Magiczny Kraków

Muldy, wiraże, zjazdy – kolarski trening w mieście!

2021-08-02

Pokonywanie nierówności i zakrętów, skoki i bezpieczne lądowanie, balans ciałem, kontrola prędkości – to elementy techniki jazdy potrzebne każdemu rowerzyście, ale także absolutna podstawa dla zainteresowanych kolarstwem górskim. W pracy nad nimi świetnie sprawdza się pumptrack, specjalny tor rowerowy, który w Krakowie znajdziemy w parku Lotników Polskich i na Ruczaju. O zaletach tych miejsc opowiada Szymon Syrzistie, pierwszy mistrz Polski w downhillu.

Wyjaśnijmy: downhill, inaczej zjazd, to jedna z najbardziej ekstremalnych odmian kolarstwa górskiego. Polega na pokonaniu stromej, technicznej trasy pełnej ostrych kamieni, śliskich korzeni, wielkich skoczni – i to wszystko w jak najkrótszym czasie.

Pierwsze Mistrzostwa Polski w downhillu zorganizowano w 1999 roku. Wygrał je Szymon Syrzistie, wówczas 19-letni zapalony zjazdowiec, później wielokrotny medalista krajowych mistrzostw i uczestnik największych zawodów światowej rangi. Dziś ze swojej bogatej kariery czerpie, by dzielić się rowerową pasją z innymi – jest m.in. założycielem marki JoyRide, największego w Polsce organizatora festiwali zrzeszających alternatywne formy kolarstwa, takie jak enduro, downhill czy dual slalom.

Czytaj także: Rower: aktywność, która łączy pokolenia [WYWIAD]

– Downhill jest sportem dla każdego, ale pod warunkiem, że uprawia się go z głową. Nie można rzucać się z motyką na słońce – mówi Szymon Syrzistie. I dodaje: – Na nasze szkolenia przychodzą zarówno ludzie młodzi, nawet kilkuletni adepci kolarstwa, jak i osoby dojrzałe, które na rowerze przeżywają drugą młodość.

– Z downhillem jest jak z każdą dyscypliną sportu: najpierw trzeba wypracować podstawowe umiejętności, na przykład na pumptracku, a potem można stopniowo atakować trudniejsze trasy – podkreśla. Inna kwestia to sprzęt, który musi być specjalistyczny. – Do zjazdów potrzebny jest rower z solidnym przednim amortyzatorem i amortyzowaną ramą. Konieczne są mocne hamulce. Reszta części także musi być przystosowana, żeby radzić sobie z przeciążeniami, uderzeniami itd. – wymienia.

Jak mówi przysłowie, nie od razu Kraków zbudowano. Tak samo jest ze szlifowaniem rowerowych umiejętności. I właśnie dlatego warto polubić pumptracki. Takie tory wyrastają dziś w polskich miastach jak grzyby po deszczu. Te krakowskie, oddane do użytku kilka lat temu, z miejsca stały się jednymi z najbardziej pożądanych adresów wśród fanów dwóch kółek – zarówno amatorów, jak i profesjonalistów.

– Pumptracki cieszą się wielką popularnością, ponieważ są świetną rozrywką dla rowerzystów niezależnie od wieku i poziomu zaawansowania. Każdy znajdzie na takim torze coś dla siebie. Pumptrack, jeśli korzystamy z niego z głową i kaskiem, jest miejscem bardzo bezpiecznym. To nie tylko dobry wstęp do innych, bardziej zaawansowanych dyscyplin rowerowej ekstremy, ale też ciekawa aktywność fizyczna dla każdego – przekonuje Szymon Syrzistie.

Magiczny Kraków

Pumptracki buduje się z różnych materiałów – ziemi, drewna czy asfaltu. Tor w parku Lotników Polskich jest asfaltowy, a ten w Ruczaju modułowy (z kompozytu). Każdy pumptrack składa się z muld i zakrętów uformowanych w zamkniętą pętlę. Jazda polega na rozpędzaniu roweru przy pomocy pompowania, czyli odciążania i dociążania roweru na nierównościach.

– Do rozpędzania roweru wykorzystujemy siłę grawitacji i siłę odśrodkową. To dzięki nim nabieramy prędkości, mimo że nie pedałujemy. Na pumptracku uczymy się szeregu rzeczy: jak pokonywać nierówności i zakręty, utrzymywać poprawną pozycję na rowerze, jeździć na tylnym kole, skakać, efektywnie hamować, generować prędkość – wymienia Szymon Syrzistie. – To świetne miejsce, by popracować nad czuciem roweru, urozmaicić sobie trening czy po prostu spędzić fajnie czas, do tego z pożytkiem dla naszej kondycji, bo taka pętla na pumptracku wbrew pozorom potrafi dobrze zmęczyć.

Umiejętności techniczne zdobyte na pumptracku przydadzą się każdemu rowerzyście na prawdziwej trasie rowerowej. – W Krakowie mamy do dyspozycji mnóstwo miejsc z trasami wybudowanymi przez lokalnych rowerzystów: Las Wolski, Las Tyniecki, Las Trupi, a nawet profesjonalne trasy rowerowe w Parku Reduta. Takie bezpieczne ścieżki to idealny wstęp do bardziej wymagających tras, które możemy znaleźć w bikeparkach – mówi Szymon Syrzistie.

Nawet jeśli uważamy, że nie dla nas downhill, enduro, cross country, trail czy freestyle, to jazda na samym pumptracku z pewnością przyniesie nam wiele radości. To dlatego Kraków wykorzystuje tę infrastrukturę **w miejskim programie sportowym „Cyklokrakowianie”**. Obejmuje on trzy bloki tematyczne: zajęcia na pumptracku skierowane do dzieci i młodzieży w wieku od 5 do 16 lat, zajęcia w terenie leśnym dla dzieci i młodzieży w wieku od 10 do 16 lat oraz zajęcia rowerowe integrujące dzieci i rodziców (opiekunów). Ważnym elementem zajęć jest nauka zasad bezpiecznego poruszania się na rowerze w przestrzeni publicznej.

Materiał powstał we współpracy z Szymonem Syrzistie, JoyRide, www.joyride.pl.