

ZAČÁTKY V CYKLISTICKÉM PELOTONU

Pozor - dřív, než se odhodláte jezdit ve větší skupině cyklistů, je nutné poznat **základní pravidla a respektovat je**. Jízda v cyklistickém pelotonu určitě patří k super zážitkům s adrenalinovým charakterem, který by měl zažít každý cyklista. Pokud uvažujete o ježdění v cyklistickém pelotonu, anebo už v něm jezdíte, jsou častokrát **gesta**, která vám ukazují spolujezdci, pro vás španělskou vesnicí. Proto si určitě přečtěte následující řádky.

ZODPOVĚDNOST A SOUSTŘEDĚNOST

Kromě překrásného a adrenalinového zážitku je jízda v cyklistickém pelotonu **zodpovědná** aktivita. Z vlastních zkušeností vám doporučuji najít si skupinu, kde budou ostřílení borci, kteří vás budou umět při vašich prvních jízdách v balíku dostatečně usměrnit. Rychle tak pochopíte základní činnosti a získáte potřebné zručnosti pro takovou jízdu.

Je třeba si uvědomit, že se budete pohybovat ve skupině cyklistů, kteří jezdí v těsném závěsu poměrně vysokou rychlostí za sebou. Při takové jízdě „v háku“ nesete zodpovědnost nejen za sebe ale i za ostatní. To znamená, že pokud uděláte nějakou chybu, její následky pocítí celá skupina. Když se proto vydáte na skupinový výjezd, je nesmírně důležité být obezřetný a **plně soustředěný** během celé jízdy.

KOMUNIKACE V PELOTONU

Pro bezpečnou jízdu cyklistů v pelotonu je velmi důležitá samotná komunikace, která po většinu času jízdy probíhá prostřednictvím tradičně vžitých gestikulací. Jednotlivé činnosti rozebereme v následujících řádcích.

POZIČNÍ JÍZDA V PELOTONU

Největší výhodou jízdy na kole ve skupině je, že ve svůj prospěch využíváte **turbulentní obtékání vzduchu**. To znamená, že vaše skupina se bude pohybovat pomocí klouzavého proudu, který pomáhá snížit odpor prostředí. Díky tomu se pohybujete rychleji při vynaložení menšího úsilí. Při takové jízdě se vždy budete střídat v pelotonu **na různých pozicích**:

- **Pozice na špici pelotonu** – nejzodpovědnější pozice, protože vedete peloton cyklistů, kteří jedou za vámi v těsném závěsu, neboli „v háku“. Mají omezený rozhled na vozovku, proto je potřebné vybírat ideální stopu a posílat za sebe do balíku jasné signály o situaci na vozovce.
- **Pozice uprostřed pelotonu** – v této pozici je důležité důvěřovat cyklistům před vámi a nechat se vést. Není třeba být nervózní, stačí jen „pilotovat“ kolo a sdílet signály, tedy posílat je dále za sebe - prostřednictvím gest přicházejí ze špice.
- **Pozice na konci pelotonu** – v této pozici je také důležité důvěřovat cyklistům před vámi a nechat se vést. Rozhled je tu omezený, ale není důvod být nervózní – zase stačí jen pilotovat

kolo, ale signály přicházející ze špice už není nutné dále sdílet. Co se týká tréninku, je to nejkomfortnější pozice, kde je možné si na chvíli oddechnout. Na druhou stranu se na konci peloton nejčastěji trhá, a proto je dobré dávat pečlivý pozor na zrychlování a zpomalování špice skupiny.

NEPŘEKRÝVEJTE KOLA

Při skupinové jízdě v každé formaci je to **jedna z nejdůležitějších** zásad, protože když budete překrývat kolo s cyklistou před vámi a on udělá nečekaný pohyb do strany, škrtnete si koly. S velkou pravděpodobností se stane, že se poroučíte k zemi. Toto nebezpečí hrozí především cyklistovi jedoucímu v háku, který si tak zvaně přeloží své přední kolo přes zadní kolo cyklisty jedoucího před sebou. Ten ho má ovšem více zatížené, a kolizi nejspíš ustojí. Na rozdíl od toho vzadu. Proto vždy jezděte **celým kolem** za cyklistou, který jede před vámi.

