

Ορεινή ποδηλασία

- Η **ορεινή ποδηλασία** είναι το άθλημα στο οποίο ο αθλητής - αναβάτης οδηγεί ένα ποδήλατο σε εκτός δρόμου διαδρομές, συχνά πάνω σε ανώμαλο έδαφος, χρησιμοποιώντας ειδικά σχεδιασμένα ποδήλατα βουνού (Mountain Bike). Τα ποδήλατα βουνού έχουν αρκετές ομοιότητες με άλλα ποδήλατα αλλά ενσωματώνουν χαρακτηριστικά που προορίζονται για να ενισχύσουν την ανθεκτικότητα και την απόδοση του σε ανώμαλο έδαφος.
- Η ορεινή ποδηλασία μπορεί γενικά να χωριστεί σε πολλαπλές κατηγορίες με κυριότερες τις Διαδρομές αντοχής (Cross country), Κατάβαση (Downhill), Μαραθώνιο και Τετραπλό 4X.
- Αυτό το ατομικό άθλημα απαιτεί αντοχή, σωματική δύναμη και ισορροπία, δεξιότητες χειρισμού του ποδηλάτου και ικανότητα του αναβάτη να είναι αυτοδύναμος.
- Η ορεινή ποδηλασία μπορεί να πραγματοποιηθεί σχεδόν οπουδήποτε, από μια πίσω αυλή σε ένα χωματόδρομο, αλλά η πλειοψηφία των ποδηλατών βουνού επιλέγουν εκτός δρόμου διαδρομές, επαρχιακούς δρόμους, ή στενά μονοπάτια που περνάν μέσα από δάση, βουνά, ερήμους ή χωράφια. Υπάρχουν πτυχές της ορεινής ποδηλασίας που είναι πιο παρόμοιες με αυτές του ορεινού τρεξίματος παρά με την κοινή ποδηλασία. Επειδή οι αναβάτες απομακρύνονται συχνά από τον πολιτισμό, κυριαρχεί μια ισχυρή ηθική αυτοδυναμίας στο άθλημα. Οι αναβάτες μαθαίνουν να επισκευάζουν μόνοι τους τα ποδήλατα σε περίπτωση βλάβης καθώς βρίσκονται σε μεγάλες αποστάσεις από βοήθεια. Πολλοί αναβάτες φέρουν σακίδια πλάτης, τα οποία περιλαμβάνουν μπουκάλια με νερό, και όλα τα απαραίτητα εργαλεία και εξοπλισμό για τις επισκευές στα προβλήματα που μπορεί να προκύψουν κατά



ΙΣΤΟΡΙΑ

- **1800**
- Ένα από τα πρώτα δείγματα ποδηλάτου βουνού, τροποποιημένο ειδικά για διαδρομές εκτός δρόμου, χρησιμοποιήθηκε σε αποστολή των *Buffalo Soldier* (μέλη του 10ου Συντάγματος Ιππικού του Στρατού των Ηνωμένων Πολιτειών) από την Μιζούλα προς το Εθνικό Πάρκο Γιέλουστοουν και πίσω, κατά τον Αύγουστο του 1896.[1]
- **1900–1960**
- Άλλο ένα πρώιμο παράδειγμα χρήσης ποδηλάτων εκτός δρόμου είναι όταν ποδηλάτες αγώνων δρόμου χρησιμοποίησαν το Cyclo-cross (ποδηλατικοί αγώνες στο χώμα) ως μέσο διατήρησης της φόρμας κατά τις θερινές περιόδους. Το Cyclo-cross σταδιακά διαχωρίστηκε από την αγωνιστική ποδηλασία και θεωρήθηκε ξεχωριστό αγώνισμα κατά το 1940, με το πρώτο παγκόσμιο πρωτάθλημα Cyclo-cross να πραγματοποιείται το 1950. Επίσης, η γαλλική ποδηλατική ομάδα Velo Cross Club Parisien (VCCP) περιελάμβανε 21 νεαρούς ποδηλάτες από τα περίχωρα του Παρισιού, οι οποίοι, μεταξύ του 1951 και 1956, ανέπτυξαν ένα άθλημα που ήταν αξιολογώτα παρόμοιο με τη σημερινή ορεινή ποδηλασία.[2]
- Το 1955 δημιουργήθηκε από ποδηλάτες εκτός δρόμου του Ηνωμένου Βασιλείου ένας οργανισμός αφιερωμένος στην ποδηλασία εκτός δρόμου εν ονόματι Roughstuff Fellowship. [3] Το 1966 ο D. Gwynn κατασκεύασε ένα ποδήλατο, ειδικά σχεδιασμένο για διαδρομές με ανώμαλο έδαφος. Το ονόμασε "Mountain Bicycle" (Ποδήλατο βουνού) λόγω της

