

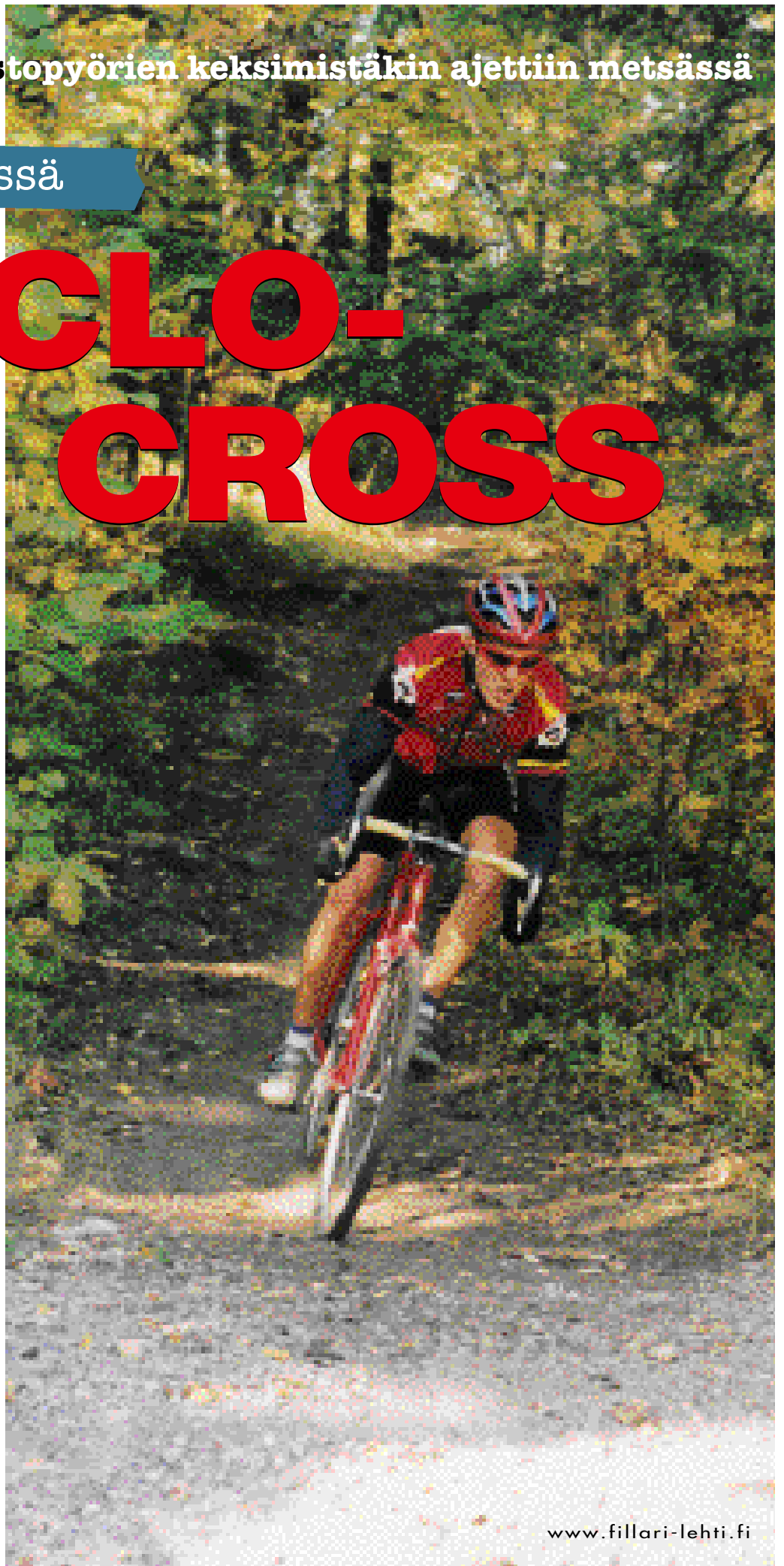
Jo ennen maastopyöräilyn keksimistäkin ajettiin metsässä

Lajiesittelyssä

# CYCLO-CROSS

Cyclo-Cross on suosittu, katsojatyövälinen pyöräilyn alalaji, jonka mahtimaita ovat Belgia, Hollanti, Sveitsi, Saksa, Italia ja kovasti nousut Yhdysvallat.

