

PRO CYCLING

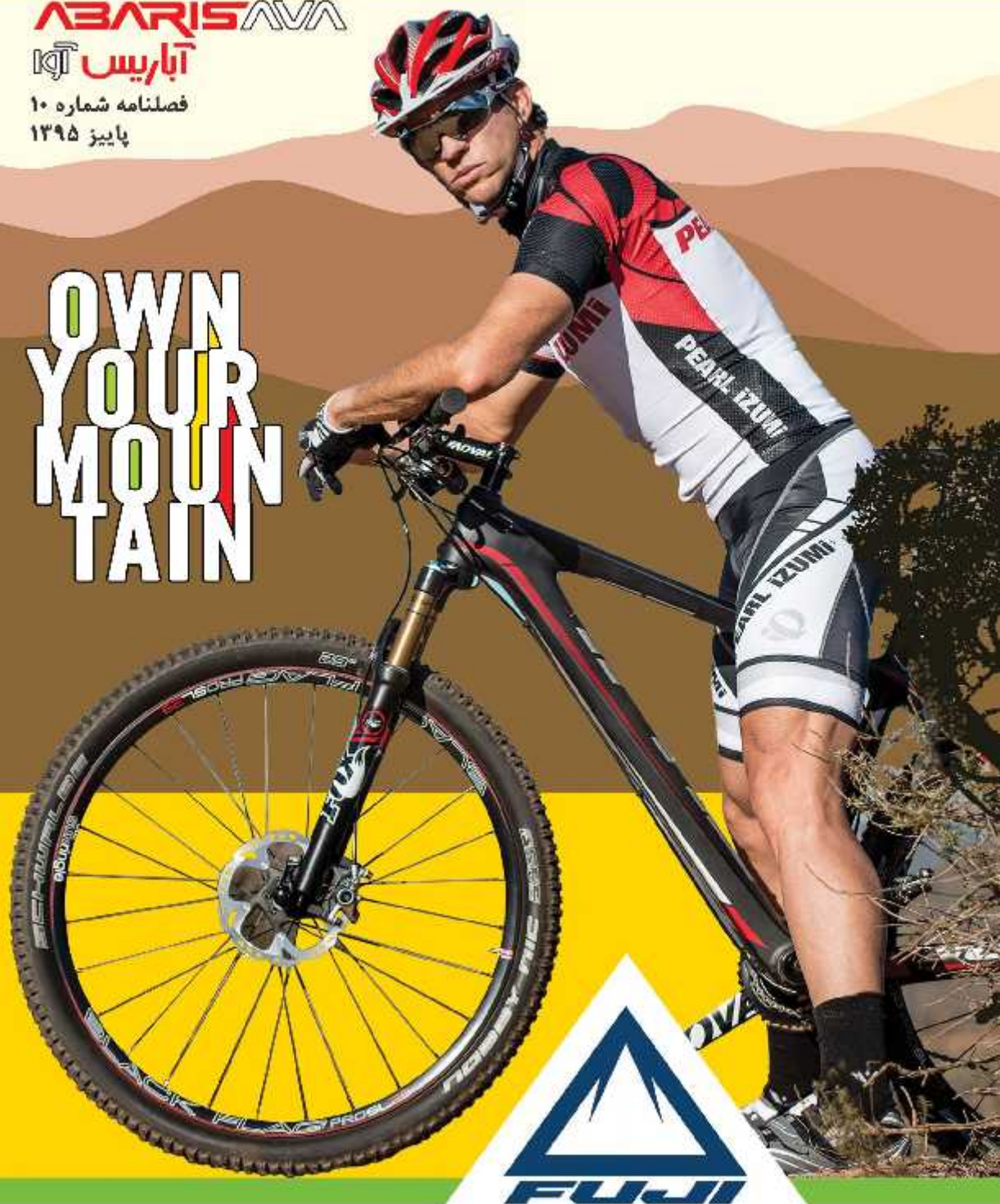
ABARISAVA

آباریس آوا

فصلنامه شماره ۱۰

پاییز ۱۳۹۵

OWN
YOUR
MOUNTAIN



FUJI



آنکه می تواند انجام می دهد آنکه نمی تواند انتقاد می کند.

جرج برناردشاو

ABARISAVA

گروه آپاریس اوا

دفتر مرکزی: بلوار میرداماد جنب مشرد، مجتمع تجاری اداری رز، طبقه ۱۰، واحد ۱۰۰۱
تلفن: ۲۶۷-۹۱۶۶, ۲۶۷-۹۲۴۸, فکس: ۲۶۷-۹۱۵۵
فروشگاه مرکزی: خیابان کارگر جنوبی، میدان قزوین، خیابان قنصلان، بعد از تقاطع مدرس، پلاک ۱۴۵، فروشگاه آپاریس
تلفن: ۵۵۳۹۶۷۰۸, ۵۵۲۹۶۷۱۴, ۵۵۲۹۶۶۵۰, فکس: ۵۵۲۹۶۵۹۷

info@abarisava.com sales@abarisava.com
www.abarisava.com



/abarisavagroup



/abarisava

به نام خدایی که جان آفرید

نشریه داخلی آباریس آوا

شماره ده، پاییز ۱۳۹۵

- بازار دوچرخه را بشناسیم ۲
- فوجی در سال ۲۰۱۶ ۴
- از Adelaide تا Blinman North ۶
- با رایدرهای تیم حرفه ای GT بیشتر آشنا شوید ۸
- برای پاییز آماده اید ۱۰
- زمان آن رسیده که X دیگری به XC اضافه کنیم!! ۱۲
- مشهورترین مسابقات دوچرخه سواری جهان ۱۴
- Fuji ۱۶
- افتتاحیه فروشگاه Go Sport اصفهان ۱۸
- جای خالی برندهای آباریس آوا در شهر اصفهان ۱۹
- همچون سرو ۲۰
- مانیتورهای ضربان قلب ۲۲
- درخشش نمایندگان ایران در کاپ آسیا ۲۴
- به ما بپیوندید ۲۶
- توبی ایس یک ساله شد ۲۷
- تفاوت دوشاخ معمولی و لفتی ۲۸
- تکنولوژی جدید مویک TRACOMP ۳۰
- ماجراجویی در طبیعت با کوله پشتی "های سیرا" ۳۲

رشد کمی و کیفی جهش وار دوچرخه سواری و تجارت مبتنی بر آن که هنوز به ده سال نرسیده است، همچنان ادامه دارد.

پیش بینی و شناخت علمی این رشد و همگام شدن با آن، موتور محرک رشد تجاری آن بوده و خواهد بود. گروه آباریس آوا بر مبنای شناخت بازار دوچرخه از ابتدای تاسیس، فعالیتهای فرهنگی را جزء لاینفک فعالیت های خود قرار داده است. تشکیل تیم ها و تورهای دوچرخه سواری که آخرین آن ها تور نجف آباد - مشهد بود، انتشار فصلنامه که آخرین شماره آن را در دست دارید از جمله این فعالیت ها بوده است. انجام امور فرهنگی بیانگر آن است که این گروه در ایجاد موج توفنده دوچرخه سواری به سهم خود اثر گذار بوده است. چنین می شود که شبکه نمایندگی های گروه آباریس آوا شناخته شده ترین فعالین صنف را در بر گرفته و هر روز گسترده تر می شود، نمونه اخیر آن نمایندگی اصفهان است که گزارش افتتاح آن را در همین شماره می خوانید.

اخلاق حرفه ای حکم می کند که به سهم نمایندگان ارجمند در رشد گروه اذعان کرده و سپاس خود را از زحمات آنان ابراز داریم.

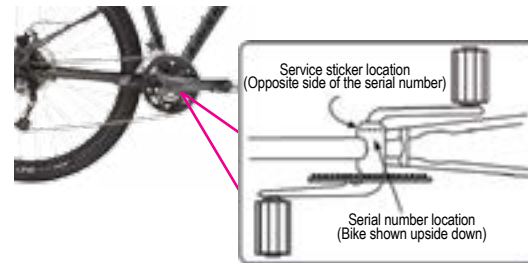


بازار دوچرخه را بشناسیم

با مشخصات فنی قید شده در سایت مطابقت داشته باشد.



۱-۲. تمامی برندها زیر تویی تنه خود شماره سریالی دارند که از کارخانه و شرکت تولید کننده قابل ردیابی می باشند. می توانید برای اینکه مطمئن شوید محصولی را که خریداری نموده اید، محصول اصلی است یا خیر، نام، مشخصات و شماره سریال دوچرخه را برای کارخانه سازنده ایمیل نماید و درخواست کنید که مشخصات دوچرخه و اصل بودن کالای شما را تأیید کند.



۱-۳. برخی فروشندگان برندهای معتبر، در راستای بالا بردن فروش خود، بدون داشتن دلیل محکم، سایر برندهای مطرح بازار را زیر سوال

می برند. فروشنده باید اطلاعات دقیق و کافی از دوچرخه ها داشته باشد و آن را در اختیار مشتری قرار دهد تا خریدار بتواند بر اساس نقاط قوت برندها و با توجه به نیازشان دوچرخه خود را انتخاب کنند.

۲. چگونه یک برند متفرقه به بدن شما آسیب می رساند:

یک دوچرخه استاندارد باید تکنولوژی و مهندسی فریم داشته باشد و در صورت نداشتن این مهندسی، به بدن شما آسیب های جبران ناپذیری می رساند. نکته مهم این است که دوچرخه ها مانند لباس و کفش سایز بندی دارند و باید دوچرخه سواران با قدهای متفاوت، سایزهای متناسب با قدشان را انتخاب نمایند. در ضمن توجه داشته باشید برای انتخاب سایز دوچرخه متناسب با قدتان، آن را از روی سایز تنه انتخاب نمائید نه از روی سایز تایر.

۳. گارانتی

در خصوص گارانتی دوچرخه ها چند نکته وجود دارد که باید به آن توجه داشته باشید:

۱-۳. گارانتی دوچرخه در همه کشورها فقط شامل تنه دوچرخه می باشد و سازنده دوچرخه فقط فریمی را که ساخت خودش باشد گارانتی می نماید. به عنوان مثال لوازم دوچرخه ای که ساخت کارخانه شیمانو می باشد و کارخانه سازنده دوچرخه، آن ها را روی فریمی که خود ساخته نصب می کند، پس دلیل منطقی ندارد که گارانتی قطعاتی را بدهد که خودش تولید نکرده است. لوازم مصرفی شامل گارانتی نمی شود، و هیچ فروشنده ای نمی تواند آن را برای شما گارانتی کند. ۲-۳. چنانچه دوچرخه ای تهیه کردید و قطعات آن دچار مشکل بود باید برای دریافت گارانتی به نمایندگی برند همان قطعه مراجعه نمایید، برای مثال اگر شانژمان شیمانو دوچرخه شما دچار مشکلی شد که شامل گارانتی می شود، در صورت وجود نمایندگی رسمی آن برند در کشور محل زندگی شما، باید برای دریافت گارانتی و خدمات به نمایندگی رسمی آن مراجعه نمایید.

۴. اهمیت فریم و تکنولوژی دوچرخه

بیشتر ارزش دوچرخه به فریم، مهندسی و تکنولوژی دوچرخه می باشد، نه لوازم آن، چون در هر لحظه می توانید لوازم دوچرخه را ارتقاء دهید. متأسفانه در بازار ایران وقتی به بعضی از فروشگاه ها مراجعه می نمایید تا دوچرخه ای را خریداری نمایید، فروشندگان سعی می کنند بدون اینکه درباره تکنولوژی تنه اطلاعاتی به مشتری بدهند، با تبلیغ لوازمی که روی دوچرخه نصب شده، مشتری را

متقاعد به خرید کنند. این بدان معناست که تنه دوچرخه مورد نظر که اصلی ترین قسمت یک دوچرخه است، دارای کیفیت و مهندسی معتبری نیست. درست است که لوازم نیز برای استفاده از دوچرخه اهمیت دارد، اما لوازم دوچرخه باید متناسب با فریم مورد نظر روی آن نصب گردد. اطلاعات فروشنده باید کامل باشد تا در مورد مهندسی فریم (تنه) و لوازم بتواند توضیحات کاملی را به مشتری بدهد.

