

# PRO CYCLING

ABARISANA

آباریس آوا

فصلنامه شماره ۹

تابستان ۱۳۹۵



**MUST-RIDE:  
BLUE DERBY  
TASMANIA**

**GT**  
BICYCLES

- |                                |              |
|--------------------------------|--------------|
| - کاهش کمر درد در دوچرخه سواری | GT-          |
| - دانستنی های دوچرخه سواری     | Fuji -       |
| - دوچرخه خود را ارتقاء دهید    | Fox -        |
| - دوچرخه سواری در المپیک       | FSA -        |
| - سه شنبه های بدون خودرو       | Mavic -      |
| - گزارش و مصاحبه               | 2base -      |
| - فروشگاه آباریس               | Catlike -    |
| - تور دو-فرانس                 | cannondale - |





به نتیجه رسیدن کارهای مهم، اغلب به انجام دادن یا ندادن  
کارهای به ظاهر کوچک بستگی دارد.

پاردینی

**ABARISAVA**

گروه آباریس آوا

دفتر مرکزی: بلوار میرداماد، مجتمع تجاری اداری رز، طبقه ۱۰، واحد ۱۰۰۱ تلفن: ۲۶۷۰۹۱۶۶، ۲۶۷۰۹۲۴۸، فکس: ۲۶۷۰۹۱۵۵  
فروشگاه مرکزی: خیابان کارگر جنوبی، میدان قزوین، خیابان قلمستان، بعد از تقاطع مدرس، پلاک ۱۴۵، فروشگاه آباریس  
تلفن: ۵۵۳۹۶۷۰۸، ۵۵۳۹۶۷۱۴، ۵۵۳۹۶۶۵۰، فکس: ۵۵۳۹۶۵۹۷  
فروشگاه شماره ۲: خیابان کارگر جنوبی، میدان قزوین، خیابان قلمستان، بین کوچه پنبه چی و ربیعی، پلاک ۵۲  
تلفن: ۵۵۴۸۲۵۳۰-۳۱، فکس: ۵۵۴۸۲۵۳۲

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



# به نام خدایی که جان آفرید

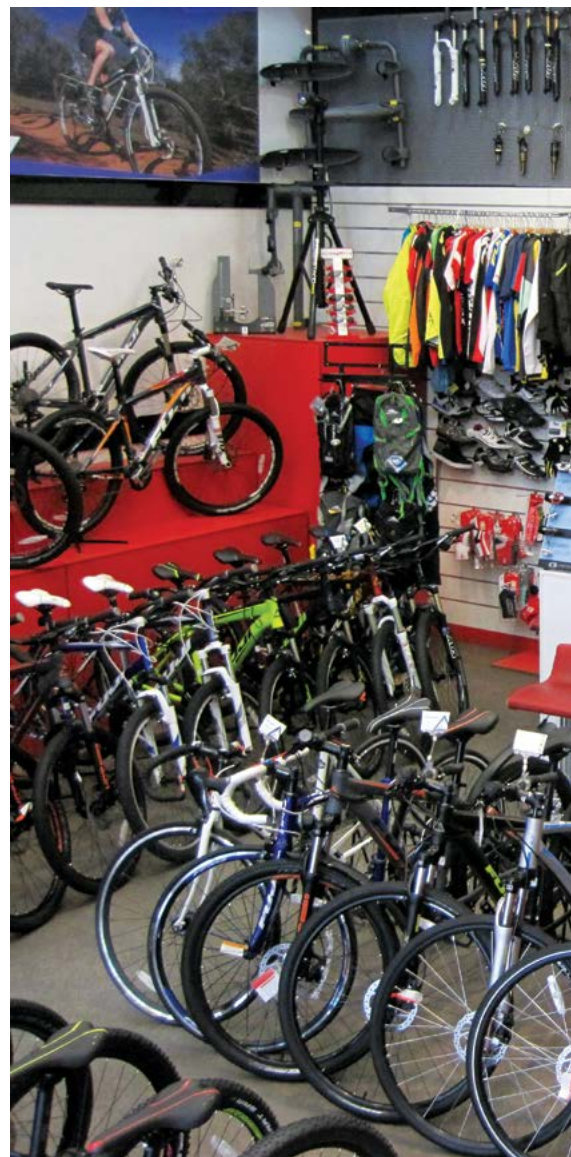
## نشریه داخلی آباریس آوا

شماره نه، تابستان ۱۳۹۵

- ۲ - فروشگاه مرکزی آباریس در دل بازار دوچرخه تهران
- ۴ - دوچرخه جدید فوجی GranFondo
- ۶ - گردآوری بهترین اجزا از بهترین دوچرخه ها
- ۸ - دوچرخه دانهیل ۲۰۱۶ GT
- ۱۰ - نخستین نمایشگاه تجهیزات و خدمات ورزشی قزوین
- ۱۲ - دوچرخه سواران فرایبورگ آلمان در اصفهان
- ۱۴ - مشهورترین مسابقات دوچرخه سواری جهان
- ۱۶ - cannondale
- ۱۸ - دانستنی های دوچرخه سواری
- ۲۰ - مصاحبه
- ۲۲ - مسابقات دوچرخه سواری در بازی های المپیک
- ۲۴ - برگزاری مسابقات قهرمانی اصفهان به مناسبت مبعث
- ۲۵ - سه شنبه های بدون خودرو
- ۲۶ - ۸ راهکار برای کاهش کمر درد در حین دوچرخه سواری
- ۲۸ - ۵ نکته برای ارتقاء دوچرخه
- ۲۹ - کوهستان را به تسخیر خود در آورید
- ۳۰ - تکنولوژی جدید موبک TRACOMP
- ۳۲ - کسب پیروزی در رقابت های Volta a Catalunya