**S**uomessa SM-mitaleista taistellaan yleensä loka-kuussa, mutta kansainvälinen kisatoiminta on vauhdissa koko talven ja MM-kisat ovat tammikuun lopulla. Ensimmäinen virallinen SM-kisa ajettiin 1982 ja miesten luokan voitti Kari Puisto Tampereelta. Suomessa on viime vuosina ollut yleensä vain muutama kisa vuodessa, ja osallistujamäärät ovat olleet pieniä. Cyclo-Cross on erittäin suosittu kilpailumuoto niin maantie- kuin maastokuskeillekin, koska kisa kestää vain yhden tunnin, suoritus on erittäin intensiivinen ja kun reitillä täy-



tyy olla vielä jalkautumiskoh-  
tia, rasitus on monipuolinen.  
Suomessa kisakausi loppuu  
normaalisti jo ennen kuin lumi  
on maassa ja cyclo-kisoilla  
kautta olisi hyvä jatkaa. Lisäksi  
liukkaalla taiteileminen kapeil-  
la renkailla on myös hyvää ajo-  
tekniikan harjoitusta maasto-  
kuskeille. Esimerkiksi tämän  
vuoden maailmanmestari ja  
olympiavoittaja miesten sarjas-  
sa, Miguel Martinez, kilpailee  
aktiivisesti myös Cyclo-Cros-  
sissa ja on siinäkin voittanut ar-  
vomitaleita. Useat eurooppalaiset  
maastopyöräilyn huiput jat-  
kavat kisakauttaan kiertämällä  
talven cyclo-kisat. Näin tunnin  
kovilla rypistyksillä kisakunto  
pysyy huipussaan ja ajotekniik-  
ka kehittyy.

### Säännöt

Reitistä on tarkat määräykset,  
joiden tarkoituksena on tehdä  
kisasta vauhdikas ja yleisöystä-  
väallinen tapahtuma. Reitillä saa  
olla jalkautumaan pakottavia  
esteitä enintään neljä kierrosta  
kohden. Kierroksen pituus on  
vähintään 2,5 km ja enintään  
3,5 km. Reitistä 90 % on oltava  
ajokelpoista ja kansainvälisten  
sääntöjen mukaan reitin pitäisi  
olla niin leveää polkua että ve-  
tovuoron vaihtaminen on mah-

dollista ja vaativilta osuuksilta  
palautuminen onnistuu. Suo-  
messa sääntöjä on tulkittu niin  
että useimmiten reitit ovat ol-  
leet sopivampia mtb-kisoihin.  
Yhteen aikaan tavoitteena tun-  
tui olevan mahdollisimman ran-  
kan reitin laatiminen.

### Arvokilpailut

Cyclo-Cross MM-kisat aja-  
taan tammikuun lopussa. En-  
simmäinen MM-kisa ajettiin jo  
1950 Pariisissa ja vuosittain  
ajetaan lisäksi maailmancup.  
Cupissa on tänä talvena kuusi  
osakilpailua. Viimetalvena cup-  
pisteillä oli noin 60 ajajaa, joten  
lajissa ei ole niin paljon osallis-  
tuvia kuin maastopyöräilyn xc  
cupissa, mutta tässäkin lajissa  
kaikki huiput ovat ammattilais-  
ia. Koska kisat ajetaan aina ly-  
hyellä puistoissa kiertävällä ra-  
dalla, katsojia on aina runsaasti  
paikalla.

Naiset olivat vasta ensim-  
mäistä kertaa mukana MM-ki-  
soissa viime talvena ja maail-  
mancup on vasta tulossa heidän  
kisaohjelmaansa.

Lajia on yritetty saada myös  
mukaan talviolympialaisiin.  
Vuoden 1999 MM-kisat ajettiin  
Slovakian Popradissa ja kisavi-  
konloppuna oli kunnollinen 10  
asteen pakkaskeli, joten laji kä-

visi hyvin talvikisojen yhtey-  
teen.