۵. مشاوره برای خرید

قبل از خرید از افرادی که در این مورد اطلاعات کافی دارند مشاوره بگیرید. سعی نمایید در مورد دوچرخه از مشاوره ای که دوچرخه را به خوبی می شناسد و تخصصی روی هیچ برندی ندارد کمک بگیرید. البته با وجود حجم بالا و کامل اطلاعات در مورد دوچرخه و برند ها در اینترنت، می توانید از این گزینه هم برای بالا بردن سطح علمی خود برای خرید بهتر، کمک بگیرید.

۶. تفاوت دوچرخه های کوهستان و شهری

خوشبختانه در کشور ما در سال های اخیر، آشنایی به تفاوت های دوچرخه کوهستان و شهری در بین دوچرخه سواران و علاقه مندان این رشته ها بیشتر دیده می شود. چنانچه استفاده شما از دوچرخه فقط برای تردد داخل شهر می باشد، شما باید یک دوچرخه شهری تهیه نمایید و از سواری آن لذت ببرید. ولی چنانچه بخواهید برای تفریح با دوچرخه به کوهستان بروید، دوچرخه شهری که لاستیک های باریک تری دارد، مناسب این مسیر ها نیستند و باید از دوچرخه کوهستان با آج های متناسب با مسیر استفاده نمایید.

”۲۶“، ”۲۷.۵“ یا ”۲۹“ کدام بهتر است؟

در واقع سایز تایر دوچرخه های ذکر شده هر کدام برای مسیر خاصی طراحی شده، ولی در کشور ما، حتی بین دوچرخه سواران حرفه ای درباره بهتر بودن سایزهای ”۲۶“، ”۲۷.۵“ یا ”۲۹“ اختلاف نظر وجود دارد و یا معتقدند سایز تایر ”۲۶“ قدیمی شده است. در واقع این چنین نیست، معمولاً دوچرخه ها ”۲۹“ برای مسیر هایی انتخاب می شود که شیب کمتری دارد. مثلاً در شهرهایی مانند اصفهان یا قزوین به دلیل شیب کم مسیرها، دوچرخه سواری با دوچرخه ”۲۹“ لذت بخش تر خواهد بود. همچنین با دوچرخه های دارای تایر ”۲۹“ دست اندازها را راحت تر پشت سر خواهید گذاشت. برای شهرهایی با شیب تند، مانند تهران دوچرخه های ”۲۷.۵“ و ”۲۶“ مناسب تر می باشد. تمامی این لوازم و سایزها به راحتی در بازار موجود است.

BODY SIZE KORPEGROSSE	FULL SUSPENSION	HARDTAIL	ROAD	TREKKING	ALL TERRAIN	CITY
149cm - 164cm	41cm	36 / 37 / 38cm	49cm	46cm	41/43cm	46cm
165cm - 169cm	43cm	42 / 43cm	52cm	46cm	46/48cm	48cm
170cm - 174cm	43cm	43 / 48cm	55cm	50 / 51cm	48/48cm	50cm
175cm - 179cm	46 / 48cm	47 / 48cm	55cm	51 / 56cm	-	51 / 56cm
180cm - 184cm	46 / 48cm	48 / 53cm	57cm	56cm	-	56cm
185cm - 189cm	51 / 53cm	52 / 53cm	57 / 59cm	56 / 60cm	-	56cm
190cm - 194cm	51 / 53cm	53 / 57cm	59cm	60cm	-	56cm
195cm - 200cm	-	57cm	62cm	-	-	-

بدون ترمز هم سکو به دست می آید (کنایه از دوچرخه های Track که مخصوص پیست هستند) الکس مولر با دوچرخه Fuji مدل Track Pro خود توانست فاتح سکوی اول مسابقات زیر ۲۳ سال World Championships Road Race برلین گردد. او در این مسابقه توانست به سرعت بالای ۴۵ کیلومتر در ساعت دست یابد و در بالاترین مقام بایستد.



لارن گرگ دیگر بانوی اندورو سوار مطرح و بین المللی نیز با دوچرخه Auric خود، پس از حادثه ای که در مرحله اول مسابقات USA Cycling National MTB برای او اتفاق افتاد، نهایت مدال برنز این رقابت ها را از آن خود کرد.



سارا هاسکینز بانوی سوپرستار تیم سه گانه Fuji توانست با دوچرخه Norcom Straight خود در سری مسابقات این ماده در نیویورک مقام نخست را کسب نماید.



مگی بیچارد با دوچرخه fuji خود مدل Auric توانست در مسابقات پنسیلوانیا بر سکوی اول ماده بانوان بایستد. او یکی از ۱۰ بانوی ورزشکار رشته اندورو در جهان است. او در طی شش ماه اخیر توانسته با دوچرخه Auric خود در مسابقات مختلف بیش از ۵ عنوان قهرمانی، نایب قهرمانی و سومی کسب نماید.



اینهوا زوبیزارتا (Ainhwa Zubizarreta) با دوچرخه fuji مدل D6 خود توانست فاتح مسابقات سه گانه Zarautz گردد.



فوجی در سال ۲۰۱۶

ماکسیم آورین از تیم Synergy Baku Cycling Project آذربایجان با دوچرخه Transonic از کمپانی امریکایی Fuji توانست از عنوان و رده خود در جدول رکابزنان بین المللی دفاع کند و در مسابقات بین المللی جاده یونان مقام نخست را کسب نماید. این تیم همچنین توانست در مسابقات صربستان دو سکوی دومی و سومی را نیز در ماده های مختلف از آن خود نماید.



ادوارد پرادس از تیم Caja Rural توانست با دوچرخه Fuji خود مدل Transonic در مسابقات بین المللی و معتبر philadelphia cycling classic، در دو ماده مختلف مقام نخست را کسب کند و در مجموع در صدر جدول حرفه ای مردان قرار گیرد.





نقاط کانگروها در حاشیه مسیر آن ها را همراهی می کردند. مزرعه ها و جاده های خاکی خیس از مه و باران، لذت دوچرخه سواری روز سوم را چند برابر کرده بود. آن ها در پایان روز دوچرخه هایشان را تمیز، و خود را برای استراحت شب آماده کردند.

روز چهارم: Melrose تا Hawker (۱۸۳ کیلومتر)

روز چهارم یک ساعت زودتر از تایم معمول از خواب بیدار شدند، چرا که با تعدادی از دوچرخه سواران کوهستان منطقه قرار داشتند تا آن ها را برای گرفتن عکس های زیبا از طلوع خورشید در محلی مناسب همراهی کنند. برای این کار به تپه ای موسوم به پارک دوچرخه سواری کوهستان رفتند که البته پس از ۳ روز دوچرخه سواری سخت و طی ۵۰۰ کیلومتر مسیر، بالا رفتن از تپه آن هم در ساعات اولیه روز چندان خوشایند نبود. خوشبختانه فروشگاه تعمیرات دوچرخه هم تا زمان اتمام عکس برداری ها باز شده بود و فرصت خوبی برای تعمیر و سرویس دوچرخه ها بود.

روز پنجم: Hawker تا Hawker (۴ کیلومتر)!!

روز بسیار سردی بود. شب قبل هم یکسره باران باریده بود. پس از طی مسیر ۴ کیلومتری تقریباً گل تمام دوچرخه شان را پوشانده بود و آن ها را مجبور کرد تا دوچرخه ها را سوار بر ماشین تصویربرداران کرده و مجدد به محل اقامتشان برگردانند. یکی از از همسایه ها به آن ها کمک کرد تا دوچرخه هایشان را شسته و خود را برای روز بعد آماده کنند.

روز ششم: Hawker تا Blinman (۱۷۰ کیلومتر)

آن ها یک روز کامل را از دست داده بودند و کار سختی در پیش داشتند. باز هم به جهت بارش باران زمین ها گلی بود و دوچرخه سواران را دچار دردسر کرده بود اما از طریق افراد محلی با خبر شدند که تنها ۳۰ کیلومتر از مسیر اینگونه است، پس این مقدار از مسیر را توسط اتومبیل همراه طی کردند و سپس به کار خود ادامه دادند و تا زمان غروب خورشید خود را به مقصد رساندند. به گفته خودشان، آن ها کندیال Slate خود را به هنگام طلوع زین کردند و به هنگام غروب از آن پیاده شدند!!

که اندکی سرعت و دور پای آن ها را پائین آورده بود. بعدازظهر که به Kapunda نزدیک شده بودند هوا آفتابی و بسیار دل انگیز بود و خستگی راه را از تن آن ها به در کرد. آن ها در پارکینگ سوپرمارکتی توقف کردند تا استراحت کرده، مقداری مواد غذایی تهیه کنند و بتوانند قبل از تاریکی هوا محلی را برای اقامت شب پیدا کنند.

روز دوم: Kapunda تا Mount Byron (۱۵۳ کیلومتر)

آن ها صبح روز دوم در حالی از محل اقامت خود خارج شدند که صدای باد به خوبی از پشت در شنیده می شد. سر و صدای باد و باران نوید یک دوچرخه سواری مهیج و البته سخت را به آن ها می داد. وزش باد با سرعت ۵۰ مایل در ساعت، آن هم از روبرو سرعت آن ها را چه در سربالایی ها و چه در سراسیمه ها بسیار پائین آورده بود. در طول مسیر و پس از طی ۵۰-۴۰ کیلومتر، برای استراحتی کوتاه و کسب انرژی به کنار جاده آمدند و از این فرصت استفاده کردند تا سفرنامه و عکس های یادگاری خود را از روز دوم سفر تهیه کنند!

روز سوم: Hallett تا Melrose (۱۸۸ کیلومتر)

هوا سرد و مه آلود بود. آن ها در طول مسیر از مناطق سرسبزی که برای رکاب زدن سخت و دشواری عبور کردند. چشم انداز های این منطقه برای آن ها بسیار جالب و خاطره انگیز بود، در برخی از



از Adelaide تا Blinman North



این سفر ۶ روزه از تپه های پشت شهر Adelaide استرالیا آغاز و در شهر Blinman پس از طی ۹۰۰ کیلومتر سختی و لذت و اتفاق های خوب و بد دیگر به پایان رسید. گزارشی کوتاه از این سفر را در زیر برایتان آورده ایم:

روز اول: Adelaide تا Kapunda (۱۴۹ کیلومتر)

مسیرهای شهر Adelaide که مملو از جمعیت و ترافیک بود آغاز ماجرا بود. آن ها در حالی این شهر را ترک کردند و به دل جاده های خاکی زدند که به گفته خودشان بهترین دوچرخه را برای عبور از مسیرهای Off-Road در اختیار داشتند (دوچرخه Slate از کمپانی کندیال). البته این مسیر تقریباً سربالایی محسوب می شد

سفری مهیج در مناطق جنوبی استرالیا با دوچرخه Cannondale مدل Slate Ultegra در مسیری به طول ۹۰۰ کیلومتر در ماه Jun توسط سه دوچرخه سوار مطرح انجام شد. Dan Bonello, دوچرخه سوار جاده بین المللی و مدل جوان کمپانی محبوب و پر زرق و برق تولید پوشاک دوچرخه سواری (نفر سمت چپ)، Ben May، دوچرخه سواری حرفه ای با روحیاتی آرام که عرض اروپا را در ۱۶ روز با طی مسیر ۴۵۰۰ کیلومتری عبور کرد (نفر وسط) و Alec Denham دوچرخه سواری معروف که تقریباً تمامی کشورها را با دوچرخه سفر کرده تا با فرهنگ مناطق مختلف بیشتر آشنا شود (نفر سمت راست).