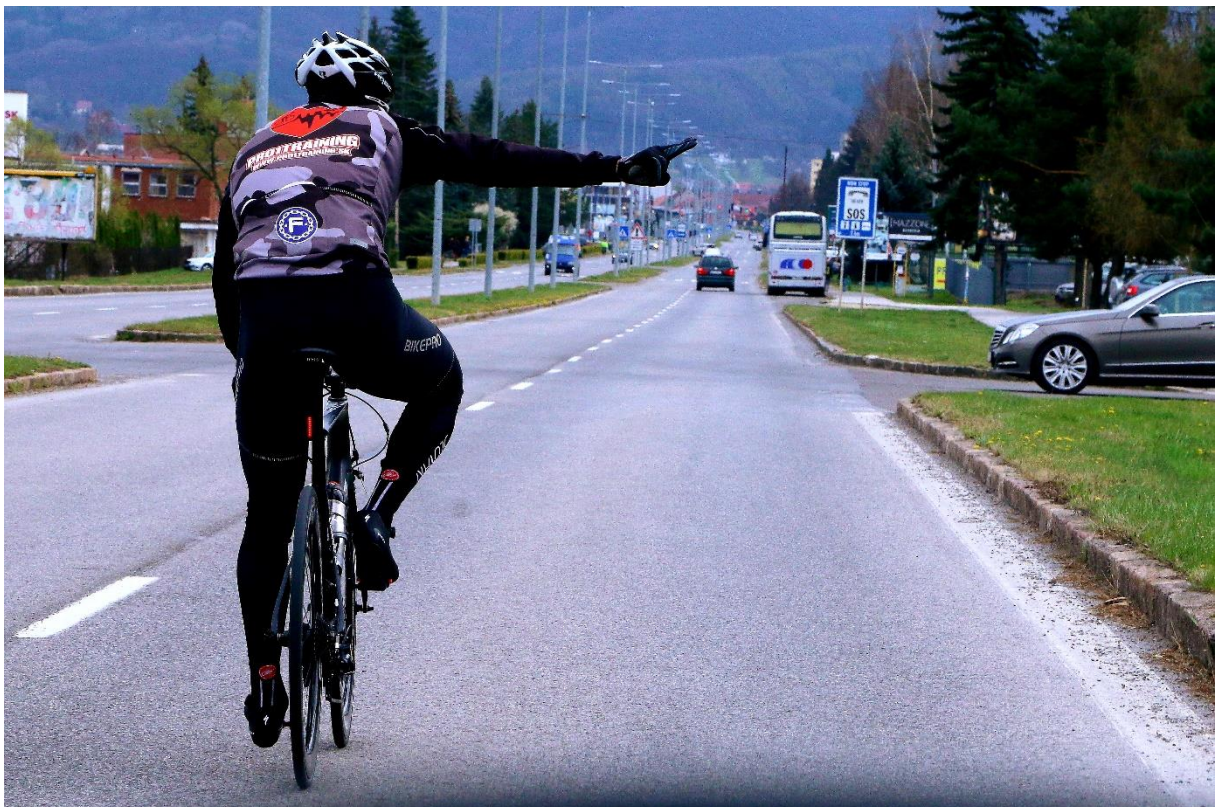


UKAZOVÁNÍ DĚR

Naše silnice je možné přirovnat k ementalu - děr, výmolů a jam je na nich nepočítaně, proto je užitečné při jízdě na čele skupiny vybírat co nejlepší stopu. Na úsek, ve kterém se nacházejí nerovnosti, je nutné upozornit taky cyklisty jedoucí zrovna za vámi. Tato činnost je velmi jednoduchá - na místo, kde se díry nacházejí, ukážete prstem anebo rukou a zároveň ihned vybíráte ideální stopu.



Ukazování musí spustit ve vláčku řetězovou reakci - na úsek, kde se nacházejí díry, ukáží všichni cyklisti jedoucí za sebou. Celý balík se následovně bude pohybovat v ideální stopě, kterou jezdec na špici vybral. Nikdo z cyklistů tak vůbec nepocítí, že tam byl nějaký problém. Díry je třeba ukazovat v **dostatečném předstihu**. Protože, jak tento úkon neproběhne správně, hrozí tak zvané **vymetení dír**, které může vést k defektu nebo dokonce ke „zboření“ ráfku.



ZNAMENÍ O ZMĚNĚ SMĚRU JÍZDY

Slangově nazývané také směrovka. Toto znamení se dává úplně jednoduše před místem, kde budeme odbočovat, anebo zásadně měnit směr jízdy. Příslušnou vytrčenou rukou ukážeme do strany, kam hodláme odbočovat.

