

40km-en 45km/h-s átlagsebességgel. Ezt, hogy lehet?

Avagy, hogyan menjünk minél gyorsabban, minél kevesebb energia befektetéssel.

Az előadás tartalma

- Bemutatkozás
- Aerodinamika - megfelelő pozíció a kerékpáron
- Felszerelés
- Szabályrendszer
- Felkészülés a versenyre

Előadó: Jánoki Ádám

Jelenleg Miskolci Road Cycling Club versenyzője

2016 október: Először ültem országúti kerékpáron (Csepel Marathon)

2017 február: Csatlakoztam az ELTE-BEAC Polythlon csapatához

2017 április: Első versenyem: Békás Időfutam 37.2km/h átlag

2017 október: Először léptem át a 40km/h átlagsebességet időfutam versenyen.

2018 június: Első győzelem: Magyar amatőr időfutam bajnok

2018 október: Magyar időfutam bajnok - csapatban (Brigetio KSE)

2019 április: Először léptem át a 45km/h átlagsebességet időfutam versenyen

Aerodinamika



OldLakeMan
2021
ORSZÁGOS AMATŐR MAGYAR KUPA
KÖZÉPTÁVU AMATŐR MAGYAR KUPA



OldLakeMan
2021
ORSZÁGOS AMATŐR MAGYAR KUPA
KÖZÉPTÁVU AMATŐR MAGYAR KUPA



OldLakeMan
021
KÖZÉPTÁVU AMATŐR MAGYAR KUPA



OldLakeMan
2021
ORSZÁGOS AMATŐR MAGYAR KUPA
KÖZÉPTÁVU AMATŐR MAGYAR KUPA



TriathlonMan
2021
HÁZARDOS AMATŐR MAGYAR KUPA
KÖZÉPTÁVU AMATŐR MAGYAR KUPA

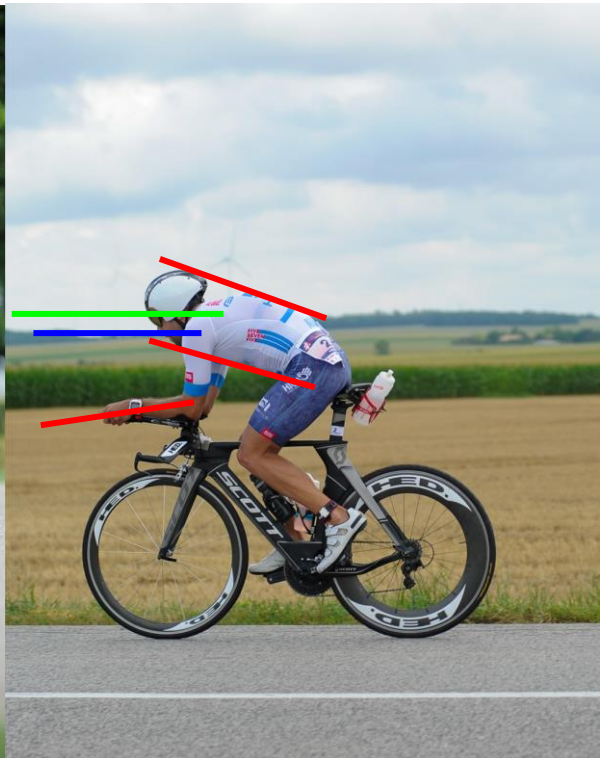
Pozíció: az átlag triatlonista pozíciója

Miért jó?

- Remekül lehet kamerába moso

Miért rossz?