معروف به Queen، او در رشته اندورو بسیار خوش درخشیده و گویی قصد دارد تا در فصل جدید همه نگاه ها به سمت خود خیره کند. برخی از افتخارات او :

- Seven top 5 finishes during the 2014 EWS season
- Seven 1st Place finishes during the '14/'15 Specialized SRAM Enduro series
- Queen of Crankworx 2015...2nd place in AirDH and 3rd place in Garbanzo
- Five top 5 finishes during the 2015 and 2013 EWS seasons



Anneke Beerten



Rachel Throop

معروف به Throopster، او پس از اثبات خود در مسابقات اندورو آمریکا، آماده کسب مقام های پی در پی در فصل جدید است. افتخارات او :

- 4th - US Enduro National Championships 2015
- Top 10 finish - Sea Otter Classic Enduro 2015
- Nine top 5 finishes during the '14/'15 US-based Enduro Series
- 5th place Sea Otter Classic Enduro 2016

او از تازه کاران به حساب می آید و حسابی جای خود را در گروه باز کرده و از همان ابتدا با قرار گرفتن بر روی سکو ها نشان داد که ارزش دنبال کردن را دارد. او در مسابقات UCI WC Jr ۲۰۱۵ مقام دومی را از آن خود کرد. مقام های کسب شده توسط او با تیم GT :

- 3rd - EWS Spain 2015
- 4th - EWS Whistler 2015
- 1st - UCI Jr. World Cup Fort William 2015
- 2nd - UCI Jr. World Championships 2015
- 1st - Sea Otter Classic Dual Slalom 2015, 2016



Martin Maes



WYN Masters

معروف به WynTV، چرا نباید WYN را دوست داشت؟! او دوچرخه سواری اثبات شده در رشته های دانیهیل و اندورو است. او که بدون هیاهو و آهسته به سمت جلو در حرکت است، در فصل ۲۰۱۶ غوغا به پا کرد، پس مراقبش باشید. برخی از مقام های مهم او:

- 1st - Coronet Enduro #1 2014
- 1st - New Zealand National Championships 2010
- 2nd - UCI Austrian National Championships 2015
- 3rd - Crankworx Rotorua Enduro 2015

معروف به Sambo (نوعی رقص)، این دوچرخه سوار انگلیسی که میراث دوچرخه سواران حرفه ای است و انگلستان به رشته دانیهیل معرفی کرده، عاشق سرعت با هر وسیله ی دوچرخه ای است که توانایی ماجراجویی او را داشته باشد. برخی از افتخارات او پس از ورود به رشته دانیهیل دوچرخه سواری (او پیشتر موتور سوار بوده) :

- 3 Top Ten UCI WC finishes 2014
- 2nd - UCI Junior World Championships 2008
- 5th - UCI WC Lourdes 2015
- 2nd - UK National Championships 2015



Sam Dale



با پیداها تیمی فیه
GT بیشتر آشنا شوید

او که معروف به Bulldog بی باک است در طول مسابقات خود استایل مخصوص خود را داراست و در ۱۸ مسابقه رسمی و بین المللی همیشه بین ۱۰ نفر برتر بوده است. این دوچرخه سوار زلاندنوی راه پیروزی را بیش از پیش برای خود باز کرده است. برخی از مقام های کسب شده توسط او :

- 4th - UCI WC Val di Sole 2015
- 2nd - NZ National Championships 2015
- 5th - UCI World Championships 2014
- 2nd - UCI WC Fort William 2013
- 1st - New Zealand National Championships 2013
- 1st - UCI WC Val d'isere 2012
- 1st - UCI Junior World Championships 2009



Brook Macdonald



Jackson Frew

معروف به Junior، برخی از محصلان دور جهان را می گردند تا تاریخ را یاد بگیرند، در مورد جکسون مسئله کمی فرق می کند؛ او به جای جای جهان سفر می کند تا تاریخ را بسازد. او قصد دارد پس از گذراندن فصل ۲۰۱۵، به عنوان نفر اول جوانان در رشته دانیهیل، تجربیات خود را در ماده بزرگسالان این رشته به کار گیرد. برخی از افتخارات او از این قرار است:

- 1st-Crankworx (16-18 boys)Canadian Open 2014
- 1st-Crankworx (13-15 boys)Canadian Open 2013
- 3rd - UCI Jr. World Championships 2015
- 3rd - UCI Jr. World Cup Lourdes 2015

را اشغال می کند و با توان ۳۰۰ پی.اس.آی خود هرگز شما را در مسیرهای کوهستانی و کم رفت و آمد تنها نخواهد گذاشت.



اهمیت آچارهای قابل حمل را دست کم نگیرید، چرا که در مسیرهای کوهستانی که دیگر مغازه ای برای رفع ایرادات احتمالی دوچرخه تان وجود ندارد، تنها وسیله ایست که به شما کمک خواهد کرد. البته وزن و حجم کم آن را نباید نادیده گرفت. آچار حرفه ای ۹ کاره کربنی ۷۳ گرمی **Topeak** گزینه مناسبی برای رفع این مسأله می باشد. تقریباً تمامی آچارهای مورد نیاز شما در این مدل وجود دارد ولی باز هم بسته به نظراتان می توانید از مدل های دیگر این برند محبوب استفاده نمایید.



اکنون شما برای یک دوچرخه سواری دلچسب در فصل زیبای پائیز آماده شده اید. ولی اگر تمایل داشتید از مناظر زیبای طبیعت در این فصل، در کنار همسرتان لذت ببرید بهتر است برای حمل و نقل دوچرخه او هم چاره ای بیاندیشید. چرا که دوچرخه بانوان دارای لوله بالائی جمع تر و انحنای بیشتری است، بنابراین برای بستن آن روی باربند دچار مشکل خواهید شد و معمولاً بر روی آن بی حرکت قرار نمی گیرند. باربند های **Saris** برای شما راه حل جالبی دارد، با میله رابط های **Beam** این کمپانی که در فاصله بین میله زین و کرپی فرمان قرار می گیرد این مشکل را برای همیشه رفع نماید.



شما می توانید تمامی این محصولات را از فروشگاه مرکزی شرکت آباریس آوا تهیه نمایید.
برای اطلاع از محصولات جدید و فروش های ویژه در کانال تلگرام ما ما باشید: @abarisava_shop

اگر هم از خشکی مسیر مطمئن هستید و یا به دوچرخه سواری در باران علاقه ای ندارید باز هم مشکل سرما پیش روی شماست. البته راه حل آن هم توسط کمپانی **Mavic** ارائه شده و **Toe Warmer** های این شرکت (گرم کننده پنجه پا) اکنون به راحتی در دسترس شماست.



دستکش های کمپانی **IXS** نیز در دو مدل **BC-XC3.1** و **DH-X5.1** در رنگ های مختلف می تواند به حفظ دستان شما در برابر سرما کمک کند.



در این میان محافظت از سرتان را فراموش نکنید. به دلیل لغزنده تر بودن زمین در این فصل احتمال زمین خوردن شما بیشتر است، پس بهتر است برای محافظت از جانتان یک کلاه مناسب و استاندارد برای خودتان تهیه نمایید. پیشنهاد ما به شما مدل **Vacuum** کمپانی مطرح و اسپانیایی **Catlike** است.



اکنون زمان آن رسیده که به لوازم جانبی تر بپردازیم. اگر دوچرخه تان مدل بالاست و دوشاخ آن بادی است، مطمئناً تلمبه دوشاخ **MicroShock** تایپیک بهترین گزینه برای همراهی شماست. این تلمبه ۴۸ گرمی تقریباً به اندازه یک خودکار فضای کوله شما



برای
پاییز
آماده اید؟

حال که کوله تان را انتخاب کردید باید تمام تمرکز خود را به کار ببندید و لوازم ضروری سفر خود را برای جا دادن در آن آماده کنید. درست است که برخی از دوچرخه سواران اعتقاد دارند که این فصل برای رکابزنی بسیار مناسب و به سبب خلوتی و سکوت مسیرها، آرامش را برای آنان به دنبال دارد، ولی از طرفی نباید کاهش ناگهانی دمای هوا و بارش های گه گاه تند و طولانی این فصل را نادیده گرفت. گزینه بعدی **بالا پوش ضد باد و ضد آب** مناسب برای این فصل است. ما به شما بارانی های **فوجی و اسپیشیالایزد** را پیشنهاد می کنیم که دارای مقاومت بسیار بالا حتی در باران های شدید هستند. مرحله بعدی انتخاب **کفش و دستکش مناسب** است. کفش **Mavic** مدل **Scree13** که با لایه **Gortex** پوشانده شده، می تواند گزینه مناسبی برای این فصل و مسیرهای آب گرفته باشد. این کفش تعرق پا را به خوبی دفع و از نفوذ سرما و آب جلوگیری می کند.



دیگر کم کم هوا رو به سردی می رود و از تورهای مسافرتی دسته جمعی خبری نیست. اما دوچرخه سواری در هوای سرد و بارانی پائیز می تواند جایگزینی لذت بخش باشد، پس خودتان را آماده کنید و همه احتمالات را در نظر بگیرید.

اولین وسیله ای که باید به فکر آن باشید یک **کوله مناسب** دوچرخه سواری است، چراکه نه هوا آنقدر سرد است که تمامی لباس هایتان را همزمان بپوشید و نه آنقدر گرم است که بتوانید با لباس کم به دوچرخه سواری بپردازید. شاید کوله ۱۰.۷ لیتری **Topeak** با کاور ضد آب، تور نگهدارنده کلاه و یا کاپشن اضافی، منافذ باد شونده برای جلوگیری از تعرق در ناحیه کمر، محفظه حمل ابزارآلات به صورت جداگانه و مخزن آب آنتی باکترال، بهترین گزینه برای آغاز راه باشد.



reddot design award
winner 2010

OutFront (مهندسی قسمت جلوی دوچرخه)

زاویه پیشانی بازتر و فاصله بیشتر مرکز تویی چرخ جلو تا مرکز تویی تنه، شما را در سرازیری های تند مسیر پشتیبانی خواهد کرد. این طراحی در نوع خود منحصر به فرد بوده و علاوه بر تخصیص مؤلفه های دوچرخه های کراس کانتی به Scalpel-Si، توانسته با افزایش قدرت تحمل ضربات در سراسیمی ها، کنترل و رانندگی دوچرخه های تریل را به شما پیشکش کند.

LOCKR Pivot System

این سیستم اهرمی، دو قسمت مجزای جلو و عقب تنه را به گونه ای به هم متصل می کند که گویی از ابتدا به صورت یکپارچه طراحی شده اند. استفاده از بلبرینگ در تمامی محورها دیگر خصلت فوق العاده این سیستم است.



SPSC (Single Push Suspension Control)

درست است که دوکمه بودن دوچرخه در مسیرهای کوهستانی بسیار حائز اهمیت است ولی از زاویه دیگر خشک بودن تنه و خوش رکاب شدن آن در جاده های مسطح برای دوچرخه سوار یک امتیاز محسوب می شود. برای همین ما یک دکمه مشترک برای قفل شدن همزمان لفتی و کمک فنر عقب Scalpel-Si طراحی کردیم تا لذت رکاب زدن و پیشی گرفتن از رقبا را در مواقع لزوم به شما هدیه دهیم.



