., 3. Steiger (Švýc.) - 49 sec., 4. Blum (Švýc.) - 2:12, 5. Gil (Fr.) - 2:31, 6. Hammond (Brit.) - 2:42, 7. Gommers (Niz.) - 2:45, 8. Kořínek - 2:51, 9. Morel (Fr.) - 2:59, 10. Heule (Švýc.) - 3:07, ... 13. Ausbuher - 3:49, 22. Metlička - 5:09, 27. Friede - 6:29. ● Týmy: 1. Švýcarsko 17, 2. #R 22, 3. Francie 31.

Juniors - 4 kola: 1. Mlynář 40:01, 2. Benoist (Fr.) - 12 sec., 3. Buenter (Švýc.) - 16 sec., 4. Martínez (Fr.) - 18 sec., 5. Prošek - 31 sec., 6. Nijland (Niz.) - 47 sec., 7. Dubacher (Švýc.) - 47 sec., 8. Roger Zweifel (Švýc.) - syn legendárního Alberta Zweifela - 54 sec., 9. Pelgrims (Bel.) - 59 sec., 10. Dall'Yoste (It.) - 1:06, ...14. Süssmilch - 1:47, 18. Hejduk - 2:13, 31. Nový - 3:43 ●

Týmy:

1. Francie 18 (2+4+12), 2. Švýcarsko 18(3+7+8), 3. #R 20.



[drsňák v nejlepších (cyklistických) letech...]

DIETER RUNKEL]

Manfred Strnad

Světový šampion z Eschenbachu Dieter Runkel poprvé okusil cyklokros v patnácti letech. Ihned vyhrál pět závodů. První sezóna zahájila řadu vítězného tažení drsného chlápka. V patnácti jím ještě nebyl, ale cílevědomost a tvrdost k sobě samému mu záhy vymodelovaly do tváře charakteristické ostré rysy. Jeho kolegové ze švýcarské reprezentace dokládají, že málokdo trénuje s takovým zaujetím jako on. Dieter Runkel je neobyčejně sebevědomý muž. Když mu před třemi roky věšeli na krk stříbnou medaili po závodě amatérů, nezářil radostí a štěstím. Druhé místo bral jako prohru s Pontonim. Bylo jasné, že tento drsný švýcarský chlápik si nedá pokoj, dokud nezíská titul mistra světa. Po šampionátu v Leedsu však z terénu nadlouho zmizel. Způsobila to silnice a především jeho tehdejší šéf Jan Raas!

Jak na něho po zisku titulu světového šampiona v cyklokrosu vzpo-

míná? "Ve dvadecátém roce jsem na silnici vyhrál Grand Prix Wilhelma Tella a Raas mi v týmu Word Perfect platil měsíčně 5 000 franků. Hodně jsem trénoval a vyhrál pár menších závodů. Ještě jsem však nebyl připraven na Tour de France. Loni jsem měl slušné výsledky, ale Raas mě propustil." Tento skutek bývá dáván do souvislosti s Raasovou snahou vytvořit ze stále WORD PERFECT čistě nizozemský profesionální tým. Za jeho nacionalistické úsilí mu dnes svycaři děkují. "Otec" švýcarského cyklokrosu sedmdesátiletý Carlo Lafranchi (v roli trenéra za 31 roků 12 titulů a 46 světových medailí) odeslal z Eschenbachu Raasovi telegram: "Srdečně Vám děkujeme, že jste Didiho propustil." Raas totiž Runkelovi cyklokros při podpisu smlouvy zakázal! Runkel: "Zpočátku mi to nevadilo. Po Leedsu jsem jezdil silniční závody stejně jako bych je v rámci přípravy jezdil i doma. První zima se bez cyklokrosu dala vydržet, ale další rok mě ztráta možnosti bojovat v terénu o medaile mrzela. S každým přibývajícím rokem jsem cítil, že mi titul mistra světa uniká. Toužil jsem po něm, ale bylo mi jasné, že na silnici se ho zřejmě nedočkám. Pomalu jsem ztrácel motivaci i když výsledky

Dieter Runkel zvolil taktiku vlastního tempa...

byly docela slušné. Vysvobodil mě Kurt Bürgi."

Runkelův bývalý trenér mezitím převzal Lafranchiho trenérský post u reprezentačního družstva. Raasův skutek mu cyklistický pánbůh seslal přímo z nebes. Pro šampionát v Eschenbachu potřeboval k Wabelovi, Honeggerovi a Markwalderovi borce formátu Didiho Runkela! Technik s ohromnou fyzickou kapacitou ho neklamal. Když zahajoval svou dospělou cyklokrosovou kariéru v Hagenedorfu sedmým místem mezi amatéry, stal se tehdy profesionálním šampionem Pascal



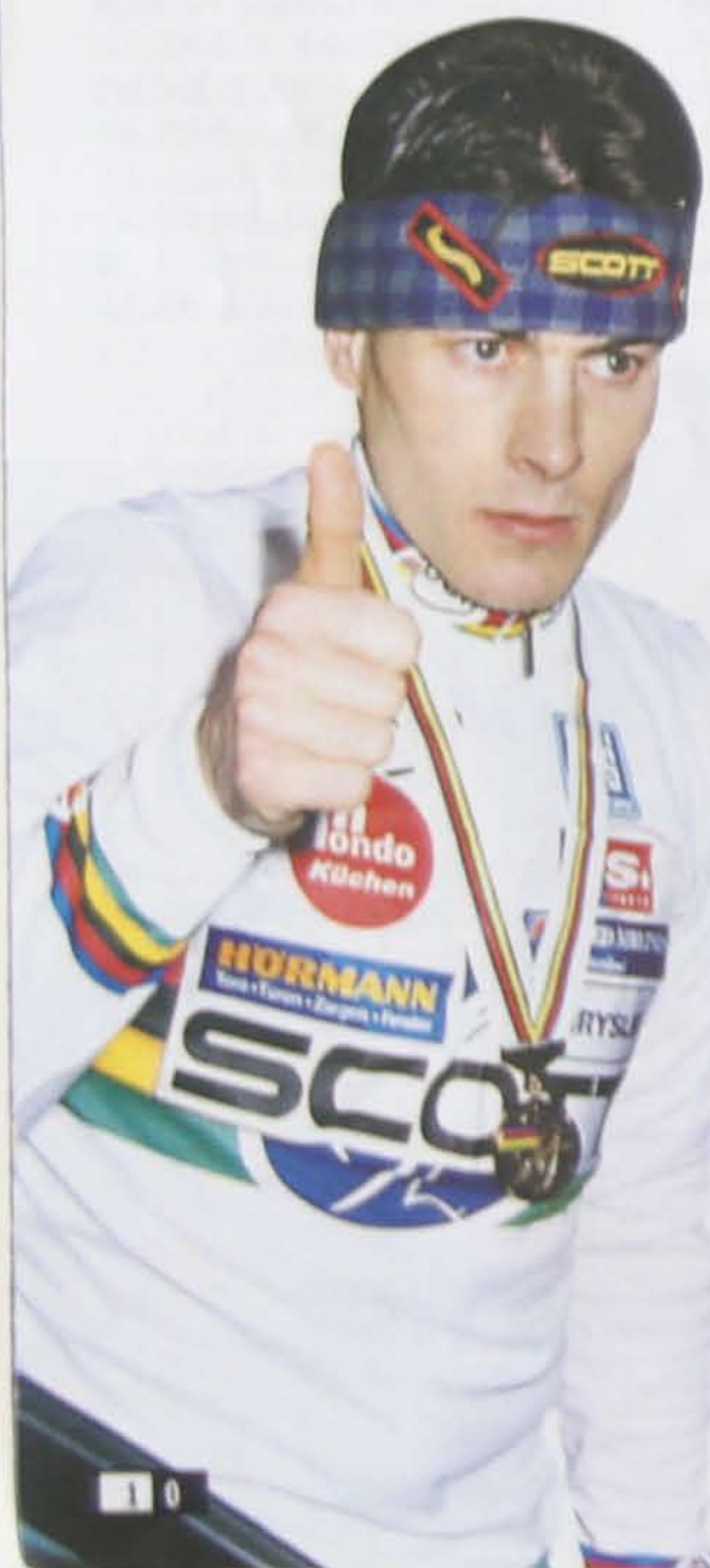
Richard. "Ještě větší dojem než Pascal na mě udělal Beat Breu i když tehdy skončil až třetí. Obdivuji jeho bojovnost, kterou si uchoval dodnes." Trať v Eschenbachu zná stejně dokonale jako Radomír Šimůnek plzeňský Lochotín. "Na okruhu jsem neměl žádné problémy. Ve třetím kole jsem nastoupil a získal náskok, který neustále rostl. Bylo mi jasné, že nikdo ze soupeřů nemá sílu zažtočit. Chybu jsem

mohl udělat jen já sám. Soustředil jsem se na vlastní pravidelné tempo. O jeho absolutní formě a nebetýcném sebevědomí svědčí slova: "Od prvního kola jsem věděl, že titul získám! Eschenbach není lehká trať, ale v dnešní formě jsem ani na okamžik nepocítil žádnou krizi. Nebylo obtížných míst, závod jsem absolvoval plynule..." Cyklokrosový UCI Ranking řadil Dietera před šampionátem až na 34. místo. Není mužem sbíraní

bodů a trpělivého rozmnožování konta četnosti startů. Přesto se na dva roky upsal světu mountain biku, který nebere ohledy na dlouhodobé ladění formy: "Jsem profesionál a tím je řečeno všechno. S týmem SCOTT mám podepsanou smlouvu na šest závodů světového poháru a podle potřeby absolvuji i další starty. V posledních dvou letech jsem neměl prakticky možnost závodit v MTB, ale věřím, že se do toho dostanu brzy."

Mountain biky rozhodně nebudu jezdit z donucení, těším se na ně! V této souvislosti se nabízí olympijské téma ATLANTA 1996... Olympiáda se asi zdá blízko fanouškům a divákům, ale ve sportu je půl druhého roku celá věčnost. Dnes opravdu nevím, jak na tom budu za rok... Jako mistr světa se přísti zimu určitě zúčastním světového poháru v cyklokrosu..."

Narozen: 21.12. 1966 v Obergosenu, sportovní trénink zahájil v roce 1977 * Stav: svobodný * Vyučení: zedník • Výška/váha: 180 cm/67,5 kg • Startuje za tým: Scott/UC Born Boningen • Trenér: Kurt Bürgi • Sportovní vzor: Beat Breu • Silná stránka: bojovnost • Slabina: t.č. žádná • Nejoblíbenější trať: Každá, kde vyhraju... • Roční počet kilometrů: 24 000 • Klidový / závodní tep: 46/178 • Hobby: Všechny sporty • Oblíbená kuchyně: italská • Oblíbené čtení: denní tisk • Oblíbená hudba: Depeche Mode • Největší sport. úspěchy: CYKLOKROS: JUNIOR: 1983 (Birmingham) - 20., 1984 (Oss) - 7., AMATÉR: 1988 (Hagenedorf) - 7., 1989 (Pont Chateau) - 13., 1990 (Getxo) - 9., 1991 (Gieten) - 11., 1992 (Leeds) - 2. SILNICE: 1992 - vítěz GP W.Tella ■



SPORTOVNÍ SLUŽBY - PS
Tetinská 15, 150 00 Praha 5
Tel./Fax: 02-542301, 0601-211562

POLAR
MĚŘICÍ ZAŘÍZENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

FITWATCH EDGE ACCUREX II SPORT TESTER
FAVOR PACER PROTRAINER ACCUR NIGHT VISION

[RICHARD GROENENDAAL, ve stopách Adrieiho?]

Loňskou stříbrnou medaili z open závodu světového šampionátu v belgickém Koksijde zopakoval tříadvacetiletý nizozemský terénič RICHARD GROENENDAAL. Před rokem ho na stupně vítězů doprovázeli Belgičané Paul Herijgers a Erwin Vervecken. Šampion roku 1994 v Eschenbachu vzdal, vytáhlý hubený Vervecken klesl z bronzové příčky na dvacátou pozici...

bike Profil tratě letošního šampionátu se oproti loňskému dramaticky změnil. Většina úspěšných borců z Koksijde letos opustila přední příčky, vy jste však své stříbro obhájil...

V posledních dnech jsem cítil formu, před závodem jsem svoje umístění tipoval mezi prvními šesti. Víte, já jsem výbušný typ jezce, mám rád rychlé závody, ve kterých rozhoduje finiš. Jezdci jako já většinou nemají rádi blátivé a kopcovité trati jako je v Eschenbachu. Úspěch v závodě, který vám v podstatě svým charakterem nevyhovuje, záleží na tréninku. Hodně jsem trénoval v kopcích a blátě a také jsem

běhal... Takže dnes mohu říci, že mi je jedno, jakou trať pořadatelé připraví!

bike Jste juniorským mistrem světa z roku 1989, mezi dospělými však sbíráte samá stříbra. Na světovém šampionátu dvakrát za sebou a druhý jste byl dokonce i na letošním domácím mistrovství. Neobáváte se podobného cyklistického osudu, který postihl vašeho přítele Adrie van der Poela?

Letos v létě mi bude teprve čtyřadvacet. Ze stříbrné medaile mám stejnou radost, jako jsem měl loni. Kdyby mi bylo o tři čtyři roky víc, tak bych byl asi smutnější. Věřím, že mám nejlepší roky ještě před sebou. Zmínil jste se o Adriem. Ze čtvrtého místa je strašně zklamavý. Pro mě byl před startem největším favoritem.

bike Kromě reprezentačního dresu vás prý v létě spojí i společné barvy mountain bikového týmu?

Ano, budu závodit za stáj AMERICAN EAGLE. Kromě Adrieiho je v družstvu ještě vítěz Grundig Cupu Bart Brentjens.

bike Považujete delší závody MTB za náročnější než cyklokros? Neřekl bych. I když je cyklokros kratší než MTB, je to stejně tvrdá disciplína. Zvláště na trati, jakou jsme absolvovali dnes. Avšak žádný cyklokros není lehký!

bike Český jezdec Radomír Šimůnek patřil podle odborníků ke spolutřem vítězům. Skončil v poli poražených. Překvapilo vás to?

Šimůnek je závodník pro rychlé trati, kde se jezdí v háku. Tady to byla odlišná záležitost. O Šimůnkovi jsem před startem vůbec nepemýšlel! ■

[BEAT WABEL, Švýcarská pojistka]

Juniorské mistr světa z roku 1985 BEAT WABEL čekal na "opravdovou" medaili deset roků. Dospělou reprezentaci své země posílil poprvé v roce 1989. V Pont Chateau absolvoval amatérskou premiéru slibným šestým místem. Od té doby je stálým členem švýcarské reprezentace a svým příznivcům se odměňuje stabilně kvalitními výkony: 1990 - 13. amatér, 1991 - 8. amatér, 1992 - 4. profesionál, 1993 - 7. profesionál. Loňský výpadek - 35. místo v Koksijde, je v jeho kariéře výjimkou. V Eschenbachu pojistil Runkelův titul mistra světa bronzovou medailí.

bike V průběhu letošní sezóny jste byl švýcarskými novináři mnohokrát kritizován za slabší výsledky...

Soustředil jsem se na jediný závod. Mistrovství světa se konalo prakticky za rohem (bydlím ve Wetzikonu), takže jsem se připravoval hlavně doma. Tím, že světově pohár i Superprestige se často odehrávají na rychlých tratích, nastalo tréninkové dilema.

Připravoval jsem se na podmínky těžkého, relativně pomalého, kopcovitého závodu. Každému bylo dopředu jasné, že se bude hodně běhat...

bike Což vám při vaší atletické postavě (182 cm, 71 kg) nedělá potíže... Výška by sama o sobě nestačila. Samozřejmě, že v tréninku běhám. Hlavně do kopce!

bike Dieter Runkel spolupracuje se svazovým trenérem Kurtem Bürgim. O vás je známo, že se připravujete sám.

Ano, vyhovují mi moje vlastní tréninkové metody. V květnu mi bude osmadvacet a na kole jsem ztrávil téměř patnáct let... Myslím, že o cyklistice ledasco vím...

bike Uvidíme vás na jaře na mountain biku?

Jsem členem týmu GS Titan-Mongoose. Horská kola jsou velkou módou, ale to neznamená, že cyklokros umírá. Jsou to dvě odlišné a rovnocenné disciplíny. Cyklokros není miň než MTB! ■



[AMERICAN DREAM PAGES]

**CAMELBAK**

se stává hitem bikové Ameriky. V ceně 36 USD získáte nejen populární nápojový vak, ale jeho kombinace s ruksakem a brašnou na nářadí + pumpičku a náhradní duši z něho dělá univerzální zavazadlo pro přežití v mountainbikovém terénu.

GUMOVÁ OCHRANA

GUMOVOU OCHRANU si každý jistě dovedeme představit. Tentokrát se nejedná o rýze pánskou záležitost, neboť chránit přesmykač před vlhkem, blátem a lesním porostem mohou zajisté i dámy. Americká firma GRAND GUARD přichází na trh se zcela jednoduchým a přesto účinným výrobkem, který vám ušetří spoustu času stráveného čištěním „zadělaného“ přesmykače. Ochrana váží 26 gramů a v USA se prodává za 12,35 USD. Možno objednat na tel. USA/516-938-1657.

BIKEŘI ROKU

MBA vyhláší AMERICKÉ BIKERY roku 1994. Mezi muži zvítězil suverén šampionátu NORBA a vicemistr světa v cross country z Vailu TINKER JUAREZ. Člena týmu VOLVO Cannondale doprovodila při slavnostním vyhlášení JULIANA FURTADOVÁ. Čtenáře MBA, tedy prestižního měsíčníku Mountain Bike Action, při hlasování nezvyklalo ani šesté místo Juli při mistrovství světa ve Vailu. Tam ji sice porazili tři další Američanky Susan DeMattei (2.), Sara Ballantyne (3.) a Ruthie Matthes (5.), ovšem u voličů rozhodla kvalita celé sezóny. Juli Furtado startující v dresu týmu GT zvítězila téměř při všech startech. Je zajímavé, že právě Američané dali přednost stálosti formy před efektním výstupem na „bednu“ při světovém šampionátu...

**BRAKE TUNERS**

Speciální pomůcky pro tuning vašich brzd nabízí již několik výrobců. Například firma Odyssey nabízí seřízení čelistí v několika sekundách bez jakéhokoliv nářadí. Speciální tahy dále eliminují negativní vlastnosti lanka. Spíše estetické dolažení nabízí Onza. Toto spojení lanek nad brzdou si můžete koupit za pouhých 998,- Kč.

SILNIČNÍ KLEIN

KLEIN on the road, neboli firma známá špičkovými rámy pro MTB představuje svůj silniční bicykl. KLEIN volí materiál, jak je u něho zvykem, superlehké aluminium. Zřejmě se najde jen málo pravověrných bikerů, které nepotěší pohled na silniční speciál KLEIN 1995.

SEX A MTB

Zima sice není pro pravověrné bikery časem pústu, ale přece jen trénink v terénu není tak intenzivní jako v letních měsících. O to více času zbývá... třeba na čtení! Americký autor Gary Wockner přichází na knižní trh s titulem "Sex with a Mountain bike and other stories". Za lechtivým titulem se skrývá řada skutečných příběhů i veselých historek, o které není ve světě mountain biků nouze. Pokud máte o SEX s MTB zájem, stačí si knihu objednat na adrese: B. Store Press, Box 86, Jamestown, CO 80444, USA.