### Välineet

Cyclo-Crossissa ajetaan  
yleensä puistoon vedetyllä ra-  
dalla maantiepyörää muistutta-  
valla fillarilla. Rengaskoko on  
28 tuumaa ja maksimileveys  
renkaalle on 35 mm. Kun kisa-  
kausi alkaa maantiekauden jäl-  
keen lokakuussa, radat ovat  
usein savisia, joten pyörien run-  
goissa on otettu olosuhteet huo-  
mioon. Haarukoissa on run-  
saasti tilaa renkaiden ympärillä  
ja jarrut ovat yleensä maasto-  
pyörissä aikaisemmin käytettyä  
"cantilever" tyyppiä, eli keskel-  
tä vedettäviä maastojarruja.  
Esim. Avid valmistaa Cyclo-  
Crossia varten keskivetoista jar-  
rua, jossa on otettu huomioon  
maantiekahvojen lyhyt vaijerin  
liike. Jarrut ovatkin näiden pyö-  
rien heikko kohta. Jarrutukset  
alamäissä tehdään useimmiten  
kahvoista yläotteella kiinnipitä-  
en, joten jarrujen olisi oltava  
herkät. Muutaman kerran MM-  
kisa on voitettu pyörillä, joissa  
tavallisten jarrukahvojen lisäksi  
ohjaustangossa on ollut lisäksi  
mtb-kahvat. Näin kuski on voi-  
nut ajaa enimmän ajan keskiot-  
teella ja pyörä on ollut liukkaissa  
laskuissa paremmin hallin-



Belgialaisessa Flanders-Prefetex ammattilaistallissa ajavan Marek Salermon Flanders cc-pyörässä on alumiinirunko ja Shimano Tiagra osasarja. Eurattaat ovat 39/47 ja takapakka 12-25. Renkaat ovat 27 millillä leveät Geax nappularenkaat.



nassa. Vuodelle 2001 on tulossa useammalta valmistajalta levyjarruilla varustettuja pyöriä, jotka osittain ratkaisevat mutaisen olosuhteiden jarruongelman.

Nykyään vaihteen valitsimi-

na käytetään STI ja Ergopower kahvoja, mutta aika-ajopyöristä tutut lisätankojen päissä olevat siirtäjät suunniteltiin aikoinaan juuri Cyclo-Crossia varten. Metsässä käden siirtäminen vinoputkessa olevalle vaihdevi-

vulle olisi ollut liian vaikeaa.

Välitykset ovat aina pienemmät kuin maantiepyörissä. Edessä käytetään joskus yhtä eturatasta, jonka sivuilla on suojalevyt pitämässä ketjua paikallaan ja suojaamassa etura-

*Jalkautumiset ja pyörän raahaaminen tai kantaminen pitävät sykkeen huippulukemissa. Edessä SM-hopeaa ottaneen Jussi Veikkasen tyylinäyte. Hänen takanaan pyörää kantaa kultaa voittanut Pasi Ahlroos.*

tasta. Yleensä edessä on kuitenkin kaksi ratasta ja pienempi on 39-hampainen ja isompi 53- tai 50-hampainen. Takapakan suurin ratas on 26- tai 28-hampainen, joten tarpeeksi pieniä välityksiä löytyy tarvittaessa. Usein jyrkät mäet on nopeampi juosta ylös, koska pienellä välityksellä pito loppuu herkästi kapeasta takarenkaasta.

Renkaat ovat vähintään 27-milliset ja nappulakuvioiset. Huippukuskit käyttävät käsin tehtyjä ja maltaita maksavia Hollannissa tehtyjä tubirenkaita, mutta muut käyttävät avorenkaita. Michelin, Hutchinson, Schwalbe ja Ritchey valmistavat Cyclo-Crossiin tarkoitettuja nappulakumeja, jotka ovat 30-35 milliiä leveitä.

## Fyysiset vaatimukset

Cyclo-Cross on vaatii ajajalta hyvää ajotekniikkaa, kovaa hapenottoa ja hyviä voimainnaisuuksia. Kilpailut ovat kovavauhtisia ja lyhyitä, joten koko ajan ajetaan ”täydellä kaasulla”. Reiteillä on yleensä paljon kurveja ja lyhyitä nousuja, joten kiihdytysten on oltava nopeita. Kun välillä täytyy vielä jalkautua juoksemaan, juoksunkin pitää siis olla tuttua.