- Aerodinamikailag nagyon nem
- A test különböző pontjait jobba egy optimálisan beállított pozíció (pozíció)
- Olyan érzése lehet tőle az emb akarna esni, kevésbé biztos a k



A helyes pozíció

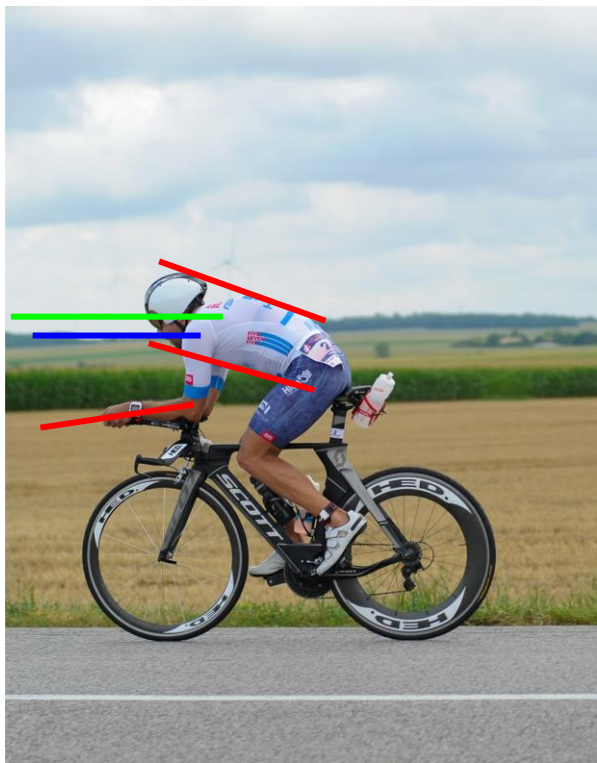
Cameron Wurf

- **Miért jó?**

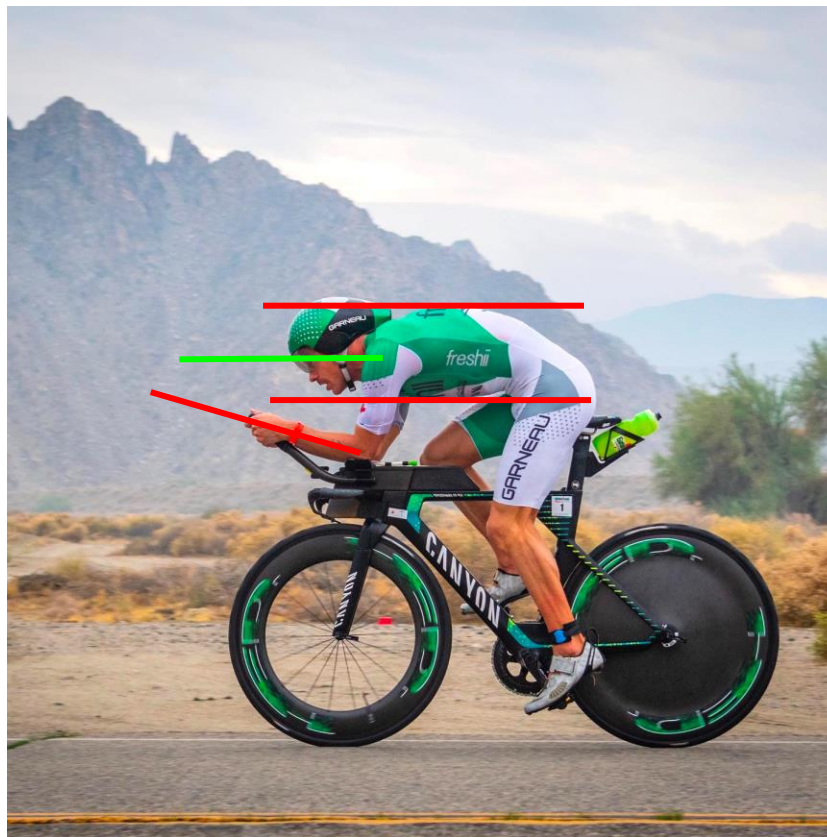
- Továbbra is remek képeket lehet róla készíteni :)
- Aerodinamikus, kevesebb energiával gyorsabban lehet vele haladni
- Kevésbé veszi igénybe a testet
- Biztonságosan kezelhető a kerékpár közben