OLYMPIJSKÁ CROSS-COUNTRY TRATĚ

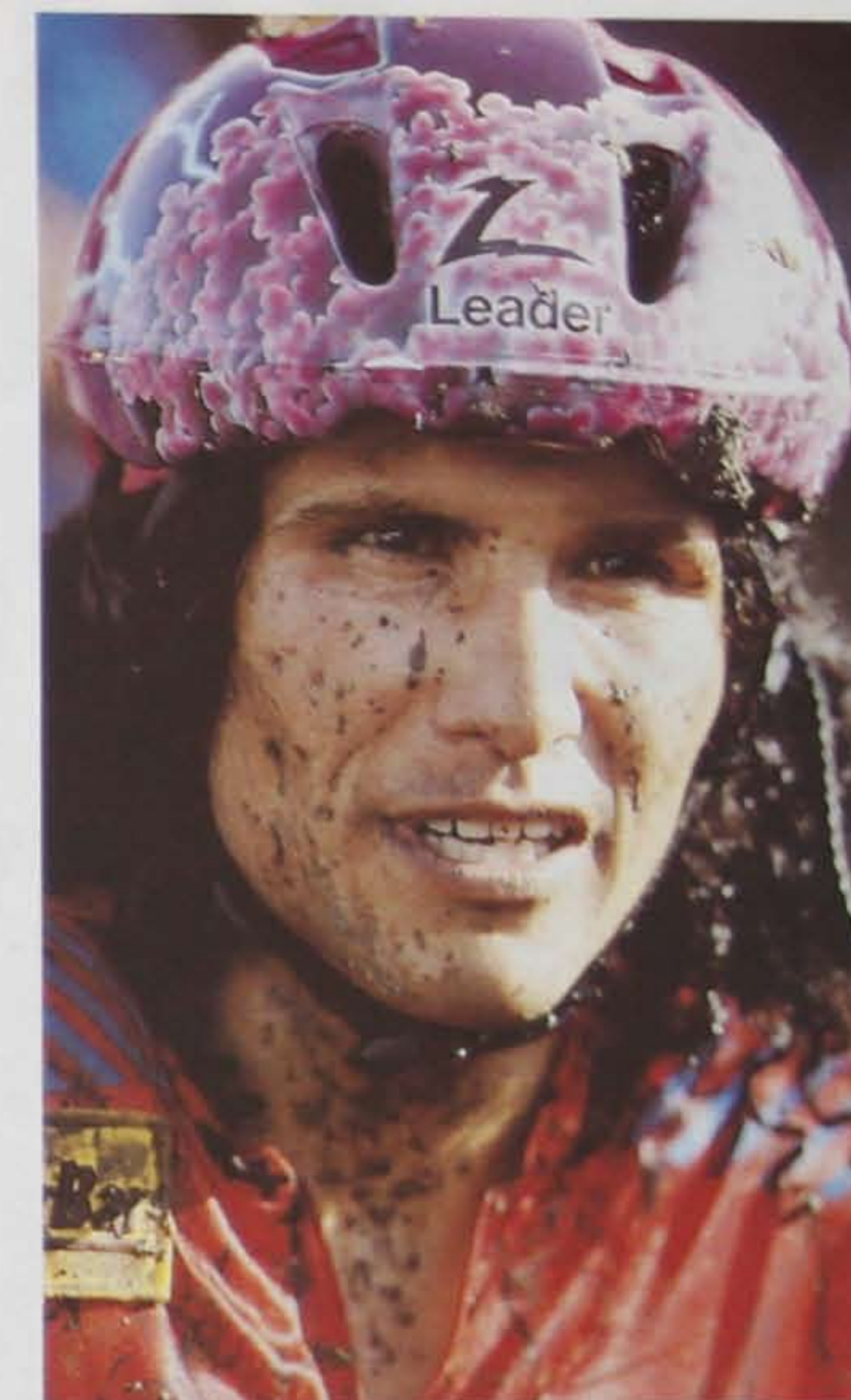
se začíná stavět a podle zdrojů NORBA bude měřit něco kolem 11 až 12 kilometrů, přičemž se předpokládá převýšení 250 až 300 metrů na jedno kolo. Finální návrh dráhy v "Atlanta Horse Park - Conyers" je téměř před dokončením a v době kdy čtete tyto řádky, začnou vlastní práce. AHP hodlá v areálu vybudovat také šatny, sprchy a místo pro mytí kol, které budou určeny účastníkům závodů a rekreačním jezdcům. První závod, The Atlanta Sports #95 Invitational, se na nové trati pojede 20. srpna 1995. Bohužel se tohoto závodu mohou zúčastnit pouze pozvaní PRO-jezdci, takže nám obvyčejným smrtelníkům zatím nezbude než zevlovat.

**TRÉNINK S JUAREZEM NEMUSÍ BÝT UTOPIÍ!****HELMY ZATÍM UNIKAJÍ!**

Povinnost používat při sjezdech helmy s ochranou celého obličeje zatím nenabyla platnosti. NORBA tento požadavek vznesla ještě před začátkem downhillové sezóny #95, špatné pojistné smlouvy však zatím brání přijetí. Podle některých zainteresovaných zdrojů "není dokázáno, že helmy s ochranou celého obličeje mohou skutečně lépe zabránit zranění a proto je nutné před zavedením takového rozhodnutí provést ještě mnoho testů. Jestliže by toto rozhodnutí bylo přijato a někdo byl zraněn, protože použil helmu s ochranou obličeje, potom se něčí právník stane novým majitelem NORBA."

CANNONDALE R4000

Americký výrobce kol CANNONDALE si dal patentovat tento časovkářský speciál. Údajně láme všechny rekordy aerodynamičnosti. Toto nadpozemské monstrum na sebe strhává pozornost návštěvníků všech kolečkářských festivalů. Jak by



Pokud se dopravíte na americký kontinent a obětujete 875 dolarů, máte možnost zúčastnit se tréninkového kempu profesionálního týmu VOLVO Cannondale. Vaším partnerem se stane nejen vicemistr světa v závodě cross country Tinker Juarez, ale také loňská světová šampionka Alison Sydorová (Kan.), její sjezdařská kolegyně v duhovém trikotu Missy Giove (USA) a další borci od „Kanónu“! V ceně je zahrnuta letenka z New Yorku do Tucsonu v Arizoně, kde se tréninkový tábor koná. Váš bicykl můžete svěřit do péče známého mechanika týmu Steve Gravenitese, který se pyšní nulou na kontě mechanických závad při závodech sezóny 1994! Lákové soustředění začíná 5. března a trvá týden. Telefonické informace na č.USA/814-623-4343. Tento počín nechť inspiruje i naše týmy...

také ne. Těch koleček! Vpředu jich má početně, inspirace kolečkovými bruslemi je evidentní. Ultra lehký karbonový rám zdobí nebyvalá pevnost. Samé klady a zajímavosti... Pouze jedna jediná vada: bicykl je téměř neovladatelný!

Francois Gachet - nejrychlejší švec

Jaroslav Major

Fenomén loňské sezóny světového mountainbikového sjezdu Francois Gachet se vynořil z čistá jasna z horského kolu zaslíbených francouzských svahů

a dřív než se stačili slavní harcovníci minulých let, zejména Tomac a Beneke, rozkoukat, vyfoukl jim před nosem oba nejvyšší tituly - vítězství ve Světovém poháru Grundig Cup a prvenství ve sjezdu na MS v coloradském Vailu.

Je mu osmadvacet let, narodil se v Grenoblu, kde se vyučil obuvníkem. Jako kluk trochu lyžoval, ale vždycky měl strašnou hrůzu ze sjezdu. "Není to divné?", diví se dnes, když vzpomíná na ty časy. Proto lyži rychle zanechal a tři roky chodil do cirkusové školy. Se spolužáky měli představení, kde jezdil na cirkusovém monocyklu a při tom žongloval s kužely nebo zapálenými loučemi. V roce 1981 objevil trialové kolo a až do roku 1985 se nevěnoval ničemu jinému. Pak si udělal řidičák a z kola přesešel na trialovou dvěstěpadesátku. Obě disciplíny provozoval závodně na špičkové národní úrovni. "Jenže pak mě povolali na vojnu."

Q: Po návratu z vojny jsi pokračoval s trialem?

A: Vůbec ne. Úplně jsem se sportem přestal. Koupil jsem si bicí a s kamarádem kytaristou jsme neustále zakládali a taky rozkládali různé skupiny, jezdili na turné, zkrátka vedli jsme život rockových hvězd. Dokonce jsme s opravdovými hvězdami nahrávali ve studiu. Tehdy jsem tomu úplně propadl. Bylo to nádherné, jezdil jsem na harleyi a taky se mi občas stalo, že jsem odjel na čtrnáctidenní turné, aniž bych cokoli oznámil svým šéfům v práci. Cítil jsem se svobodný a přitom jsem dělal to, co mě bavilo. Chtěli jsme být jako Clash nebo Ramones a možná jsme i taky trochu takoví byli... Dost jsme řádili.

Q: Jak jsi se dostal k mountainbikingu?

A: Jednou mi půjčili horské kolo, připomínalo mi charakterem trochu cyklotrial a tak jsem zase začal s dvěma kamarády jezdit. Dokonce jsme se přihlásili na čtyřadvacetihodinový závod



v Jarnie. Pojali jsme to ve velkém stylu, měli jsme s sebou stan, mechanika, tvrdou muziku vytočenou na plné pecky, prostě byli jsme cool a nebudete tomu věřit, vyhráli jsme. Přitom ty tři plečky, na nichž jsme jeli, neměly dohromady ani poloviční hodnotu stroje, na němž přijel borec za námi na čtvrtém místě. Pak jsem jel ten nekonečný sjezd z Pic Blanc v Alpe-d'Huez. Nejdřív jsem nechtěl rozbit kolo hned na prvních metrech, protože řízení bylo už před závodem rozhašené a já tenkrát neměl na nové. Tak jsem jel piánko a teprve když jsem dojel pod ledovec, uvědomil jsem si, že jsem asi první. Čekal jsem, kdy mě začnou předjíždět ti šílenci, kteří jezdí francouzský šampionát a berou to strašně vážně. Ale nikdo nejel, chvíli jsem si dokonce myslel, že jsem asi zabloudil. Jenže na prvním mezíchase mi řekli, že mám na druhého náskok čtyři minuty. O kus dál mi ale praskla zadní pneumatika a já musel ukecat kluka, který stál u cesty s bikem, aby mi půjčil své zadní kolo. I s tou výměnou se mi podařilo vyhrát s dvouminutovým náskokem. Po tomhle závodě jsem byl devátý v Colmiane, ve finálovém závodě mistrovství Francie. Byl jsem spokojený a tak jsem si řekl, že bych to mohl zkusit se sjezdem doopravdy.

Q: Podařilo se ti najít nějakého sponzora?

A: Marin mi nabídl kolo, ale byly s ním velké potíže a tak mi nakonec prodejna Vélo Evasion ve Fontaine půjčila Sunn 6002. Max

Commencal - šéf Sunnu - nechtěl o tom, že bych jezdil za firemní tým, ani slyšet. Už měl nasmlouvaného Diolu a mně moc nevěřil. Tak jsem začal jezdit na každý závod, abych měl co možná nejméně nejezo a natrénováno. Při závodě v Gets jsem si řekl, že to musím nandat všem klukům z týmu Sunn. Skončil jsem čtvrtý a Diola až pátý. Po tomhle závodě mě Max začal brát. Když jsem potom v La Clusaz vyhrál, přišel mi sám nabídnout místo v týmu. Od té doby jsem také v týmu jedničkou.

Q: Už tehdy jsi uvažoval o tom, že bys mohl pomáhat při vývoji sjezdových komponentů pro Sunn?

A: V roce 1993 přišel k týmu Olivier Bossard od firmy Torch#VTT. Max mi v té době nabídl profesionální smlouvu, což bylo pro mě splněním snu, který se mi nepodařilo uskutečnit ani v trialu, ani s motorkou. Naložil jsem nákladák, vzal dceru a manželku a vydali se do Saint-Gau. Další dobrodružství. Olivier se tehdy strašně trápil s tou jeho vidlicí. Měla karbonové nohy, byla nastavitelná, zajímavý systém, ale nefungovala. Tak jsme z ní vzali jen hydraulické odpružení a vyzkoušeli jej s nohama od Rock Shoxu. Celé noci jsme nad tím trávili, prostě šílenci. Olivier s námi jezdil na všechny závody, aby se staral o tým, ale hlavně jej zajímala vidlice. V Cap d'Yail jsem dojel pátý, ale zbytek sezóny, to byla rána za ranou. Sloupky vidlic praskaly jak sirky, a když náhodou sloupek vydržel, tak mi při závodě bouchla pneumatika. Pak jsme dospěli k názoru, že to chce celoodpružené kolo se skutečnou vidlicí. S Olivierem jsme se rozloučili a já začal jezdit s vidlicí Rock Shox Long Travel. Vyzkoušel jsem ji v Les Gets, ale nic. Bicykl byl neřiditelný a tak jsem zašel zase za Olivierem. Poflakoval se právě v závodním parku. Jen jsem mu řekl: "Pojď, namontuješ mi tu tvoji vidlici, protože, i když nefunguje, je ze všech nejlepší."

Q: Takže rok 1993 nebyl nijak úspěšný?

A: Jak by taky mohl? Rámy praskaly, vidlice nefungovaly a věčně jsme byli zavřeni v kamiónu s rukama od oleje a zkoušeli, v čem to může být. Pak jsem si ještě ve Val-d'Isere roztrhl biceps o drát a náš lékař mi na to musel dávat koňské obklady. Na mistrovství v Métabiefu jsem měl skvělou formu i dobré kolo. Nakonec mě zradilo prasklé sedlo. Nikdy jsem nejel tak dobře a tak rychle. Ale nikoho jsem nezajímalo. Všichni hovořili jen o Francku Romanovi, já byl pro ně prostě jen "ten druhý Francouz".

Q: Od kdy jsi se začal skutečně zabývat spoluprací při konstrukci sjezdového speciálu?

A: Olivier nastoupil definitivně do fabriky Sunn v říjnu 1993. Celou zimu před loňskou sezónou jsme pracovali na vývoji modelu Radical Plus a vylepšovali vidlici. Ale ještě čtrnáct dní před zahájením sezóny jsme moc daleko nepokročili. Když vám řeknu, že kolo bylo doslova připraveno jen hodinu před závodem, dovedete si představit, jak mi bylo po těle. Potom, při sjezdu v Německu jsem začal kolu už více důvěřovat a po vítězství ve Vailu si troufám tvrdit, že tenhle typ kola má budoucnost i letos. Rozhodně přední vidlice Chaos, Olivierovo dílo, na němž jsem se měl možnost také podílet, je dnes pro sjezd špičková.

Q: Chystáte ještě další spolupráci s Olivierem Bossardem nebo už ti table zkušenost stačila?

A: S Olivierem trávíme společně více času než s našimi manželkami, ale nakonec se to vyplácí a výsledek je optimální. Pokud jde o budoucnost, už oba víme, co chceme společně dělat, neměnně já se letos chci věnovat především závodění. V posledních letech jsem na to vlastně neměl čas. Pořád jsem něco montoval... ■

MAVIC



Novinka firmy Mavic - zapletená kola COSMIC. Dodávají se v galuskovém i plášťovém provedení. Zadní náboj na kazetu Shimano, Campagnolo i na závitová kolečka.

DISTRIBUTOREM PRO ČESKOU A SLOVENSKOU REPUBLIKU JE

KASTAR - Ždár nad Sázavou,
Brodská 10, 591 01
Tel.: 0616/24 336

**“JSME JEDINÍ
OPRAVDOVÍ REBELOVÉ
V TÉTO BRANŽI !”**

FRANCOIS GACHET

bike

Francois Gachet vítězí na nejtěžších sjezdových tratích této planety. Titul mistra světa z Vailu i prvenství ve finále Grundig Downhill World Cup v kanadském Silver Star to dokládají.

Francois působí na první pohled dojmem drsňáka.

Přezdívají mu Francouská spojka.

Dnes nám představí svůj downhill speciál SUNN RADICAL PLUS.

1. **OBUTÍ.** Hutchinson mi vyrábí pláště na míru. Pro můj Sunn Radical Plus do nich vkládají zvláštní kevlarovou vložku, která zmírňuje možnosti defektů. Tratě závodů downhill jsou totiž zabíjící pneumatik. Při mém stylu jízdy je takové řešení otázkou života. Kameny a šterk tratí útočí na pneumatiky s neobyčejnou ostrostí...

2. **RÁFKY.** Ráfky firmy MAVIC chrání pláště i při extrémní technice jízdy. Keramická vrstva je výhodná při brzdění, což je vlastnost, kterou ocením v prudkých zatáčkách.

3. **PŘEDNÍ NÁBOJ - Shimano XTR + PŘEDNÍ BRZDA - Shimano XTR.** Potřebuji materiál, který vydrží a nemusím se o něho starat...

4. **KOTOUČOVÁ BRZDA (zadní) - SACHS.** Ta věc brzdí prostě dokonale!

5. **KLIKY - Shimano XTR.** Používám kliky s monopřevodníkem se 46 zuby, což je přesně to, co potřebuji pro trať jako je Cap d'Ail.

6. **VEDENÍ ŘETĚZU.** Přesmykač a náš napínák řetězu vlastní výroby jsou dokonalou překážkou proti spadnutí řetězu z převodníku.

7. **PEDÁLY.** Vyhovuje mi velká plocha pedálů LOOK. Cítím na nich dobrou oporu pro chodidla v tretrách. Kromě toho je nastavitelně snadněji než třeba pedály Shimano.

8. **ZADNÍ ODPRUŽENÍ.** Systém zadního odpružení na mém kole umožňuje až desetcentimetrový zdvih! Je dostatečně efektivní na drobných nerovnostech a zachytí i velké "rány". Zadní odpružení je založeno na principu dvou oddělených olejových kanálů. Tuto techniku jsme převzali z motokrosového speciálu a jsme myslím jediní, kdo ho aplikují na mountain biku.

9. **RÁM.** U tohoto ocelového rámu mám jistotu, že ho nezlomím. Je lehký a spolehlivý. O jednu starost méně...

10. **HLAVOVÉ SLOŽENÍ.** Head Set je logické řešení pro mé kolo. Jeho seřízení imbusovým klíčem je rychlé a jednoduché.

11. **ŘÍDÍTKA.** Mám rád přirozenou polohu při posedu na kole. Ten mi připomíná pocit, jaký zažívám na svém Harley Davidsonu.

12. **ŘAZENÍ.** Systém GRIP SHIFT pracuje bleskurychle a precizně. Nemusím rukama opouštět řídítka, což je při sjezdu podstatná výhoda.

13. **PŘEDNÍ ODPRUŽENÍ.** Naše firma Sunn řeší přední odpružení vidlicí vlastní konstrukce. Používáme kombinace oceli a karbonu. Ten získáváme spoluprací s jednou leteckou firmou. Odpružená olejovo-vzduchová vidlice SUNN umožňuje až osmicentimetrový zdvih.

S firmou SUNN úzce spolupracuji na dalších zlepšeních. Bez týmové práce se downhill nedá dělat! Zvláštní znamení: Sunn je jediná firma vyrábějící kola, která ve vlastní režii vyrábí i systém odpružení. ■



[French connection vyznává Sunn.]

SUNN RADICAL PLUS

Rám/materiál: Vitus Cromoly .

Váha: 14 kg .

Středové složení: Shimano XTR .

Úhel sedlové trubky: 72,5 stupně .

Představec: Head set .

Čelní úhel: 71 stupňů .

Sedlová trubka: Sunn .

Přehazovačka: Shimano XTR .

Sedlo: Vetta .

Přesmykač: Shimano XT .

Pedály: Look Moab .

Převody: 46/12-28 .

Představec: Sunn Brute .

Řídící ovládání: GripShift SRT 500 .

Řídítka: AFAM 62 cm .

Brzdy: Shimano XTR, Sachs-kotouče .

Náboje: Shimano XTR, Sunn Chaos .

Brzdové páky: Shimano XTR, Sachs .

Ráfky: Mavic Ceramic 121 SUP .

Převodník: Shimano XTR .

Obutí: Hutchinson "On the Rocks" .

Odpružení: Sunn Chaos .

[ZOOM... SPORT PRAGUE '95]



Tradiční veletrh sportovního zboží Sport Prague nabízí atraktivní podívanou opět v Paláci kultury. Atraktivitu tvoří jako obvykle především vystavovatelé ze sféry cyklistiky! Výstavní plocha letošního ročníku se rozšiřuje o celých 2 000 m² ve vytápěné montované výstavní hale před Palácem kultury.

KASTAR

ze Žďáru nad Sázavou vystavuje komponenty francouzských výrobců. Mezi nejznámější patří Mavic - novinkou jsou zapletená kola Cosmic, která se vyrábí v plášťovém i galuskovém provedení s náboj zadního kola na kazetu i závitová kolečka. U Kastara najdete silniční a MTB rámy Vitus, se kterými zahajuje třetí sezónu úspěšný tým Husquarna. U stánku firmy Kastar můžete spatřit i dokonalé hlavové složení Stronglight, kde bude představen model JDX se speciální utahovací hlavici. Novinkou jsou dánské zámky na kola Basta. Na trenažéru si můžete vyzkoušet funkci elektronického měniče Mavic ZMS. U stánku firmy Kastar proběhne autogramiáda mistra ČR v časovce jednotlivců a fenomenálního spurtéra Františka Trkala. Společnost mu bude dělat další kolega z týmu Husquarna vítěz závodu Okolo Slovenska Švehlík.



ROBERT ŠTĚRBA

tradičně vystavuje společně s firmou VOKOLEK import. Robert Štěrba poprvé představuje kompletní kolekci rámu od střední třídy až po špičkové rámy, které si můžete objednat na zakázku. Výrobce používá materiál Columbus a Ritchey. Můžete spatřit ukádku trubek jednotlivých sad Columbus (surové trubky). Robert Štěrba představuje atraktivní italské rámy Basso, horská kola vlastní výroby osazená špičkovým materiálem, chrániče pro sjezd a lahůdkou pro silničáře tvoří expozice sad Campagnolo 1995.



