



*Ορεινή  
Ποδηλασία*

*Θέμα: “Οργάνωση και  
διεξαγωγή της Ορεινής  
Ποδηλασίας”*

*Δρ. Φρούτης Θεόδωρος*



## Ορεινή Ποδηλασία

Σχετικά καινούριο αγώνισμα στην ιστορία της ποδηλασίας. Έγινε ιδιαίτερα γνωστό τη δεκαετία του '90. Οι αγώνες ορεινής ποδηλασίας (MTB) γίνονται αποκλειστικά εκτός δρόμου, και συνήθως έχουν απαιτήσεις σε τεχνική οδήγηση. Υπάρχουν πολλές εκδοχές της ορεινής ποδηλασίας, με βασικές τις cross-country και downhill.



## Η Ορεινή Ποδηλασία στην Ελλάδα

Η ορεινή ποδηλασία είναι ένα πολύ δημοφιλές άθλημα που αναπτύσσεται ολοένα στην Ελλάδα ίσως και λόγω των Ολυμπιακών αγώνων του 2004. Είναι γνωστό ότι τότε, για πρώτη φορά στην ιστορία των Ολυμπιακών, το αγώνισμα της ορεινής ποδηλασίας διεξήχθη σε βουνό, στην Πάρνηθα.

Ένα πυκνό δίκτυο ποδηλατοδρόμων έχει δημιουργηθεί τόσο στην Πάρνηθα όσο και στις υπόλοιπες πόλεις της Ελλάδας που έχουν εντάξει και αναπτύξει τα τελευταία χρόνια όχι μόνο τα περιβαλλοντικά προγράμματα αλλά και τα αγροτουριστικά.



# Διαμόρφωση ομάδας

Απαραίτητες προϋποθέσεις για τη σύσταση ομάδας είναι οι ακόλουθες:

- ομοιογένεια στην ηλικία και στη φυσική κατάσταση των μελών της ομάδας (απαραίτητη η προσκόμιση βεβαίωσης υγείας)
- η ομάδα να μην υπερβαίνει τα 10-12 άτομα
- δύο συντονιστές από του οποίους ο ένας τοποθετείται στην αρχή και ο άλλος στο τέλος της ομάδας





## *Μελέτη της διαδρομής από τους υπεύθυνους - συντονιστές της ομάδας*

- Ο χρόνος της διαδρομής πρέπει να είναι προκαθορισμένος ανάλογα με την ηλικία και τη φυσική κατάσταση της ομάδας
- η διαδρομή δεν πρέπει σε καμιά περίπτωση να είναι επικίνδυνη ιδιαίτερα όταν οι αθλούμενοι είναι παιδιά.



# Εξοπλισμός

## A) Ποδήλατο

- υλικά κατασκευής ποδηλάτου
- σωματομετρική ρύθμιση ποδηλάτου



## B) Αθλούμενος

- στολή - ρούχα ποδηλασίας
- κράνος
- παπούτσια

A person wearing a red shirt and black shorts is riding a red mountain bike on a paved path. In the background, there are other people, some standing and some sitting, and a black tent with the letters 'EV' on it. The scene is outdoors and appears to be a cycling event or a public gathering.

Το ποδήλατο είναι ένα μέσο ψυχαγωγίας και άθλησης που θωρακίζει την υγεία.

Στις μικρές ηλικίες βοηθάει να αναπτυχθούν η αντοχή, η επιδεξιότητα, η αποφασιστικότητα, η τόλμη, τα αντανακλαστικά και τα αισθήματα της αυτονομίας και της αλληλεγγύης.

19 11:23AM



Τέλος, όπως και σε όλα τα σπόρ του βουνού, σημαντικό είναι να γνωρίζει ο ποδηλάτης ότι είναι απλός επισκέπτης στο πανέμορφο φυσικό περιβάλλον. Για το λόγο αυτό θα πρέπει η παρουσία του να είναι διακριτική, να σέβεται τις λεπτές ισορροπίες των οικοσυστημάτων, ώστε οι περιοχές που επισκέπτεται να παραμείνουν το ίδιο όμορφες σε όλες τις μελλοντικές επισκέψεις του ίδιου ή των άλλων επισκεπτών.

