

Další pokračování našeho seriálu rad pro naprosté bikové benjamínky bude zaměřeno na výběr optimální velikosti kola.

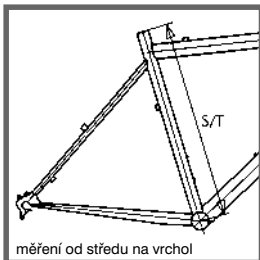
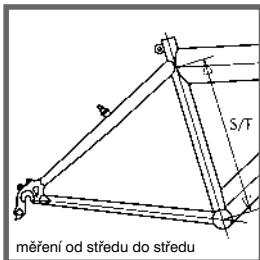
Každý totiž ví, jakou velikost mají jeho nohy, jaký obvod hlava, či jaká je velikost jeho kalhot. Předpokládáme tedy, že každý, kdo si podle našich rad v prvním letošním čísle CykloSERVISU vybral správné kolo pro jeho výškový způsob jízdy, chce patřit mezi cyklisty zasloužené alespoň do základních řad tohoto sportu a chce si vybrat kolo, odpovídající svou velikostí nejen výšce jezdecké, ale i podmínkám, ve kterých bude provozováno.

Elko, čtyřcátosmičku, nebo devatenáctník,

Člověka se zájmem o cyklistiku asi nepřekvapí, že se kola dělájí různé velikosti, ale porozumět číselování jednotlivých výrobců kol a vybrat si to správné kolo pro sebe je obtížné. Nějakým způsobem, že by snad klíč k rozluštění jednotlivých označení měl být nějak komplikovaný, ale každý výrobce má své specifické označování velikostí a ne vždy se musí dovést stejné velké kolo od různých výrobců označovat totožně.

Klasické číselování rámu, alespoň pro nás Evropany, vychází z tradice silničních kol, jejichž velikost se vždy měřila od středu (od osičky šlapání) po vršek rámu (na vrchol sedlové trubky, tak jak vidíte na obr. 1). Zde je vše celkem jasné a klasické silniční kolo mělo většinou zhruba (±2 cm) stejnou výšku a délku rámu. Dnes je však běžné, že měření výšky rámu se provádí od středu do poloviny horní rámové trubky (obr. 2). V praxi to znamená, že kolo má podle

C-BASIC



starého způsobu měření výšky např. 50 cm, ale podle měření do poloviny trubky jen 48 cm.

Nechápete-li, jak se v tom vyznat, považte, že Američan, nebo výrobce bi-

ku, by své kolo nejspíš označil v palcích a pak by bylo velké 19". Dnešní doba je však rychlá a proto se vše maximálně zjednodušuje, a tak mezi velikosti cyklistických rámu přibyla ještě označení používaná nejvíce na obecně. Stejně kolo, které se dá označit jako 50 cm, 48 cm nebo 19 palců by tak klidně mohlo nést i označení L. Výběr tedy není jednoduchý a výrobci nejsou ani po mnoha letech sto najít nějaký mezinárodní standard v určování velikostí, který by nám, zákazníkům, značně ulehčil život. Záchranným kruhem na rozbořeném moři nejruznějších velikostí a způsobů označení kol by nám mohla být odborná rada prodáváče, který vám narozdíl od výběru bot nebo velikostí kalhot, kde si většinou dokážeme poradit sami, může hodně napomoci. Kolo se totiž rozhodně nerozšíří, po výprání nesrazí a ani se do něj do jara velikost prostě zůstane stejná, ať se děje cokoli. Pokud si vyberete špatně, máte kolo na kterém se vám bude špatně jezdit a touha stát se cyklistou může vyprchat stejně rychle, jako přišla.

Z řečeného jednoznačně vyplývá, že je to složitě, nevznáte se v tom a navíc na výběru hodně záleží.

Tak jak tedy na to, abychom si nekoupili „zaručeně ideální velikost kola“, tedy tu, kterých je na skladě nejvíce.

Každý výrobce u svých kol preferuje jinou geometrii a i když se mohou zdát rozdíly několika centimetrů či milimetrů zanedbatelné, zkušený cyklista ví, jak dokáže půl centimetru na kole zabýhat nejen s jeho jízdními vlastnostmi, ale i vašim pohodlím.

Základním předpokladem výběru stroje je nekoukat se ani tak moc na jeho výšku, jako na délku rámu. Každé kolo jde do výšky relativně snadno nastavit povytažením sedla, ale s délkou to už tak růžově není a její změna je možné pouze úpravou délky představce. Je tedy nutné si rozmyslet, co od svého kola očekáváme a podle toho si vybrat velikost.

