

Ve zdraví tam a zase zpět. Tipy pro jízdu v balíku (pelotonu)

Nikdy předtím jste nejeli v pelotonu cyklistů (nebo třeba i jen v malé skupině), ale rádi byste to vyzkoušeli, protože kamarádi to už zvládají a prý je to legrace? Poradíme pár věcí, které byste měli dopředu vědět.

Ať někdy vyjdete do závodu, přidáte se k oddílové vyjízdce nebo jen tak na švih s kamarády, dřív nebo později vás spolknou skupina cyklistů kolem. Jízda v koordinované a synchronizované skupině přináší řadu výhod – kilometry utíkají rychleji, lépe trénujete a méně se taky nadřete v protivětru.

První jízda s říditky kolegy až příliš blízko těm vašim může být stresující zážitek, ale cvikem a s několika radami od zkušenějších se nakonec do té cyklisticky typické dovednosti dostane každý. Jet v háku sotva pár centimetrů za kolem toho před vámi je sice umění, ale klid... naučit se dá. A pokud jste nováčci, bude nejlepší se nejprve schovat na konci balíku a tyhle finty u zkušenějších okoukat.

Nelíznout si

Toto je zlaté pravidlo skupinové jízdy. Žádoucí je samozřejmě jet co nejbližší kolegovi před vámi, protože čím menší mezera mezi koly, tím menší odpor větru a tím více uspořené energie. Ale jakmile se vaše přední kolo dostane na úroveň toho zadního jezdce před vámi, nebezpečí je na světě.

To proto, že když cyklista v čele hodí vlnu, protože se třeba narychlo vyhýbá výtlučku či kamínku na asfaltu, líznete si a „jdete“. Neboli s velkou pravděpodobností ztratíte rovnováhu, padnete na asfalt a dost možná s sebou vezmete i ty za sebou. Tohle je ostatně jedna z nejčastějších příčin pádů v profesionálním pelotonu.

Držet lajnu

Další nezbytností je jet předvídatelně a rovnoměrně. Musíte neustále zvažovat bezpečnost nejen svoji, ale i všech kolem. A vyhnout se náhlým, zbrklým a neočekávaným manévřům, které nutně musejí skončit pádem. Zásadní je držet přímý směr.

A netěkat ze strany na stranu, za což by vás kolegové rychle exkomunikovali na konec skupiny. Jistě bude někdy třeba změnit směr jízdy, protože se bude blížit překážka či nebezpečí.

Proto je záhodno hledět v dál, ne jen na zadní kolo před sebou. Reagovat plynule a s dostatečným předstihem a při tom signálem rukou či hlasem navíc upozornit dalšího jezdce v zákrytu. Podobně nebezpečné jako těkání může být neuvážené brzdění, protože takový „kopanec“ ve skupině nikdo nečeká, ačkoliv ruce na brzdách leží neustále. Valná hromada cyklistů není zážitek, po kterém toužíte.

Geometricky

Většinou se při skupinové jízdě jezdí ve dvojicích za sebou. Pakliže nejedete v čele, budete následovat pár před sebou a to v přesném zákrytu za sebou v přímém směru i přesto, že může foukat boční vítr z vaší strany a vám tak jízdu znesnadňovat.

V žádném případě však není přípustné jet terezín = schovávat se v mezeře mezi dvěma jezdci před sebou, protože další dva za zády už by se zkrátka na silnici nevešli. A geometrický zákryt je třeba držet i se svým partnerem ve dvojici neboli vyhýbat se tzv. předsouvání, které rozbíjí kompaktnost skupiny

Komunikovat

Když se držíte v co nejtěsnějším háku, sotva vidíte to, co oči „lídrů“ pelotonu. Díry, kanály, retardéry... jsou vám zkrátka skryty a pro bezpečí těch za vámi uděláte, když na překážku upozorníte hlasem nebo jak je ve skupině zvykem gestem rukou, poukázáním na potenciální problém.

Na díru můžete jednoduše ukázat prstem. Na překážku u krajnice upozornit mávnutím ruky za zády. A blížící se křižovatku a tedy brzdění připomenete rukou zvednutou nad hlavu či mávání dlaní, které se i mimo kolo používá, když chcete někoho zklidnit. Každá skupina bude mít vlastní signalizaci, kterou brzy dokážete pochytit a používat včas, nikoliv last minute.

Hlavně v klidu

Ačkoliv se toho na začátek může zdát příliš, nenechejte se novým druhem pohybu vystresovat. Jízda na lokty se může zpočátku zdát malinko děsivá. A budete z ní bezpochyby nervózní.

Ale chce to klid, protože větší problém bude vaše panika než to, že nejste úplně ostřílení jako ti všichni kolem, kteří vám rádi při prvních kilometrech pomůžou a poradí. Takže klid. Pak si naplno užijete krásu a všechny výhody jízdy v balíku.