

VELODROM dirkališčno kolesarjenje – osnovna pravila

1. PREDSTAVITEV ČRT in LINIJ (od spodaj navzgor)

- **SVETLO MODRA PODLAGA:** je cona, ki se uporablja izključno za osnovno pospeševanje ter varno vstopanje na kolesarsko progo. Ravno tako se uporablja za izstopanje iz proge ter varno ustavljanje. Prehitevanje v tej coni je strogo prepovedano.
- **ČRNA ČRTA:** določa najkrajšo dolžino tekmovalnega dela steze. Ob vključevanju iz modre cone na progo, se čim hitreje premaknemo višje preko črne črt nad temno modro.
- **RDEČA ČRTA:** (sprinters line/sprinterska linija): je črta, ki zaključuje linijo sprinta (linija med črno rdečo črto). Ta linija je namenjena visokim hitrostim. Uporablja se v vseh disciplinah.
- **MODRA ČRTA:** deli stezo na zgornjo in spodnjo polovico. Uporablja se med ogrevanjem. Počasnejši kolesarji vozijo na zgornjem delu (nad modro črto). Kolesarji, ki vozijo hitreje pa spodaj. Tudi na Madisonu kolesar, ki počiva, vozi nad modro črto.
- **CILJNA ČRTA:** je na koncu ciljne ravnine ter je namenjena skupinskim in sprinterskim disciplinam.
- **STARTNO CILJNA ČRTA ZA ZASLEDOVALNE DISCIPLINE:** je na polovici obeh ravnin ter je namenjena zasledovalnim vožnjam.
- **200m ČRTA SPRINTA:** je startna črta za namen sprinta do cilj oz. do ciljne črte ter je namenjena merjenju časa sprinta na 200m.

2. OSNOVE VOŽNJE NA VELODROMU

Kolesarji morajo spoznati osnove tehnike vožnje na velodromu. Te jim morajo biti predstavljene pred vstopom na stezo ter se jih učijo in jih spoznavaajo še v prvih naslednjih vožnjah na velodromu. S tem zagotavljajo varnost sebi in ostalim udeležencem. Vse nadaljnje tehnike vožnje izhajajo iz teh osnov.

Osnove:

- **Kolo za velodrom in uporaba le tega:** kolo je brez zavor, z enim in fiksnim prenosnim razmerjem oz. direktnim pogonom. Uporaba kolesa za velodrom zahteva neprestano pedaliranje. Z zmanjšanjem potiskanja oziroma s kontroliranim potiskanjem na pedala nazaj, kolo nadzorovano in počasi zaviramo.
- **Vstop na stezo:** na **svetlo modri podlagi** kolesar pridobi hitrost, na ravnini pogleda preko desnega ramena in če je prosto se zapelje na progo. Pogled ima usmerjen naprej tako, da gleda pred seboj. Zelo pomembno je, da kolesar doseže dovolj visoko hitrost na modri coni preden zavije na poševni del proge, saj lahko prenizka hitrost privede do zdrsa in padca.
- **Vožnja naravnost:** tehniko vožnje v ravni liniji kolesar najprej opravi sam, šele ko jo obvlada tekoče in se počuti dovolj suvereno, se lahko priključi skupini. Krmilo se drži trdno a sproščeno. S pogledom vedno gledamo kolesarja pred sabo, sočasno je potrebno pogledovati še 4-5 dolžin kolesa naprej. Zgornji del telesa je sproščen, poskuša se ohranjati konstantno kadenco ter povsem mirno vožnjo brez nenadnega spreminjanja smeri.
- **Vožnja v zavoju (na strmini):** Prve kroge za pridobivanja občutka začetnik opravi na **svetlo modri podlagi**. Nato poveča hitrost in se dvigne na črno črto. V primeru prenizke ali nižje hitrosti lahko kolo vleče navzdol. V takšnem primeru je potrebno ohranjati ali povečati hitrost ter se ne ustrašiti. Ko kolesar obvlada vožnjo po črni črti se na ravnini dvigne na rdečo črto ter tako naprej do vrha zavoja. Cilj začetnika je vožnja po ali nad modro črto.
- **Prehitevanje in spreminjanje linije:** Na stezi se načeloma vedno prehiteva po **desni strani** (nad rdečo in nad modro črto). Pred vsako menjavo linije je potreben pogled nazaj desno. Zelo priporočljivo je opozorilo z vzklikom »pazi«.
- **Izstop iz steze:** s pogledom preko levega ramena preveri, če se je varno spustiti na **svetlo modro podlago**. Hitrost se zmanjša z zmanjšanjem pritiska na pedala. Hitrost se najlažje in najhitreje zmanjšuje na ravnini. Prav tako je spuščanje na **svetlo modro podlago** priporočeno na ravnini. Dokler ne zapustiš steze in se ne umakneš iz modre cone, ne odpenjaš pedal.

Vožnja na stezi zahteva visoko mero zbranost ter strogo spoštovanje reda in pravil prav vseh kolesarjev. Individualni pristop in način treninga, ki ni v skladu s temi pravili ni dovoljen. Le s skrbnim in strogim spoštovanjem pravil bomo lahko zagotavljali visok nivo varnosti za vse udeležence na progi.