Teknisesti eniten harjoittelua vaatii nopean jalkautumisen ja pyörän selkään hyppäämisen oppiminen. Sujuvasta jalkautumisesta on hyötyä myös mtb-kisoissa, joten sitä kannattaisi harjoitella ihan erikseen. Perustekniikka toimii niin että lähes tyttään vauhdilla estettä ja seisoetaan pyörän päällä niin että vain vasen jalka on polkimella. Ennen estettä jarrutetaan vauhti jalkautumiseen sopivaksi (mitä kovemmassa vauhdissa jalkautudut, sitä nopeammin ylität esteen). Osa kisakuskeista on asentanut jarrut niin että takajarru on vasemmalla jarrukahvalla. Näin jarrun käyttö on helppompaa. Vasen kampi jätetään ala-asentoon. Kun olet jalkautunut, pyörä nostetaan nopeasti olalle (pulloteline olisi tässä

## CYCLO-CROSSIN KILPAILUJEN PITUUDET

Kilpailun pituus määrätään kansainvälisissä kisoissa nopeimman ajajan kahden ensimmäisen kierroksen ajoajan perusteella, eli kolmannelle kierrokselle lähdeettäessä kilpailijoille ilmoitetaan jäljellä olevat kierrokset.

### Kilpailun pituus MM-kisoissa:

Miesten yleinen luokka 60 min  
Alle 23 vuotiaat 50 min  
M-18 40 min  
Naiset 30 min

### SM-kilpailuissa kisojen pituudet ovat:

Yleinen luokka enintään 50 min  
Luokka M-18 enintään 40 min  
Luokka M-N-16, N-18 enintään 20 min  
Luokka N enintään 30 min

vaiheessa tiellä) ja ylitetään esteet. Pyörän päälle hypätään niin että oikea sisäreisi isketään satulan päälle ja siitä liu'utaan satulaan. Nyt oikean jalan pitäisi osua suoraan yläasennossa olevaan polkimeen.

Cyclo-Crossissa nähdään myös melkein akrobaattisia suorituksia. Esimerkiksi kova belgialainen lajin erikoismies Sven Nijs yleensä hyppää kaikkien esteiden yli, vaikka puomit ovat 40 sentin korkuisia. Nijs on aloittanut pyöräilyuransa

bmx-kuskina, joten sieltä tämä hyvä pyörän hallinta on peräisin. Esteiden yli hyppääminen usein estetään laittamalla puomi pehmeälle hiekalle tai jyrkän nousun alle.

Kovimmat MM-tason kuskit kilpailevat kesällä ammattilais-talleissa maantiellä ja hankkivat näin talvikautta varten kovan peruskunnon. Vaikka kisa kestää vain tunnin, suoritus on kuitenkin niin intensiivinen että harjoituskilometrejä täytyy olla takana paljon.

## Miten pääset mukaan

Kotimaisissa kilpailuissa on junioreille seuraavat luokat: M/N 16 ja M/N 18. Edellisissä sarjoissa ajavat ne, joiden ikä on sama kuin sarjan tunnus tai ovat nuorempia. Ajajan luokka määräytyy syntymävuoden mukaan. Yli 18 vuotiaiden luokat ovat Miesten/Naisien Valio.

SM-kilpailut käydään Suomen Pyöräilyunionin ry:n ja Kansainvälisen Pyöräilyunionin (UCI) sääntöjen alaisina, joten kilpailuihin haluavan on ensin etsittävä itselleen soveltuva pyöräilyseura. Tietoa suomalaisista seuroista saa Pyöräilyunionista Radiokatu 20 Helsinki puh. (09) 278 6575

Kilpailuihin osallistujalla täytyy olla Suomen Pyöräilyunionin myöntämä kilpailulisenssi.

Lisenssien hinnat: Kotimaan lisenssi 250 mk ja kansainvälinen lisenssi 300 mk. Alle 14 vuotiaiden lisenssi 100 mk.

Pääkaupunkiseudun cup-sarjassa on ajetaan aina syksyllä yksi Cyclo-Cross kisa, johon voi osallistua myös ilman lisenssiä. □