ICG (Interchangeable Cable Guide)

همواره رد کردن سیم ها و شلنگ های دوچرخه همچون پازلی برای دوچرخه سواران و طراحان بوده است. به همین دلیل ما در هر دو سمت فریم این دوچرخه، مسیرهای داخلی عبور سیم ها را برای شما تعبیه کردیم تا آن ها را به دلخواه خود قرار دهید.



علاوه بر این موارد هنوز قابلیت هایی از این دوچرخه وجود دارد که می توانید با مراجعه به سایت اصلی کمپانی از آن ها مطلع شوید. برای تهیه دوچرخه های Cannondale، به نمایندگی رسمی و انحصاری گروه آباریس آوا در ایران، می توانید به فروشگاه مرکزی یا وب سایت www.2bAce.com مراجعه فرمائید.

Ai (Asymmetric Integration)

با افزایش و بزرگتر شدن سایز تایرها در سال های اخیر، مشکل قرار دادن آن ها در تنه ای با طراحی مثلثی عقب نیز افزایش پیدا کرده است. ما این مشکل را با فن آوری Ai از بین برده ایم. در این تکنولوژی تویی و محور چرخ عقب و سیستم انتقال نیرو، به اندازه ۶ میلیمتر به سمت راست منحرف شده و در نتیجه کوتاهترین قامه زنجیر را برای ما به ارمغان می آورد (هرچه قامه زنجیر کوتاه تر باشد شتاب اولیه بالاتر است). این امر بدون مشکلات معمول که به هنگام کوتاه شدن قامه زنجیر به وجود می آید امکان پذیر شده (مشکلاتی مانند فاصله کم لاستیک با بدنه و جمع شدن بیش از حد گل در آن قسمت و همچنین اجبار به تک طبق شدن دوچرخه). همچنین چرخ عقب به طور چشمگیری مقاوم تر و سفت می شود، چرا که کشش پره ها و زوایای چرخ عقب در هر دو سمت یکسان شده و تحمل فشار آن بسیار بالاتر می رود. این تکنولوژی در سری دوچرخه های F-Si نیز به کار رفته است.

BB30 (تویی تنه)

راز کوچک و البته بسیار مهم سبکی در سیستم Si طراحی و ابداع تویی تنه های عریض تر (۳۰میلیمتر) از جنس آلومینیوم است. در این تویی تنه ها به دلیل یکپارچه بودن، فشار به تمامی قسمت های تویی به صورت یکسان منتقل می شود. آلیاژ آلومینیوم این تویی ها در مقابل مدل های قدیمی که از جنس استیل بودند، بسیار مقاوم بوده و بهترین گزینه برای انتقال نیرو است. عریض بودن آن از انحراف های رایج در مدل های قدیمی تر جلوگیری می کند و بلبرینگ های بزرگ تر از اندازه عادی آن ضمن کاهش اصطحاک اضافی دوام بیشتری را برای شما به ارمغان می آورد.



تا اینجا با برخی از ویژگی های منحصر به فرد این دوچرخه آشنا شدیم. همان طور که می دانید، موقعیت و طرز قرار گرفتن بر روی دوچرخه بسیار حائز اهمیت است. Scalpel-Si به گونه ای طراحی شده که دوچرخه سوار را در حالت تهاجمی و آماده برای مسابقه روی دوچرخه قرار می دهد. کرپی کوتاه تر برای مانور بیشتر، تایر ۲۹ اینچ در تنه های بلندتر، تایر ۲۷.۵ اینچ در تنه های کوتاه تر (جهت تطابق هرچه بیشتر دوچرخه و دوچرخه سوار) و زاویه نشست بسیار مناسب برای عبور از سربالایی های تند، Scalpel-Si را به سلاحی قدرتمند برای مسابقات بین المللی تبدیل کرده است. همان طور که در مقدمه مطلب گفته شد، مسیرهای کراس کانتی در سال های اخیر با مؤلفه هایی مشابه دانپیل طراحی می شوند. برای همین شما هم باید برای رویارویی با آن ها آمادگی های لازم را داشته باشید، ما نیز دوچرخه را از قبل برای مسابقه دادن شما آماده کرده ایم.



زمان آن رسیده که **X** دیگری
به **XC** اضافه کنیم!!

Cannondale

BallisTec Carbon

در این تکنولوژی از آلیاژ کربن رده بالا به صورت تخصصی تری استفاده شده است به نحوی که در محل هایی که فشار بر روی آن ها بیشتر است (مانند پیشانی دوچرخه)، تنه از ضخامت بیشتری برخوردار است. این عمل باعث سبک تر شدن بدنه دوچرخه و در عین حال مقاوم تر شدن آن می شود.



Lefty (کمک فنرهای جلو - تکشاخ)

به دلیل اهمیت و پرسش زیاد دوچرخه سواران درباره این تکنولوژی، در همین شماره بولتن، طی مقاله ای امکانات مختلف و فواید استفاده از کمک های لفتی را برای شما آماده کرده ایم که می توانید آن را در صفحه ۲۸ مطالعه نمایید.



امروزه مسابقات و مسیرهای کراس کانتی بسیار دشوار تر از قبل است و بیشتر به مسیرهای دانپیل شبیه است تا مسیر کراس کانتی. برای پیچیدن این نوع مسیرها بیشتر از این که دوچرخه سوار نیازمند دوچرخه باشد، به یک سلاح بسیار سبک با قابلیت بسیار بالا نیاز دارد. دوچرخه ی Scalpel-Si برای عبور از همین مسیرها ساخته شده است. در ادامه برخی از تکنولوژی های به کار رفته در این دوچرخه را برای شما بازگو می کنیم.

Si (System Integration)

درست است که Scalpel Si سبک ترین فریم از نوع خودش در دنیاست ولی شما فقط بر روی فریم سوار نمی شوید و کل دوچرخه باید برای شما راحت و سبک باشد. این دوچرخه مجهز به سیستم Si است و این به معنای کنار هم قرار گرفتن تنه کربنی Ballistec، دو شاخ Lefty، طبق قامه Hollow-gram، تویی تنه BB30 و سیستم Ai Drivetrain است که در ادامه آن ها را به اختصار برای شما توضیح خواهیم داد.



در ۱۳ ماه می سال ۱۹۰۹ در ساعت ۲:۵۳ بامداد ۱۲۷ دوچرخه سوار اولین تورنمنت دوچرخه سواری جیرو را از محلی با نام لورتو در شهر میلان آغاز کردند. مسابقه از هشت مرحله تشکیل شده بود که در مجموع مسافت ۲۴۴۸ کیلومتر (۱۵۲۱ مایل) را در بر می گرفت. در مجموع ۴۹ دوچرخه سوار ایتالیایی به خط پایانی رسیدند و ورزشکاری با عنوان لوئیجی گانا برنده این مسابقه شد. گانا در سه مرحله مستقل و در طبقه بندی کلی جایگاه نخست را به خود اختصاص داد. این ورزشکار به عنوان جایزه مبلغ ۵۳۲۵ لیره دریافت کرد و آخرین دوچرخه سوار در طبقه بندی کلی، مبلغ ۳۰۰ لیره دریافت نمود. مدیر برگزار کننده این مسابقه تنها ۱۵۰ لیره در ماه دریافت نمود که این مبلغ ۱۵۰ لیره کمتر از مقدار پولی بود که به آخرین نفر پرداخت شد.

Luigi GANNA

Il romanzo del vincitore Giro d'Italia del 1909



این مسابقه شامل دو دور گذر از مسیری است که پر از موانع متعدد است و در برخی نقاط دوچرخه سواران مجبور به پرش از این موانع خواهند بود و بخش دیگر شامل عبور از کوه های آلپ و دولومیت است. نسخه تکمیلی این مسابقه مانند سایر تورهای دوچرخه سواری معروف دنیا در ۲۳ روز برگزار می شود که دو روز را به استراحت ورزشکاران اختصاص داده و در ۲۱ روز باقی مانده، ۲۱ بخش مجزا از مسابقه را برگزار می کنند.

هر مرحله زمانبندی خاص خود را داشته و زمانبندی کسب شده برای هر دوچرخه سوار در پایان هر مرحله، با مجموع زمان کسب شده در مراحل قبلی محاسبه می شود. دوچرخه سوارانی که کل مسیر را با کمترین زمان طی کنند به عنوان نفرات برتر مسابقه معرفی می شوند و دوچرخه سواری که کل مسیر را در کمترین زمان طی کرده باشد، پیراهنی صورتی رنگ را که به "پیراهن آرزوها" معروف است، به تن می کند.



در کنار رده بندی های عمومی مسابقه جیرو که دوچرخه سواران حرفه ای مخاطبان اصلی آن را تشکیل می دهد، در این مسابقه بخش ها و طبقه بندی های دیگری نیز وجود دارد که کم و بیش مورد توجه قشر عظیمی از مخاطبان خاص خود قرار گرفته است. این رده بندی ها عبارتند از: رده بندی نقاط استقامت برای دوندگان سرعت، رده بندی ارتفاعات و نقاط کوهستانی برای کوهنوردان، رده بندی دوچرخه سواران جوان برای افراد کمتر از ۲۵ سال و طبقه بندی تیمی برای تیم های رقابت کننده.



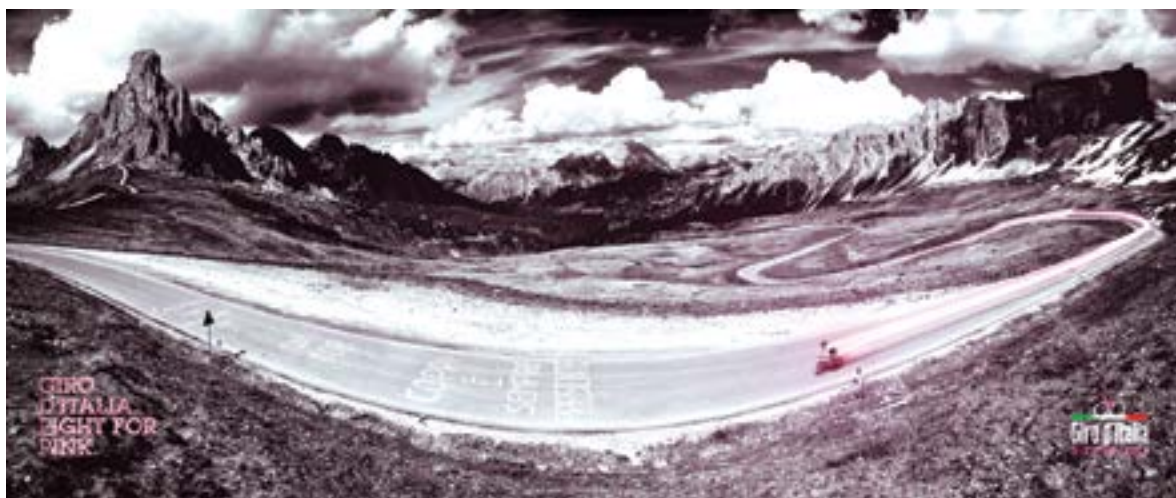
معروفترین مسابقات دوچرخه سواری جهان

"تور جیرو"، عنوان یک مسابقه دوچرخه سواری در سطحی بالاست که هر ساله در ایتالیا و گاه با عبور از مرز کشورهای همسایه آن برگزار می شود. این مسابقه اولین بار در سال ۱۹۰۹ و با هدف بالا بردن تیراژ فروش روزنامه ورزشی "لا گازتا دلا اسپرت" برگزار شد. در حال حاضر این مسابقه توسط باشگاه ورزشی RCS برگزار می شود.