- **1970–1980**
- Υπήρξαν αρκετές ομάδες από ποδηλάτες σε διάφορες περιοχές των Η.Π.Α. που κάνουν

,

- Ο Τομ Ρίτσεϊ κατασκεύασε το πρώτο τακτικά διαθέσιμο ποδήλατο βουνού, το οποίο εξοπλίστηκε αργότερα από τους Γκάρρι Φίσερ και Τσάρλι Κέλι και πουλήθηκε από την εταιρία τους, ονομαζόμενη MountainBikes (αργότερα εμπονομάστηκε σε Fisher Mountain Bikes). Τα δύο πρώτα ποδήλατα βουνού τα οποία είχαν μαζική παραγωγή πουλήθηκαν στις αρχές του 1980· το Specialized STumpjumper και το Univega Alpina Pro. Το 2007 δημοσιεύθηκε το ντοκιμαντέρ “Klunkerz·



- **1990–2000**

- Κατά το 1990 και την πρώτη δεκαετία του εικοστού πρώτου αιώνα, η ορεινή ποδηλασία αναπτύχθηκε από ένα ελάχιστα γνωστό άθλημα σε μία κύρια δραστηριότητα. Ποδήλατα βουνού και ο εξοπλισμός αυτών, τα οποία ήταν κάποτε διαθέσιμα μόνο σε εξειδικευμένα καταστήματα ή κατόπιν ταχυδρομικής παραγγελίας έγιναν διαθέσιμα σε απλά ποδηλατικά καταστήματα. Κατά τα

Ορεινή ποδηλασία στην Ελλάδα

- Η Ελλάδα προσφέρεται για ορεινή ποδηλασία(εμφανίστηκε στις αρχές του 1990,ενώ το 1996 εντάχθηκε επίσημα στο πρόγραμμα της ΕΟΠ) , σχεδόν σε όλες τις εποχές του χρόνου και ειδικότερα άνοιξη - καλοκαίρι - φθινόπωρο. Το ανάγλυφό της, προσφέρει μια πλειάδα μονοπατιών και δασικών δρόμων, στους οποίους μπορεί ν' απολαύσει κανείς ορεινή ποδηλασία, σε όλες τις κλίσεις και σε όλα τα εδάφη. [5] Σε όλη την Ελλάδα μπορεί κανείς να βρει ειδικά

Εξοπλισμός

- **Ποδήλατο**
- Τα **Ποδήλατα βουνού** διαφέρουν από τα υπόλοιπα ποδήλατα, κυρίως στο ότι ενσωματώνουν χαρακτηριστικά με στόχο την αύξηση της αντοχής και τη βελτίωση των επιδόσεων σε ανώμαλο έδαφος. Τα πιο μοντέρνα ποδήλατα βουνού διαθέτουν κάποιο είδος ανάρτησης, λάστιχα με διάμετρο 26, 27.5 ή 29 ίντσες, συνήθως μεταξύ 1.7 και 2.5 ίντσες σε πλάτος, και ένα ευρύτερο,

- **Εξαρτήματα**
- Τα **Γάντια** διαφέρουν από αυτά που χρησιμοποιούνται στις κανονικές ποδηλατοδρομίες, είναι κατασκευασμένα από βαρύτερο υλικό και συχνά καλύπτουν τους αντίχειρες ή όλα τα δάκτυλα για προστασία των χεριών. Μερικές φορές γίνονται και με εσωτερική επένδυση για ποδηλάτες που ταλαιπωρούνται στις αρθρώσεις.
- Τα **Γυαλιά** με λίγη ή καθόλου διαφορά από αυτά που χρησιμοποιούνται στα υπόλοιπα αθλήματα