A helyes pozíció

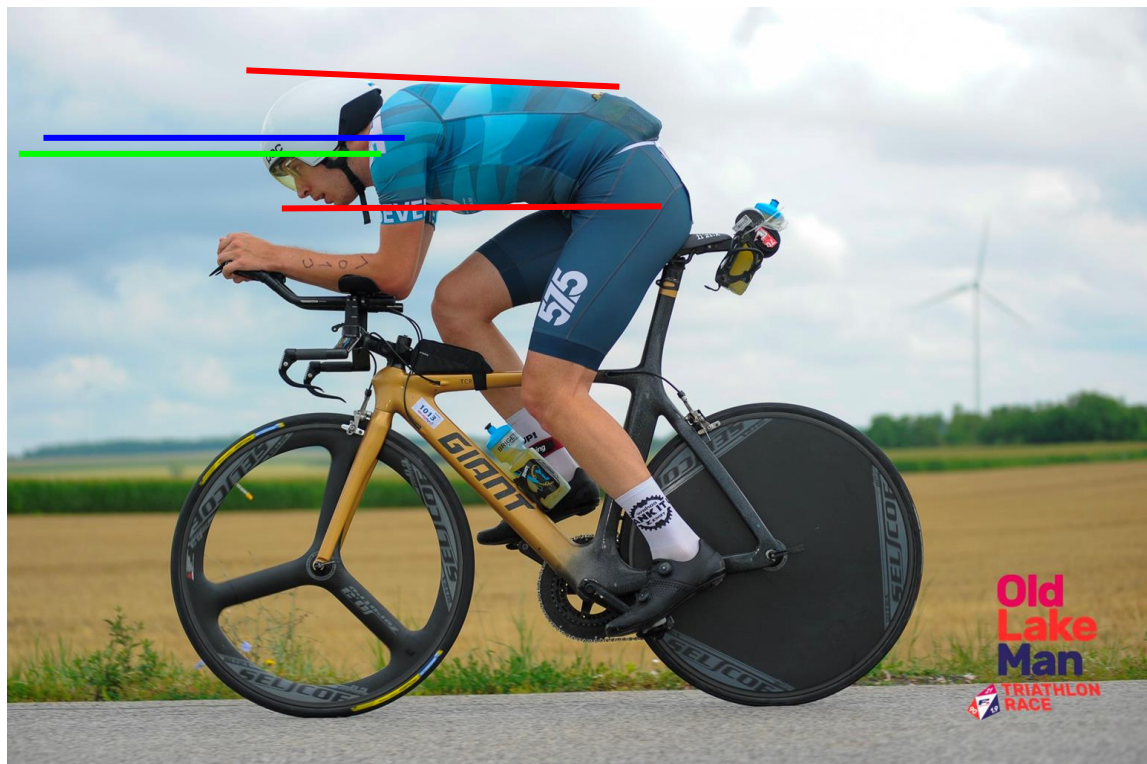


közel
e
töttek, az
ban vagy
el



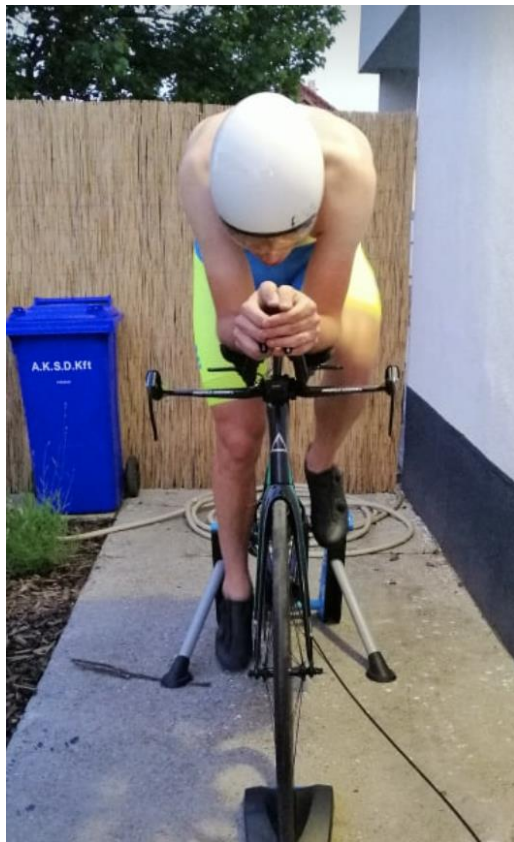
A helyes pozíció

Jó magam:



Jól néz ki oldalról, de mi a helyzet szemből?