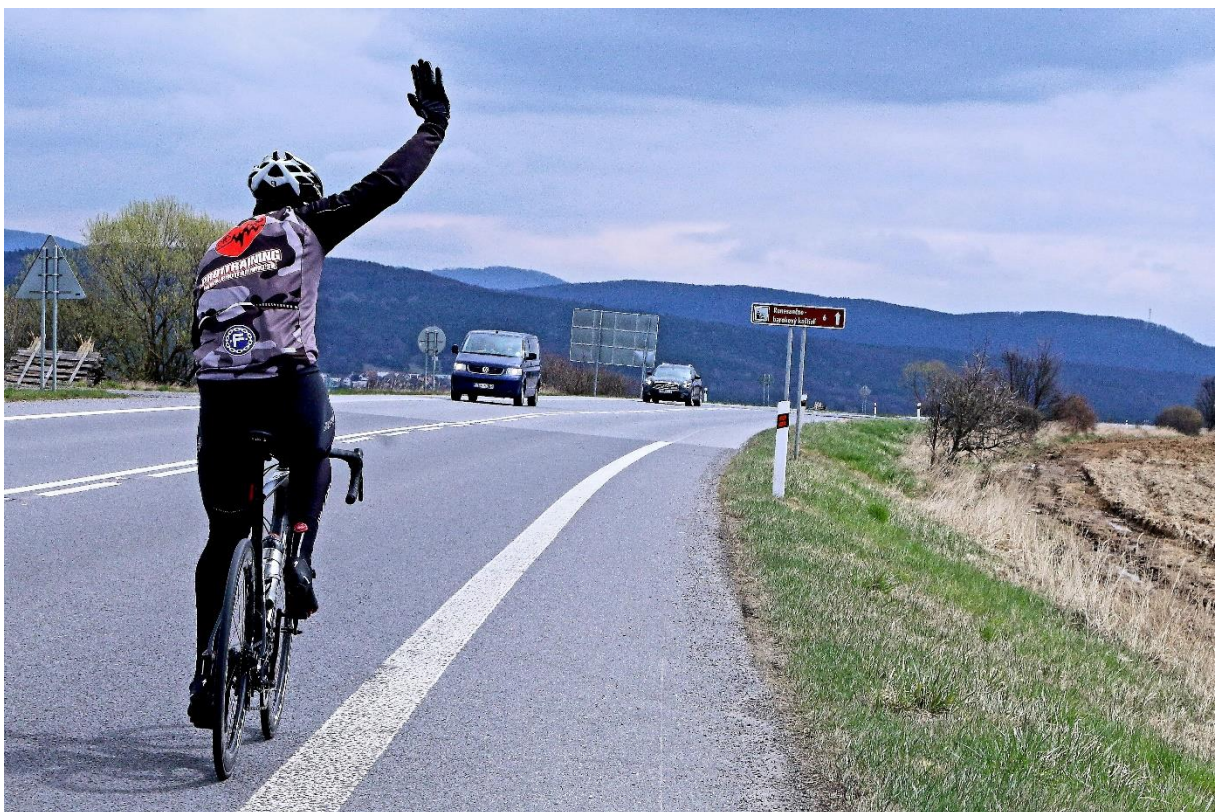


Z hlediska bezpečnosti se znamení dává před samotným úkonem, protože například pro bezpečný průjezd křižovatky s 90stupňovou zatáčkou je nutné držet „rejdy“ oběma rukama.



OBJÍŽDĚNÍ PŘEKÁŽKY

Při každé jízdě se vám stane, že peloton musí objet nějakou překážku. K objíždění překážky upozorňujeme následujícím způsobem - pravou ruku dáte do pozice za záda a mávnete s ní do strany, kudy budete překážku objíždět.



POZOR STOJÍME

Velmi důležité znamení, protože jako skupina valíte velkou rychlostí, ať už ve městě, kde vás může nejčastěji zastavit semafor, anebo mimo město, kde vás může přinutit zastavit něco neočekávaného. Ať už je důvod jakýkoli, k bezpečnému zastavení skupiny potřebujete určitý čas. Toto znamení musí proto přijít **dostatečně v předstihu** a rázně.