مسابقه جیرو از سال ۱۹۰۹ تاکنون بدون هیچ وقفه ای برگزار شده و تنها در سال هایی که دو جنگ جهانی اتفاق افتاد، برگزاری آن متوقف شده است. با گسترش شناخت مردم دنیا از این رویداد ورزشی و افزایش محبوبیت آن در بین ورزشکاران دنیا، این مسابقه توسعه یافته و مدت زمان آن طولانی تر شده است و از مسابقه ای با شرکت کنندگانی صرفاً ایتالیایی به مسابقه ای تراز اول در دنیا و با حضور برترین دوچرخه سواران جهان تبدیل شده است.

این رقابت ورزشی رویدادی جهانی بوده و تیم های اصلی شرکت کننده در مسابقه عمدتاً عضو UCI Proteams هستند و در جایگاهی مجزا از تیم های دعوت شده توسط سازمان دهندگان مسابقه قرار می گیرند. UCI ProTour به مجموعه ای از مسابقات دوچرخه سواری جاده ای در اروپا، استرالیا و کانادا گفته می شود که توسط UCI سازماندهی شده است.

تور دوچرخه سواری جیرو در کنار دو تور دوچرخه سواری فرانسوی و اسپانیایی "تور فرانس" و "وئلتا اسپانیا" حدود سه هفته طول می کشد. این تور ورزشی - سیاحتی معمولاً در اواخر ماه می و اوایل ژوئن برگزار می شود. هر ساله مسیر مسابقه تغییر می کند، اما قوانین مسابقه با همان شکل اولیه خود حفظ می شوند.



Enjoy
THE ROAD AHEAD





جای خالی برندهای آباریس در شهر اصفهان

افتتاح فروشگاه آباریس در شهر اصفهان در ابتدای تابستان ۹۵ زمانی بود که جای خالی برندهای آمریکایی کئندال، جی تی و فوجی، در بازار اصفهان احساس می شد. با توجه به اینکه شهر اصفهان در بین دوچرخه سواران اصفهانی به شهر کئندال مشهور است، دوچرخه سواران اصفهانی بیش از پیش خواهان حضور این برند در این استان بودند.

شرکت آباریس آوا به همت آقای زمانیان و همکاران زحمت کش ایشان آقایان قاهری، حمیدی، نصر و پناهی در سال جاری اقدام به افتتاح این فروشگاه نمودند.

استقبال بی نظیر دوچرخه سواران اصفهانی ما را برای ادامه این راه ترغیب نمود.

امیدواریم با وارد شدن این سه برند معتبر جهانی بتوانیم سبد کالایی دوچرخه این شهر زیبا را کامل تر کنیم و ارائه خدمات را برای دوچرخه سواران عزیز اصفهانی گسترش دهیم.



افتتاحیه فروشگاه گو اسپرت استان اصفهان



شعبه شماره ۳ گو اسپرت استان اصفهان، در تابستان سال ۹۵ افتتاح گردید. این درحالی است که غرفه دوچرخه این مجموعه، همانند شعبه تهران، با برند های کئندال، فوجی، جی تی و لوازم و اکسسوری و برندهای معتبری چون Catlike, Topeak, Ixs و ... توسط شرکت آباریس آوا تجهیز شده است. امید است گروه آباریس آوا بتواند خدمات شایسته ای را جهت رفاه هموطنان اصفهانی ارائه نماید.





اولین سفر برون مرزی ام را در مرداد ماه سال ۹۳ در مسیر باتومی به استانبول (حاشیه دریای سیاه) شروع کردم. در این سفر یک ماهه، مسیری به طول ۱۴۳۰ کیلومتر را رکاب زدم.

معلولیت، محدودیت به دنبال خواهد داشت، اما ناتوانی ندارد. از دیدگاه من معلولیت ناتوانی نیست و این را با دوچرخه سواری و تلاش در این مسیر اثبات خواهیم کرد. هرگز اجازه ندادم معلولیت مرا خانه نشین کند و از تلاشم برای رسیدن به آرزوهایم دست نکشیدم. هرگز اجازه ندادم نگاه ترحم آمیز و کنجکاو افراد جامعه نسبت به معلولین، که گاهی باعث آزار آن ها می شود در من تاثیری داشته باشد و مرا از تلاش برای اهدافم باز دارد.

نام سرو را برای حضور در شبکه های اجتماعی و فضاهای مجازی انتخاب کردم. درخت سرو در تمامی ایام سال، سبزی و طراوتش را حفظ می کند، حتی در زمستان که طبیعت به خواب می رود و درختان خشک می شوند، همچنان به زندگی خودش ادامه می دهد و سنگینی برف را بر شاخه هایش تحمل می کند. او ریشه در زمین گرم دارد. من نیز همواره تلاش می کنم در برابر سختی های زندگی استقامت داشته باشم و با امیدواری به آینده نگاه کنم.

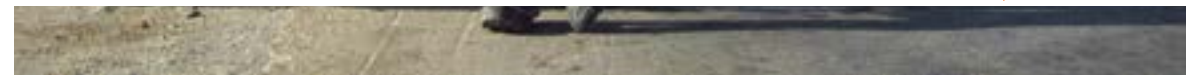
هدف پیش روی من این است که بتوانم پرچم ایران را در مسابقات دوچرخه سواری معلولین آسیا و پارالمپیک به احتزاز دریاورم که امیدوارم با حمایت و لطف مسئولین محترم محقق شود.

از زمان شروع دوچرخه سواری حرفه ای با دوچرخه فوجی، مدل سانفایر ۱ رکاب زدم و جا دارد از شرکت آباریس آوا نماینده رسمی فوجی در ایران تشکر کنم.

امیدوارم به زودی با حمایت مردم و مسئولین، شاهد حضور هر چه بیشتر معلولین عزیز کشورمان در عرصه های بیشتری باشیم.



همچون سرو



دو نفر از دوستانم رکاب زدم. مسیر مشهد، کلات، درگز، قوچان، چناران، مشهد را نیز در مرداد ماه سال ۹۲، به مناسب سالگرد بازگشت ایثارگران به ایران، با همراهی باشگاه فرهنگی- ورزشی ایثارگران مشهد طی کردیم. مهرماه سال ۹۲ برای اولین بار به تنهایی مسیر اردبیل به گرگان را رکاب زدم.

در بهمن ماه همان سال در مسابقاتی که از طرف فدراسیون دوچرخه سواری جانبازان و معلولین ایران در تهران برگزار شد شرکت کردم و در ماده یک کیلومتر سرعت و چهار کیلومتر تعقیبی به مقام چهارم، و در ماده استقامت جاده به مقام نایب قهرمانی ایران در بین کلاس های C3 و C4 دست یافتیم.



محمود یزدانی پور با نام مجازی سرو (sarv)، در سال ۸۹ در حین کار دچار حادثه شد و دست چپش را از دست داد. او از دوران کودکی به دوچرخه سواری علاقه مند بود. یکی از تفریحات او در دوران نوجوانی گردش در شهر و عبور از خیابان های مشهد با دوچرخه بوده است.

محمود یزدانی می گوید: همیشه رویای سفر با دوچرخه را در سر داشتیم و بارها این اتفاق را در افکارم مرور کردم، اما با مخالفت اطرافیان و دوستان مواجه می شدم. بعد از قطع دستم برای تردد در سطح شهر از دوچرخه استفاده می کردم. در همان روزها بود که از وجود رشته دوچرخه سواری برای معلولین، زیر نظر سرپرست هیئت دوچرخه سواری جانبازان و معلولین مطلع شدم و با پیوستن به این گروه تمریناتم را به صورت حرفه ایی شروع کردم.

اولین تجربه سفر با دوچرخه را در سال نود به صورت گروهی، با باشگاه فرهنگی- ورزشی ایثارگران از مشهد به مقصد تهران (مشهد، قوچان، بجنورد، ساری، قائمشهر، دماوند، تهران)، به مناسبت رحلت امام (ره) داشتیم. این سفر باعث شد به صورت جدی تر به سفر با دوچرخه فکر کنم و سال بعد دوباره همین مسیر را از مشهد به تهران برای بار دوم رکاب زدم.

در مرداد ماه ۹۱ مسیر قم به مشهد (قم، تهران، گرمسار، سمنان، شاهرود، سبزوار، نیشابور، مشهد) را به مناسبت دهه کرامت رکاب زدم. سال ۹۲، در تعطیلات نوروز مسیر اراک به اصفهان و شیراز را به همراه



مثال های تمرینی ویژه با ترینرهای دوچرخه

این تمرینات را می توان بر روی دوچرخه های ثابت مورد استفاده قرار داد:

۱. تمرین را با یک فعالیت شدید ۱۰ دقیقه ای که به دنبال آن ۲ دقیقه رکاب زدن آهسته برای ریکاوری می باشد، شروع کنید. تکرار بعدی باید ۸ دقیقه سریع و ۲ دقیقه آسان باشد. هر تکرار سریع، ۲ دقیقه کاهش می یابد ولی به تدریج شدت آن افزوده می شود. تکرارهای ۲ دقیقه ای آسان، یکسان باقی می ماند. تمرین هنگامی که به ۲ دقیقه شدید و ۲ دقیقه آسان رسید، تمام می شود.

۲. در حین این که ضربان قلبتان افزایش می یابد، به طور مرتب با دنده های سنگین تر دوچرخه سواری کنید. برای ۱ تا ۲ دقیقه در دنده نسبتا سبک تر شروع کنید (ریتیم یکسان را حفظ کنید)، سپس به دنده سنگین تر بعدی بروید، ریتیم را حفظ کنید و به همین ترتیب ادامه دهید. هنگامی که در آخرین دنده ای که برای دوچرخه سواری در نظر دارید رسیدید، دنده را به حالت اولیه بازگردانید و هر بار در حین دوچرخه سواری یک دنده پایین تر بروید. معمولا رکاب زدن با ۴ الی ۵ دنده برای یک تمرین خوب کافی است. یا ضربان قلبتان را از ۶۰ درصد به ۶۵ درصد، یا از ۷۰ درصد به ۷۵ درصد در قسمت های ۲ دقیقه ای افزایش دهید.

۳. تنوع بسیاری در تمرین ۲ وجود دارد. دنده سنگین، دنده سبک، بازگشت به فشار، بیش از دو دنده، پایین آمدن، ۱ دنده و غیره. همچنین می توانید ریتیم را تغییر دهید، آن را برای یک دقیقه یا بیشتر به ۱۱۰ تا ۱۲۰ rpm افزایش دهید، اما همیشه آن را بالای

۸۰ rpm نگه دارید.

۴. برای بهبود سرعت، تمرینات اینتروال را هر ۱۵ ثانیه با شدت حداکثر انجام دهید. ۱۰ تا ۱۲ بار آن را تکرار کنید و بین تکرارها ۴۵ ثانیه با ۵۰ درصد حداکثر ضربان قلبتان رکاب بزنید.

۵. برای افزایش قدرت، ۳ الی ۶ تکرار ۳ دقیقه ای با ریتیم پای ۹۰ rpm در یک دنده سنگین انجام دهید، سپس برای استراحت سه دقیقه با دنده سبک تر بین فعالیت ها رکاب بزنید.

۶. دوچرخه سواری استقامتی را در یک محدوده ضربانی خاص انجام دهید. مثلا برای تمرین در ۷۵ الی ۸۰ درصد حداکثر ضرباتتان برای یک تمرین هوازی خوب، از موارد زیر استفاده کنید:

- به مدت ۵ دقیقه بدن خود را گرم کنید و دوچرخه سواری را با دنده های پایین یا متوسط شروع کنید و به تدریج rpm یا دنده دوچرخه تان را بالا ببرید تا زمانی که ضربان قلبتان به ۷۵ درصد MHR (حداکثر ضربان قلب) برسد.

- برای ۳۰ دقیقه بعدی، ضربان قلبتان را در ناحیه ۷۵ الی ۸۰ درصد ضربان قلب هدف حفظ کنید.