A helyes pozíció



A helyes pozíció

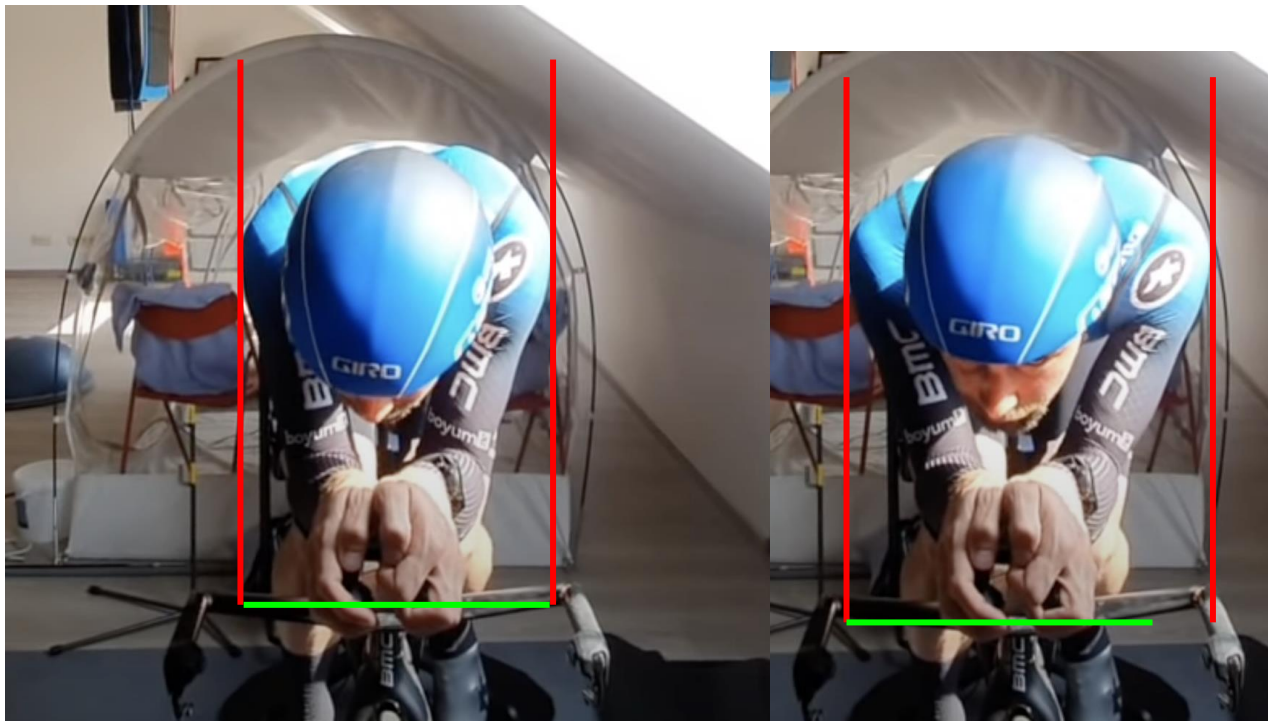
Victor Campenaerts

“Shoulder tuck”

vagy

váll összehúzás

8-10%-al kisebb
frontális terület



A helyes pozíció

Pistyúr Bence

- **Nehézségek:**

- Idő kell míg valaki megszokja a pozíciót, esetenként akár több hónap is
- Verseny közben figyelni kell, hogy meg is legyen tartva a lehető legtöbb ideig
- Esetlegesen anyagi vonzata lehet, hogy megfelelően be lehessen állítani a pozíciót
- **Nem mindenkivel kompatibilis, mindenkinek megvan a saját “legjobb pozíciója”**



A helyes pozíció



Felszerelés



Felszerelés

Melyek a legeffektívebb fejlesztések, hogy gyorsuljunk?

- Megfelelően beállítható időfutam kormány
- Magas peremes kerékszett
- Külső gumi
- Sisak
- Nyereg
- mez / ruha
- Borotvált láb :)

Melyek azok a fejlesztések, amelyeket érdemes kerülni?