Προστασία

- Ο τρόπος και το επίπεδο προστασίας ποικίλλει σημαντικά σε κάθε ποδηλάτη και επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, συμπεριλαμβανομένων το έδαφος, το περιβάλλον, τον καιρό, πιθανά εμπόδια στην διαδρομή, εμπειρία, τεχνικές επιδεξιότητες, φυσική κατάσταση, αντιλαμβανόμενο ρίσκο, επιθυμητό στυλ και άλλους πολλούς. Ένα ειδικό κράνος για ορεινή ποδηλασία και απλά γάντια που καλύπτουν όλο το χέρι είναι ένα καλός ελάχιστος εξοπλισμός για την πλειοψηφία των ποδηλατών.
- Η προστασία των πλευρών είναι πολύ σημαντική όταν η ταχύτητα αυξάνεται, οι επιφάνειες γίνονται πιο χαλαρές και ατελής, το έδαφος είναι τεχνητό και οι συντριβές γίνονται πιο συχνές και πιο επώδυνες.
Κράνη που καλύπτουν ολόκληρο το κεφάλι και θωρακισμένες στολές ή μπουφάν χρειάζονται περισσότερο σε κλάδους που σχετίζονται με την βαρύτητα και τον αέρα και που χρησιμοποιούν άλματα και πτώσεις, όπου ο επιπλέον όγκος και το βάρος αντισταθμίζεται από τις μεγαλύτερες και πιο συχνές συγκρούσεις με χειρότερες συνέπειες.
Τα γάντια μπορούν να προσφέρουν άνεση κατά την διάρκεια της ποδηλασίας, αμβλύνοντας την συμπίεση, την τριβή, και την προστασία σε περίπτωση κτυπήματος στο πίσω μέρος του χεριού ή την παλάμη. Τα γάντια προστατεύουν

- **Κράνος:** Τα κράνη παρέχουν σημαντική προστασία στο κεφάλι. Η χρήση τους, σε οποιαδήποτε μορφή, είναι σχεδόν καθολική μεταξύ όλων ορεινών ποδηλάτων. Οι τρεις κύριοι τύποι είναι τα Cross-country, τα στρογγυλεμένα σε στυλ skateborde και τα full face που καλύπτουν ολόκληρο το πρόσωπο. Τα κράνη Cross-country τείνουν να είναι ελαφριά και καλά αεριζόμενα, και πιο άνετα για να φορεθούν για μεγάλο χρονικό διάστημα. Ιδιαίτερα κατά την εφίδρωση σε



- **Θώρακες και περικνημίδες:** Συχνά αναφερόμενα και ως «πανοπλία», έχουν σκοπό την προστασία των άκρων και του κορμού σε περίπτωση σύγκρουσης. Αρχικά κατασκευάστηκαν και διατέθηκαν στο εμπόριο για ποδηλάτες downhill, freeride και τους ποδηλάτες αλμάτων / δρόμου. Οι θώρακες κυμαίνονται από απλούς με μανίκια από νεοπρένιο για τα γόνατα και τους αγκώνες σε πιο σύμπλοκους, με περίβλημα από σκληρό πλαστικό, οι οποίοι είναι



- **Κουτί πρώτων βοηθειών:** Μεταφέρονται συχνά από ποδηλάτες, έτσι ώστε να είναι σε θέση να καθαρίσουν και να φροντίσουν πιθανές κοπές και εκδορές. Σοβαρά τραυματισμένοι ποδηλάτες μπορεί να χρειαστεί να μετακινηθούν με φορείο, αυτοκίνητο σχεδιασμένο για το κατάλληλο έδαφος ή ελικόπτερο

Είδη

- **BMX:** Στην κατηγορία αυτή συμπεριλαμβάνονται ποδήλατα με τροχούς ακτίνας 20 ιντσών. Τα ποδήλατα αυτά χρησιμοποιούνται συνήθως στο σκέιτ ή σε συγκεκριμένα άλματα (dirt jumps). Λόγω των μικρότερων τροχών και της κοντύτερης βάσης τους, τα ποδήλατα BMX είναι πολύ πιο εύκολο να εκτελέσουν φιγούρες και πόζες.
- **Cross Country:** Αυτός ο τύπος ποδηλάτου περιλαμβάνει ανηφορικές και κατηφορικές διαδρομές πάνω σε λόφους. Παρόλο που







ΤΕΛΟΣ