MICHAL VOKOLEK

se specializuje na vysokou kvalitu výrobků firem Cannondale a Ritchey. Zajímavé pro bikery jsou jisté odpružené představec Softride, řazení Grip Shift a nabídka směřující k dolažení vašich strojů od firmy Ringlé. Novinkou jsou americké hydraulické brzdy firmy IBC.

DIAMOND BACK

Cykloport Stránčice, Katmar - vystavují ve venkovní hale u stánku č. 512 škálu kol DBR jak pro volný čas tak i pro závodní účely. Doporučujeme soustředit pozornost na kolo DBR Vertex s hliníkovým rámem vybaveným komponenty Shimano Deore LX s vidlicí Manitou Comp. DBR zároveň nabízí kompletní sadu odpružených vidlic Manitou Answer pro rok 1995.

SPECIALIZED

vystavuje jako tradičně ve svém specifickém duchu kompletní sortiment kol a doplňků včetně novinek roku 1995 pro náročné a ještě náročnější bikery!

Hypotonický iontový nápoj s maltodextrin

SPORT *ideál*

pro doplnění ztrát tekutin při sportu, práci, u nemocných, rekonvalescentů a v horkém prostředí. Obsahuje stopové prvky, je snadno stravitelný. Byl úspěšně vyzkoušen řadou sportovců, nemocnic a pracovišť v extrémních podmínkách.

HASÍ ŽÍŽEN,
OSVĚŽUJE,
ODDALUJE ÚNAVU,
UMOŽŇUJE KVALITNÍ
VÝKON A ZOTAVENÍ

Baleno do 400g krabiček (na 8 litrů), 50g sáčků (1 litr). Dodává se po 20 ks (400g) a 40 ks (50g) v příchutích citrónu a pomeranče.

Žádejte ve svých
cyklocentrech a lékárnách.

Dodává: Sport Ideál,
Lermontova 25,
160 00 Praha 6,
Tel./Fax: 02-311 31 22



[BAZAAR]



WEAR AIR BRUSH!

Je líbo šokovat okolí vnitřnostmi na Vaší (vyholené) hlavě, s láskou na ni přenesené pomocí techniky air brush? Kontaktujte HET SPORT!

P.S. Aplikovat air brush lze také na přílby, rámy kol atp.

BRÝLE,
KTERÉ UŠETŘÍ

přes 4000,- Kč a přitom si všichni mají dojem, že máte ty pravé!
Kontakt: HET SPORT

NOVÉ
HYDRAULICKÉ
BRZDY IBC

od stejnojmenné Americké firmy IBC jsou nyní i na našem trhu. Mají hned několik výhod oproti konkurenčním: nižší hmotnost, uzavřený okruh hydrauliky (nemusí se při montáži zasahovat do systému), velmi jednoduchá výměna jednotlivých komponentů.

DRUHÝ
ŽIVOT

Všichni bikeři znají ten pocit, sundat si báječný cyklistický mundúr a chtít se navléct do šedivého civilu. Hrůza! Ke štěstí všech zapříspěšných bikerů se na trhu nyní objevil senzační trhák - kožená bunda Rock-Shox. Sbohem nudný civil!

Kontakt: HET SPORT



NOVĚ OTEVŘENÝ VELKOOBCHOD VÝHRADNÍ ZASTOUPENÍ FIREM:

ATLANTIC Rigida®

bohle DANCELLI

MO DOLO

SAPIM

diadora

SCHWALBE

bike
ranch

Prodej: Bike Ranch,
Palackého nám. 2, Praha 2,
Tel.: 02-294933

Velkoobchod: IMEXPO,
Pobřežní 33, Praha 8,
Tel./Fax: 02-24816232

[není sousto jako sousto]

BIKE bulletin zahajuje seriál Sportovní výživa s RNDr. Petrem Fořtem

Stupně vítězů, medaile na krku, fanfáry, vznešené tóny státní hymny... (tučně prémie a konto v bance)! Bezsporu sen všech sportovců, kteří se svou oblíbenou zábavou živí.

Manfred Strnad

bike Nejlepší profesionálové lemují cestu na vrchol postupným získáváním poznatků z celého komplexu odvětví, která nezbytně špičkový sport doprovázejí. Ta cesta bývá většinou dlouhá a často plná hledání a omylů. Daleko početnější pole amatérů pošilhává po svých vzorech a tápe společně s nimi. Jednou z nejproblematičtějších oblastí sport doprovázejících je VÝŽIVA! Kromě kvalitního tréninku a materiálního zabezpečení je klíčem ke stupňům vítězů právě ona. Vitamíny, minerály, podpůrné prostředky (samozřejmě legální)... Stojíte před výkladní skříní obchodu s racionální výživou a útočí na vás "zaručeně nejlepší výrobek firmy...". Jenže těch firem a výrobků jsou desítky. Kterou vybrat? Prokličkovat pralesem racionální sportovní výživy dneška vám na stránkách BIKE bulletinu pomůže RNDr. Petr Fořt. Protože přes výživu on je prostě fořt!

bike Pane doktore, svými názory na výživu jste ovlivnil téměř všechna sportovní odvětví. O cyklistech jste se před časem vyjádřil, že jsou to "popelnice", které do sebe nabáží neuvěřitelné kombinace jídel a pití. Změnili se cyklisté za dobu Vaší spolupráce s nimi? Určitý posun v přístupu ke stravování tady určitě je. V roce 1988 jsem se s družstvem trenéra Červinka zúčastnil etapového open závodu Tour de Méditerranée. Tehdy ještě závodil Jirka škoda

a on sám přiznával, že jí příšerně. Zatímco profesionálové jedli špagety a zeleninu, naši do sebe ještě dvě hodiny před startem naládováli biftek. Ani nemusím připomínat, jak dopadli. Vzpomínám si na Tomaštika, který celý závod vlál na chvostu pelotonu. Když později odpadl, přidal se k němu jakýsi hobby jezdec a dojel s ním celou etapu. To ho přímo zdrtilo... Když říkám, že v přístupu k výživě nastal příznivější obrat, tak tím myslím, že přemýšliví závodníci našli nebo hledají optimální stravu pro období tréninku i závodu. Jsou však stále výjimky. Z bikerů mě hned napadá Slaviček. Ten je racionální výživou ke své škodě nedotčený.

bike S kým v současnosti spolupracujete? Z cyklistů se přichází poradit Kvasnička, také Hladík a loňská

úspěšná bikerka Kája Polívková. Chodí za mnou triatlonisté Dvořák a Piloušek, především však spolupracuji s lyžaři běžci. Teplý, Fousek, Vaněk, dřívě i Nyč a další...ti všichni pochopili, že vytrvalostní výkon potřebuje regeneraci kvalitní výživou. Z atletů spolupracuji třeba s dálkařem Gombalou.

bike V čem se liší výživa ve zmíněných sportovních odvětvích? Cyklisté a lyžaři se ve stravě příliš neliší. Samostanou kapitolou jsou silničáři. Etapový závod je z hlediska stravování přímo věda. Připravit se na jednorázový závod, například cross country, je jednodušší. Ale také u bikerů se osvědčuje například sacharidová superkompenzační dieta. U dálkařů a sprinterů existují některé opačné problémy než u vytrvalců.

Potřebují zachovat maximální výbušnou sílu, ve stravě získat více bílkovin než vytrvalci, ale přitom se nepřejídat a zachovat nízkou váhu při relativně velké dynamické svalové hmotě.

bike Samostanou kapitolou jsou podpůrné prostředky. Máme na mysli legální preparáty, které se nemohou dostat "do křížku" s dopingovou kontrolou. Existují názory, že lidé by měli přijímat pouze přírodní stravu a žádné podpůrné prostředky neužívat...

Copak je oběd v restauraci něco přírodního? V dnešní době je velmi obtížné podmínku přírodní stravy dodržet. Řešením je vozit si všude vlastní jídlo a mít možnost ho kvalitně připravit. Přírodní výživa dávno neexistuje, dnešní potraviny jsou ochuzené o řadu nezbytných látek. Proto je potřeba tyto látky do těla dostat pomocí podpůrných dietetik. Jejich vhodnou kombinací se ve sportovní oblasti dají úspěšně nahradit nepoložené prostředky!

bike Kolem dopingů se hladina zájmu periodicky číří z každým novým případem pozitivní kontroly. Zdá se, že doping je věčný. Lze přesvědčit sportovce, že existuje ekvivalentní náhrada v legálních prostředcích?

Lidé, kteří mají od přírody vyšší produkci testosteronu, rychleji regenerují. Přetříváním klesá produkce vlastního testosteronu a regenerace se zpomaluje. Dříve (a žel někdy i nyní) se regenerace řešila dopingem. Borec polknul tabletu a byl v pohodě. Mohl vyrazit na další tréninkovou fázi. O výživě nemusel příliš přemýšlet. Nahrazení dopingů znamená

především znát a přemýšlet! Co sníst, co jíst před tréninkem, po něm, kdy obědovat, za jak dlouho poté trénovat, kdy a co večeřet...Také existují přirozené budiče produkce vlastního testosteronu, například žen sen. Rostlinné adaptogeny mohou v tréninkovém procesu sehrát velmi pozitivní roli.

bike Neexistuje nebezpečí, že i tyto látky budou zneužity, například předávkováním?

Neznám člověka, který by chtěl spáchat sebevraždu předávkováním vitamínem C i když teoreticky to možné je! Zneužit se dá téměř všechno a platí známé: všeho s mírou. Ve sportu se začínají prosazovat i látky na bázi růstového hormonu, budiče, které se používají třeba v sex-shopech. I když jsou tyto látky v přiměřené míře téměř bezpečné, je znám případ umrtí na jejich předávkování!

bike Všechny Vaše předchozí odpovědi souvisí se sportovní etikou. Je snaha vybičovat organismus až na hranici zdravotního rizika ještě sportem?

V každé době se našli jedinci, kteří byli ochotni obětovat úspěchu i vlastní zdraví. Sportovní medicína a další obory by měli sportovcům především pomáhat zmenšit zdravotní rizika a hledat humánní cesty k výkonům. Každý sportovec by měl umět odhanout své možnosti a klást si přiměřené cíle, kterých může dosáhnout bez rizika zdravotního poškození.

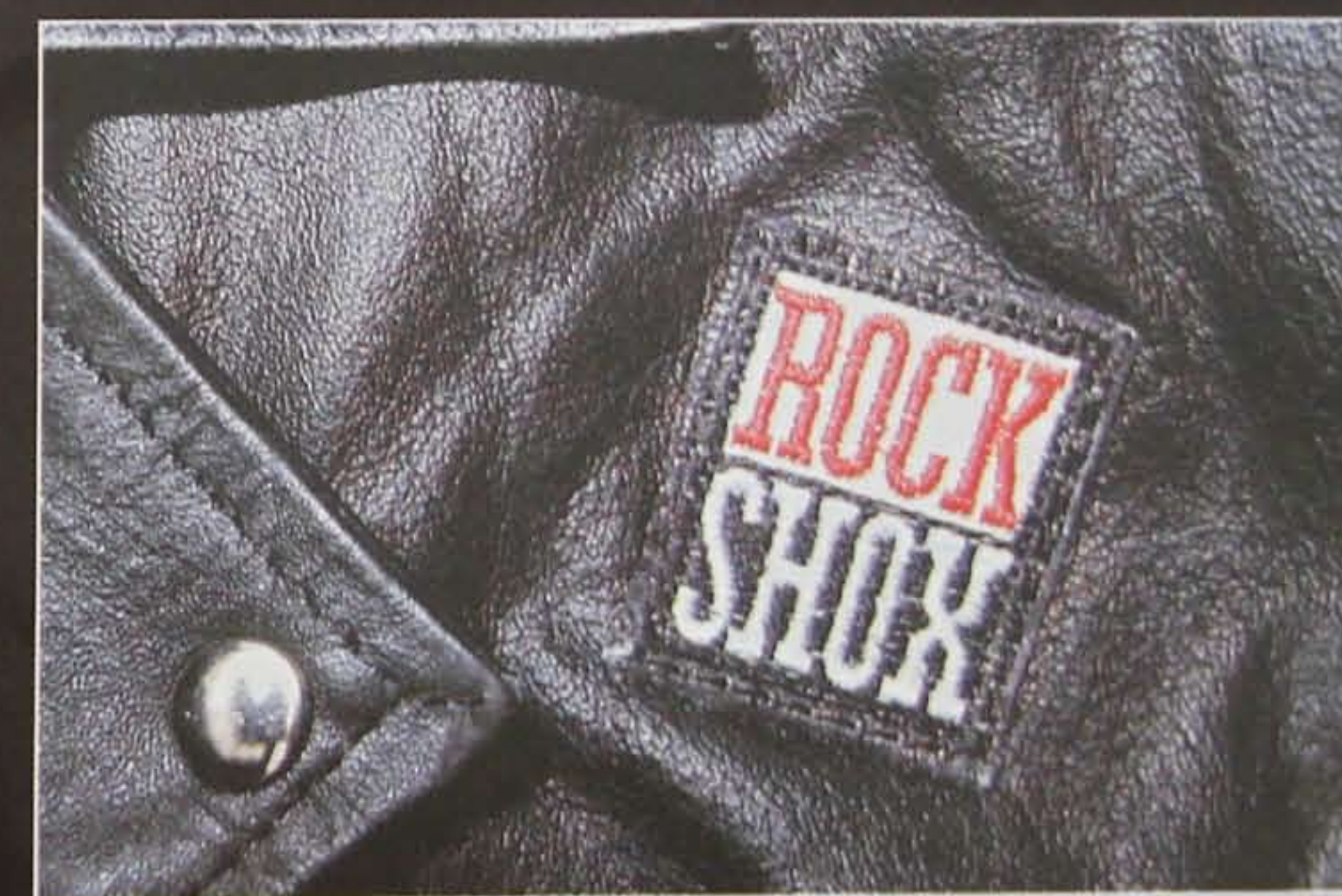
Dnes jsme "nakoušili" řadu ožehavých témat, ke kterým se RNDr. Petr Fořt detailněji vrátí v příštích číslech BIKE bulletinu! ■

pro opravdové bikery



 **CAMPIONE**

HET SPORT, 170 00 Praha 7, Janovského 5, Tel./Fax: 02-6843656
Maloobchod i velkoobchod, stavba kol na zakázku



no comment

Výhradní dovozce pro Českou a Slovenskou republiku Group Venture, divize Velo Gepard
Výhradní prodej a servis pro Českou republiku HET SPORT

[mentální doping Alberta Itena]

Manfred Strnad

Švýcarský profesionální biker Alberta Iten patří k dnes již vzácnému druhu jezdců, kteří dokáží proměnit své cyklistické umění v medaile jak v závodech cross country tak ve sjezdech. Navíc je i vynikajícím cyklokrosařem. Patří mezi nejzkušenější borce současného světa mountain biků. V květnu mu bude třiatřicet let. Iten je mistrem světa v závodě downhill z roku 1991, evropským šampionem z předchozího roku, vítězem světového poháru GRUNDIG Super Cup 1992...





V loňském roce se vyhoupl na vrchol svých fyzických sil a odborníky překvapil ziskem evropského titulu v závodě cross country. Albert Iten není jen mistrem techniky jízdy na jakémkoli bicyklu, ale také přemýšlivým člověkem, který svých úspěchů dosáhl dokonalou přípravou. Její tajemství poodhalil při své pražské návštěvě.

bike Sportovní veřejnost spojuje Vaše jméno s úspěchy v závodech downhill. V poslední době se však více věnujete cross country. Znamená to, že vyklízíte sjezdařské pozice?

Svět mountain biku se pohybuje strašně rychle vpřed. O sjezdu to platí dvojnásob. Výkon, který loni zajišťoval medaile, letos nemusí stačit na desáté místo. Sjezd opouští stále mladší závodníci, které neváhám přirovnat ke kamikaze. Já sám jsem myslím docela dobrý sjezdař, ale se současnou o deset let mladší generací už závodit nechci. Oni nemají zábrany... Před dvěma roky se nám narodil syn Mike a tato událost se ukázala i v mém sportovním životě jako přelomová. Už nejsem schopen se bezhlavě pustit po sjezdovce. To neznamená, že se sjezdům úplně vyhnu. Chci je však absolvovat zcela výjimečně. V cross country se vyřádím dostatečně. I tak má o mě rodina strach...

bike Řekněte nám něco o ní.

S manželkou Marriane a dvouletým Mikem bydlíme v Zugu nedaleko Zürichu. Civilním povoláním jsem elektrikář. Můj otec vlastní docela prosperující firmu právě v tomto oboru a od svých pětadvaceti let se mě po každé sezóně ptá, kdy už konečně praštím s kolem a pomůžu mu s firmou. Moje cyklistika ho rozčiluje. Myslím, že ho ještě nějaký rok pozlobím (na Albertově tváři se objevil lehce škodolibý úsměv). Rozhodně do olympiády v Atlantě!

bike Jste vynikající sjezdař. Vaše jízda je nejen superrychlá, ale působí neobyčejně bezpečným dojmem. Na rozdíl od některých pomalejších bikerů, kteří "se specializují" na lety z tratí. Prozradte nám tajemství přesnosti Vaší jízdy.

Rozhodující roli při sjezdu hraje nejen správná technika, ale také psychická rovnováha. Ta, když chybí, sebelepší jezdec se promění ve svou vlastní karikaturu. Mnoho závodníků dokáže divy při tréninku, ale při závodě podají poloviční výkon. Tajemství je ukryto v duševní síle. I ta se dá trénovat a v člověku probudit.

bike Máte na mysli známé předstartovní obrázky sjezdařů na lyžích, kdy závodník sedí ve strnulé pozici, oči má zavřené a jeho mysl je soustředěná na nejtěžší pasáže tratí? U cyklistů bývá podobná technika soustředění vzácnější...



To je obrovská chyba. U všech sportovců, kteří chtějí podávat špičkové výkony, hraje psychologická příprava důležitou roli. Kdo se jí nevěnuje, škodí sám sobě. Bikeri se před sjezdem rozcvičí a tím pro ně předstartovní příprava většinou končí. Jenže downhill není pouze fyzická záležitost, ale do značné míry psychická. Hlava potřebuje rozvíjet také!

bike Přibližte nám takovou rozvíčku.

Především chci upozornit na skutečnost, že promyšlený program psychické přípravy může zlepšit výkon závodníka až o 25 procent. Stopky vám takové zlepšení jednoznačně dokumentují. Stále však existují předsudky vůči mentálnímu tréninku. Je spojován s psychicky labilními jedinci. Závodník, který takový trénink absolvuje se nezdědka vystavuje posměchu od lidí, kteří o sobě tvrdí, že jsou psychicky odolní a nic takového nepotřebují. To je ale nesmysl. Mentální příprava je důležitá pro každého bikera, ať silného nebo slabšího. Když chcete dosáhnout kvalitních výsledků, váš trénink musí obsahovat všechny čtyři nezbytné součásti: trénink techniky jízdy, kondice, taktiky a čtvrtinu přípravy je třeba věnovat práci s vlastní psychikou.

bike Ve kterých situacích se psychologická příprava uplatní?

Vždy, když se okolnosti nevyvíjejí zcela optimálně. A to se jak při sjezdech tak v cross country stává většinou! Závod a chvíle před ním jsou sami o sobě nabity vypjatou atmosférou. Před startem vládne nervozita, nejistota, obavy z těžké tratě, z bolesti, z pádů, ze špatného počasí... To vše odlišuje závod od tréninku, který probíhá za důvěrně známých okolností. Závod klade na jezdce někdy i menší fyzické nároky než trénink, ale je mnohem náročnější psychologicky. Závod je boj nejen se soupeři, ale také s vlastní psychikou. Kdo chce vyhrát, musí být mentálně silný. Existují závodníci, a není jich málo, kteří své prohry svalují na počasí, unfair chování soupeřů, mechaniky, kteří špatně připravili kolo... Ti především by se měli zabývat mentálním tréninkem.

bike Které slabosti lze psychologickou přípravou zvládnout?

To se případ od případu liší. Někdo se bojí pádu, jiný zase neúspěchu. To jsou odlišné typy strachu. Nejčastěji před závody vidíme to, čemu všeobecně říkáme nervozita. Někoho vyvede z míry malá chybička po startu, tak, že není v dalším průběhu závodu schopen podat ani svůj standartní výkon. Na druhou stranu existují závodníci, kteří strach a obavy dokáží překonat euforií, ale ta může být nebezpečná. Závodník v euforii často ztrácí smysl pro realitu a v zatáčce jde na brzdy později než je zdrávo... Takových kamikaze je na startech závodů downhill k vidění hodně. V cíli se jich diváci dočkají v omezeném počtu... Těm všem může psychologická příprava prospět.

bike Prozradte nám, jak se připravujete Vy.