- Karbon telikerék
- Karbon küllős kerekek (2spoke, tri-spoke, four-spoke stb.)
- Aero kulacs / kormányra szerelhető kulacs

Felszerelés: Kerék

ENVE SMART 4.5

200W
5460m
32.7KPH

(actual 202w. 203np)

300W
6442m
38.6KPH

(actual 301w. 302np)

MAVIC R-SYS SLR

200W
5120m
30.7KPH

(actual 200w. 201np)

300W
6070m
36.4KPH

(actual 299w. 299np)

HED GT3 TRISPOKE + LIGHTWEIGHT AUTOBAHN DISC

200W
5520m
33.1KPH

(actual 200w. 202np)

300W
6600m
39.6KPH

(actual 300w. 300np)

Felszerelés: Külső gumi



SCAN ME

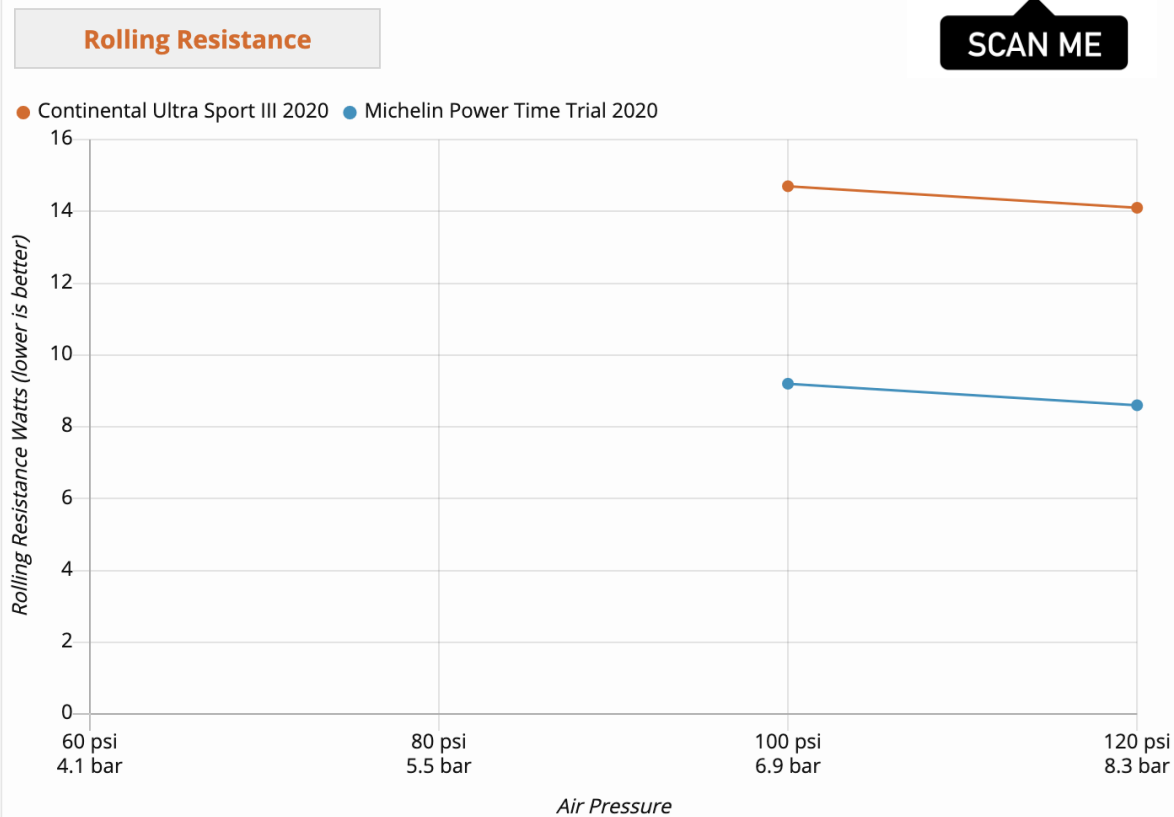
<https://www.bicyclerollingresistance.com/>

