

Lajiesittelyssä:



# MAASTO- PYÖRÄILYN XC-AJO

**M**aastossa ajettiin jo kauan ennen maastopyörän keksimistä, mutta välineenä oli hieman viritelty maantiepyörä. Lajia kutsutaan Cyclo-crossiksi ja se on Suomessa hieman harvinaisempi pyöräilyn alalaji, mutta Euroopassa erittäin suosittua. Maastopyöräily on arvokisojen valossa 90-luvun juttuja. 1990 pidettiin ensimmäiset viralliset

Maastoajo, xc, Cross-Country.  
Kaikki tarkoittavat samaa eli maastossa  
26 tuuman kiekkoilla varustetulla  
pyörällä kilpaa tai ihan muuten  
vain ajelua.

MM ja SM kilpailut, mutta jo 80-luvun puolella ajettiin Suomessakin metsässä maastureilla kisaa. Epävirallinen SM-kisa ajettiin jo 1989 Porvoossa ja suosio oli niin suuri että heti seuraavana vuonna jaettiin oikeat mitalit.

Kun ensimmäiset viralliset maastoajon MM kisat järjestettiin Yhdysvalloissa 1990, voiton vei yksi mtb:n legendoista,



*Suomessa maastoajoradat ovat kohtuullisen helppoja, mutta maailman cupeissa ja MM-kisoissa on pitkiä nousuja ja laskut muistuttavat pahimmillaan DH:ta.*

amerikkalainen Ned Overend, mutta heti kannoilla oli kaksi cyclo-crossin taitajaa, sveitsin Thomas Frischknecht ja englantilainen Tim Gould. Vielä seuraavana vuonna jenkki oli kärjessä ja voiton vei John Tomac (hän oli samoissa kisoissa DH:ssa hopealla). Sen jälkeen miesten sarjoissa ovat hallinneet Eurooppalaiset ajajat.

Naisten puolella mitalit ovat

menneet paremmin tasan Euroopan ja Amerikan kesken. Nyt valtikka on siirtymässä Eurooppaan, koska Espanjan Margalida Fullana on voittanut viimeiset kaksi kilpailua ja edelliset kaksi kultamitalia menivät Ranskaan ja Italiaan.

Maastopyöräilyn xc on vuosien saatossa muuttunut. Aluksi kisoja käytiin teknisesti vaativilla ja pitkillä radoilla, mutta

kun osallistujamäärät nousivat koko ajan, sumppujen välttämiseksi radat ovat koko ajan leventyneet. Usein käytetään myös leveätä alkulenkkiä, jolla saada kilpailijat jonoon ennen kapeita polkuja. Reitit eivät ole kuitenkaan nykyäänkään helppoja, vaan pyörä on hallittava vaativissa laskuissa ja vielä väsyneenäkin. Tämän vuoden MM-kisojen rata Sierra Neva-

dassa oli teknisesti erittäin vaativa, koska reitillä oli vaikeita kivisiä laskuja.

Maailemanpucissa ja Yhdysvaltojen omassa sarjassa suuntauksena on entistä nopeamat ja teknisesti helpommat radat. Tarkoituksena on tehdä lajista yleisöystävällisempi. Vain todella vannoutunut lajin harrastaja jaksaa paikan päällä seurata kisaa, jossa yksittäisiä ajajia kiertää rataa muutaman minuutin välein. Skandinaaveille hiihtokisoihin tottuneille tämä on tuttua, mutta muualla kaivataan enemmän tapahtumia ja ajajien keskinäistä taistelua.

XC-ajelusta ovat saaneet alkunsa myös kaikki kunto/maratonpyöräilyt. Niissä reitti on huomattavasti helpompi, mutta matkat ovat sitten taas huomattavasti pidemmät.

### Arvokilpailut

XC oli mukana jo Atlantan Olympialaisissa. Maantieltä pudotettiin 100 kilometrin joukkueajo pois ja tilalle nousi maastoajo. Olympialaisiin kukin maa saa edustuspaikkoja Maailman Cupin menestymisen mukaan ja suomalaiset eivät olleet mukana Atlantassa eivätkä nyt tulevassa Sydneyn kisassa.

Lajissa käydään Olympialaisien lisäksi taistelua Maailman, Euroopan, Pohjoismaiden ja Suomen mestaruudesta.

### Välineet

Maastopyörä määritellään niin että siinä täytyy olla 26 tuumaiset renkaat. Muu on sitten valittavissa oman maun mukaan. Etujousitus on perusvarustus, vaikkakin muutamissa

Maailman Cupin kisoissa on ajettu kärkisijoille jäykällä keulalla.