Nejprve si podrobně prohlédnu trať. Nejlepší je projít si celou sjezdovku zdola nahoru, jedinečně tak máte dostatek času poznat každý metr tratě. Potom si pomaloučku projedu trať na kole a hledám nejvhodnější stopu. Při druhé jízdě se soustředím na obtížné pasáže, které sjíždím několikrát za sebou. Postupně dostávám ideální linii



sjezdu do "krve i masa". Po dvou jízdách si najdu místečko, kde mohu být úplně sám a začnu si trať promítat v hlavě. Cítím přitom nárazy řidítek do dlaní, vítr v uších a dokonce i povzbuzování diváků. Možná tomu nebudete věřit, ale dokážu i odhanout čas, který potom zajedu v měřeném tréninku. Když přijde závod, znám trať naprosto dokonale a jsem připraven i na jiné varianty linie sjezdu pro případ, že ta původní se

náhle stane nesjízdnou. V závodě dělám už všechno automaticky a mohu reagovat na neočekávané...

bike Dobře, dokonale zmapujete trať. To ale dělá většina závodníků a přesto se někteří v okamžiku startu duševně "položí" a na trati zmatknou. Co s tím?

Řekl jsem své zkušenosti. Mě stačí tato forma mentálního tréninku. Pro jedince, kteří mají z tratě

i přes její podrobnou znalost stále velký respekt, doporučuji trénovat obtížné pasáže tak dlouho až se jim budou zdát jednoduché. Pokud jejich předstartovní stavy leží hlouběji v jejich osobnosti, určitě jim pomůže spolupráce s psychologem a také studium sportovně-psychologické literatury. Je to zajímavá četba, která neškodí žádnému bikeru. Zvláště když chce uspět na mezinárodním poli cross country nebo downhill.



VÝHRADNÍ DISTRIBUTOR

SUPERIOR s.r.o.
Sýkorec 440
742 21 Koprivnice
tel.: 0656/49 3902, 49 3885
FAX: 0656/49 3926, 49 4125

KONSIGNAČNÍ SKLADY

GEM PRAHA s.p.o.
Na šachtě 9
170 00 Praha 7
tel.: 02/876 319
FAX: 02/877 242

KEY SPORT VIAVELO
Janovského 5
170 00 Praha 7
tel.: 02/68 43 656

DAJ - SPORT
Česke Vrbne 1902
370 11 České Budějovice
tel.: 038/460 08

VELLA - SYCHRA
Krakonošova nám. 133
541 01 Trutnov

HIPP CYCLES - F+F
Husova 3
586 01 Jihlava
tel.: 066/280 25

SPORT BIKE
ENIL HOŠMAN
Nám. Míru 138
357 61 Brezová u Sokolova

KOLA ČIHÁK
Gocárova 1265
500 02 Hradec Králové
tel.: 049/52 730

KOLA DRBOHLAV
Nakladní 423
460 05 Liberec
tel.: 048/316 kl. 464

CYKLO SPORT - HORÁK
Horská 390
251 63 Strančice
tel.: 042/204 - 826 41

MIKO - MIROSLAV KOLÁR
Krátkovilova 14
750 00 Přerov
tel.: 064120/2705

CYKLO - MÍRVA s.r.o.
ŠRAMEK - BLESEK
Lázeňská 120
565 01 Lanškroun
tel.: 0467/6017

To jsem ještě neviděl !



SUPERIOR

STANDART • POWERMATE • CYCLETRACK

Naše značka Vám nabízí ucelenou řadu horských a trekingových kol, kterou jsme pro Vás pečlivě připravili ve spolupráci s výrobci jednotlivých komponentů, které jsou vybi-

rány s ohledem na maximální životnost. I proto můžeme poskytnout tyto nadstandartní záruky: **1 rok na veškeré použité komponenty**

a nakonec to nejlepší: **Neomezenou záruku na rám kol značky SUPERIOR třídy STANDART, POWERMATE, CYCLETRACK**



AJ CT 2605
VÝBAVA
RÁFEC
RÍZENÍ
PŘEDSTAVEC
ŘÍDITKA
SEDLOVKA
SEDLO

SHIMANO XTR - 24 speed
ARAYA RM-17 26" x 1,5 dural, stříbrný
AHEAD, YST
JD-340 "TRANZ-X ZANZIBAR", AHEAD system, 190g
JD-810,2 "TRANZ-X ZANZIBAR" 540mm, 145g
JD-400 "TRANZ-X ZANZIBAR", stříbrná, 249g
VELO VL-217ANT titanium

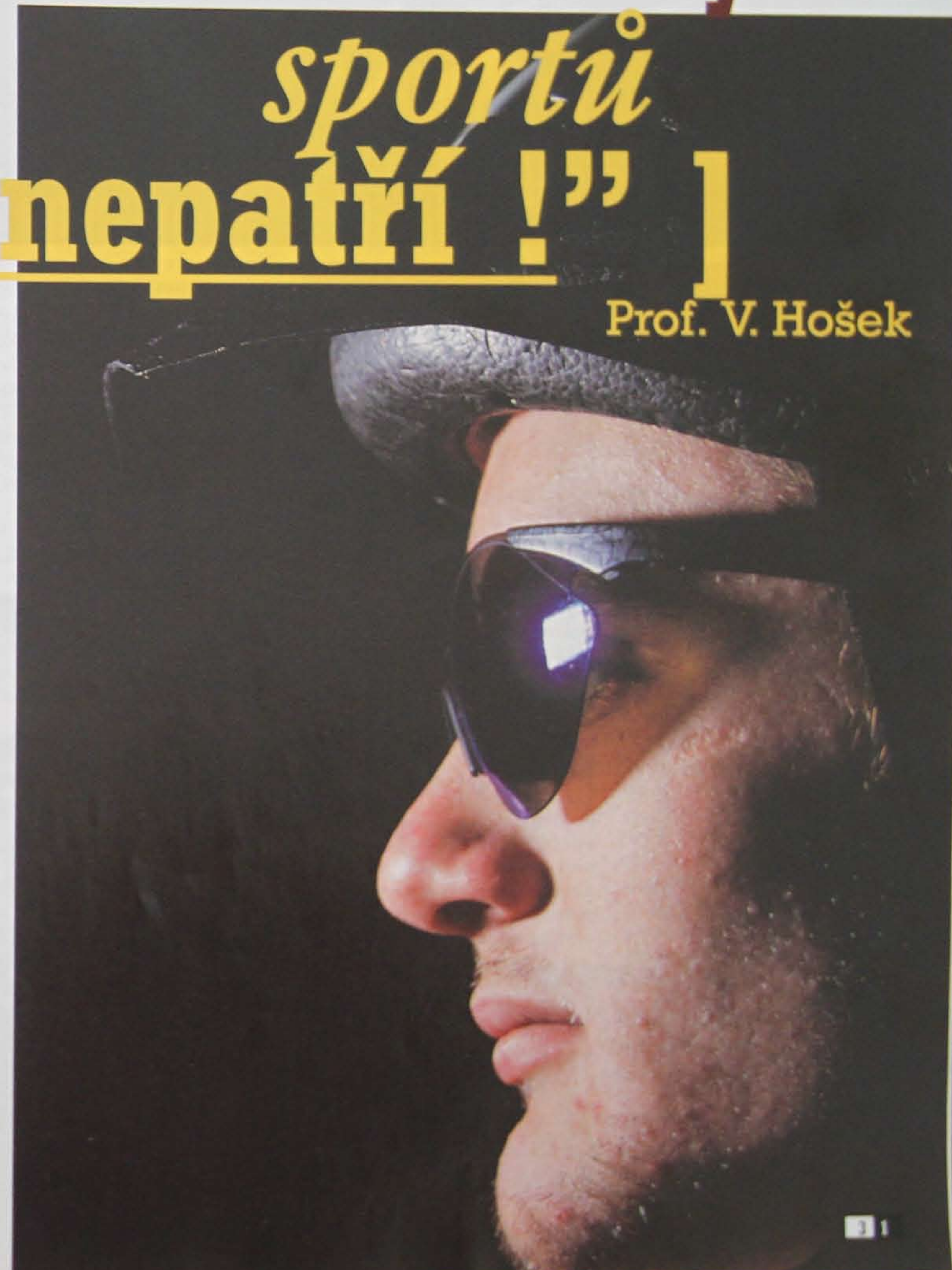


["hypnóza do rizikových sportů nepatří!"]

Prof. V. Hošek



Zpověď mistra světa Alberta Itena rozšiřujeme o pohled odborníka. Vedoucí katedry psychologie FTVS UK prof. dr. Václav Hošek, DrSc. nám představuje možnosti uplatnění psychologie v současném vrcholovém sportu. Ale nejen v něm. Psychologie sportu může pozitivně ovlivnit sportovní i jiné aktivity široké vrstvy populace.





"VE SPORTOVNÍCH ODVĚTVÁCH SPOJENÝCH S VYSOKÝM RIZIKEM SE DO ŠPIČKY MOHOU PROSADIT JEN LIDÉ NA HRANICI NORMALITY"

bike Albert Iten sugestivně popisuje svůj způsob psychologické přípravy na závod ve sjezdu. Jak se tato metoda nazývá a kdy ji lze použít?

Prof. Hošek: To, o čem Iten hovoří, je příklad ideomotorického tréninku na západě často nazývaného mentální trénink. Sportovec absolvuje výkon v představě a je zajímavé, že v klidu v křesle zažívá autentické pocity charakteristické pro reálný výkon jako například vibrace řídítek, žumění větru a pod. U vnímavých jedinců můžeme dokonce pozorovat i zvýšení tepové frekvence blížící se závodnímu nasazení. Ideomotorický trénink se uplatňuje před závodem, ale psychologie sportu se zdaleka neomezuje pouze na tyto okamžiky.

bike Jaké další psychologické postupy nacházejí ve sportu uplatnění?

Prof. Hošek: Smyslem psychologické

ké přípravy ve sportu je přiblížit tréninkové situace závodním. Trénink přináší více funkčních a technických problémů, závod je však daleko náročnější na psychické stresy. Mezi sportovci existují takzvané tréninkové typy a typy závodní. Nemusím příliš zdůrazňovat, kdo z nich je ve výhodě. Naštěstí pro ty první jsou známy metody, které po zvládnutí posunují závodní výkon progresivně vpřed. Bylo by však naivní myslet si, že týden před šampionátem navštívím psychologa a ten ze mě udělá hvězdu. Většina metod psychologické přípravy vyžaduje každodenní několikaměsíční nácvik. Osvědčuje se například modelovaný trénink, který inscenujeme jako hru na závod. V silniční cyklistice nebo cross country se často vyskytují okamžiky, kdy je vyčerpaný závodník nucen dotahovat náskok soupeřů. Situace vyžaduje maximální nasazení po dobu

s předstartovní nervozitou. Jak se jí mohou zbavit?

Prof. Hošek: Existují různé autoregulační techniky, kdy se člověk učí zbavovat negativního napětí, strachu a úzkosti. Navozuje se stav relaxace, který má význam i při regeneraci po výkonu. Kdo umí efektivně odpočívat, je ve výhodě zvláště při vícefázovém tréninku. Prvním krokem je emoční přeladění z negace na bazální úroveň a poté se navozují kladné emoce. Autoregulační techniky jsou založeny na manipulaci s dechem. Známý je Schultzův autogenní trénink, ale dnes existuje celá řada postupů "šitých na míru". Zvládnutí jednoduché relaxace však vyžaduje dva až tři měsíce cvičení... Tato relativně dlouhá doba sportovce toužící po okamžitém efektu často od psychologické přípravy odrazuje.

bike Mnoho sportovců cítí, že by "něco takového potřebovali", ale neví, na koho se obrátit...

Prof. Hošek: Především zdůrazňuji, že by sportovec neměl obcházet trenéra. A ten, pokud je skutečným trenérem, by měl umět sportovce připravit na závod i po psychologické stránce. U nás na Fakultě tělesné výchovy a sportu existuje poradna při katedře psychologie, která slouží studentům, ale nikdy jsme neod-



mítli ani sportovce přicházející zvenčí. V současnosti existuje Asociace psychologů sportu České republiky, která sídlí v Praze 6, Martího 31 /fax. 36 40 75/ a tam mohou trenéři i sportovci navázat kontakt s odborníkem...

bike V laické veřejnosti koluje termín psychický doping...

Prof. Hošek: Doping přirozeně chápeme jako něco nečistého, co do sportu nepatří. Nemohu zastírat skutečnost, že kromě pozitivních postupů existují metody, které sice mohou zvýšit výkon, ale jejich použití je otázkou etiky a svědomí člověka, v jehož ruce se ocitnou... Dnes umíme potlačit obranné mechanismy, jako je třeba strach, umíme navodit agresivní stav, ale to jsou právě fenomény, které nutí čím dál větší množství lidí považovat sportovní subkultur jako nehumánní. Představme si deset techniky vyrovnaných sjezdařů. Co rozhodne o výsledku v závodě. Ochota více riskovat! Tito lidé mají ochranné mechanismy potlačené sami od sebe a my bychom je měli učit zbavit se ještě toho zbytku, který jim příroda nadělila?! Spolupracoval jsem s týmem motokrosařů a ti mě přesvědčili, že ve sportovních odvětvích spojených s vysokým rizikem, se do špičky

mohou prosadit jen lidé na hranici normality. Žel často i za ní. Jedná se v podstatě o psychopaty.

bike Trochu smutně konstatování, ale potvrzuje slova Alberta Itena, že s dnešní generací kamikaze už ve sjezdu závodit nechce... Dalším psychologickým tajemnem je hypnóza. Najde uplatnění i ve sportu?

Prof. Hošek: Zatím naštěstí příliš ne. V Austrálii kdysi učinili pokus s plavci, kterým v hypnotickém spánku vsugerovali myšlenku, že je pronásleduje žralok. Oni pak skutečně plavali jako o život, ale je toto ještě sport? Hypnabilních lidí je zhruba celá jedna třetina, takže hypnóza by ve sportu mohla najít uplatnění. Otázka je, aby sloužila humánním cílům. Představte si sjezdaře, kterému odbouráte veškeré zábrany a on se na trati zabije. Kdo ponese za jeho smrt odpovědnost? Podle mého názoru nemá hypnóza ve sportu co dělat, jestliže zvýhodňuje jednoho jedince oproti jinému.

bike Dostali jsme se až k patologickým případům. Většina sportovců je snad normálních...

Prof. Hošek: Normálních, ale z psychologického hlediska přesto zajímavých. Nedávno testovali v Kolíně nad Rýnem superhvězdy různých sportů a zjistilo se, že každá má svou vlastní autoregulační techniku. Instinktivních způsobů relaxace zjistili na 40 modifikací! Často jsou to kouzelně naivní, ale přesto účinné postupy...

bike Jakou sportovní psychologickou literaturu můžeme v našich knihovnách vyhledat?

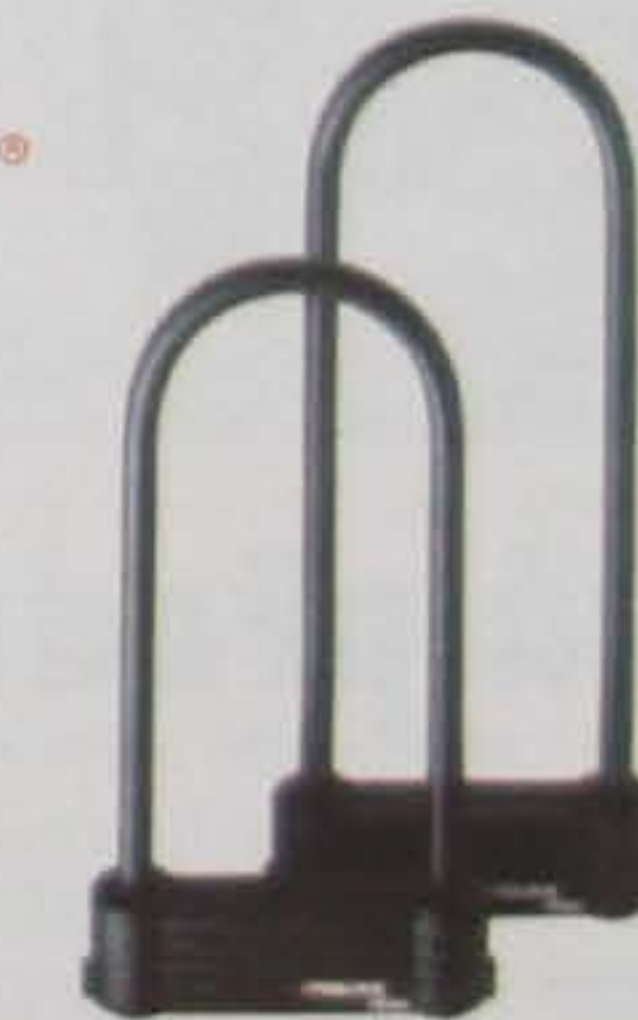
Prof. Hošek: Základy najdeme v učebnici Psychologie TV a sportu autorů Macáka a Hoška, SPN 1989. Jsou i další: Psychologie sportu - Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepíčka, SPN 1980; Emoce a výkonnost - Machač, Macháčová. Doporučuji Pokyny pro nácvik relaxačně-aktivační metody, doc. dr. M. Machač, DrSc. (studijní materiály ČSTV 1985-88) a Psychologické efekty těl. cvičení a speciální psychologické techniky sebezprávy sportovce - Hošek, Machač, Macháčová (studijní materiály ČSTV, vrch. sport 1986). ■ (ms)

MASIVNÍ OCHRANA



TRELOCK

Zámky na
které hrubá
síla neplatí.



TRELOCK titan 330

bike
ranch

Prodej: Bike Ranch,
Palackého nám. 2, Praha 2,
Tel.: 02-294933

Velkoobchod: IMEXPO,
Pobřežní 33, Praha 8,
Tel./Fax: 02-24816232



Dává přednost Alpám!

Tato věta se samozřejmě netýká horolezectví, neboť Josef Rakoncaj v žádném případě ze svých himálajských plánů neslevuje. V Alpách se oddává jiné vášni - mountain bikům. Právě odtud je snímek z loňského léta, na kterém zachytil horskou žízeň jeden z jeho francouzských přátel. Podle Josefa Rakoncaje jsou Alpy k mountainbikingu daleko vhodnější než Himálaje i když se nejvyšší hory této planety stále více osmělují v přijímání biků do svého lůna.

"Ve třidevadesátém si vzal horské kolo na expedici Makalu Láďa Mišík, ale ze sedmdesáti procent ho nesl na zádech. Nebylo to kvalitní kolo, spíš takový šrot a taky jako šrot v půli cesty skončil. Do dvou tisíc metrů se dá jet docela dobře, ale výš nemají biky praktický význam. Z tohoto důvodu jsem ho do Himálajů nikdy s sebou nevezl i když jinak se po horách na kole povozím rád", sdělil nám před vánoci své zkušenosti s mountain bikem Josef Rakoncaj. "Biky nacházejí větší uplatnění v Tibetu než v Nepálu. Jsou tam pro kolo příznivější náhorní planiny,

hlavně kolem Lhasy. Dá se jezdit i v nadmořské výšce přes 5 000 metrů. Pod Dahulágeri by se také dalo jet relativně dlouho, asi tři dny, ale později se dostanete do džungle... Zažil jsem biky pod Everestem, ale ti lidé je většinou vlekli na zádech nahoru i dolů. Mountain biky však určitě v Himálajích zakotví, trekking je stále populárnější, ale horolezecké expedice se zřejmě obejdou bez nich jako dosud", uzavírá Josef Rakoncaj.

Na dvou kolech!