Můžete ho realizovat vícero způsoby. Prvním způsobem je **vztyčení pravé ruky s otevřenou dlaní**. Existují ovšem i jiné způsoby, například pravou ruku dáte do 90stupňového úhlu v lokti směrem dolů anebo nahoru, přičemž je dlaň znovu otevřená. Tento signál je velmi důležitý a je dobré ho taky podle okolností zvýraznit rázným vykřiknutím **“stop”**.



POZOR, JDU ZE SEDLA

U tohoto úkonu se statisticky zaznamenává největší množství nehod, které se paradoxně stávají hlavně při jízdě do kopce. Je to proto, že při přecházení z pozice v sedle do pozice ze sedla tak trošku **zpomalíte**. Pokud na to nejsou cyklisti jedoucí za vámi připravení, hodíte jim vlnu, která může cyklisty za vámi **shodit k zemi**. Proto vždycky, když se jede ve skupině, dejte jasně najevo, že jdete ze sedla.

Signál se znovu může dávat vícero způsoby. Nejčastěji se to realizuje kývnutím dlaní směrem nahoru anebo taky **mávnutím oběma lokty**.

JAK STRÍDÁME

Při jízdě v balíku se cyklisti pravidelně střídají na špici pelotonu. Přitom si projdou všemi pozicemi v balíku. Co se týká skupinových tréninků, na začátku se vždycky určí **interval střídání** - například po 3 kilometrech. To znamená, že po odtáhnutí 3 km na špici pelotonu cyklista střídá. Tato činnost se realizuje následovně – když jedu na špici pelotonu, a přichází čas střídání, podívám se za sebe a vyhodnotím, jak jsou cyklisti za mnou poskládaní, a jestli ten, který jede za mnou, náhodou nepřekrývá moje zadní kolo. To se může, zejména při bočním větru, snadno stát.



Samotná pozice balíku vychází z formace dané povětrnostními podmínkami. Vidím, že kvůli bočnímu větru jsou cyklisti naskládání víc doprava, takže **kývnu pravým loktem**, dostatečně zvýším krátkodobě svoji rychlost, aby za mnou vznikl odstup a **střídám doleva**. Následně se pomalu vedle balíku propadávám na konec skupiny, kde se zařadím na konec.

Ta samá zásada, jen zrcadlově obrácená, platí při formaci balíku na opačné straně. Důležitá zásada při příjezdu na špici je, že nikdy **nezrychlujeme tempo**, protože ten, kdo před vámi střídá, má za sebou kondičně nejintenzivnější fázi tahání pelotonu. Nám se sice jede dobře, protože jsme dlouho odpočívali v závětrí, a chce se nám zrychlit, avšak ten, kdo právě odstupuje ze špice, by se už nemusel ve skupině vůbec udržet. Dejme mu čas na vydýchání, samotné nás tahle situace za chvíli taky čeká. Špici je vhodné opustit mimo dohodnutý interval, pokud nejste schopni udržet nasazené tempo skupiny. Nemusíte jí táhnout celé 3 kilometry. Když začnete zpomalovat třeba už po jednom kilometru, klidně se zařadte do balíku a doporučuju třeba i pár špic vynechat a **zotavit se** na konci balíka, když je to nutné.

POZOR SOPLÍK, SLINA

Jsme lidé, a máme svoje fyzické potřeby, kterých se nezbavíme ani při jízdě na kole. Co se týká samotné realizace odplivnutí a **vylučování tělesných tekutin**, platí následující pravidlo - ukážu signál střídání, opustím formaci, zařadím se na konec pelotonu, vykonám potřebné a následně se znovu přesunu a zařadím na místo, na kterém jsem byl. Na to si dávejte pozor, hlavně v tomto pandemickém

období. Zejména při delších jízdách je nutné si občas odskočit, v takovém případě zavelí zpravidla největší „mazáci“ skupiny. Pro „čůr pauzu“ najdou vhodné místo, a taková obvykle znají široko daleko, všichni zastaví a v klidu se vymočí.



JEDENÍ A PITÍ

Během cyklistického tréninku je užitečné pravidelně **doplňovat tekutiny a energii**, tedy pít a jíst. To se v rozjetém balíku realizuje na vhodném místě, nejlépe na rovině. Co se týká samotné realizace ve formaci pelotonu, je dobré se najíst a napít, když jedete na konci skupiny.

BUĎ V PELOTONU ZA HVĚZDU

Pokud si osvojíte tato základní pravidla, budete se v pelotonu nejen vy sami cítit bezpečně, ale zároveň budete spolehlivým parťákem pro celý tým