۷. یک تمرین ضربان قلب در مسیر سربالایی:

- در طول این تمرین، ضربان قلبتان را به آهستگی در وقفه های زمانی افزایش خواهید داد مثل اینکه دارید از یک مسیر سربالایی بالا می روید.

- چند دقیقه گرم کنید.

- دقیقه بعدی، ضربان قلبتان را تا زمانی که به ۶۰ درصد MHR

برسد، بالا ببرید (مثلا، حدود ۱۱۳ bpm برای فردی با حداکثر ضربان قلب معادل ۱۸۸). سپس برای ۵ دقیقه بعدی، با بالا بردن rpm یا دنده، ضربان قلبتان را تا یک ضربان در هر دقیقه افزایش دهید تا زمانی که به ۶۵ درصد MHR (برای مثال، ۱۲۲ bpm) برسد.

- پس از گذشت یک دقیقه در ۶۵ درصد، به فشار پایین تر باز گردید و تا زمانی که ضربان قلبتان به ضربان پایه (ضربان گرم کردن) باز گردد، منتظر بمانید.

- تا زمانی که ضربان قلبتان به ۷۵ درصد MHR در حدود یک دقیقه برسد (مثال ما، ۱۴۱) شدت را افزایش دهید.

- برای ۵ دقیقه با ضربان قلبی معادل ۷۵ درصد MHR دوچرخه سواری کنید.

- برای تقریبا سه دقیقه، ضربان قلبتان را به ۸۰ درصد MHR افزایش دهید (مثال ما، ۱۵۰ bpm)

- برای ۳۰ ثانیه آخر، ضربان قلبتان را به بالای ۸۵ درصد MHR افزایش دهید (مثال ما، ۱۶۰ الی ۱۷۰ bpm). اکنون به بالای مسیر سربالایی رسیده اید.

- شدت را کاهش دهید مثل اینکه که دارید از سمت دیگر پایین می آید و بگذارید ضربان قلبتان به حالت پایه باز گردد.

- با تکیه بر تجربه و آمادگی جسمانی تان ممکن است بخواهید که این توالی را چندین مرتبه در طول یک تمرین تکرار کنید.

توصیه های تمرینی پیشرفته:

مانیتور ضربان سنج یک وسیله عالی برای کسانی است که در تمرینات جدی و مسابقه ای شرکت می کنند. همانند اندی همپستن (Andi Hampstem) و لانس آرمسترانگ (Lance Armstrong)، که از مانیتور ضربان سنج برای رسیدن به بالاترین سطح عملکرد در مسابقه استفاده کرده اند. مانیتور ضربان سنج می تواند به شما کمک کند تا تمرینات، دوچرخه سواری تان را تنظیم کنید، عملکرد مسابقه تان را افزایش دهید و تجهیزات دوچرخه را ارزیابی کنید.

مانیتور ضربان سنج به عنوان یک مربی خصوصی:

در اینجا پیشنهاداتی برای کمک به ارتقاء عملکرد دوچرخه سواری

وجود دارد.

ضربان قلب در حالت استراحت:

مانیتور ضربان سنج را شب ببندید و صبح روز بعد، شما یک مبنای خوب برای این دارید که طبق آن عمل کنید. از این عدد برای نظارت بر بدنتان برای علائم بیش تمرینی یا ریکاوری ناکافی استفاده کنید. هرگونه انحراف بزرگ نسبت به حالت نرمال ممکن است نشان دهد که شما به استراحت بیشتری نیاز دارید.

روز های آسان:

بسیاری از قهرمانان، بیشتر از حد معمول در تمرین کار می کنند. اما تمرین زیاد از حد در نهایت به کاهش عملکرد منجر خواهد شد تا به موفقیت در مسابقه. در روزهایی که باید از تمرینات اینتروال سخت به تمرین سبک تر تغییر رویه دهید، توصیه ای را از ری بروئینگ، برنده مرد ویل موتن و مرد آهنین کانادایی، گوش کنید: (از مانیتور ضربان سنجان برای جلوگیری از افزایش ضربان قلب خود استفاده کنید).

روز های سخت:

مانیتور ضربان سنج نیز می تواند شما را از تمرین بیش از حد در روزهای سخت بازدارد. در صعود های طولانی، اگر که قلبتان زیاد از حد شدید کار می کند، مانیتور ضربان سنج صدای بوق ایجاد خواهد کرد و به شما می گوید که آهسته تر کار کنید تا به ناحیه ایده آل ضربان قلب خود برسید.

اینتروال ها:

با استفاده از مانیتور ضربان سنج، حداکثر بهره را از برنامه تمرینی اینتروال ببرید. شما از میزان حداکثر سرعت و ریتیم پای خود در حین تمرینات اینتروال با ضربان قلب، آگاه خواهید شد. این امر با گفتن این که دقیقا چه موقع ضربان قلبتان به سطح مناسبی از ریکاوری کاهش یافته، به شما کمک خواهد کرد تا قبل از اینکه تکرار بعدی را شروع کنید، به طور مناسبی استراحت کنید تا ریکاوری شوید. اگر بدون ریکاوری کافی، تکرارهایتان را انجام دهید، قادر نخواهید بود که هر تکرار را با بهترین فعالیت انجام دهید (متوجه افتی در سرعت و ریتیم پا خواهید شد) و بهره کمتری از تمرین خواهید برد.





مسابقات قهرمانی کشور سال ۹۵: مقام دوم رشته ۲۰۰ متر، مقام اول رشته کایرین و مقام اول رشته تیم اسپرینت
 مسابقات مرحله اول لیگ برتر: مقام اول رشته یک کیلومتر، مقام اول رشته ۲۰۰ متر، مقام اول رشته کایرین و مقام دوم رشته تیم اسپرینت

اوج نتایج این دوچرخه سواران کسب مدال های مسابقات کاپ آسیایی هندوستان در شهریور ماه ۹۵ می باشند.
 آن ها از ابتدای سال ۹۵ در اردو تیم ملی و زیر نظر محمد ابوحدیری (سرمری تیم ملی) و حسین کربلائی (کمک مربی محمد دانشور و علی علی عسگری) به تمرینات خود ادامه دادند و جهت شرکت در مسابقات قهرمانی آسیا سال ۲۰۱۷/۲۰۱۸ و مسابقات بازی های آسیایی ۲۰۱۸ جاکارتا آماده می شوند.

جا دارد از آقای **حسین کربلائی** نیز که با زحمات خود در راستای رشد این رشته ورزشی تلاش می کنند، تشکر ویژه ای داشته باشیم.



علی علی عسگری متولد ۶۸/۱۲/۲۸ در شهر تهران است. او دوچرخه سواری حرفه ای را از سال ۸۴ شروع کرد و در سال ۸۵ برای اولین بار به قهرمانی آسیا ژاپن اعزام شد.

وی ۱۰ سال است که عضو تیم ملی دوچرخه سواری سرعت می باشد و در این سال ها موفق به کسب چندین مدال آسیایی شده است، همچنین سابقه عضویت در تیم های آساک دوچرخ، ترافیک تهران، دانشگاه آزاد و سپاهان اصفهان را داشته، هم اکنون نیز در تیم مس کرمان رکاب می زند.

علی علی عسگری از ابتدای سال ۹۵ شروع به همکاری با شرکت آباریس آوا (نماینده دوچرخه های فوجی) در ایران نمود و با دوچرخه پیست فوجی مدل Elite pro پا می زند. وی پس از دریافت این دوچرخه از شرکت آباریس آوا در چندین مسابقه شرکت نموده و نتایج ذیل را بدست آورده:

مسابقات انتخابی تیم ملی: مدال طلا رشته ۲۰۰ متر و مدال نقره رشته کایرین
 مسابقات قهرمانی کشور سال ۹۵: مدال طلا رشته ۲۰۰ متر و مدال نقره رشته کایرین
 مسابقات مرحله اول لیگ برتر: مدال نقره رشته یک کیلومتر، مدال برنز رشته ۲۰۰ متر و مدال برنز رشته کایرین

محمد دانشور متولد ۷۲/۹/۲۹ در شهر مشهد است. او دوچرخه سواری

حرفه ای را از سال ۸۶ شروع کرد و در سال ۸۷ اولین بار به قهرمانی آسیا مالزی اعزام شد.

وی ۶ سال است که عضو تیم ملی دوچرخه سواری سرعت است و در این سال ها موفق به کسب چندین مدال آسیایی شده است که مهمترین آن ها مدال طلای تاریخ ساز بازی های آسیایی ۲۰۱۴ اینچوان کره جنوبی در رشته کایرین بوده است. همچنین چندین مدال آسیایی دیگر از جمله مدال طلا در رشته یک کیلومتر مسابقات قهرمانی آسیای سال ۲۰۱۶ ژاپن به دست آورده است. وی سابقه عضویت در تیم های آساک دوچرخ، ترافیک تهران، دانشگاه آزاد، پتروشیمی تبریز و مس کرمان را دارد، هم اکنون نیز در تیم پیشگامان کویر یزد رکاب می زند.

محمد دانشور از ابتدای سال ۹۴ شروع به همکاری با شرکت آباریس آوا نماینده دوچرخه های فوجی در ایران نمود و با دوچرخه فوجی مدل Elite pro پا می زند. او پس از دریافت این دوچرخه از شرکت در چندین مسابقه شرکت نمود و موفق به کسب مدال های متعددی شده است که تعدادی از این نتایج به شرح ذیل می باشد: سال ۹۴: کسب ۴ مدال طلا در رشته ۲۰۰ متر، ۴ مدال طلا در رشته کایرین، ۳ مدال نقره رشته تیم اسپرینت و ۲ مدال طلا رشته یک کیلومتر در مسابقات لیگ های برتر سال ۹۴ و قهرمانی کشور همان سال.

ثبت رکورد یک کیلومتر ایران (۱دقیقه و ۳ ثانیه و ۳۳۷ هزارم ثانیه)
 ثبت رکورد ۲۰۰ متر (۹۹ثانیه و ۹۶ صدم ثانیه)

مسابقات انتخابی تیم ملی سال ۹۵: مقام دوم رشته ۲۰۰ متر و مقام اول رشته کایرین

درخشش نمایندگان ایران در کاپ آسیا



محمد دانشور، علی علی عسگری و حسنی وریشتی، نمایندگان ایران در بخش مردان رده سنی بزرگسالان، در مسابقات کاپ آسیایی هندوستان که در ماده های اسپرینت، تیم اسپرینت و کایرین برگزار شد درخشیدند.

تیم سه نفره سرعت کشورمان متشکل از محمد دانشور، علی علی عسگری و حسن علی وریشتی در رشته تیم اسپرینت کاپ آسیایی هندوستان بالاتر از مالزی و قزاقستان بر سکوی نخست ایستادند.
 رکابزنان کشورمان توانستند در پیست چوبی ایندرا گاندی شهر دهلی نو با ثبت زمان ۴۵ ثانیه و ۷۸۷ صدم ثانیه، با رکورد ۲ ثانیه بهتر از مالزی و قزاقستان بر سکوی اول کاپ آسیایی هندوستان بایستند.

- ۱- ایران با زمان ۴۵ ثانیه و ۷۸۷ صدم
- ۲- مالزی با زمان ۴۷ثانیه و ۶۴۹ صدم
- ۳- قزاقستان با زمان ۴۷ ثانیه و ۹۵۵ صدم

در رقابت های روز پایانی و در ماده اسپرینت نیز علی علی عسگری مدال نقره را از آن خود کرد و حسن علی وریشتی به مقام چهارم رسید. همچنین محمد دانشور و علی علی عسگری توانستند مدال با ارزش نقره و برنز را در رشته کایرین از آن خود کنند. دانشور که توانسته بود در روز نخست یک مدال با ارزش طلا را کسب کند در رشته یک کیلومتر نیز به مقام چهارم دست یافت. در این دوره یازده کشور حضور داشتند که تیم ملی کشورمان توانست با کسب ۴ مدال و دو مقام چهارمی نتیجه قابل قبولی را با مربیگری مازیار فرزاد کسب نمایند.