Automobilového závodníka Petra Vojáčka vidáme především za volantem jeho zářivě žlutého Forda Cosworth. Nejen čtyřmi koly poháněnými turbem živ je profesionální jezdec. Občas musí z kokpitu svého vozu vystoupit a pohybovat se vlastní silou. K získání fyzické kondice Petr využívá klasický "fotbálek" s kolegy ze závodních tratí. To by však pro nadcházející sezónu, ve které obhájí titul mistra české republiky v závodech do vrchu (skupina A) zdaleka nestačilo. Mountain bike je ideálním prostředkem pro nabrání fyzické síly a také velice praktickým samohybem využívaným v depech motoristických podniků. Toto kolo si Petr Vojáček



přivezl z Kanady, kde prohrál na okruzích zámožské borce v pětilitrovém Pontiacu Firebird. Zajisté jste si na fotografii Roberta Virta všimli roztomilého pejska domáhajícího se svezení...Jmenuje se Akir, neváží ani padesát kilo a pokud vám ten drobeček připomíná lva, pak vězte, že on a jeho příbuzní patří k rase zvané Leonberger. ■

Bike&Ski Girl

Šest měsíců v roce tráví na zasněženém šumavském Zadově. Na konci světa, kde lišky a poslední dobou i rysy dávají dobrou noc, se jí líbí. Juniorská mistryně světa z let 1992 a 1993 Kateřina Neumannová nezapomíná lyžařskou sezónu podle svých představ, avšak o to více se těší na léto. V létě totiž opět oblékne dres týmu Olpran. Ski and Bike. Lyže a kolo, to' obapolná náklonnost v jedné sportu upsané duši. O ní jsme si s Kateřinou povídali ve sněhem zapadané šumavské chalupě.

bike *Káčo nemůžeme si odpustit otázku: Kolo nebo lyže? Čemu dáváte přednost?*

I když mám mountain biky ráda, jsem především lyžařka! Bikům jsem ale vděčná za letošní letní přípravu, měla jsem problémy s kolenem a tak klasických běžeckých kilometrů bylo méně.

bike *Který, ze svých oblíbených sportů považujete za náročnější?*

Závody biků jsou dlouhé a nevyčerpají mě tak jako pětka nebo desítka na lyžích, kde se organismus zakyselí a dojíždím na pokraji sil. Takové stavy jako na běžkách jsem na kole ještě nezažila.

bike *Není to dané rozdílnou konkurencí v ženském mountainbikingu a běhu na lyžích?*

Odstup našich lyžařek za mnou je skutečně menší než odstup cyklistek. Na lyžích jezdí vyrovnaná skupinka závodnic motivovaná reprezentací. Na bikách nic takového neexistuje, lyžování je přece jenom dál. Zahraniční konkurenci si nedovolím porovnat, protože jsem na

biku žádný velký závod se světovou špičkou nejela. Bude to určitě stejně těžké jako na lyžích...

bike *Nelákají Vás světové poháry na horských kolech?*

Že by mě zrovna lákaly, říct nemůžu, ale o dvou až třech startech v zahraničí uvažuji. V šestadevadesátém je olympiáda a pokud se jí chci zúčastnit, musím zjistit, jak jsem na tom v porovnání se světem.

bike *Evropský šampionát ve Spindlerově mlýně?*

To určitě bude jeden z vrcholů sezóny mountain biků. Považuji ho za jeden z těch dvou až tří startů ve špičkové konkurenci.

bike *Kolik kilometrů jste loni na biku najezdila, kolik jich bylo na lyžích?*

Na kole to odhaduji na 2000 až 2500 kilometrů. Není to moc, ale všechny byly v kvalitě ve terénu. V létě mě zlobilo koleno, nemohla jsem běhat a trénovala jsem jen na kolečkových lyžích a na kole. Na něm bych jezdila stejně, ale méně. Problémy s kolenem mě opustily až koncem léta a zdá se, že běžecký výpadek v tréninku mi v zimě dost chybí. Měla jsem třeba v plánu běžet osm patnáctistovek, ale musela jsem je absolvovat na kole. Jako lyžařce mi to funkčně dalo mnohem méně než běh...V zimní sezóně naběhám na lyžích asi 3 000 kilometrů.

bike *Prozradte nám z Vašeho tréninku trochu víc.*

Třeba dnes dopoledne jsem nalyžovala dvacítku a v tom byly čtyři čtyřkilometrové úseky naplno. Denně běhám kolem čtyřiceti kilometrů. Trénink má většinou tři až čtyři fáze. Pětasedmdesát procent absolvuji se sporttesterem. V létě se střídá běh, kolo a kolečkové lyže. Když jsem zdravotně vpořádku, naběhám týdně kolem stovky kilometrů a přibližně tolik i na koleč-

kových lyžích.

bike *Jakou nejvyšší tepovou hodnotu Vám sporttester naměřil?*

Maximální hodnota bývá 196 tepů /minutu, jednou to bylo až 204.

bike *Největší domácí soupeřky na lyžích a na biku?*

Na lyžích jsou dvě. Yveta Zelingerová a Lucka Hanušová, která v létě taky jezdí na horském kole. Na biku je to Kateřina Hanušová, když je ovšem zdravá. V létě se zranila, teď na lyžích znova, provází ji smůla. Myslím si, že na kole mi ona může nejvíce dýchat na záda.

bike *Co Vám na kole dává největší potíže?*

Určitě sjezdy a technické pasáže. Ze sjezdů mám strach. Pořád přemýšlím, že mě čeká zimní sezóna... Chybí mi technika, nikdo mě na kole pořádně neučil jezdit.

bike *Trénujete raději sama nebo ve skupině?*

Na lyžích sama. Když trénuje skupina, je to výhoda pro slabší závodníky, kteří se dotahují na silnější...Kdyby se mnou někdo trénoval byla by to výhoda pro něho a ne pro mě. Chlapům bych nestačila, musela bych trénovat s dorostenci a to by mě nemotivovalo. Takže na lyžích mi vyhovuje sólo trénink pod vedením Standy Frühaufa. Na kole občas vyjedu s bráchou a partou kamarádů, kteří na bikách závodí. Ti mi s kolem poradí, ale nikdo mě speciálně nepřipravuje.



bike *Jakou novinku pro Vás firma Olpran chystá pro nadcházející sezónu?*

Měla bych závodit na kole s karbonovým rámem vybaveným sadou Shimano XTR. Určitě použiju přední odpruženou vidlici, která mi hodně pomáhá ve sjezdech. Další detaily vybavy kola zatím neznám. Na lyžích poznám hned, jestli mám o pět centimetrů kratší nebo delší lyže, ale na kole je mi celkem jedno na čem sedím.

bike *Jak si vysvětlujete úsvetní převahu ruských běžkyň v letošní sezóně?*

Tu si skutečně vysvětlit nedovedu. Trénujeme všechny, ale když je osm Rusek o třídu lepší než ostatní, tak je to dost divné. Při dopingových kontrolách je nechytili, můžeme se jen dohadovat...

bike *Bliží se světový šampionát. Na které trati v Thunder Bay vidíte největší šanci?*

Moje trať byla a je klasická pětka! **Hodně štěstí!**

[KANGAROO skáče do světa MTB]



Nenechte se mýlit cizokrajným názvem. Kangaroo sice anglicky znamená klokan, ale firma Kangaroo se k mohutnému skoku do světa mountain biků odrazila z pražských Vinohrad!

Duchovním i skutečným otcem odpružených vidlic značky Kangaroo je ing. Rudolf Novotný - majitel firmy I.M.S.K.K. Pokud jste si australského klokana dosud spojovali s představou sportovní obuvi a oblečení, potom vězte, že známá zahraniční firma se jmenuje Kangaroos. Kompetentními orgány bylo shledáno, že v Česku mohou oba klokani vedle sebe bez problémů existovat. Ing. Novotný se zabývá výhradně pružením bicyklů a odpružené kopačky připravované pro raketový vzestup fotbalistů Bohemians do jarní části ligy prý nemají s jeho firmou nic společného!

Osm zaměstnanců zvládá denní porci padesáti odpružených vidlic. I když jsou vidlice nosným programem firmy I.M.S.K.K., v jejím sortimentu výrobků se objevují další zajímavosti: odpružené sedlovky a představce. Krédem firmy není

pouze kvantita, ale především kvalita. Odpružená vidlice Kangaroo konstruovaná na bázi kombinace mikrocelulárních elastomerů a ocelové pružiny vykazuje pozitivní známky trvanlivosti přičemž ing. Novotný garantuje servis i po záruční době. Všechny použité díly lze bez problémů vyměnit. Základní provedení vidlice pro cross country vykazuje velmi příznivé parametry zdvihu: 57 / 67 mm, vidlice pro downhill pak 67 / 77 mm. Tuhost vidlice je jednoduše nastavitelná otočným kolečkem. Tento manévr nelze provést za jízdy, potřebujete několikavteřinovou zastávku.

Výrobce doporuču-



je cenu 5 900 Kč pro vidlici cross country a 6 500 Kč pro její sjezdářskou sestru. Ing. Novotný se od zrodu firmy v roce 1990 orientuje na kvalitu materiálu. Nohy vidlic Titanal dováží z Rakouska, také mikrocelulární elastomery nesou pečeti celnice... Naopak "šavle" zajišťuje tuzemský dodavatel. Příjemný design vidlice umocňuje nejčastěji používané barevné řešení: stříbrná a černá se hodí k dodatečnému kompletování kola nejlépe.

Vidlice Kangaroo se standardně objevují na kolech Olfran. Spatřit je můžete i na kolech Relax německé firmy Patria, s nimiž Kangaroo slavil úspěch na poslední "Iřmě" v Kolíně nad Rýnem. Lahůdkou jsou lehká kola Hornet rovněž vybavená přední odpruženou vidlicí Kangaroo. Tento výrobek dosud na náš trh masově nepronikl, ale popularita lehkých kol v zemích ležících na západ od Šumavy dává tušit směr budoucí bikové módy v Čechách a na Moravě...

Vidlice Kangaroo lze doplnit kotoučovými brzdami. Osvědčuje se spojení s kotoučovou brzdou Fichtel - Sachs. Příznivou zajímavostí této brzdy je ekologická kapalina hydrauliky. Také cena 12 500 Kč celého kompletu (vidlice, brzda, nába, páčka) je vzhledem ke kvalitě výrobku přijatelná.

Budoucnost Kangaroo? Ing. Rudolf Novotný se usmívá: "Dál budeme na kolech pružit!" Tato věta předznamenává další vývoj firmy I.M.S.K.K.. Klokan - Kangaroo by se rád podílel i na zadním odpružení bicyklů. ■



KANGAROO

Letos pět vidlicí v poháru Marin Cup '95!

Kontakt: Řípská 26, 130 00 Praha 3, Tel.: 02/25 61 51, Tel./Fax: 02/25 51 70

[kotoučové brzdy zbízka]

Olaf Beck

Výpadek nastal hned po pátém zabrzdění. S hlasitým třesknutím se AMP kotouč utrhl od náby, držák brzdy tříská do drátů, a jezdci se jen tak tak podaří zabránit pádu. Místo události: silnice Spitzingsee, tema: test brzd. To, co tu zvládla každá cantilever brzda, představuje pro nejnovější kotoučové brzdy vážné problémy. Na tříkilometrovém asfaltovém úseku s průměrně desetiprocentním klesáním test brzd znamená: sjet jednou, aby se zabrousilo brzdové obložení, a sjet podruhé, a zjistit tak maximální brzdový výkon. Žádné mimořádné zatížení, ale dost na to, aby se dal simulovat rychlý sjezd, nebo jízda s bagáží. Jak už bylo řečeno, cantilever brzdy to zvládnou bez problémů a tak by to mělo být i u brzd kotoučových. Alespoň jsme si to mysleli.

DÁVKOVÁNÍ:
NEJLEPŠÍ JE SACHS

Z hlediska dávkování brzdové síly zjišťujeme největší rozdíly u Sachs Power-Disk a Mountain Cycle Pro-Stop. Zatímco kotouč Sachs lze díky plně hydraulice aktivizovat velmi citlivě, Pro-Stop nám nenabídne vůbec žádný aktivní bod. Z hlediska brzdové síly nás oba exempláře nikterak neoslňují. S brzdou cantilever zastavíte stejně rychle, ne-li rychleji.

První závěr:

Kotoučové brzdy v praxi nepředvedly žádný oslňující výkon, naopak, většina modelů zklamala ve zpomalení a brzdovou sílu nebylo možné dobře dávkovat. Poznámka pod čarou: Až na AMP podlely všechny diskové brzdy typu XTR Cantilever. U těchto high-tech brzd zklamala také konstrukční pevnost. Všechny šest typů kotoučových brzd vykazalo defekty, které si vyžádaly výměnu, opravy, nebo alespoň novou montáž. AMP: utržený kotouč, Paioli: ztracené nýty na kotouči, Brembo: unikající olej, Pro-Stop: značné opotřebované brzdové obložení, Sachs: trhliny v brzdovém obložení, Diacompe: brzdové destičky dřely o kotouč, protože se zatížením deformuje brzdový držák. Po tolika nedostatcích a defektech jdeme na jistotu: S čerstvě opravenými



TEST V PRAXI: DEFEKTY UŽ PŘI SLABÉM BRZDĚNÍ

Skutečnost ale vypadá jinak. Už první sjezd vede u většiny našich kandidátů (AMP, Brembo, Diacompe, Paioli, Pro-Stop, a Sachs) k výpadkům. Sjíždí se z kopce rychlostí asi 20 km/h, brzdová páka, je stále lehce zatažená. Přitom se

brzdové kotouče extrémně zahřívají, kotouč Brembo například modrá. Vývoj tepla vede k tomu, že se brzdová kapalina rozpíná a zakrátko tlačí na brzdový válec, jelikož chybí nádobka k vyrovnání objemu brzdové kapaliny.

V praxi je nejdříve znát, že se aktivní bod na brzdové páce posouvá směrem ven. Krátce na to se začne

obrušovat brzdové obložení a brzda blokuje, a to i v tom případě, že se brzdová páka uvolní. Nejvýrazněji se tento efekt projevuje u typu Diacompe Speedcheck. Už po překonání poloviny stanovené vzdálenosti působí brzda tak silně, že se kolem nedá ani pohnout. U typů Brembo a Paioli je tření ke konci tratě také velmi

silné a oba musí nejprve vychladnout. Poté fungují bezvadně. Méně problémů má díky své masivní konstrukci Sachs Power Disc a AMP. Typ Newcomer z USA má jako jediný z testovaných typů nádobku k vyrovnání objemu brzdové kapaliny, kterou odčerpává. Námí vybraný úsek neudělal prázdný dojem pouze

na typ Shimano XTR-Cantilever, který jsme do testu zařadili pro srovnání.

Po přibrzdění následuje test číslo dvě, maximální zpomalení.

MAXIMÁLNÍ ZPOMALENÍ: VEDE AMP

Pro tento test jsme každé kolo zrychlili na 50 km/h, a potom

s maximální možnou silou zabrzdili. Abychom získali zatížení srovnatelné s downhill a la Kaprun, znamenalo to asi dvacet zabrzdění na úseku 3,7 km. Také zde v nás zanechali kandidáti rozporuplný dojem. Typ AMP nás sice přesvědčil svým téměř brutálním zpomalením, za což ovšem zaplatil po jednom a půl

kilometru utržením kotouče (viz. Bezpečnost bikerů má přednost). Paioli zabírá také velmi silně, dokáže ovšem trochu znervózňovat svým poněkud houbovým aktivním bodem, který ztěžuje citlivé dávkování brzdové síly. Navíc se po deseti zabrzděních z kotouče vylomil větší počet nýtů.

mi brzdami měřím na laboratorní testu do zkušebního centra Quall.

LABORATORNÍ TEST NA NEJMODERNĚJŠÍM ZAŘÍZENÍ V EVROPE

Tady na svou příležitost čekají dílničtí inženýři Ernst Brust a nejmodernější zařízení pro zkoušky brzd v Evropě. První laboratorní zkouška prověřuje maximální brzdňý výkon za sucha. Kola se na stojanu víckrát za sebou zrychlí na 25 km/h a silicím tlakem na ruční brzdu se zbrzdí až na 3 km/h. Výsledky této zkoušky potvrzují výsledky z praxe, u AMP dokonce ze dvou hledisek. Za prvé: brzdový kotouč AMP disponuje při 5,4 m/s² nejvyšším brzdňým výkonem ze všech kandidátů, na druhé straně, konstrukční pevnost si můžeme jen přát. Při měření s 150 Newtony ruční síly se brzdový držák utrhl od vidlice. Naprostý výpadek.

Hned po AMP přichází na řadu XTR-Cantilever. Zpomalení 5,3 km/s² stačí k tomu, aby způsobilo pád přes řídítka. Poněkud slabší v brzdňém výkonu jsou Piaoli a Diacompe s hodnotami 4,9 a 4,6 m/s². Poslední místa zaujímají Pro-Stop a Brembo s 3,9 a 3,5 m/s², což je výrazně horší než u XTR.

Dobré zpomalení je sice důležité, ale je to jen půl pravdy. V praxi je rozhodující to, jak velký tlak na brzdovou páčku potřebujeme k jeho dosažení. Zatímco u mnohých brzd je třeba tlačit na páku vši silou, u jiných stačí dva prsty, aby se ráfek začal ozývat. I v tomto ohledu se při laboratorním testu projevily výrazné rozdíly. Nejostřeji reaguje kotouč AMP. Při stisku o síle 50 Newtonů dosahuje hodnoty 3,0 m/s². Na hladkém povrchu dokáže už lehký tlak na brzdu zablokovat přední kolo, takže nic pro začátečníky. Zřetelně slabší, a tím pádem pro průměrného cyklistu vhodnější, je XTR-Cantilever. Při stejném stisku dosáhne hodnoty 1,7 m/s². Ostřejší jsou Piaoli a Pro-Stop s hodnotou 1,9 m/s². Naproti tomu Sachs a Diacompe s hodnotou 1,4 m/s² nezapůsobí vůbec.

BRZDĚNÍ ZA MOKRA: ŽÁDNÁ ŠANCE PRO CANTILEVER

Zajímavé výsledky přinese zkouška brzdění za mokra. Zatímco za sucha XTR-Cantilever dokáže s kotoučovým brzdami celkem držet krok, za mokra utrpí těžkou porážku. Brzdňý výkon je mizerný a jen tak tak splňuje minimální požadavky DIN. Kotouče brzdí za mokra i za sucha téměř stejně dobře.

KOTOUČOVÉ BRZDY SLABINY VE VÝDRŽI

Po špatných zkušenostech při testování v praxi, jde ve třetí části laboratorní zkoušky ještě jednou o výdrž kotoučových brzd. Požadavky: pět minut nepřetržitého brzdění při rychlosti 25 km/h a na závěr pět minut při 36 km/h, aby se projevila schopnost snést zatížení při vysokém tempu. Tlak ruky na brzdu je vždy 50 Newtonů. V praxi by to znamenalo asi pět kilometrů dlouhý sjezd s lehce zatíženou brzdou, při proměnlivé rychlosti. Také výsledek této zkoušky potvrzuje náš praktický test. XTR projde jako jediná bez problémů. U kotoučových brzd sice tentokrát nedejde k absolutnímu výpadku, ale všechny typy bojují s problémem zahřívání. V důsledku to znamená, že se brzdy blokují. To platí zvláště pro Diacompe, Piaoli a Brembo. V závěru této zkoušky nelze žádným z kol ani pohnout, protože přední kola jsou zablokována.

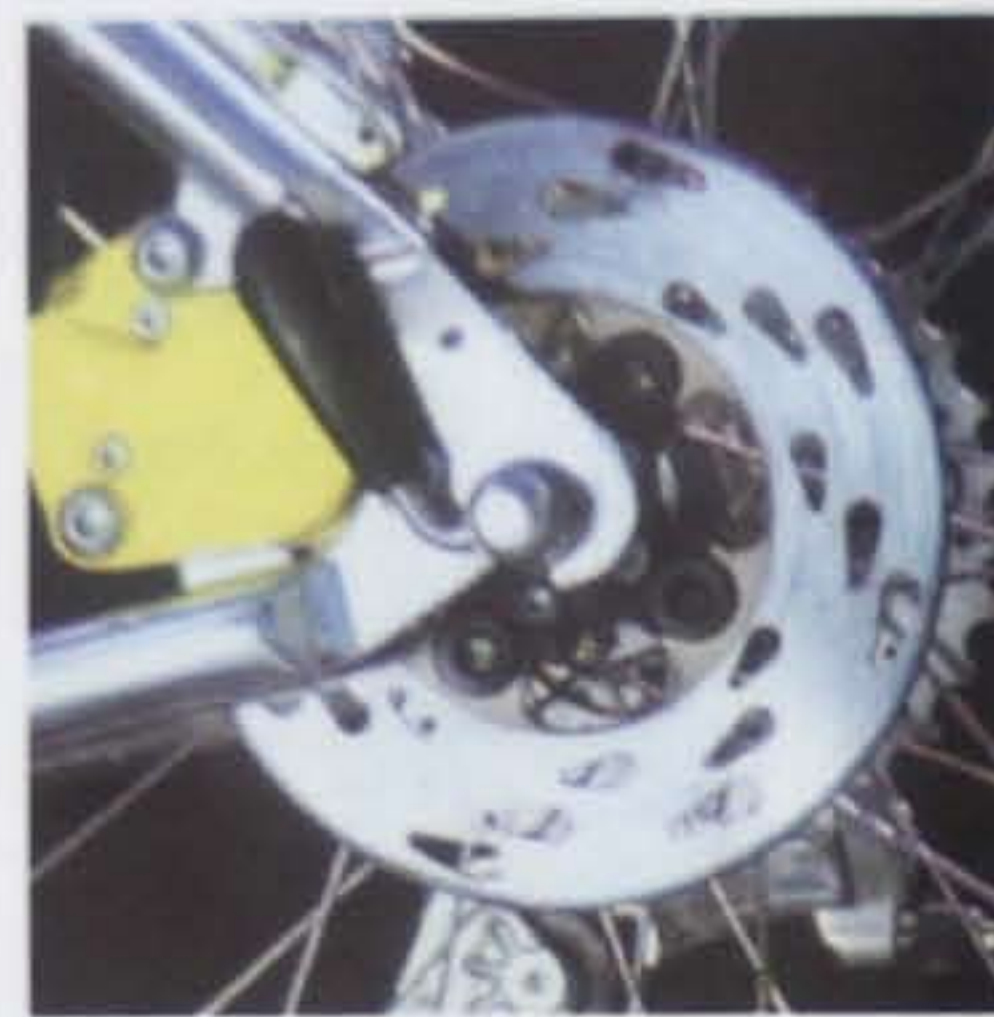
NÁŠ ZÁVĚR:

Kotoučové brzdy nemohou v praxi prokázat své teoretické výhody oproti brzdám cantilever, naopak, většina modelů se potýká s vážnými dětskými chorobami, jako jsou odtržené brzdové kotouče, prasklé nýty nebo blokující brzdové obložení, což řádně ztlumilo mě původní nadšení. Většina výrobců zjevně podcenila zátěž, jaké jsou brzdy při provozu vystaveny. Ovšem právě u těch konstrukčních prvků, na nichž závisí život cyklisty, musí být stabilita a jistota nadevše. Při vši kritice vězí v kotoučových brzdách obrovský

potenciál, kterým je enormní brzdňý výkon za sucha i za mokra, fakt, že k jejich použití není třeba vyvinout velkou sílu, a téměř žádné výdaje na údržbu. Přesto, než se kotoučové brzdy prosadí, musí výrobci ještě odvést svůj díl práce v oblasti vývoje.