Dalším zásadním faktorem ovlivňují-

Vaše výška	Silnice	XC	DH, FR	DS, Trail	
150-155	46	14	12	11	XXS
155-160	48	15	13	12	XS
160-165	50	16	14	13	S
165-170	52	17	15	14	M
170-175	54	18	16	15	M
175-180	56	19	17	16	L
180-185	58	20	18	17	L
185-190	60	21	19	18	XL
190-195	62	21,5	19	19	XL
195-200	63	22	19	19	XXL
200-300	64	23	19	19	Jumbo

Jarní ohoz

Možná je ještě trochu brzy připomínat si, v jakém oblečení bychom měli na jare vyjet. Na druhou stranu je určitě lepší zjistit rezervy v našem cyklistickém šatníku nyní než v den před prvními závody. Poznáání reality bývá často kruté. Jeden dres jsem půjčil bratřovi, kratšy má pro změnu přítelkyně a ty rukávy, kam jsem je jenom mohl dát? Ze bych s nimi před zimou zateplil vodovodní kohoutek na zahradě? Alespoň že mám přesnou představu o tom, kde se nachází čelenka. Ta poctivě sloužila celou zimu k zavěšení mánina fikusu, a díky tomu nemůžu doma pořádně remcat, že ta moje cyklistika je úplně k ničemu. Možná trochu přeháně, ale od reality to není většinou až tak daleko.

Jarní počasí je absolutně nevyzpytatelné. Zpravidla je potřeba oblečení jak lehké, tak teplejší. Březen a duben na nás budou nepřetržitě útočit střídáním jara a dozívajícími zimy. Jeden den vyjedeme v termobundě a silně zateplených čapacích, ten následující pak pouze v dre-

su s dlouhým rukávem a tenkých lycrových kalhotách. Je-li ráno jasno, bude naivní se domnívat, že takové počasí vydrží stoprocentně celý den. Může, ale rozhodně to není jisté. Proto bychom měli být připraveni na náhlou změnu počasí. Větrovka složená v kapse u dresu je tím úplně nejzákladnějším řešením jak na počasí vyzrát, pouze ona nám ale pravděpodobně stačit nebude.

Dresy a spol.

Přehoupe-li se ručička teploměru přes deset stupňů nad nulou, patrně odložíme termobundy a začneme se poohlížet po něčem méně teplém. Při těchto teplotách přicházejí ke slovu dlouhé dresy s předním dílem vyrobeným z materiálu s protivětrnou membránou, nebo celé z takového materiálu, ovšem s menší gramáží. Tyto materiály poskytují tělu maximální komfort v podobě odvodu par a zároveň zabraňují profouknutí. Levnějším řešením je kombinace klasického dresu s dlouhým rukávem a tenké vesty se síťovinou na zádech. Kvalitní materiály řady Windstopper ovšem nabízejí také vodoodpudivost, promoknutí tedy nepřichází tak rychle jako u dresu z klasické pleteniny. Další nevýhodou tohoto ekonomického řešení je horší přístupnost kapes dresu, neboť je překrývá zadní díl vesty. Vesty je dobré používat pouze cyklistické. Obklekneme-li univerzální variantu například z fleecu a mikrovlákna, je velice pravděpodobné, že se v ní na kole uvaríme. V obou případech je ovšem nutné s sebou vzít pláštěnku nebo alespoň větrovku, minimálně při rozložení a při návratu domů je využijeme. Neprochladnout, to je asi úplně nejdůležitější. Funkční spodní prádlo používáme na jare téměř identické s tím zimním, pouze dlouhý rukáv je

většinou nahrazen krátkým, nebo silnější triko slabším. Přibližně od patnácti stupňů nahoru přijde ke slovu dres s krátkým rukávem a samostatné lycrové rukávy a to buď tenké nebo teplejší s úpravou roubaix. S touto kombinací už bez problémů vydržíme až do léta. U rukávů je dobré zvolit velikost spíše upnutější a každopádně s protiskluzným horním zakončením. Není nic horšného než si muset každý kilometr rukávky vytahovat.

Od pasu dolů

Podobně jako teplé bundy odložíme zjara pravděpodobně také zateplené čapky, které nahradí klasická lycra. Pod slabé kalhoty můžeme zvolit podteplý ještě kraťasy nebo návlky na kolena. Při teplotách okolo patnácti stupňů přijdou ke slovu kalhoty tříčtvrteční nebo kombinace kraťasů a nákolníků. Vždy je dobré preferovat kalhoty s laelem, který zabraňuje nepřiměřenému prochladnutí zad. Návlky na kolena by měly být alespoň z přední části zateplené a stejně jako rukávy by měly využívat