Täysjousitetut pyörät ovat edelleen "tulossa". Canadan Roland Green ajoi hopealla Sierra Nevadassa täysjousitetulla GT:n i-Drive pyörällä. Hän oli ensimmäinen arvokisoissa mitalille täysjoustolla ajanut kilpailija miesten sarjassa. Täysjousto sopii tietysti hyvin rökkyisille ja kivikkoisille radoille, mutta kilpailijat vielä aristelevat jousituksen tuomaa lisäpainoa. Kun huipputasoinen etujousitettu kisapyörä painaa enimmillään vain 9,5 kiloa, takajousituksesta tulee herkästi ainakin yksi lisäkilo. Se ei tunnu paljolta, mutta kun maastopyöräily on melkein jatkuvaa pyörän massan kiihdyttelyä ja kuskit ovat kuin nälkäkurkia (60 –65 kiloisia), lisäpainoa

aristetaan.

### Fyysiset vaatimukset

Maastopyöräily on kestävyyslaji. Ajotekniikankin täytyy olla kunnossa, mutta harvemmin kilpailun voitto on ratkennut laskuosuudella. Maailman huippujen joukossa ei ole tällä hetkellä yhtään pelkästään maastossa ajavaa kuskia. Kaikki ovat kilpailleet maantiellä jossakin vaiheessa pyöräilyuraansa. Maantiekilometreillä hankitaan peruskunto ja pidetään pyöritystekniikka kunnossa. Maastoharjoitteilla ja kilpailemisella kehitetään sitten ajotekniikkaa. XC-kisoissa menestystä haluavalla on oltava hyvä hapenottokyky ja painon/voiman suhteen mahdollisimman edullisen. Jos maastopyöräkilpailun sykearvoja verrataan

## Maastopyöräilyn xc-kilpailulle on määritelty suosituspituudet

[SM-kilpailuissa ne ovat:](#)

#### Miehet:

Seniorit 2.00 – 2.30 h  
Juniorit M18 1.45 – 2.15 h  
Nuoret M-16 1.15 – 1.45

#### Naiset:

Seniorit 1.45 – 2.15 h  
Juniorit N-18 1.15 – 1.45 h  
Nuoret N-16 0.45 – 1.15 h

[Ikäluokkamestaruuskilpailuissa suositukset kilpailun kestolle ovat seuraavat:](#)

#### Miehet:

Veteraanit M-30 1.45 – 2.15 h  
Veteraanit M-40 1.15 – 1.45 h  
Nuoret M-14 0.45 – 1.15 h  
Nuoret M-12 0.30 – 0.45 h

#### Naiset:

Nuoret N-14 0.30 – 0.45 h

[Kotimaisissa Cup-kisoissa suositukset kilpailun pituudelle ovat:](#)

Valio yli 1.30, naisilla yli 1.00 h  
Kilpa yli 1.00  
Veteraanit M-30 ja M-40 yli 1.00 h  
Juniorit M-18 yli 1.00 h, N-18 yli 45 min  
Nuoret M-16 yli 1.00 h, N-16 yli 45 min  
Nuoret M-14 yli 45 min, N-14 yli 30 min  
Nuoret M-12 yli 30 min, N-12 yli 20 min  
Nuoret M-10 yli 20 min, N-10 yli 15 min  
Jokamiesluokka yli 30 min, naiset yli 20 min



Pääkaupunkiseudulla pyörivä Corratec Cup on hyvä paikka aloittaa xc-kisoihin tutustumisen.

Luokkia riittää eliittistä 10-vuotiaisiin junnuihin.

vaikkapa 50 kilometrin tempo-ajoon, ne ovat hyvin samanlaisia. Ero onkin sitten käytetyssä voimassa. Maastoajossa syke pysyy tasaisesti anaerobisen rajan tuntumassa, mutta watit poukkoilevat ylös ja alas. Maastokisassa nousuissa tarvitaan voimaa ja kun laskuosuudet ovat metsässä ja kivien seassa, syke ei pääse juurikaan laskemaan.

### **Miten pääset mukaan**

Kotimaisissa kilpailuissa on junioreille seuraavat luokat: M/N 10, M/N 12, M/N 14, M/N 16, 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/Naisten Valio. Veteraaniluokkia ovat M 30 ja M 40. Näissä sarjoissa kilpailijan luokka määräytyy syntymävuoden mukaan siten että ajaja ajaa esim. M 30 sarjassa sinä vuonna kuin hän täyttää 30 ja siihen asti kun mittariin tulee 40 vuotta.



*Suomen maastokisoissa tuovat vaikeutta juurakko ja kivikko. Välikillä radat on vedetty turhankin kapeille poluille ja melkein umpimetsään.*

Kaikki 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

Sähköposti: [pyoraily@pyoraily.fi](mailto:pyoraily@pyoraily.fi)

Tiedot seuroista ovat myös liiton [www.sivuilla](http://www.sivuilla) [www.pyoraily.fi](http://www.pyoraily.fi)

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

Samalla lisenssillä voi ajaa myös maantie – ja ratakisoja.

Maastokisoissa on hyvin usein mukana myös ”Jokamiesluokka” eli lisenssittömien ajajien lähtöjä. Ilman lisenssiä voi osallistua myös paikkakuntien omiin iltakilpailuihin. Esim. pääkaupunkiseudulla pyörii Corratec Cup.□