„BEZPEČNOST CYKLISTY MÁ PŘEDNOST“

Horst Leitner k defektům u AMP



AMP	BREMBO
Výroba/prodej: Glees + Liebert, tel.: 0221/515098 Cena: 980.- DM Hmotnost: 420 gr. Konstrukce: Kotoučová brzda s dvojitým pístem Brzdová destička: ocel, průměr 150 mm Montáž: k dostání pouze se speciální vidlicí	Výroba/prodej: Villiger Sohne GmbH, Industriestr. 17, 79771, Klettgau-Grießen Cena: 4 999.- DM, momentálně k dostání jen u Kompletttrad Villiger High-tech Hmotnost: neznámá Konstrukce: Plně hydraulická jednopístová brzda s volně uloženým kotoučem Brzdový kotouč: ocel, průměr 140mm Montáž: nelze dodatečně doplnit

Laboratorní test: Udělá dojem svým brachiálním výkonem při nízkém tlaku na páku. V testu dosáhla s hodnotou 5,4 m/s² nejlepšího brzdňého výkonu. Jistě by bylo možné dosáhnout ještě vyšších hodnot, ale při tlaku 150 N se utrhl brzdový držák. Test výdrže tedy nebylo možno provést.
Praxe: APM v praxi vede svými ostrými charakteristikami. Dva prsty stačí k postavení na přední kolo. Dobré pro profesionály, ale nic pro začátečníky. Dávkování brzdňé síly je dobré, k testu výdrže chyběla nádobka k vyrovnání objemu brzdové kapaliny.
Závěr: Brzdňý výkon je až příliš hrubý, dávkování brzdňé síly dobré. APM potěší závodního cyklistu, bohužel ještě není dostatečně propracována.

Laboratorní test: Brembo zklame v brzdňém výkonu. Dokonce při maximálním tlaku ruky na páku, t.j. 200 N zpomalí jen na 3,5 m/s².
Praxe: V praxi přesvědčila plně hydraulická Brembo přesným aktivním bodem na páce, takže brzdňou sílu lze velmi citlivě dávkovat a přesně určit hranici zablokování zadního kola. Tlak na páku, který je třeba vyvinout je ovšem jednoznačně příliš vysoký.
Závěr: Velmi dobré dávkování brzdňé síly, brzdňý výkon je pro jedinou brzdu na zadním kole příliš nízký, proto lze Brembo doporučit jen v omezené míře.

jsme jistě všechny problémy vyřešili.

bike Brzdový kotouč se dvakrát utrhl. Jak může k tak nebezpečnému defektu dojít?

Leitner: Při našem testování se nic podobného ještě nestalo. Zjevně došlo ke změknutí lepidla vlivem tepla a tak se mohl posunout držák. Vlivem zatížení ze stran pak kotouč odskočil od hvězdičky.



DIACOMPE SPEEDCHECK
Výroba/prodej: Bike-tech, tel.: 06173/66160 Cena: 625 DM Hmotnost: 558 gr. Konstrukce: kotoučová brzda s dvojitým pístem Brzdový kotouč: hliník, průměr 180 mm Montáž: s adaptérem, dá se obtížně upravovat

Laboratorní test: Při stisku o síle 150 N s hodnotou 4,6 m/s² má dobré zpomalení, dobrý brzdňý výkon vyvine až při značném tlaku na brzdovou páku. Je-li tento tlak nižší, zpomalení je zřetelně slabší. V testu výdrže končí příliš brzy, chybí nádobka k vyrovnání objemu brzdové kapaliny.
Praxe: Má dobrý aktivní bod a dávkování brzdňé síly, i brzdňý výkon je dobrý, ovšem jen při vysokém tlaku na brzdu. To je při ostrém klesání velmi vyčerpávající a snižuje se jízdní komfort. Při delším sjíždění kromě toho silně svírá.
Závěr: Dobrý brzdňý výkon, definovaný aktivní bod a dobré dávkování brzdňé síly, to vše ovšem při značném tlaku na brzdu a velké citlivosti na vyvíjející se teplo. Zanechává rozporuplný dojem, pro náročný terén ji lze doporučit jen omezeně.

V současnosti používáme jiný druh lepidla a celek dodatečně jistíme nýty, takže se už nic nemůže stát.

bike U druhého defektu byla již použita vylepšená vidlice.

Leitner: Ano, to souhlasí. Brzdový kotouč je zjevně přečasně tenký. V sériové produkci používáme silnější kotouče, který nakonec celkovým testem prošel.

bike Dobrá, v laboratorním testu



PIAOLI
Výroba/prodej: Heavy Tools Deutschland, tel.: 08654/67550 Cena: dosud neznámá Hmotnost: 450 gr. Konstrukce: plně hydraulická kotoučová brzda s volně uloženým kotoučem Brzdový kotouč: ocel, průměr 180 mm Montáž: dosud k dostání jen v kombinaci s vidlicí Piaoli

Laboratorní test: Sportovní charakter, aktivizuje se už při nízkém tlaku na páku a vehementně zpomalí na hodnotu 4,9 m/s² při 150 N. Při dlouhodobém zatížení se ovšem velmi rychle přehřeje a blokuje. Pomohl by zde vyrovnávač tlaku kapaliny.
Praxe: V praxi se ukázala jako skutečně kvalitní, brzdňý výkon je velmi dobrý. Je měkká, na dlouhých klesáních blokuje.
Závěr: Piaoli je malým překvapením. Newcomer přesvědčil napoprvé dobrými brzdňými hodnotami a pohodlným ovládním. Bohužel i zde chybí vyrovnávač tlaku. Slabiny ve zpracování.

kotouč sice držel, ale zato se utrholo uchycení brzdového držáku na vidlici. Je snad tento konstrukční prvek poddimenzován?

Leitner: Také zde se nám při laboratorním testu toto držení utrholo. Na stojanu totiž působí síly, které by se v praxi nikdy nevyskytly. Každopádně jsme s tím při našich testech v terénu problémy neměli. Přesto v sériové produkci sázíme na jistotu a držák zesilujeme.

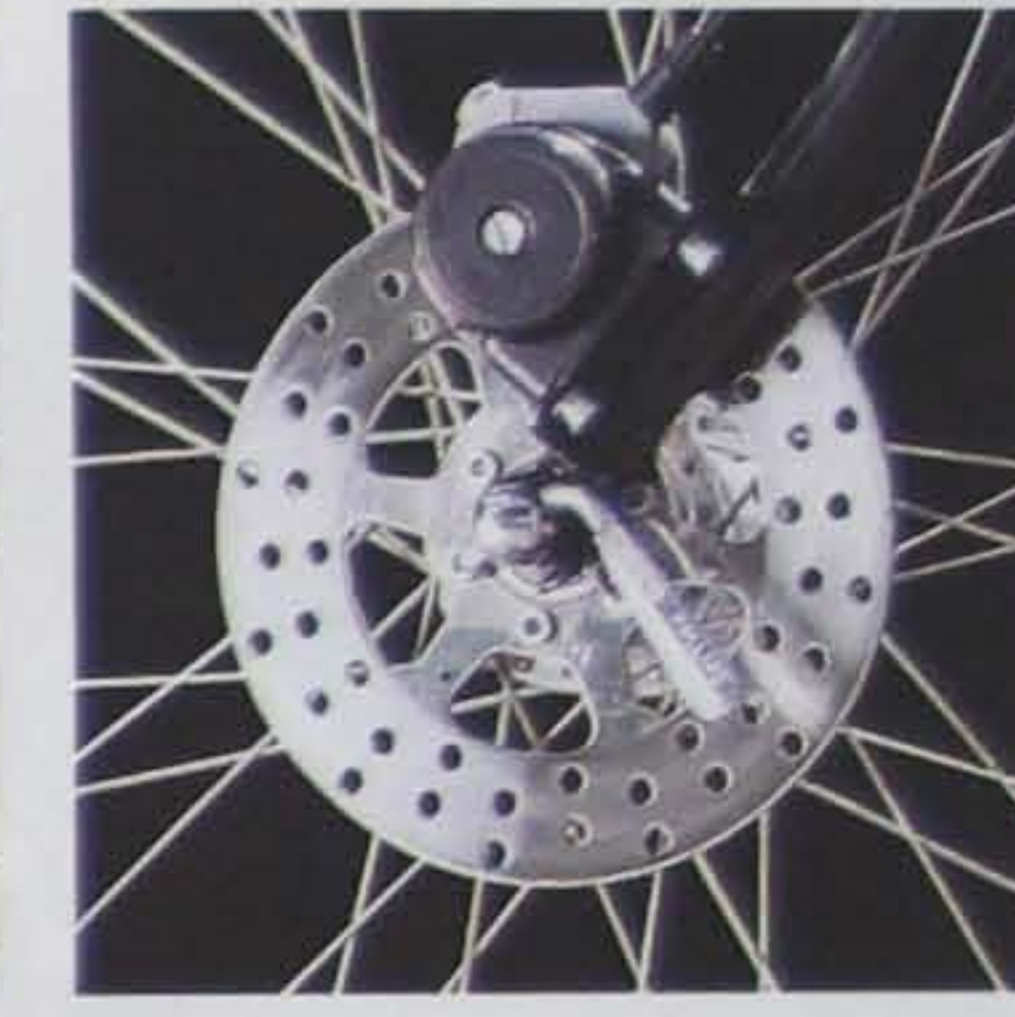


MOUNTAIN CYCLE PRO-STOP
Výroba/prodej: Hajos Sport Products, t.: 08395/544 Cena: 898.- DM Hmotnost: 710 gr. Konstrukce: polohydraulická kotoučová brzda s volně uloženým kotoučem Brzdový kotouč: hliník, průměr 225 mm Montáž: s adaptérem např. na Rock Shox, dobře sedí

Laboratorní test: Energičtěji brzdí už při nízkém tlaku, zpomalení 3,9 m/s² už při 100 Newtonech je velmi dobré. Skutečný potenciál se ovšem nedá vyvolat, protože brzdová páka při stisku narazí na řídítka. Při dlouhodobém zatížení blokuje.
Praxe: Pro-Stop nemá žádný znatelný aktivní bod. Pro méně zkušeného cyklistu může být přesné dávkování brzdňé síly v terénu obtížné. Při dlouhém klesání kromě toho snadno blokuje. Jednoduše tu chybí vyrovnávač tlaku.
Závěr: špatné dávkování brzdňé síly a průměrný brzdňý výkon - Mountain Cycle Pro-Stop nárokům sportovních cyklistů právě vyhovovat nebude, i když její použití vyžaduje překvapivě málo síly.

bike Silnější kotouč a pozměněné upevnění brzdového držáku na vidlici. Je snad tento konstrukční prvek poddimenzován?

Leitner: Ano, ale bezpečnost cyklisty má přednost. V nejbližší době ode mne dostanete sériový exemplář, který můžete ještě jednou skrz naskrz prověřit.



SACHS POWER DISC
Výroba/prodej: Fichtel+Sachs AG, tel.: 09721/982338 Cena: 388.- DM Hmotnost: 790 gr. Konstrukce: plně hydraulická kotoučová brzda Brzdový kotouč: ocel, průměr 140 mm Montáž: jen s vidlicí Manitou, nebo jako součást základní výbavy, jelikož je třeba přiletovat speciální díly

Laboratorní test: Zpomalení jen průměrné a to při značném použití síly. 4,4 m/s² při 200 N skutečně není žádným důvodem k oslavě. Může se ovšem blýsknout pevností při dlouhodobém zatížení.
Praxe: U žádné jiné kotoučové brzdy nebylo možné lépe dávkovat brzdňou sílu, což je ovšem slabá útěcha vzhledem k slabému brzdňému výkonu. Na dlouhých klesáních musíte mít svalnaté ruce. škoda, neboť Sachs dorostl i pro silné zatížení.
Závěr: Žádnou jinou brzdu nelze tak dobře dávkovat brzdňou sílu, bohužel je značně těžká a má jen slabý brzdňý výkon. Proto se hodí pro sportovní použití jen omezeně.

[trénink podle tepové frekvence]

Roman Čermák



Seriál

v němž

vás postupně

seznámíme

jak řídit svůj

trénink podle

tepové frek-

vence.



Každý z nás kdo začne jezdit na kole jen trochu víc, ať je to z důvodů čistě kondičních, nebo proto, že chce startovat v závodech, bude dříve nebo později uvažovat o tom jak přizpůsobit trénink tak, aby jeho výkonnost měla vzestupnou tendenci. Naším cílem zpravidla bývá dosažení co možná nejvyššího osobního výkonu. Výkon se skládá ze schopností vytrvalostních, rychlostních, silových a jejich vzájemných kombinací. Kromě těchto tzv. fyzických předpokladů je však nezbytné nutně ovládnout technicko-taktickou stránku výkonu (automaticky předpokládám, že máme dostatek chuti, odvahy a pevné vůle k překonání bolestivých stavů v tréninku a závodech). Kromě těchto základních složek působí na náš výkon řada dalších vlivů (psychické stavy, biorytmy atd.).

Postihnout všechny je téměř nemožné.

V tomto seriálu se budeme zabývat pouze rozvojem vytrvalostních schopností (případně jejich kombinací se schopnostmi silovými a rychlostními).

Úroveň vytrvalosti nebo odezvu organismu na vytrvalostní trénink je možné měřit podle různých parametrů. My se však budeme držet nejjednoduššího způsobu. Nebudeme odebírat vzorky krve a provádět složité analýzy z hlediska biochemie. Budeme se řídit podle nejnázne dostupné informace a tou je naše tepová frekvence. Tato informace je dnes dosažitelná díky moderní technice. Je to výsledek několikaletého technického vývoje. Pamětníci si možná vzpomenu na černou krabičku, kterou měl Francesco Moser připevněnou k zápěstí, když trénoval na překonání světového rekordu v hodinovce. Bylo to přístroj (původně určený pro kardiaky), který umožňoval nastavení požadovaného pásma tepové frekvence. Překročení stanovených limitů signalizoval pípním. Pozdější překonání světového rekordu v hodinovce mělo nepřímo dopad na prudký rozvoj přístrojů k průběžnému snímání tepové frekvence pro sportovní účely. Nesmělo to být zařízení, které by nějakým způsobem omezovalo závodníkům pohyb nejen v tréninku, ale především v závodech. Musela být proto řešena nejen miniaturizace celého zařízení, ale i bezdrátový způsob snímání tepů.

A tak se dostáváme k dnešnímu pulsmetru - přístroji na průběžné snímání tepové frekvence.

SEZNÁMENÍ S PULSMETREM

Díky vysoké přesnosti a spolehlivosti se na trhu prosadila finská firma Polar Electro.

V současné době nabízí několik typů pulsmetrů: Polar Favor, Polar Pacer, Polar Edge, Polar Protrainer, Polar Accurex a Polar Sport Tester.

Všechny typy se skládají ze snímačích vysílače, který je umístěn na elektrodovém hrudním pásu a přijímače o velikosti běžných náramkových hodinek a umožňují bezdrátový přenos snímané tepové frekvence.

Polar Favor, Polar Pacer a Polar Edge jsou určeny zájemcům o rekreační sportování.

Mají jednoduché ovládání, jsou vodotěsné a umožňují sledovat tepovou frekvenci v průběhu sportovní aktivity. Kdo nemá vyšší sportovní ambice, bude s některým z uvedených modelů spokojen.

Polar Protrainer bude vyhovovat náročnějším zájemcům o kondiční trénink, ale také těm, kteří berou sportování trochu vážněji. Proti předcházejícím typům umožňuje předcházejícím nastavení sledovaného tepového pásma, včetně signalizace při překročení stanovených hranic TF a stanovení průměrné tepové frekvence absolvované zátěže.

Polar Accurex se blíží svými funkcemi Sport Testeru. Na rozdíl

od předchozích modelů umožňuje uložit data získaná v tréninku nebo závodě do paměti. Po skončení zátěže si pak můžeme na displeji hodinek přehrát průběh tepové frekvence. Pro okamžité vyhodnocení tréninku má tato funkce obrovský význam.

Polar Sport Tester představuje úplnou špičku ve vývoji pulsmetrů. Většina profesionálů si dnes nedovede svoji přípravu bez těchto "hodinek" představit.

Podívejme se tedy blíže co Sport Tester dokáže:

Na rozdíl od předcházejících modelů má obrovskou kapacitu paměti pro záznam tepové frekvence. Můžeme si vybrat z 5, 15 a 60 sec. intervalu. To znamená, že Sport Tester bude snímat a zaznamenávat do své paměti náš tep každých 5, 15 nebo 60 sec.

Zvolenému intervalu bude samozřejmě odpovídat i kapacita paměti. Při 5 sec. intervalu do paměti uložíme téměř 3 hodiny záznamu. V případě 15 sec. intervalu to bude již více než 8 hodin a pokud se rozhodneme pro 60 sec. interval, "vejde" se do Sport Testeru celých 33 hodin naší tréninkové nebo závodní činnosti. Paměť je navíc rozdělena na 8 samostatných záznamových polí. V praxi to znamená, že můžeme odděleně zaznamenávat do paměti až 8 tréninkových jednotek nebo dnů. Vyhodnocení tréninku v klidu provedeme až po týdně a to buď manuálně nebo přes osobní počítač.

Manuální vyhodnocení probíhá tak, že zaznamenanou tepovou

frekvenci přehráváme na displeji hodinek (můžeme si zvolit i zrychlený posun).

Vyhodnocení přes osobní počítač je další z funkcí, které předcházející modely nemají.