توبی ایس یک ساله شد

ONLINE
SHOPPING



www.2bAce.com
فروشگاه آنلاین لوازم و تجهیزات ورزشی

فروشگاه اینترنتی 2bAce به عنوان یکی از پیشگامان خدمات آنلاین در زمینه تجهیزات ورزشی فعالیت رسمی خود را در سال گذشته آغاز کرد. این فروشگاه با هدف سهولت و دسترسی آسان علاقه مندان به کلیه لوازم و تجهیزات ورزشی از جمله دوچرخه، لوازم و تجهیزات جانبی دوچرخه، کفش و لوازم کوهنوردی و دستگاه های ورزشی خانگی و باشگاهی تاسیس شد. در اولین سالگرد افتتاح فروشگاه اینترنتی 2bAce مفتخریم که در ۲۸ استان و ۹۰ شهر کشور توانسته ایم محصولات حرفه ایی را با هزینه ارسال رایگان (برای خریدهای بالاتر از ۱۵۰ هزار تومان) به دست مصرف کننده برسانیم و با حضور در اولین نمایشگاه کامپیوتکس، فروشگاه اینترنتی 2bAce را هر چه بیشتر به عموم مردم معرفی نماییم. همچنین در سالگرد افتتاح فروشگاه اینترنتی تجهیزات ورزشی 2bAce هزارمین محصول از بهترین برندهای دنیا را به سایت، اضافه نمودیم. گستره ی مشتریان سایت 2bAce از ورزشکاران، دوچرخه سواران حرفه ای، کوهنوردان، ورزش دوستان تا خانم های خانه دار در اقصی نقاط ایران هستند و با افتخار اعلام می داریم که همواره توانسته ایم رضایت آن ها را جلب نماییم. تلاش ما همواره ارائه محصولاتی با کیفیت، از بهترین برندهای دنیا، با بهترین قیمت در سراسر ایران و خدمات مناسب به مشتریان بوده و هست. سایت 2bAce بر آن است تا بتواند یکی از بزرگترین و برترین فروشگاه های اینترنتی در زمینه لوازم و تجهیزات ورزشی باشد. امید است در این راه بتوانیم مانند سالی که گذشت قدرتمندانه در کنار شما قدم هایمان را استوارتر برداریم.

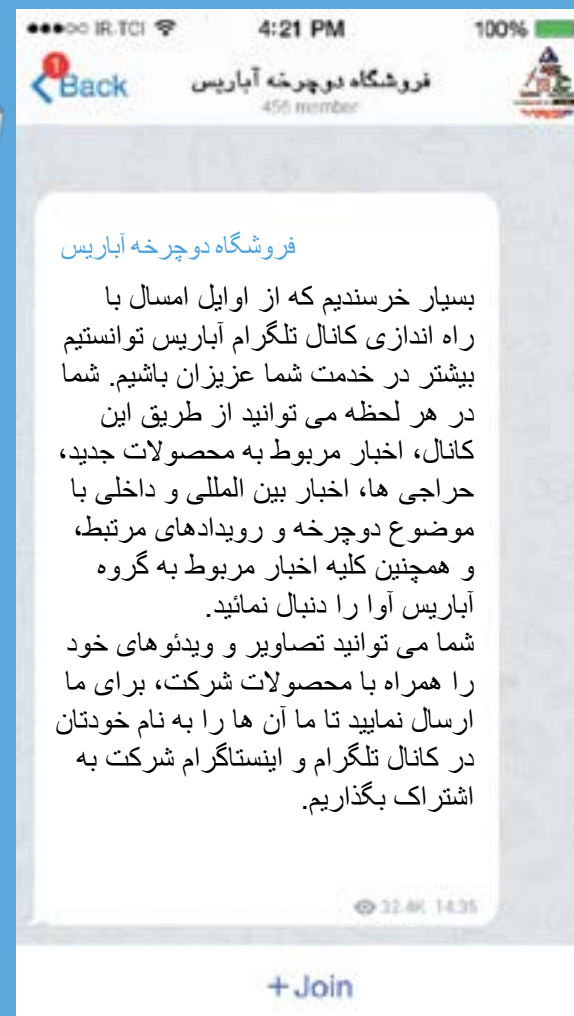
join us on Telegram



آدرس کانال تلگرام فروشگاه: @abarisava_shop
اینستاگرام: @abarisava
آی دی ارسال تصاویر (فقط تلگرام): @abarisava
فیس بوک: @abarisavagroup



به ما بپیوندید



تفاوت معمولی و دوشاخ



مردمی که تاکنون سوار بر دوچرخه ی لفتی نشده اند نظرات مختلفی راجع به دوچرخه ی لفتی دارند. عده ای بر این عقیده اند که دوچرخه ی لفتی تعادل خوبی ندارد چون یک کمک فقط در سمت چپ آن وجود دارد. برای عده ای نیز سوال وجود دارد که چرا به جای لفتی از ساختار رایجی استفاده نشده است؟ طراحی "تک کمک" و "دو بست" لفتی بهترین راه ساخت کمک است. این دوشاخ بسیار سفت، محکم و با وجود این استحکام، بسیار سبک می باشد. مهم نیست شما در چه مسیری دوچرخه سواری می کنید و چه موانعی بر سر راه شما قرار دارد. لفتی باعث می شود شما بر مسیر چیره و مسلط باشید نه اینکه مسیر شما را تحت تاثیر و تسلط خود قرار دهد. همه جا همراه با نام لفتی چهار صفت روان تر، محکم تر، سفت تر و سبک تر استفاده می شود. وقتی متوجه همه این موارد خواهید شد که سواری با این دوچرخه را تجربه کنید. در ادامه برخی از ویژگی های منحصر به فرد لفتی را برای شما توضیح خواهیم داد.

بست یکطرفه تویی :

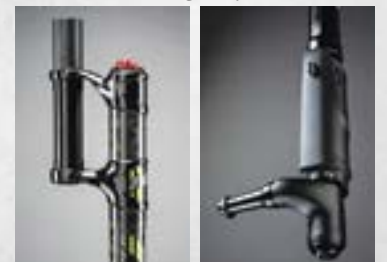
تویی چرخ دوچرخه های لفتی فقط از یک سمت به آن متصل هستند. این ساختار جدید نیست و به دلیل استحکام زیاد، این سیستم در ساخت چرخ هواپیما و دوشاخ موتورسیکلت نیز استفاده می شود.

محور یکپارچه :

این چرخ ها از چرخ های معمولی که با میله های شفتی و میله های ضامنی به دوشاخ متصل می شوند، بسیار محکم تر هستند، چون میله ی تویی چرخ به صورت یک تکه می باشد و قطر آن در ابتدا به ضخامت ۲۵ میلی متر و در انتها ۱۵ میلی متر است. این امکان باعث شده تا ساختاری بسیار قوی برای اتصال چرخ به وجود بیاید و سفتی و استحکام آن بالا رود.

بست یکپارچه دوطرفه :

این دوشاخ دارای بست یکپارچه ایست که از دو سمت به پیشانی دوچرخه متصل می شود. در دوشاخ های معمولی برای اتصال به تنه از یک لوله و یک بست استفاده شده است و این به آن معنی است که همه فشارها به بست پایین پیشانی فریم و لوله دوشاخ وارد می شود. این فشار بسیار بالاتر از تحمل لوله ی دوشاخ می باشد، ولی در لفتی، فشارها روی هر دو سمت تقسیم می شود. این عامل باعث می شود کمک قوی تر و سفت تری داشته باشید. در واقع این دوشاخ باعث می شود تا نیرو به سرتاسر کمک و پیشانی به صورت یکسان وارد شود تا حداکثر قدرت و سفتی را ایجاد کند.



بلبرینگ های ریلی دوطرفه :

سطح مقطع میله های دوشاخ های معمولی به صورت دایره ای هستند. دایره ای بودن سطح مقطع میله ها باعث می شود تا میله ها به دور یک دیگر بچرخند، حرکت مستقل داشته باشند و کنترل خود را از دست بدهند. این حرکات در نهایت به کل دوچرخه انتقال پیدا می کند و گاهی موجب شکستگی فریم، عمل نکردن دوشاخ و زمین خوردن دوچرخه سوار می شود. این نوع دوشاخ از سفتی کافی برخوردار نیست و باعث افزایش جا به جایی جانبی چرخ می شود. ولی در لفتی از چهار سری بلبرینگ ریلی به هم پیوسته استفاده شده و سطح مقطع لوله های داخلی را به شکل چند ضلعی درآورده اند. این تکنولوژی باعث می شود تا دیگر مشکل حرکت لوله ها در جهات مختلف که در دوشاخ های معمولی اتفاق می افتد تکرار نشود.

طراحی معکوس :

دوشاخ های معمولی جهت گیری خاصی در لوله های خود دارند. همانطور که می دانید لوله ی باریکتر در بالا و لوله ی ضخیم تر در پایین قرار می گیرد. همچنین میله ی بالایی داخل میله ی پایینی واقع شده است. دوشاخ لفتی از جهت عکس این طراحی استفاده کرده است یعنی میله ی ضخیم تر در بالا و میله ی باریک در قسمت پایین قرار دارد. این طراحی باعث شده تا اولاً فشار کمتری به پیشانی دوچرخه و دوچرخه سوار منتقل شود، ثانیاً بخشی از کمک که باعث دفع ضربات وارده می شود، به منشأ آن (که همان قسمت نزدیک تر به زمین است) نزدیک تر و در نتیجه نرم تر عمل کند.

دکمه قفل و ریباند :

دکمه طراحی شده در لفتی برای قفل کردن و تنظیم Rebound کمک به صورتی زیبا طراحی شده و بسیار کارآمد است. البته در مدل های بالاتر لفتی، به همراه ریموت هیدرولیکی روی فرمان ارائه می شود. دکمه بزرگتر همانند قفل عمل می کند ولی اندکی جای بازی را برای اجزای داخلی باقی می گذارد تا در شرایط بحرانی فشار بیش از حد به آن وارد نشود. دستگیره کوچکتر و بلندتر نیز به آسانی قابل چرخاندن است تا میزان ریباند کمک به دلخواه شما تنظیم شود.

راز تعادل بیشتر لفتی :

حالا که با مشخصه های منحصر به فرد لفتی آشنا شدیم وقت آن رسیده که راز حفظ تعادل در دوچرخه های مجهز به لفتی را برای شما فاش کنیم که البته بسیار بیشتر از دوچرخه هایی با دوشاخ های معمولی است. عده ای بر این باورند که دوچرخه ی لفتی تعادل خوبی ندارد و چون کمک در سمت چپ قرار دارد باعث سنگینی بیشتر و انحراف فرمان به

آن سمت می شود. در صورتیکه اگر نگاه کلی تری به دوچرخه ببندیم خواهیم دید تمام سیستم دنده دوچرخه از جمله طبق، خودرو، شانژمان، طبق عوض کن و زنجیر در سمت راست قرار دارند، پس وقتی لفتی در سمت چپ دوچرخه قرار بگیرد ما شاهد برقراری تعادل بیشتری نسبت به دوچرخه های معمولی خواهیم بود. بدون دست دوچرخه سواری کردن قهرمانان تیم کنندال پس از عبور از خط پایان گواه همین مطلب است.