Select	Brand	Model <small>(Click for full review)</small>	Year	Tire Type	Price Range	Buy At	Width	Weight	RR 120 psi 8.3 bar	RR 100 psi 6.9 bar	RR 80 psi 5.5 bar	RR 60 psi 4.1 bar	Wet Grip Test	Total Puncture Score	Tire Thick- ness	Rating
<input type="checkbox"/>	<input type="text" value="Search Brand or Model.."/>						Specified / Measured mm	Specified / Measured Grams	Watts	Watts	Watts	Watts	Average / Center / Edge	Tread / Sidewall Points	Tread / Sidewall mm	
<input type="checkbox"/>	Vittoria	Corsa Speed G+ 2.0 (TLR)	2019	TL	High		25 / 27	240 / 227	7.0	7.5	Pro	Pro	70 / Pro / Pro	33 / Pro	1.8 / Pro	5.0
<input type="checkbox"/>	Schwalbe	Pro One TT TLE Addix	2020	TL	High		25 / 27	205 / 222	7.5	8.1	Pro	Pro	55 / Pro / Pro	24 / Pro	1.6 / Pro	3.5
<input type="checkbox"/>	Vittoria	Corsa Speed G+ 1.0 (TLR)	2016	TL	High		23 / 25	205 / 225	7.7	8.3	Pro	Pro	-- / -- / --	31 / Pro	1.7 / Pro	5.0
<input type="checkbox"/>	Continental	Grand Prix 5000 TL	2018	TL	High		25 / 27	300 / 295	8.3	8.9	Pro	Pro	65 / Pro / Pro	47 / Pro	2.8 / Pro	5.0
<input type="checkbox"/>	Continental	Grand Prix 5000 S TR	2021	TL	High+		25 / 26	250 / 255	8.4	9.1	Pro	Pro	66 / Pro / Pro	36 / Pro	2.3 / Pro	4.6
<input type="checkbox"/>	Michelin	Power Time Trial	2020	TT	High		25 / 27	190 / 206	8.6	9.2	Pro	Pro	67 / Pro / Pro	35 / Pro	2.1 / Pro	5.0
<input type="checkbox"/>	Veloflex	Record (silica compound)	2021	TT	High		23 / 24	135 / 137	9.0	9.8	Pro	Pro	78 / Pro / Pro	21 / Pro	0.9 / Pro	4.3
<input type="checkbox"/>	Vittoria	Corsa Speed (tubular)	2017	TU	High+		23 / 23	200 / 209	9.1	9.9	Pro	Pro	-- / -- / --	29 / Pro	1.5 / Pro	5.0
<input type="checkbox"/>	Zipp	Tangente Speed Tubeless	2021	TL	High+		25 / 26	292 / 295	9.6	10.3	Pro	Pro	62 / Pro / Pro	50 / Pro	2.6 / Pro	4.3
<input type="checkbox"/>	Specialized	Turbo RapidAir 2Bliss Ready	2020	TL	High+		26 / 26	265 / 261	9.7	10.5	Pro	Pro	73 / Pro / Pro	40 / Pro	2.2 / Pro	4.3
<input type="checkbox"/>	Continental	Grand Prix TT	2016	TT	High		25 / 27	190 / 195	9.9	10.5	Pro	Pro	-- / -- / --	34 / Pro	1.9 / Pro	5.0
<input type="checkbox"/>	Continental	Grand Prix 5000	2018	TT	High		25 / 26	215 / 221	10.0	10.7	Pro	Pro	67 / Pro / Pro	49 / Pro	2.8 / Pro	5.0
<input type="checkbox"/>	Michelin	Power Road TLR	2020	TL	High		25 / 27	275 / 267	10.1	10.7	Pro	Pro	65 / Pro / Pro	41 / Pro	2.7 / Pro	4.0
<input type="checkbox"/>	Hutchinson	Fusion 5 Galactik TL	2017	TL	High		25 / 26	260 / 288	10.1	11.0	Pro	Pro	-- / -- / --	41 / Pro	2.5 / Pro	5.0