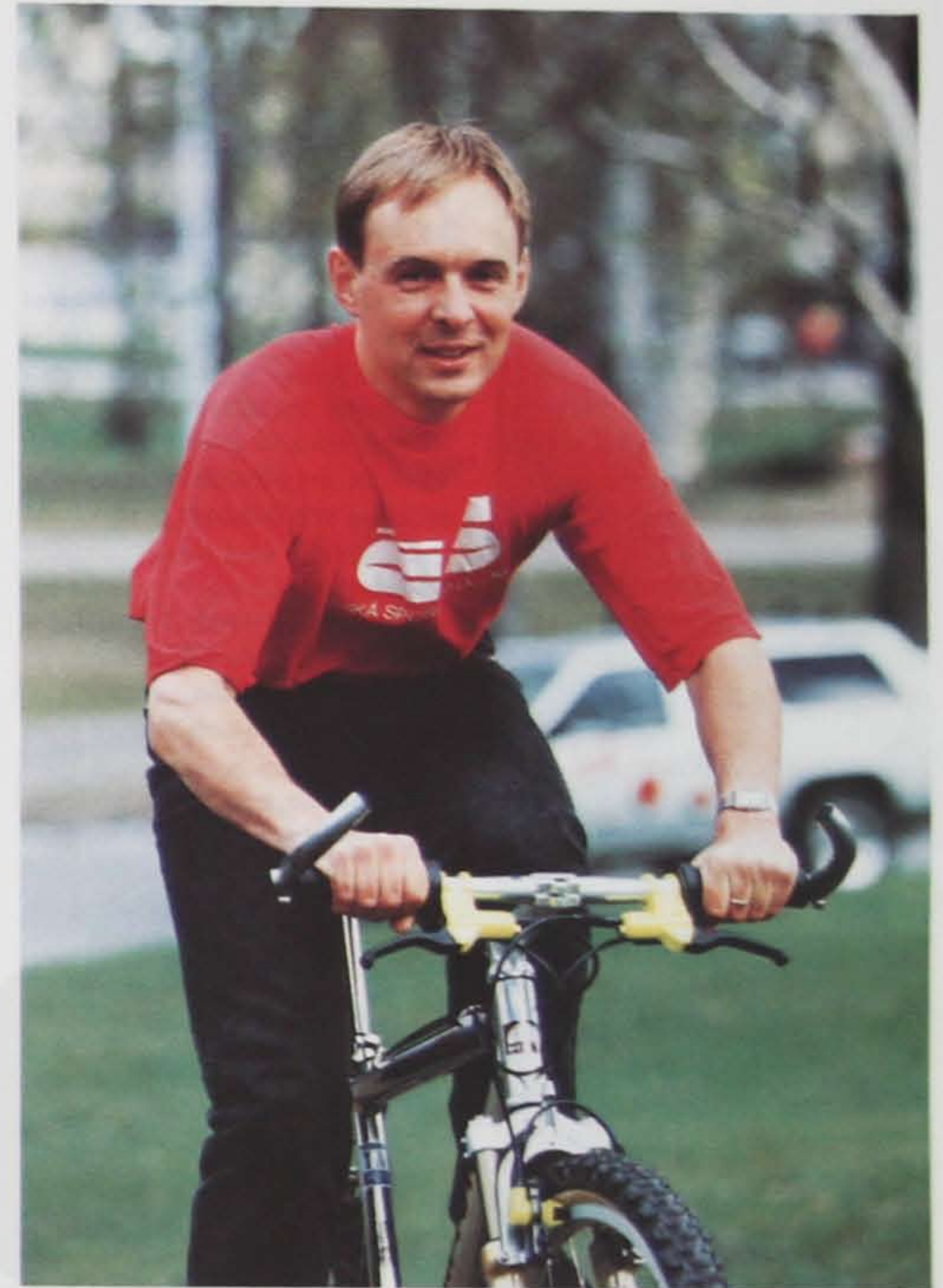
Přenos dat do PC je u Sport Testeru technicky dokonalý. Hodinky obsahující záznam pouze přiložíme na interface, zvolíme náležitou funkci a během okamžiku jsou údaje o TF uloženy do paměti našeho PC. Firma Polar Electro vyvinula programové vybavení, s jehož pomocí budeme s daty pracovat. V počítači si potom můžeme vést "tréninkový denník" nejen z hlediska objemu (např. podle počtu natrénovaných hodin), ale také podle přesně zjištěné intenzity zatížení, což je pro nás ještě důležitější. K tomu se ještě podrobně vrátíme v některém z dalších pokračování našeho seriálu.

KLIDOVÝ TEP

Co potřebujeme k tomu, abychom mohli začít trénovat podle sportestera?

Máme sportestera, ale jak začít. Bez znalosti některých funkčních parametrů našeho těla by nám sebelepší technika nebyla nic platná. Začneme tedy tím nezákladnějším.

Nasadíme si sportestera a změříme si klidový tep. Pod pojmem klidový tep rozumíme takovou TF při níž je naše tělo v úplném klidu, např. večer v posteli než usneme, nebo ráno po probuzení. Aby hodnoty bylo možné porovnávat zvo-



líme si hned na počátku, kdy budeme klidový tep měřit. Od této chvíle budeme zaznamenávat každodenně, nebo alespoň obden naměřené údaje. Záhy zjistíme, že naše klidová TF je relativně stabilní údaj. U dobře trénovaných jedinců dosahuje hodnot kolem 45 tepů/min. Např. srdce Merckxe tlouklo v klidu pouhých 32 úderů za min.!

S nárůstem trénovanosti bude postupně naše klidová TF klesat, až se ustálí na určité hodnotě. Pokles pod běžnou hodnotu naší klidové TF zpravidla znamená dobrou připravenost našeho organismu, z hlediska vytrvalosti. Pozor to ještě nemusí znamenat formu. Slovo "forma" tak jak jsme zvyklí jej užívat je širší pojem a představuje okamžik, kdy jsou optimálně vyladěny všechny složky naší výkonnosti, tedy kromě již zmíněné vytrvalosti i rychlost, síla,

ale i psychika a technicko-taktické dovednosti. Naopak výraznější zvýšení klidového tepu signalizuje nějaký problém, zvláště pokud trvá několik dní. Může jít o zvýšenou únavu po těžkém tréninku, počáteční stav přetrénování, ale také začínající onemocnění. V takovém případě je nutné trénink omezit, nebo úplně vysadit. Pokud se klidový tep po několika dnech rychle upraví na běžnou hodnotu, šlo jen o krátkodobou únavu. Za čas se naučíme rozlišovat stav našeho organismu právě podle klidového tepu. Naměřené hodnoty si budeme zaznamenávat a pravidelně srovnávat s absolvovaným tréninkem nebo závody, s dosaženými výsledky a se svými pocity (např. celková únavu, svalová bolest, malátnost a ztráta síly). Analýzou našeho stavu se dobereme k tomu, jak upravit další trénink.

Může jít o zvýšenou únavu po těžkém tréninku, počáteční stav přetřénování, ale také začínající onemocnění. V takovém případě je nutné trénink omezit, nebo úplně vysadit. Pokud se klidový tep po několika dnech rychle upraví na běžnou hodnotu, šlo jen o krátkodobou únavu. Za čas se naučíme rozlišovat stav našeho organismu právě podle klidového tepu. Naměřené hodnoty si budeme zaznamenávat a pravidelně srovnávat s absolvovaným tréninkem nebo závody, s dosaženými výsledky a se svými pocity (např. celková únava, svalová bolest, malátnost a ztráta síly). Analýzou našeho stavu se dobereme k tomu, jak upravit další trénink.

Příklady takové jednoduché analýzy:
1. Klidový tep: výrazně vyšší (o 10 tepů), přetrvává

vá 3 dny
absolvovaný trénink: celý týden vytrvalostní trénink, kombinovaný se silovým (dlouhé kopcovité tréninky) s vyšším rychlost. průměrem bez odpočinkového dne.

pocity: přetrvává celková únava, bolest svalů,
závěr: 1 - 2 dny vysadit, nebo alespoň zmírnit trénink, pokud se klidový TF vrátí do původního stavu, je možné v tréninku opět pokračovat.

2. klidový tep: výrazně vyšší s tendencí k dalšímu nárůstu, přetrvává již 4. den
absolvovaný trénink: nebyl nijak zvlášť obtížný,
pocity: malátnost, únava, ale ne svalová, úplně bez síly

závěr: vše nasvědčuje spíše pro začínající virové onemocnění, bude lépe v předstihu navštívit lékaře, nebo alespoň zvýšit přísun vitamínů, vysadit trénink. Pokud by však podobnému stavu předcházely příliš náročný trénink, může se jednat o příznaky přetřénování. V takovém případě musíme počítat s dlouhodobým výpadkem, trvajícím i několik měsíců. Často může být ztracena celá sezona. Osobně jsem přesvědčen, že právě schopnost takové analýzy je daná většinou špičkových profesionálů. Pravidelné sledování klidové tepové frekvence má jediný cíl. Co možná nejvíce pochopit vlastní organismus, jeho reakce na tréninkové a závodní zatížení.

CHARAKTER VÝKONU Z HLEDISKA TF

Změřili jsme si klidový tep a nyní se podíváme v jakých frekvencích tepe naše srdce v mezních situacích. Sportester nám umožní prohlédnout si tepovou frekvenci v průběhu závodu nebo tréninku a vědět jak srdce reaguje ve vypjatých okamžicích. Zjednodušeně řečeno, potřebujeme zjistit jaké nároky z pohledu TF na nás klade výkon v závodě. Pokud máme k dispozici sportester s pamětí a výstupem do počítače, můžeme pořízený záznam TF např. ze závodu převést do grafické podoby. Zachycená křivka udává charakter našeho výkonu z hlediska tepové frekvence. Při pohledu na graf vidíme, že křivka kopíruje úroveň naší závodní, či tréninkové intezity. Tvar křivky se také liší podle cyklistické disciplíny a podle typu tréninku (viz obr.). Pro názornost jsem vybral na ukáz-

ku záznamy TF z typických cyklistických disciplín. Již pouhý pohled na uvedené grafy nám otevírá pohled jak vypadá výkon v některých cyklistických disciplínách:
Silniční závod jednotlivců: 3 - 6 hodin, průměrná TF dosahuje 70 - 80% maxima.
Časovka jednotlivců: kolem 1 hodiny, průměrná TF dosahuje přes 90% maxima.
MTB cross-country: 2 - 3 hodiny, průměrná TF se pohybuje kolem 90% maxima.
Silniční trénink: 2 - 5 hodin, při 60 - 80% maxima.
Ze záznamu vyčteme nejen maximální tep, průměrnou TF celého výkonu, ale také zajímavé informace týkající se rychlosti zklidnění. Čím rychleji tep klesá, tím je naše fyzická kondice lepší. Organismus je schopen regenerace i v době

trvání závodu. Zklidnění TF můžeme pozorovat zvláště na záznamech z průběhu silničního závodu, kde díky sjezdům, případně díky "jízde v háku" klesá intenzita zatížení. Naproti tomu v závodech MTB není téměř kde odpočívat (i v prudkých sjezdech přetrvává zvýšená TF) a proto nedochází k výraznějšímu poklesu tepů. Minimální výchyly má tepová křivka v časovce jednotlivců. Závodník jedoucí sólově na čas drží stabilní rychlost a nemá možnost relativního odpočinku při jízdě v háku. Snižování TF v závěru závodu svědčí o poklesu únavy. Naopak pozvolný nárůst tepové křivky v závěru závodu dokumentuje správné rozložení sil, které nám umožňuje vystupňovat tempo. Tyto poznatky později uplatníme nejen při volbě efektiv-

ního tréninku, ale také při stanovení závodní taktiky. Nesmíme však zapomenout, že TF je pouze jedním z celé řady parametrů, které jsou z hlediska našeho výkonu určující. Podle tepové frekvence můžeme cílevědomě rozvíjet schopnosti vytrvalostního charakteru. Obecná vytrvalost a od ní odvozené další schopnosti, jako je silová a rychlostní vytrvalost jsou pro cyklistiku podstatné, ale nikoliv jediné. Nyní známe svůj klidový tep, zmapovali jsme si naši TF v průběhu výkonu, zjistili jsme si svůj maximální tep v terénních podmínkách a máme základní představu o tom co naše disciplína vyžaduje. V příštím pokračování se seznámíme s metodikou testů, pomocí kterých stanovíme individuální pásma tepových frekvencí podle kterých budeme řídit náš trénink.

Rekne si také něco o fyziologických parametrech, které budeme v našich testech sledovat.
Obr. 1 Silniční závod jednotlivců - zvlněný terén, zhruba od poloviny závodu byl jezdec ve vedoucí skupině, která pravidelně střídala
Obr. 2 Časovka jednotlivců - závodník držel pravidelné tempo, které postupně zvyšoval
Obr. 3 Silniční závod jednotlivců - rovinatá trať, závod se jel ve vysokém tempu v tzv. "kolotoči"
Obr. 4 Závod MTB - náročný okruh s velkým převýšením a technickými sjezdy, z postupného poklesu křivky vyplývá, že závodník po polovině závodu nevydržel nasazené tempo a postupně zpomaloval
Obr. 5 Trénink na silnici - záznam běžného tréninku v době kdy je kladen důraz na rozvoj obecné vytrvalosti

Nad pásmem:
Vymezené pásmo:
Pod pásmem:

Vymezení: Dolní TF
Horní TF



Krása našeho sportu bezesporu tkví v jeho sepětí s přírodou. Ta ač navštívena člověkem, stále ještě patří především čtvernohým tvorům. Setkání se zvířaty patří leckdy k šokujícím, ale vždy k zajímavým zážitkům výjižděk na horském kole. Nejen v daleké cizině, ale také v našich či slovenských horách. Napiště nám své bikové zážitky s živočišnou říší, nejlepší příspěvky uveřejníme a ODMĚNÍME cyklistickými doplňky! Dnes Vás inspirujeme dopisem amerického kolegy - bikera Gordona Wyatta:

Bikerky a Bikeři, pište nám!

"Pomalou jsem šlapal úbočím McKinley. Jeho vrchol se vypíná v nejdlejší části Národního pralesa Los Padres. V blátivém terénu jsem často sledoval staré medvědí stopy. Naposledy přišlo před týdnem, tak jsem ani nedoufal, že na živého medvěda narazím. Přesto jsem byl samozřejmě neustále ve střehu. Možnost, že se za příštím balvanem objeví jeho mohutné chlupaté pozadí, mi zvedala chloupky na kůži... Na vrchol se dostanete po osmnácti

mílich krutého stoupání. V polovině cesty vjedete do údolí, stezka pokračuje borovým lesem. Před vámi se otevře prudký sjezd úzkou pěšinou. V plné rychlosti jsem se mihнул okolo statného huňáče. Za okamžik jsem zjistil jeho pohlaví. Stála napravo od cesty, zvedla hlavu a když jsem na opačné straně stezky uviděl mládě, pochopil jsem, že je zle! Člověk na biku uprostřed mlýnice dvou medvěďů! Hlavou mi bleskly historky o medvědicích zuřivě

bránících své potomky. Zalehl jsem do aeropozice a modlil se, abych neupadl. Po několika desítkách metrů jsem přibrzdil a ohlédl se. Medvědice zděšeně běžela co nejdále od podivného tvora, kterým jsem byl já. Mládě vyskočilo na strom, šplhalo až do nejvyšších větvíček borovice a úpěnlivě volalo svou mámu. Ta se konečně zastavila a začala se pít po nastupující medvědí generaci... Uvědomil jsem si, že jsem rodinku huňáčů vyděsil ještě víc než

ona mě. Zdálky jsem sledoval, jak medvědí máma chlácholí naříkajícího drobečka. Byla to dojemná scéna. Nechtěl jsem vyrušovat příliš dlouho a šlápl do pedálů..."
S medvědem se většina z Vás pravděpodobně neseťkala. Nevadí! V každém případě nám své zážitky s naší domácí faunou napište. Pokud jste na svých cizokrajných bikových putováních narazili na exotickou zvířenu, napište nám také!

VYBAVENÍ PRO SJEZD

1. místo MARIN CUP 94 veteráni: Miroslav Pek - team PEK SPORT
3. místo Paralelní slalom Vrchlabí junioři: Martin Prošek - team POLIS

STILMOTOR chrániče loktů
chrániče hrudníku a ramen včetně klíční kosti
chrániče kolen a holení
chrániče ledvin a páteře
rukavice
kalhoty

MEFO rukavice
kalhoty s chrániči kyčlí

ZIENER rukavice s chrániči kloubů prstů a zápěstí

TROY LEE přílby EDGE COMP s chráničem obličje RACE FACE
free oblečení
dekorativní polepy
rukavice SINISALO Team

PIRATE free oblečení a doplňky

SCOTT brýle
převíjecí a odhazovací fólie proti zablácení skla brýlí
brake boostery GRIP SHIFT pedály VP hlavová složení Dia Compe

distribuce: POLIS - Prokopa Velikého 356 - 280 00 Kolín III - tel.: 0321 21774 - fax: 0321 26236
prodej: HET SPORT - ROBERT ŠTÉRBA - PEK SPORT

POLIS
DOWNHILL SPECIALIST

[TICO N°.1 '94 K profesionálům nespěchájí]

Manfred Strnad

což ředitel družstva Martin Penc komentuje slovy: "Myslím, že je to posila víc než dostačující!" Počátkem února odvezl Martin Penc společně s trenérem Robertem Fuchsem sestavu Bílek, Kadlec, Konečný, Padrnos, Sádlo, Sosenska a Tesař na Kanárské ostrovy. Po měsíčním soustředění na "Kanárech" se doma jen otočí

V praxi to znamená, že v květnu jeho nejlepší borci možná neposílí reprezentační družstvo při Závodě míru, ale zamíří přes oceán na prestižní "open etapák" Tour du Pont. "Stálo by to však milion korun a tak naši účast v Americe pečlivě zvažujeme...", nahlas přemýšlí Martin Penc.

bike *Které další závody jezdců Vašeho týmu letos absolvují a které podniky považujete za vrchol sezóny?*

MARTIN PENC: Vrcholem jsou vlastně všechny závody, kterých se zúčastníme. Od počátku přes Dolní Sasko, Závod míru (případně Tour du Pont), Okolo Nizozemí (nebo Sachs Tour), Okolo Bavorska, kde loni zvítězil Padrnos (v tomto termínu případně amatérské Giro d' Italia) až po naši Bohemii. Samozřejmě, že chceme a musíme vyhrát prestižní sérii mistrovství republiky. Ihned potom následuje Okolo Slovenska (nebo Okolo Hesenska), pro mladé Kadlece se Sosenskou evropský šampionát do 23 let, v září Tour de L'Avenir a poté okamžitě odlétáme na mistrovství světa, které se koná začátkem října. Všechno to jsou velké etapové závody a na všech chceme uspět. Pokud možno chceme vyhrát Závod míru a na Tour de

**ROZPOČET SE
POHYBUJE OKOLO
10 MILIÓŇŮ.
PRO SROVNÁNÍ,
FOTBALOVÉ KLUBY
MAJÍ ROZPOČET
OD 12 DO 18
MILIÓŇŮ.**

a stejná tréninková porce je v březnu očekává na apeninském poloostrově. Před odletem za jarními kilometry jsme Martina Pence navštívili v jeho "hlavním stanu" v Jilské ulici, kde TICO - TREK sídlí...Letošní rok nazývá Martin Penc poloprofesionálním.

Nejúspěšnější tým silničníářské sezóny 1994 TICO Praha nastupuje do té letošní se sedmi muži. Jedinou posilou se stává plzeňský Petr Konečný,

L'Avenir a du Pont bychom rádi dosáhli výrazných úspěchů. To znamená alespoň občas vyhrát etapu...

bike *Náročný program pro sedm lidí. Všichni se do sestav vejít nemohou.*

M.P.: Nebojím se nezdravé konkurence. Obvykle bývá jeden člověk zraněný, jeden z formy...Něco jiného by bylo, kdyby k nám přišel Jirka Vent. O něho jsme měli eminentní zájem, ale je smluvně zavázaný pražské Dukle. Měli jsme od něho informaci, že bude volný, ale v současné situaci nechceme lézt Dukle do zelí. Chybu jsme udělali před dvěma roky, kdy jsme místo Venta vzali Juříckého. Toho jsem viděl naposledy, když jsme se před rokem vrátili ze závodu Okolo Bavorska...

bike *Pavel Padrnos se nedávno podíval Trkalovi, že odmítal profesionální nabídku. Jak se Ty díváš na odchody našich jezdců do profipelotonu?*

M.P.: Sjednocení licencí dá šanci dobrým amatérským týmům. Jejich jednotlivci budou mít usnadněnou úlohu. V historii československé cyklistiky se mezi profesionály prosadil jedině Svorada. On má výjimečný spurt, jaký nemají ani Trkal s Tesařem. Když se zvětší tempo, tak tam ale ani ten Svorada neuvísi...Doufat, že se člověk sám prosadí, je velké riziko. Profesionálové jsou nepříjemná společnost, panuje

mezi nimi nevráživost, špatné vztahy, doping atd. U nás slyšíme hlasy trenérů - rádobý odborníků, kteří tvrdí, že tam mladí závodníci mají jít co nejdřív za každou cenu. Nemají pravdu!

Ostatně Padrnos nabídku měl, ale odmítl ji. Svorada mu ji vyjednával, nechtěl být v Itálii sám...Padrnos nepřestoupil, protože je u nás rád. Za prve u nás panuje super atmosféra, jakou by jinde asi v životě nezažil. Má u nás super peníze, jaké by možná u profesionálů ani neměl. Má u nás perspektivu, že může minimálně v těchto podmínkách minimálně deset roků závodit. Co víc chtít?

bike *Jak vysoko vidíš TICO ve výsledkových listinách společných podniků amatérů a profesionálů?*

M.P.: Nedělám si iluze, že v první sezóně pojedeme na italské Giro, španělskou Vuelto nebo Tour de France. Nebudeme na to mít výkonnostně a zřejmě ani finančně. Absolvovat sezónu závodů nejvyšší kategorie stojí pětkrát až šestkrát víc než je naše současná režie. Vlítnout do toho bezhlavě by nemělo smysl ani kdybychom na to měli peníze a koupili velké závodníky. Půjďme postupnou cestou.

bike *Rozpočet týmu TICO na sezónu 1995?*

M.P.: Není tajný na rozdíl od minulosti. Každý si přibližně spočítá, kolik asi dnes cyklistika stojí. Rozpočet se pohybuje okolo deseti milionů. U některých týmů to je o pár milionů méně, u některých o pár milionů víc...

(Bike pro srovnání: fotbalové kluby první a druhé ligy udávají roční rozpočet od 12 do 18 milionů Kč. Kromě Sparty, Slavia a Viktorie Žižkov ovšem...)

bike *Považuje se TICO za nejbohatší cyklistický klub v Čechách?*

M.P.: Já to řeknu takto: Asi

Na čem pojede TICO? sezónu '95



Ruka je víc v rukávě než byla v minulosti.

