



Je to hrozné, ale je to tak, ani při bikování se téhle neoblíbené činnosti často nevyhneme a předsudky, že na kole přece umí jezdit každý, tak úplně neplatí. To už všichni víme. Chceme asi jezdit lépe, mnohem lépe, nebo alespoň tak jako naši kamarádi. A teď jak na to. Samouka, nebo je lepší nějaký instruktor, či dokonce víkendový výukový camp?

Každému z nás vyhovuje něco jiného a někdo vše hravě zvládne jen podle návodu třeba zrovna ve Velu nebo ve videu na serveru Youtube, dnes už asi i s českým komentářem. Ale upřímně, kolik z nás se naučilo ten až mytický bunny hop jen podle videa? Takže asi ten bikový instruktor bude lepší a především rychlejší cesta. Naštěstí je dnes už nabídka bikových kurzů velmi pestrá a snad každé

Učit se, učit se, učit se...

trailové centrum či bikepark možnost výuky nabízejí. Případně lze zvolit přímo vícedenní specializované bikové campy, kde celé dny neděláte nic jiného, než se pod odborným dohledem vzděláváte. Ale nebojte se, není to stejná pruda jako být tři dny v lavici ve škole. Vše se děje mnohem zábavnější formou a nejenže vás to bude bavit, ale především to bude přínosem pro vaše další ježdění. Pokud si tedy dobře vyberete, komu se svěříte do rukou. Už při výběru tohle řešte, je to důležité, a to nejen z pohledu peněz, které za to zaplatíte. Zajímajte se určitě především o reference, ale nepodceňujte ani to, jestli a jakou kvalifikaci má samotný instruktor, který vás má vše naučit. I tady samozřejmě platí ono rčení, že ne každý pomazaný je zároveň i povoláný, a věřte tomu, že narazíte na rozdílnou kvalitu vyučujících. Je spousta výborných jezdců na kole, kteří ale mají nulové pedagogické nadání, a ti vás fakt nic nenaučí, přestože nad jejich uměním sami žasnete či s otevřenou pusou jen zíráte. Nebojte se tedy zeptat, jestli oni sami absolvovali nějaký kurz či systém vzdělávání, aby mohli druhé vzdělávat. Že za oceánem existuje Professional Mountain Bike Instructors Association (PMBIA) a Bike Instructor Certification Program (BICP), ví asi málokdo, stejně tak o podobné alternativě u nás, kterou se nám podařilo dotáhnout do konce s Univerzitou Palackého v Olomouci. I bikový svět se v tomto zkrátka posouvá dál a dle mého je to tak jen a jen správně.

Václav Volráb
vaclav.volrab@cemba.eu

Přijmi výzvu a zjisti, co v tobě je!

Ne všechny akce musí být pouze závodní, nemusí jít jen o poměrování sil a opěvování nejlepších, nejrychlejších. Každý výkon si přece zaslouží uznání. Přesně toto je mottem ojedinelé cyklistické akce svého druhu v Čechách pojmenované po nejdelší trati „Fanatik“. Je to jiné než závod, každý soutěží sám se sebou. Jestliže je pro vás překonávání vlastních limitů tím správným kořením, máte na výběr z tras od 50 do 340 kilometrů pro silniční kola i MTB. Účastnit se tak může každý od svátečních jezdců až po různé výkonnostní skupiny silničářů i bikerů. Zvolíte si trasu dle svých možností (výkonnosti, času) tak, aby pro vás byla výzvou. Pro každého to může být jiná vzdálenost. Vezměte kolo, stejně nabuzené kámoše nebo vytvořte partu z práce, zvolte si trasu a prožijte něco výjimečného. „Nezávod“ proběhne 13. 6. v Plzni. Více o celé akci najdete na www.fanatik-plzen.cz.



Otevření bike and run centra Šemberské stezky

Nedaleko Českého Brodu se zraje sezony otevře nové trail centrum Šemberské stezky. Letos půjde o první fázi projektu, která bude mít dohromady čtyři kilometry stezek. Jedná se o tři trails, každý o délce přibližně 1 km, a jeden stoupající trail dlouhý také kilometr. Stezky jsou náročností modrá, červená a černá. Práce si vzali na starosti kluci z Trutnov Trails a jde jim to pěkně od ruky. I díky vlídnějšímu zimnímu počasí stezky vznikly během necelých tří měsíců. Protože je tady dobře dostupný terén a většina úprav se dělá bagrem, jsou trails spíše vyhlazené, s technicky náročnějšími a rozbitějšími se počítá až v další fázi.

Centrum vzniká pod taktovkou Pavla Kvasničky, běžce ultramaratonce a pořadatele kdysi velmi prestižních MTB závodů a v neposlední řadě velkého nadšence pro věc, spolu s Katarínou Tóthovou, bývalou downhillovou závodnicí a bikerkou tělem i duší. „Stezky by nevznikly bez podpory města a přilehlých obcí, které při realizaci vycházely vstříc. Díky patří i hajnému a lidem z Pošembeří,“ zaznělo od tohoto dua.

Protože jsou stezky kousek od Českého Brodu, je možné sem dorazit vlakem a tři zbylé kilometry dojet na kole. Pro ty, co přijedou autem, je připravené parkování na konci i na začátku stezek. K dispozici zatím není žádná základna, žádné zázemí kromě přístřešku s ohništěm, ale o budoucí základně se právě jedná s městem. Hlad a žízeň se dá zahnat přes kopec v Hostinci u Rypáka nebo v jiné hospodě, kterých je kolem, díky množství menších obcí a vesnic, dostatek.

Do budoucna je v plánu ve stavění stezek pokračovat a vybudovat také centrum pro terénní běh a maraton, jehož součástí by měl být i lesní běžecký ovál s délkou 400 m. Více informací je na stránkách semberskestezky.cz nebo na facebooku pod skupinou Šemberské stezky. Termín „otvíračky“ bude včas uveřejněn tamtéž.