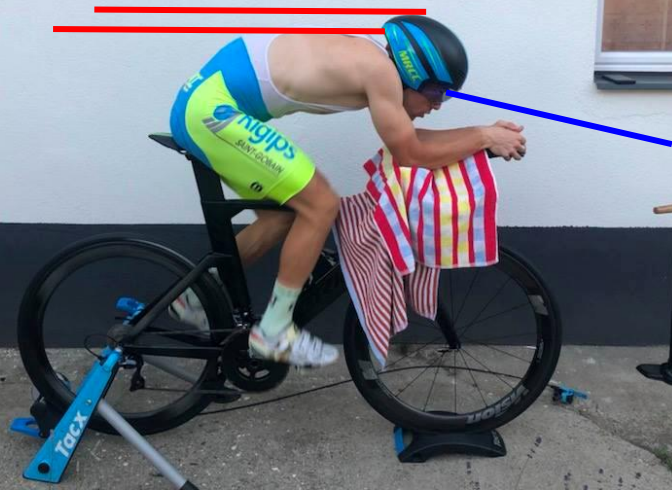
Felszerelés: Külső gumi



SCAN ME



Felszerelés: Sisak



A legfontosabb kérdés....



Mennyibe fog mindez kerülni?

Első versenykerékpárom:

- karbon váz (országúti) - 120.000
- alu kerekek - 60000
- 2x10-es váltás szett - 50000
- időfutam kormány - 20000
- Fékek, ülés, pedál, - 40000
- Külső gumi - 24000

összesen kb.: 315-320.000 HUF



Utolsó saját versenykerékpárom

- karbon váz - 100.000
- első tri-spoke kerék - 75.000
- hátsó telikerék - 120.000
- Teljes Sram szett 2x11 - 80.000
- Nyereg - 40.000
- kormány: 20.000
- Külső gumi - 36000

összesen kb.: 470.000 HUF



Utolsó saját versenykerékpárom

- karbon váz - 100.000
- első tri-spoke kerék - 75.000
- hátsó telikerék - 120.000
- Teljes Sram szett 2x11 - 80.000
- Nyereg - 40.000
- kormány: 20.000
- Régi kerékpárból befolyt összeg:
-150.000 HUF

összesen kb.: 320.000 HUF



Szabályrendszer

2022 Január 1.-től az UCI szabályrendszere az ITU versenyeken is hivatalossá válik.

Bővebb info (45. oldaltól):

https://www.triathlon.org/uploads/docs/World_Triathlon_Competition_Rules_2022_202128_xxx.pdf

Kettő legfontosabb szabály

- Férfiaknál Nyereg-BB távolság min. 5cm, Nőknél 2cm
- A könyöklő vége beleértve a rajta lévő váltókart / eszközöket nem érhet az első kerék elé
- A triatlonban alapvetően nincsen szabályozva a könyöklő pozíciója



Szabályrendszer

Morph Foldable Aerobar

Extrém könyöklőbeállítások



Davey Jones

Felkészülés a versenyre

A technikai előnyünk nem sokat ér ha nem ismerjük a pályát és a körülményeket.

- **Milyen tényezők befolyásolhatják leginkább egy verseny kimenetelét?**
 - Időjárás
 - Útviszony
 - A pályát szegélyező tereptárgyak, környezet
 - A pálya felépítése
- **Én a következő képpen készülök egy-egy versenyre:**
 - Google mapsen végig nézem az útvonalat, ügyelve a fontosabb kanyarokra
 - Stravan berajzolom az útvonalat, végignézem a szegmenseket, korábbi eredményeket
 - A berajzolt útvonal alapján ha nincs mód pályabejárásra, lakhelyem közelében végzek hasonló karakterisztikájú pályán szimulációt
 - bestbikesplit.com felületét használva végzek egy előzetes szimulációt virtuálisan
 - A versenyt megelőző héttel folyamatosan nyomon követem az időjárás alakulását.

Összegzés

- Ha fejlődni szeretnénk a kerékpározás terén, a fejlesztést először magunkon kezdjük, és ne a kerékpáron
- Legyünk kreatívak! Nem biztos, hogy egy csúcskategóriás alkatrész szignifikánsabban többet tud, mint egy olcsóbb darab.
- Kísérletezzünk!