تعویض لاستیک و تیوب چرخ جلو :

یکی از مزایای دوچرخه لفتی این است که اگر شما بخواهید تیوب و یا لاستیک چرخ جلو را تعویض نمایید دیگر نیازی به خارج کردن کل چرخ نیست. چون در این دوچرخه کمک سمت راست وجود ندارد که مانع خروج تیوب یا تایر باشد. ولی در عوض برای باز کردن چرخ در مواقع ضروری مانند مسابقات که برای جلوگیری از اتلاف وقت کل تویی طوقه تعویض می گردد و یا هنگامی که می خواهید با باز کردن چرخ جلو دوچرخه را داخل ماشین قرار دهید، اندکی با مشکل مواجه خواهید شد چرا که در لفتی برای جدا شدن چرخ شما باید کالیپر ترمز را نیز باز نمایید. البته مشکل دوم با خرید باربند های استاندارد برای خودرو (مانند باربند های Saris آمریکا) برطرف خواهد شد و در مجموع مزایا و تکنولوژی های لفتی ضعف هایش را پوشانده و باعث برتری آن شده است.

برخورد کمتر :

عدم وجود کمک سمت راست باعث شده تا فضای خالی بیشتری در سمت راست چرخ جلو به وجود آید، بنابراین حین حرکت دوچرخه در مسیرهای دشوار و صخره ای، برخورد بین موانع و چرخ را تا حد زیادی کاهش می دهد.

گروه آباریس آوا نماینده رسمی و انحصاری دوچرخه های Cannondale در ایران از شما دعوت می نماید تا با مراجعه به فروشگاه مرکزی شرکت، دوچرخه های لفتی کنندال را از نزدیک دیده و توضیحات کامل تر را از کارشناسان فروش این شرکت دریافت نمایید.





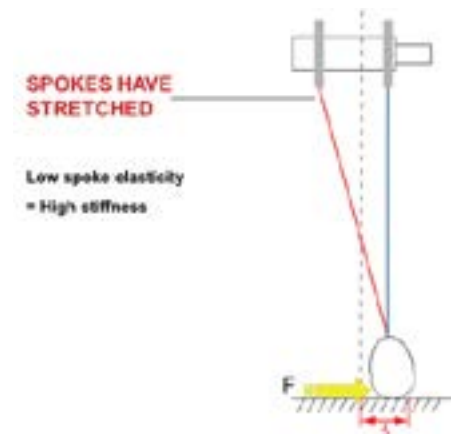
تکنولوژی جدید

در مقاله قبلی با سفتی یا سختی جانبی چرخ آشنا شده و عوامل موثر بر آن را با هم بررسی کردیم و گفتیم که هر عامل چه تاثیر منفی ای بر آن خواهد گذاشت. همچنین با انجام آزمایشی دریافتیم که بیشترین تاثیر را بر میزان سفتی یا سختی پره ها و قطر لبه چرخ داراست. در ادامه برای غلبه بر این دو مشکل پیش رو (البته با روشی خلاف روش های معمول رایج در بین طوقه سازان) مراحل زیر را باهم دنبال می کنیم:

۲ راه حل موثر برای افزایش سختی جانبی چرخ

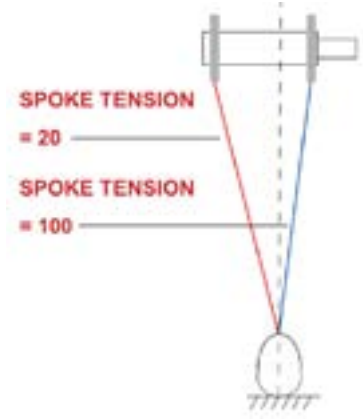
راه حل اول: پره های سفت و سخت تر

مهم ترین عامل در انحراف چرخ ها، پره ها هستند چرا که قابلیت ارتجاع آن ها بسیار بالاتر از طوقه و توپی است. هر چه پره ها سخت تر باشند میزان کشش و ارتجاع چرخ پائین تر خواهد رفت.

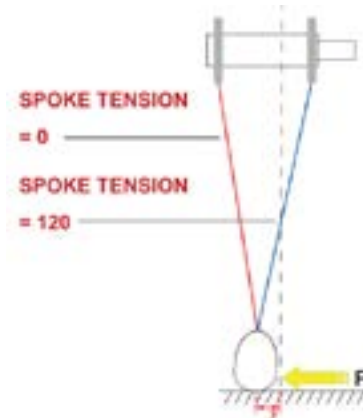


راه حل دوم: زاویه اثر گذاری بیشتر بدون شل کردن پره های یک سمت

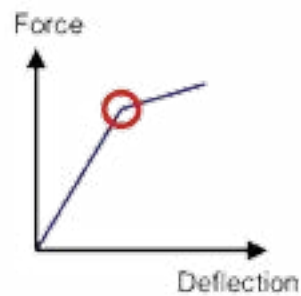
چرخ عقب (به نسبت چرخ جلو) نامتقارن است چرا که پره ها باید در یک سمت فضای مناسب را برای قرار گرفتن خودرو ایجاد نمایند و در عین حال فضای بیشتری در سمت دیگر دارند.



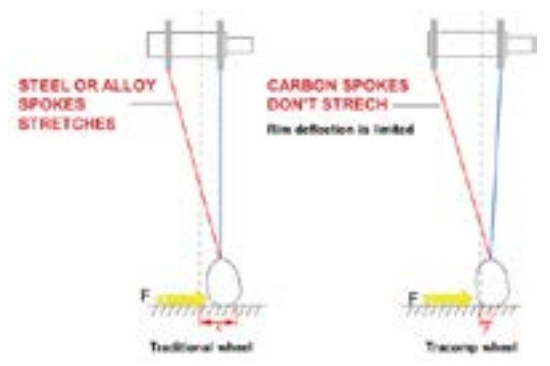
وقتی فشار وارد شود، در نتیجه:



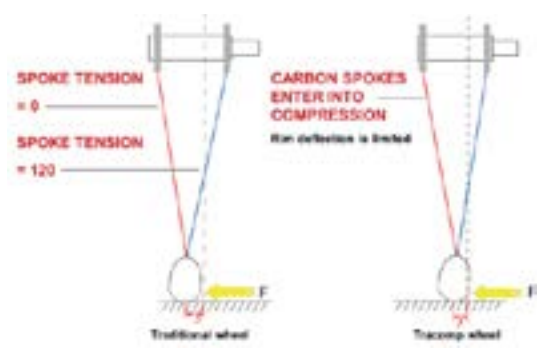
وقتی فشار یک سمت به صفر برسد، همان کشش و انحرافی که به آن اشاره شد به بیشترین حد خود خواهد رسید.



چگونه Tracomp مشکل فشار جانبی بیشتر را حل کرد همان طور که دیدیم راه حل اول ما پره های سفت تر بود. پره های Tracomp از جنس کربن ساخته شده است. وقتی پره های کربنی تنیده شوند (پره بندی) ارتجاع بسیار پائین تری نسبت به پره های آلومینیومی و یا استیل دارند، در نتیجه انحراف چرخ کاهش چشم گیری خواهد داشت:

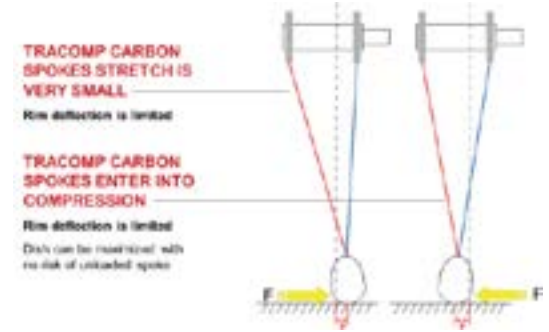


در این حالت زمانی که پره های معمولی تحت فشار وارده سفتی و کشش خود را از دست می دهند، (ارتجاع بیشتری دارند) پره های Tracomp در حالت کمپرس خود قرار گرفته و فشار جانبی را در حالتی ثابت نگه می دارند و از کاهش ناگهانی فشار جلوگیری می کنند:



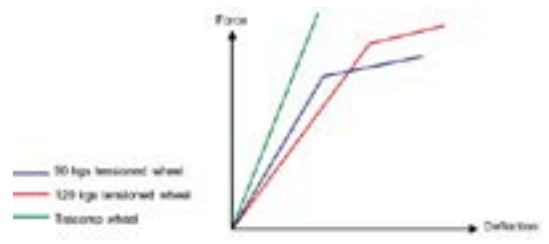
اینگونه Tracomp توانست این مهم را تحقق بخشد:

- پره ها در هر دو سمت سفت می شوند (هر دو سمت، سرپره دارد)
- پره ها بسیار سفت بوده و به هنگام فشار خم نمی شوند (به دلیل استفاده از الیاف کربن)
- شکل پره ها که لوله ای بوده و قطر بیرونی آن ۴ میلیمتر و قطر داخلی آن ۲.۶ میلیمتر می باشد.
- به دلیل اینکه پره ها از جنس کربن می باشند تحت فشار های جانبی (همان طور که در شکل زیر می بینید) میزان بسیار پائینی انحراف را شاهد خواهیم بود:



مقایسه مقاومت و سختی:

همانطور که در نمودار زیر ملاحظه می نمائید تحمل فشار چرخ Tracomp بسیار بیشتر از مدل های معمولی مشابه است:



به گفته یکی از مصرف کنندگان این طوقه ها، گویی آن ها از سیاره دیگری آمده اند ... !!





HIGH SIERRA

ماجرای جویی در طبیعت

با کوله پشتی های سیرا



- محفظه پشتی مجزا برای خشک نگه داشتن کمر شما
- مخزن آب ۲ لیتری با دهانه باز و بست عریض به منظور پر و تمیز کردن راحت تر، کاملاً آنتی باکتریال و از جنس اورگانیک
- روکش محافظ شلنگ برای جلوگیری از یخ زدگی در دمای پائین
- حلقه های نگه دارنده شلنگ آب برای نگهداری آن در مکان مناسب

- محفظه اصلی بزرگ مناسب برای نگهداری لوازم
- جیب بیرونی مجهز به محفظه جدا کننده و نگهدارنده دسته کلید
- جیب جلویی زیپ دار برای دسترسی سریع و آسان به لوازم کوچک و دم دستی

- توری مخصوص نگه داری کلاه ایمنی دوچرخه سواری
- بند فیکساتور میان دو بند کوله و انتهای کوله، برای محکم نگه داشتن هرچه بیشتر کوله در تکان های شدید
- بندهای کناری برای محکم کردن محفظه ها
- بند شبرنگی مخصوص نصب چراغ دوچرخه سواری
- وزن ۹۰۰ گرمی
- حجم ۱۸ لیتری

HIGH SIERRA.
NOT HIGH MAINTENANCE.



برای خرید این محصول می توانید به سایت www.2bAce.com مراجعه نمایید.

گویتانا
در
la
vuelta
2016



 **catlike**

تایرو گویتانا فاتح هفتاد و یکمین دوره از رقابت های بین المللی تور اسپانیا موسوم به La Vuelta گردید.

وظیفه محافظت از سر این دوچرخه سوار کلمبیزی که ایدر تیم قدرتمند Movistar است، در این رقابت ها همچون گذشته برعهده کلاه Mixino از کمپانی مطرح و اسپانیایی Catlike بود.

شما می توانید از محصولات این کمپانی در فروشگاه مرکزی 'باریس بازدید فرماید و یا از طریق کانال تلگرام @abarisava shop از اخبار آن مطلع گردید.

همچنین می توانید محصولات این برند را از فروشگاه اینترنتی bAce.com خریداری نمایید.



CONQUER YOUR MOUNTAIN

MY FIRST BIKE
WAS FUJI

SLM 1.1



WON
TAR
BITE

www.abarisava.com