Změna nastává u loukotí. Bayer nahrazuje loňský Mavic. Závodníci jsou zmlsaní a nechtějí jezdit na ničem jiném než na loukotích. I když osobně jsem přesvědčen, že ne vždy jsou loukotě výhodnější než vypletená kola. Pokud je použijeme, tak rozhodně rátky Bayer. Vpředu jezdíme 28 drátů, vzadu 32. Výplet se po celou sezónu nehnul ani pod Padrnosem!

Závodníci si zvykli na brýle Rudy Project, takže se na soupeře budou i letos dívat jejich optikou.

Samostatnou kapitolou je řetěz, který vybočuje z kompletu Dura Ace. Nám se osvědčili Rohloffy. Jsou to trvanlivé řetězy a když se správně mažou, vydrží až šest tisíc kilometrů prakticky bez vytažení. Rohloff má však jednu nepříjemnou vlastnost, která vadí především začátečníkům. Jeho velká lomivost může způsobit problémy při řazení. Někdy je nutné přehodit o dva pastorky nahoru a teprve potom o jeden dolů na zvolený převod. Zkušený závodník to samozřejmě nemusí dělat. Za chvíli se s Rohloffem naučí řadit každý průměrně šikovný člověk... Co u tohoto řetězu nejvíce oceňují, je na první pohled skryté. Malé ztráty při tření! Lehčí šlapání je kromě životnosti největší přednost Rohloffy. ■

Oproti roku 94 se naše vybavení příliš nemění. Jsme stále věrní kolům TREK. Při vzniku týmu TICO jsme na ně náhodou narazili, když jsme dostali příkaz nakupovat kvalitní materiál! Kola, oblečení atd...Abychom nedělali ostudu! Kola TREK se nám zalíbila a posléze jsme přetáhli distribuci do Čech. Neznám lepší rámy až už v provedení aluminium nebo karbon. Nádherná geometrie, pevnost... Podle mého názoru jsou klasické ocelové rámy cyklistickou archeologií. Na silnici speciálně! Dnes jsou hliník i karbon dokonalé materiály. Rámy TREK snad budeme jezdit věčně. Obchodujeme s nimi a mají dobré jméno. Na ně montujeme Shimano Dura Ace. S Shimanem bychom se neradi loučili. Vyhovuje nám kvalitní řazení v pákách, pedály SPD... Zkvalitnila se spolupráce s Paullem Langem.



bychom se mohli považovat a nebude v tom snad moc pýchy, za tým, který dokáže účelně využít svěřené peníze!

bike *Považujete se za nejvyšší kvalitu svého družstva?*

M. P.: To stoprocentně! Když se i laik podívá na naši sestavu, tak vidí, že nemohu odpovědět jinak.

bike *Největší domácí konkurent TICA v nadcházející sezóně?*

M. P.: Jistě to zase bude Husquarna. Letos nedopustíme nepřijemnou fevnisovost, která mezi námi loni panovala. Závodní míru 94 se nebude opakovat. Neprospívá to cyklistice a budeme jen rádi, když se jezdci Husquarny zlepšili stejně pronikavě jako se zlepšili loni. Mrzí nás, že některé velké oddíly, např. Unipap, končí. Je to škoda pro celou českou cyk-

listiku. Mohou za to nezodpovědní funkcionáři klubu, kteří kritickou situaci museli tušit minimálně půl roku dopředu a měli podle toho jednat.

bike *Nepřispívá ovšem také TICO ke zničení jiných oddílů lanářem závodník?*

M. P.: Při každém přestupu si dáváme kontrolní otázku: Neublížíme jinému klubu? Viz třeba Hradec. Chtěl k nám přestoupit Purmenský, ale my jsme byli proti právě z tohoto důvodu. Nechtěli jsme oslabit perfektní a perspektivní mančaft.

bike *Závodníci TICA se dosti liší svým bydlištěm. Jak trénují? Scházíte se na společné tréninky?*

M. P.: Mimo závodní sezónu se jednou měsíčně sejdem při biochemických testech. Tam se

ukáže, kdo má v čem případně deficit. Paní doktorka Kautská z imunologie Na Homolce v Motole má všechny kluky perfektně přečtené. Téměř nejsou nemocní... S tréninkem v přípravném období je to hrozně jednoduché. Každý i bez kontroly ví, co má dělat. Proto jsme si vybírali zodpovědné typy závodníků. Když je teplo, tak sedí na kole, k tomu protahování a nějaká ta činka. Jak trénovali se ukáže brzy na Kanárech a v březnu v Itálii. Jsem překvapený, jak zodpovědná je tahle generace v životospávě. My, tedy o deset roků starší závodníci, jsme nešli pod tři čtyři piva denně. Oni si na sebe dávají velký pozor a jedno pivo bývá spíš výjimka. Řekl bych, že jsou v životospávě až moc úzkostliví.

bike *Se životospávou souvisí kvalitní výživa...*

M. P.: Výkon v závodě je mozaika. Jedním z kamínků v ní je právě výživa. Celý náš výživový program jsme dali k dispozici národnímu družstvu, ale nemyslím, že si to někdo vzal příliš k srdci. My jsme dietetické doplňky Genesis Nutrition, které nám dodává fit-centrum PSA Petra Stacha. Mohli bychom mít ledacos zadarmo od jiných výrobců, ale nám se osvědčil právě Genesis. Jde o osm produktů, které se v různých fázích sezóny různě kombinují.

bike *Stává se, že některý závodník kvalitu výživy přehlé a výsledek pak odhalí antidopingová kontrola...*

M. P.: Narážíš na případ Kejval. Nechci se k němu příliš vracet, ale je to poučení především pro mladé závodníky. Doping je psychologicky složitá záležitost. Kluk kolem dvaceti třidvaceti let má k něčemu takovému velmi blízko. Mladí závodníci jsou lehce ovlivnitelní lidé. V momentě, kdy má před sebou vidinu vyšší výkonnosti a někdo ho letmo ujistí, že se na

níc nepřijde, podlehe se velmi snadno. Neříkám, že to byl přímo případ Kejvala, ale ze zkušenosti vím, že dopingu se podléhá lehce a jakmile ho někdo okusí tak ještě lehčeji...

bike *V TICU jsou také mladí závodníci. Co děláte s Robertem Fuchsem proto, aby testy Vašich jezdců byly vždy negativní?*

M. P.: Obecně jsem jim ukázal novou směrnicí o dopingu. Že nesmí nic zakázaného požídat jim ani nemusím říkat! Mají přesné instrukce, že se nesmí při závodě napít z jiné lahve než klubové ani kdyby měli pro dehydrataci vzdát! Vědí jak se mají chovat při dopingové kontrole, aby nemohlo dojít k nějaké manipulaci se vzorky moče... I když si myslím, že něco jako sportovní kriminalita u nás nehrozí a následně věci při kterých se exhibuje MUDr. Hnízdil, jsou vesměs směšné. Doporučoval bych mu, aby si pro své exhibice našel jiná témata. Třeba prostitutky což je téma jemu vlastní a raději než v cyklistice ať se zviditelňuje na stránkách časopisu Leo. Pro cyklistiku nejsou jeho exhibice dobré. Myslím, že to nedělá pro peníze, ale proto, že se potřebuje ukázat. V Dukle se před deseti lety zviditelnil tím, že udělal před mistrovstvím světa scénu s injekcemi, které nám odmítl píchat. Byly v nich látky na prokrvení svalstva, samozřejmě nic zakázaného. S úspěchem jsme je používali roky... Těsně po revoluci rozpoutal polemiku v tisku a někteří novináři mu na to skočili a dělali z něho hrdinu...

bike *Vrat'me se raději k poctivému tréninku. Kdo z jezdců TICA je největší dřič?*

M. P.: Neřekl bych, že se někdo vymyká. Dřiči jsou v podstatě všichni. Závodníky jsme si vybírali podle toho, že dokáží být zodpovědní sami za sebe a svůj výkon. Přesto bych docela vyzdvihl Kadlece a Jardu Bílka.

bike *Bílek se pustil s elánem do sezóny cyklokrosu, ale nedokončil*



ji... Pokud vím, nebyl jsi jeho terénářskou vášní příliš nadšený.

M. P.: Ze začátku skutečně ne. Nakonec, když jsem viděl, jak po čtyřech letech absence do terénu zapadl a jezdil slušně, měl jsem radost, že o TICU je slyšet o další měsíc déle. Oba jsme však věděli, že sezónu cyklokrosu nedokončí. Jeho hlavní parketa je silnice. Od Nového roku jedeme znovu naplno a on si nutně potřeboval v prosinci odpočinout. Kdyby se cyklokrosu věnoval důrazně celou sezónu, možná by i měl šanci dostat se do nominace na mistrovství světa, ale TICO je v současnosti v situaci, kdy ho třeba 4. místo na šampionátu v cyklokrosu příliš nezajímá. A medaile přece jen visela hodně vysoko!

bike *Dresy TICO je občas vidět v terénu i v létě. Plánujete průlom do mountaibiků?*

M. P.: Ne. Není vyloučeno, že se zúčastníme některých závodů, ale jsme především silničáři! Kalendář na rok 1995 je znovu postaven tak, že nás prakticky vylučuje z mistrovství republiky v MTB. Což je škoda, původně jsme do toho chtěli jít.

bike *Každý sportovní fanoušek dnes z dálky pozná Váš typický dres. Reklamu jste si za dva roky udělali jako brem. Jakým směrem je cílená. Kde si mohou koupit TICO?*

M. P.: TICO vrazilo první velké peníze do reklamy, když jsme ho před dvěma roky oslovili. O TICU se začalo mluvit a najednou vznikl problém, jak ten potenciál využít. TICO si založilo vlastní reklamní agenturu TICO Agency, což je jedna z holdingových společností. TICO je akciová společnost složená z různých

odvětví. Např. TICO Rubber - ta obchoduje s kaučukem. TICO Invest se zabývá vývozem do zemí třetího světa, TICO Car obchoduje s kolovou technikou a TICO - TREK s koly. Existují i další společnosti.

bike *Dobře, kolo Trek si mohou koupit, ale žádný další výrobek spojený s názvem týmu TICO, jsem dosud neviděl.*

M. P.: V budoucnu se plánuje prodej výrobků s označením TICO, ale na to zatím není čas! Tým TICO existuje z prestižních důvodů! Majitelé nám potvrdili, že se jim s obchodními partnery lépe jedná, když za nimi stojí známý a úspěšný sportovní tým. Praxe ukazuje, že obchody se snadněji uzavírají, když na druhé straně stolu zazní: To jste Vy, co máte ten skvělý mančaft cyklistů?!

bike *Jak dlouho chce akciová společnost TICO udržovat svůj tým? Ve světě profesionální cyklistiky je běžné po dvou třech letech družstva rušit nebo prodávat jinému zájemci o reklamu.*

M. P.: Bylo by škoda opouštět dobře nastartovanou věc. Pro firmu by to byla antireklama. Začalo by se mluvit, že nemají peníze... Cyklistický tým TICO bude existovat pokud budou výsledky. TICO se nepotřebuje příliš zviditelňovat na veřejnosti, existuje z prestižních důvodů a to je trvalejší a vyzkoušená hodnota! ■

[Největším objevem lidstva

bylo kolo, druhým knihtisk.

My je spojujeme!]



Co je Bike bulletin?
Stejně jako Mountain

Bike v USA nebo Bike v Německu, stává se u nás Bike bulletin zdrojem informací o horských kolech, závodech, technice a všem co souvisí s cyklistikou. Vzhledem k rozsáhlému spektru témat



je časopis určen pro široké vrstvy fanů kol.

Jak využít BIKE Bulletin

- jako možnost pravidelné informace svých zákazníků o chystaných novinkách, stávajících i budoucích službách, výrobcích a všech dalších aktivitách.
- jako prostředníka k informovanosti konkurence v čem jste rychlejší, spolehlivější, úspěšnější, levnější... lepší.
- jako možnost dát na vědomí více zákazníkům i konkurenci Váš vstup na trh.
- jako prostředníka při hledání nových obchodních partnerů.
- jako testu nových výrobků, atd.

Čím je BIKE Bulletin originální

- redakce Bike bulletinu zajišťuje redakční a grafické zpracování příspěvků jako součást vydavatelského servisu.
- dva druhy inzercí:
 - a.) klasická stránková inzerce
 - b.) inzercí formou redakčních článků.
- kombinace obou forem inzercí zvyšuje účinnost přenosu informace a šetří Vaše peníze.

Technické specifikace Bike bulletin

- Bike bulletin vychází ve formátu B4 tj. 24x30cm.
- náklad je minimálně 10.000 ks.
- vychází 9x do roka
- distribuce: většina nákladu je distribuována sítí cyklistických prodejen, část nákladu klasickou formou prodeje a předplatným.



Kolik stojí strana BIKE Bulletin

Formát strany (1/1) na spádování: 240x300mm. Ceny jsou uvedeny bez 22% DPH.

1/1.....	25.700,- Kč
1/2.....	13.500,- Kč
2/3.....	18.000,- Kč
1/3.....	9.500,- Kč
1/4.....	7.100,- Kč
1/8.....	3.700,- Kč
1/16.....	1.900,- Kč

Obálka str. 2, 3.....	32.000,- Kč
Obálka str. 4.....	38.000,- Kč
Časopis str. 3.....	28.700,- Kč

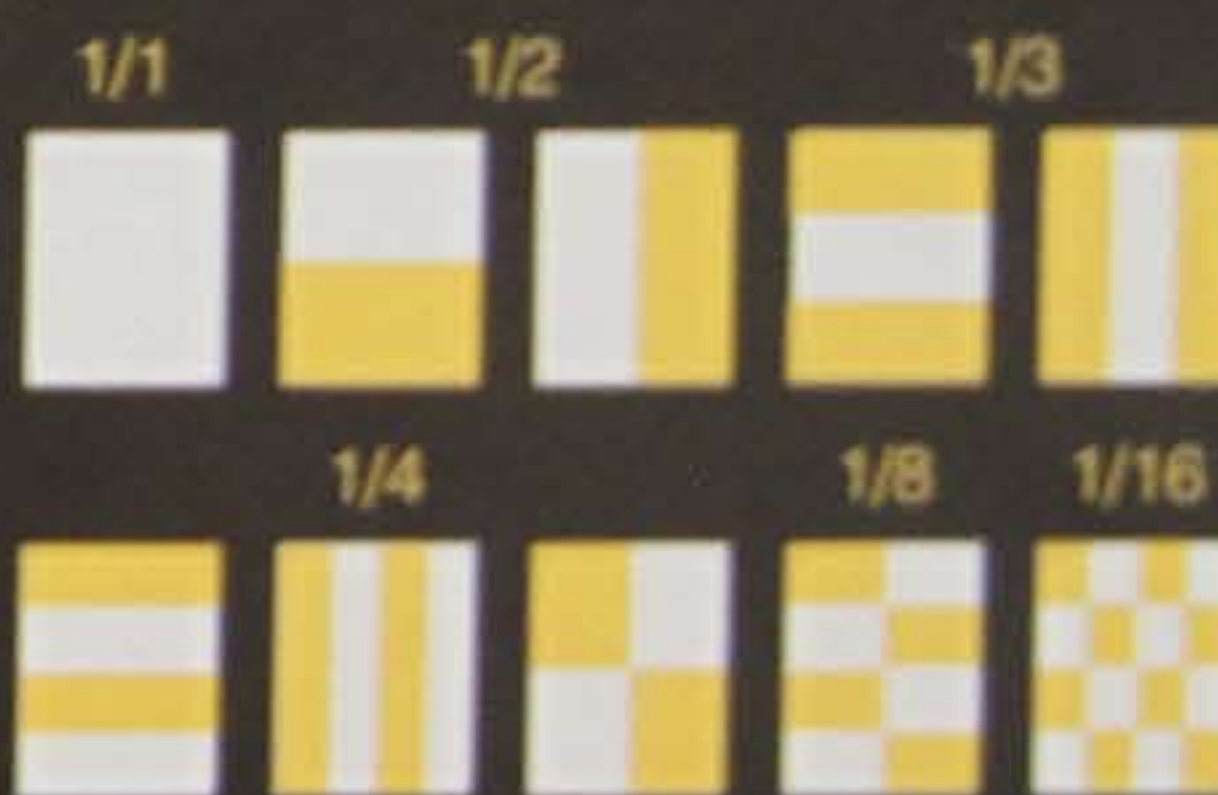
Zvýhodněná inzercí

(Max. velikost 1/4 jednobarevně)

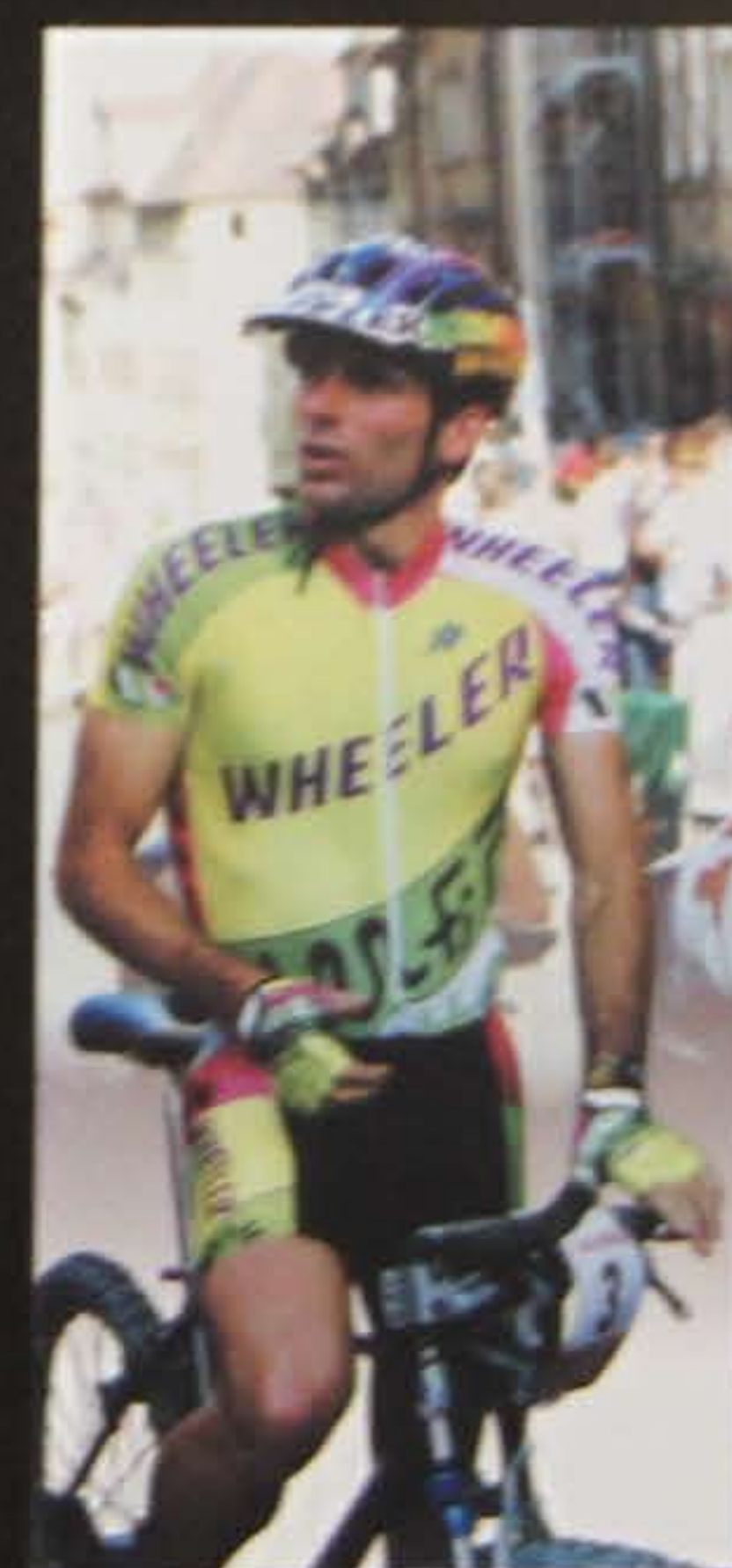
1/4.....	4.800,- Kč
1/8.....	2.500,- Kč
1/16.....	1.300,- Kč
1/32.....	700,- Kč

Slevy:

za tři inzercí stejného formátu v kalendářním roce 5%, za šest inzercí stejného formátu v kalendářním roce 10%, sleva za platbu předem 2%.



bike
BULLETIN



ZKUS
No1

I pro Vás chce být Česká spořitelna první



Cyklisté týmu České spořitelny MTB se stali v roce 1994 nejúspěšnějšími závodníky českého poháru horských kol. Vítězství jsou různá, ale největším z nich je spokojenost našich zákazníků.

es ČESKÁ SPOŘITELNA a.s. Banka pro život.