protiskluzné zakončení. Na trhu se vyskytují také samotné nohavice, které v kombinaci s kraťasy nahradí čapky. Jejich využití je ale sporné, neboť při teplotách vhodných k užití krátkých kalhot bohatě vystačí zateplení v podobě nákolníků. Oddělené nohavice nejen že mají tendenci po noze sklouzávat, ale když se oteplí, v kapse zaberou také podstatně více místa než návlky na kolena. Návlky na tretry využijeme na jare buďto lehce zateplené z materiálu roubaix, případně tenké s membránou. Pokud se chcete silně zapářit nebo jste milovníkem hub, kterých budete mít na nohou velkou úrodu, využijte zimní neoprenové návlky i na jare. Podobně důležité jako návlky na boty jsou i rukavice, právě prsty na nohách a rukách jsou prvními místy, odkud začínáme nejdříve pociťovat chlad. Použití krátkých rukavic v desetistupňové sílnosti a přesto se s nimi tak často setkáváme. Jarní a podzimní rukavice nemusí být moc teplé, aby se v nich ruce zbytečně nepotily. Ideální kombinací je použití nylonu na vrchní části a syntetické kůže na tě spodní. Jen je dobré dát pozor, aby rukavice měly dostatečně dlouhý náplet. Použitím ruka-

vic typu BMX, mezi jejichž zakončením a manžetou bundy je většinou mezera alespoň pět centimetrů, riskujeme budoucí špatnou pohyblivou zápleť. Podceňovat se nevyplácí ani pokrývku hlavy pod přilbou. Čím dál větší ventilaci moderních přilb účinně omezi tenké čepičky nebo šátky, prostydě čelí dutiny nejsou před začátkem sezóny tím pravým ořečovým.

Není v silách a možnostech CykloSERVISU popsat, jak si vybrat ideální kolo právě pro vás, ale rozhodně nám může hodně napovědět tabulka, ve které se zabýváme přibližnou velikostí kola vzhledem k jeho určení a vaší výšce. Vždyť ovšem, že vybrat si skutečně ideální kolo a vychytat si svůj nejlepší posaz je otázkou několika let a mnoha tisíc kilometrů v sedle. Pak totiž přesně budete vědět, kolik má vaše kolo měřit od středu sedla na řídítka, kolik od středu šlapání na vrchol sedla, jak dlouhé mají být klíky, jak široká řídítka a proč vám i jeden centimetr více nebo méně udělá problém.

Naše rada na závěr tedy zní: poradte se s někým, kdo už má v dané oblasti cyklistiky něco za sebou, nejlépe pár závodních sezón, a pak si běžte vybrat z toho, co je na pultech obchodu k mání. Možná zjistíte, že koupit si správné velké kolo není tak jednoduché, jako koupit si strečové tričko, které neskrčí, protože se natáhne.

Příště si povíme něco o nejnoutnějších výstrojí, výstrojí a zásobách k přežití v lese i na silnici.

Mara



Dres G-sport Giro

- dres s dlouhým rukávem
- tři kapsy na zádech
- třetinový zip, reflexe

materiál: Mikinik
velikosti: S-XXL
barvy: červená, šedá, modrá, žlutá
cena: 750,- Kč

- slabá bunda s protivětrnou membránou
- jednoduchý střih bez kapes
- stahování v pase gumou
- reflexní prvky
- podložený zip

materiál: Windtex
velikosti: S-XXL
barvy: červená, modrá, žlutá
cena: 1875,- Kč



Větrovka G-sport Windtex Giro



Vesta Axon Biker

- záda se síťovinou
- stahování límce a na bocích
- reflexní prvky
- v ceně transportní pytlík

materiál: Concordia Aqua-guard light
velikosti: S-XXL
barvy: černá, červená, modrá, šedá, žlutá
cena: 890,- Kč



Nákolníčky Axon

- zateplené nákolníčky
- protivětrná membrána
- protiskluzové gummy

materiál: No Wind Pontetorto
velikosti: M, XL
cena: 460,- Kč

- odvětrání zad
- stahování límce a na bocích
- podlepené švy
- prodloužený zadní díl

materiál: Concordia Aqua-guard light
velikosti: S-XO
barvy: černá, červená, modrá, šedá, žlutá
cena: 1490,- Kč

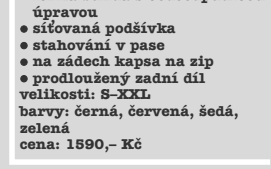


Bunda Axon Biker I - nepromokavá bunda

- zateplené rukávy
 - protiskluzové zakončení
 - reflexní logo
- materiál: Yoga
velikosti: L, 2
cena: 335,- Kč



Návlky na ruce G-sport termo



Bunda Chiba Laser

- lehká bunda s vodoodpudivou úpravou
- síťovaná podšívka
- stahování v pase
- na zádech kapsa na zip
- prodloužený zadní díl

velikosti: S-XXL
barvy: černá, červená, šedá, zelená
cena: 1690,- Kč



Rukavice Cammondale

- vyztužená gelová dlaň
- mezi prsty Lycra
- zapínání na suchý zip

materiál: kůže Pittard, Lycra, Nylon
velikosti: S-XL
barvy: černá, červená, modrá
cena: 1665,- Kč



Rukavice Adidas

- jednoduchý střih
- protiskluzná dlaň
- elastický náplet
- vyšité logo

materiál: pletenina, Grippy
velikosti: S-XL
barva: černá
cena: 599,- Kč

Text a foto: Honza