

**Как правильно и быстро садиться на велосипед и слезать с него**

*Советы дает Микеле Моньо (Италия)*

**Достижения в ориентировании на велосипедах:** 1-е место на Кубке мира 2003 г. в эстафетах, 3-е место на этапе Кубка мира в Пильсене, 2003 г.

**Возраст:** 38 лет.

**Работа:** Управляющий компании, специализирующейся на экологических проектах.

Нижеописанная техника необходима для сохранения постоянной скорости движения велосипеда. Конечно, чтобы ее освоить, придется несколько раз попрактиковаться, постепенно увеличивая скорость движения.

Техника спрыгивания и залезания на велосипед здесь представлена на примере преодоления преграды на пути. Однако этот навык можно применить и тогда, когда, например, спортсмену необходимо отметиться на КП, находящемся в тупике.

Итак:

1. Снимите правую ногу с педали. Левая нога пока на месте.

2. Перенесите правую ногу на другую сторону перед левой ногой. Вы все еще не ступаете на землю.

3. Левую ногу спускайте с педали и спрыгивайте с велосипеда. Первой на землю опускается правая нога. Бегите рядом с велосипедом. Не зацепитесь за левую педаль! Правой рукой возьмитесь за раму, поднимите велосипед и перешагните через препятствие.



Открываем планшет заранее



4. Поставьте велосипед обратно на землю. Возьмитесь за руль обеими руками и бегите рядом с велосипедом. Опять же, не зацепитесь за левую педаль.

5. Оттолкнитесь левой ногой и вскочите на велосипед. Не подпрыгивайте слишком высоко!

6. Перед тем, как начать крутить педали, убедитесь, что обе ноги стоят на них.

**Чтение карты**

*Советы дает Симон Сегер (Швейцария)*

**Достижения в ориентировании на велосипедах:** лидер всемирных квалификационных соревнований 2004 г.

**Возраст:** 30 лет.

**Работа:** организация обучения ориентированию в школах в рамках программы Швейцарской федерации спортивного ориентирования.

Используйте планшет, который крепится на руль. Он должен вращаться, быть прочным, иметь специальное покрытие от царапин.

Всегда поворачивайте планшет с картой таким образом, чтобы покрытие не отражало солнце и не слепило глаза. Вам должно быть хорошо видно всю карту.

Используйте максимально большие планшеты. Во время гонки вы оцените это преимущество, так как вам не придется без конца доставать и переворачивать карту и можно будет полностью сосредоточиться на маршруте.

Во время соревнований старайтесь держать в голове не только перегон, по которому вы едете в данный момент, но и те перегоны, которые вам предстоит проехать. Каждый раз при подъезде к КП вам уже нужно знать, в каком направлении ехать дальше. Старайтесь запомнить как можно больше.

Читайте карту так называемым интервальным способом. То есть во время чтения карты все время поглядывайте на дорогу. Смотрите в карту только на том отрезке пути, который вы заранее оценили, и только будучи уверенными, что опасности нет, и в вас никто не врежется, выехав с соседней дорожки. Осторожней на перекрестках!

Обращайтесь к карте только на дорогах с ровным покрытием (без корней, камней, бревен и т.п.). Самое лучшее – это пологие подъемы, когда скорость движения невысока, а положение велосипедиста в седле располагает к относительно спокойному чтению карты.

Никогда не смотрите в карту при спуске.

Если вы читаете карту, держитесь правой стороны дороги.



На некоторых перегонах, где сложно принять решение по выбору варианта, карта трудно читается и т.п., зачастую быстрее и надежнее остановиться, спокойно подумать, принять решение и только потом продолжить движение.

**Быстрая отметка без касания земли ногами**

*Советы дает Мико Тервала (Финляндия)*

**Достижения в ориентировании на велосипедах:** чемпион мира в спринте 2002 г., победитель Кубков мира 2001 и 2003 г. Чемпион мира в эстафете и серебряный призер на длинной дистанции в 2004 г.

**Возраст:** 36 лет.

**Работа:** пожарный.

Один из способов сократить время отметки на КП – отмечаться, не касаясь земли ногами. И здесь самое важное – уметь держать равновесие. Вам нужно в течение нескольких секунд удержаться на остановившемся велосипеде, при этом ноги должны находиться на педалях.

Выполняйте это упражнение везде, где это возможно (например, когда ждете зеленого сигнала светофора). Начинать тренироваться на легких подъемах.

Двигайтесь вперед на невысокой скорости. Включите ту передачу, на которой вам удобнее будет начать движение после отметки. Возьмите ваш чип в правую (левую) руку, плавно нажмите на тормоз левой рукой... и остановитесь. Ваши ноги должны находиться на педалях на одном уровне или же с разницей в 45 градусов (найдите положение, удобное лично для вас). Нажав на тормоз, старайтесь удержать равновесие. Отметьтесь чипом и отпустите его, возьмитесь двумя руками за руль и начните движение (упражнение можно выполнять без чипа, просто вытягивая руку). Помните, сохранив несколько секунд на каждом пункте, в результате, вы выиграете у самого себя более минуты.

Перевод с англ. Александра Иванова (мл.).