دوچرخه سواران کوهستان انسانی شاد و سالم هستند. دوچرخه سواری، ورزشی پر از هیجان است. هوای تازه، ذهن و روان افراد را تازه می کند. این یک حقیقت است که انسان های شاد به طور طبیعی به هم نزدیک می شوند و جمعی شاد را به وجود می آورند. بنابراین عضویت در یک تیم دوچرخه سواری کوهستان شما را با محیط طبیعی و همچنین جوانان سالم و با روحیه آشنا خواهد کرد. تنها وسیله ای که نیاز دارید یک دوچرخه کوهستان است.

شرکت آباریس آوا به عنوان نمایندگی رسمی و انحصاری بهترین برند های دوچرخه دنیا همچنان رسالت خود را برای اشاعه فرهنگ دوچرخه سواری در کشور عزیزمان ادامه خواهد داد.



## فروشگاه مرکزی آباریس در دل بازار دوچرخه تهران

مشتریان محترم، با اطمینان خاطر می‌توانند تمام کالاهای مورد نیاز خود را از این فروشگاه خریداری نمایند. فروشگاه آباریس طی سه سال حضور خود در این منطقه با ارائه خدمات مناسب و صادقانه، و همچنین فروش بهترین برندها و با کیفیت ترین کالاها، دامنه مشتریان وفادار خود را گسترده تر نموده است. امید است همواره بتوانیم با حفظ کیفیت و خدمات شایسته تر رضایت مشتریان خود را جلب نماییم .

فروشگاه آباریس واقع در خیابان قلمستان، نمایشگاه و فروشگاه مرکزی گروه آباریس آوا، نماینده رسمی و انحصاری برندهای دوچرخه از جمله GT، Cannondale و Fuji است که در قلب بازار دوچرخه تهران در سومین سال حضور خود آماده خدمتگذاری به مشتریان محترم می باشد . این فروشگاه دارای کادری مجرب جهت ارائه مشاوره و راهنمایی در انتخاب دوچرخه و لوازم جانبی به هموطنان عزیز است.



در طراحی این بدنه ها، با قرار دادن مقدار معینی از پلی اورتان در بین لایه های کربن در قسمت های دوشاخ جلو، میله ی زین و رام عقب، (یعنی قسمت هایی از تنه که بیشترین تاثیر را در انتقال ارتعاشات جاده دارند) انتقال ارتعاشات جاده به میزان قابل توجهی کاهش پیدا کرده است. این فن آوری توسط دیگر تولید کنندگان دوچرخه مانند Look به کار گرفته می شود. علاوه بر آن فوجی از میله ی زین مواج در این مدل ها استفاده کرده تا احساس راحتی بیشتری را برای دوچرخه سوار به ارمغان آورد، همچنین رام های زنجیر را به صورت نامتقارن طراحی کرده تا راندمان رکاب زنی تا حد زیادی افزایش یابد.

با این حال فوجی همچنان از طراحی قبلی خود در تولید دوچرخه های استقامتی در قسمت های پیشانی و فاصله توپی چرخ ها استفاده کرده است که شامل پیشانی بلندتر برای ایجاد حالت رکابزنی صحیح تر در سریالایی ها و ضامن تا ضامن بیشتر برای کنترل بهینه دوچرخه در شرایط مختلف می باشد. این دوچرخه ها با لاستیک هایی با عرض ۲۸ میلیمتر عرضه می شوند، این در حالی است که بدنه دوچرخه برای لاستیک های ۳۰ میلیمتری نیز جوابگو خواهد بود. در ادامه لازم است اشاره کنیم که Grand Fondo به ترمز های دیسکی مجهز بوده و از توپی های ۱۲۰ اکسلی برای جلو و عقب بهره می برد که می توان از توپی های ضامنی ۱۳۵ نیز برای چرخ عقب استفاده نمود. تمامی کابل ها از داخل بدنه عبور کرده و طراحی تنه در قسمت عقب به نحوی طراحی شده که کار گلگیر را در هوای بارانی برای دوچرخه سوار انجام خواهد داد.



## دوچرخه جدید فوجی

فوجی دوچرخه Grand Fondo Endurance خود را مجدداً طراحی و سطح کیفی آن را با افزودن لایه های کربن بدنه و همچنین تجهیز آن به ترمز دیسکی، دوچندان کرد. در طراحی دوچرخه ی Grand Fondo Endurance انتقال ارتعاشات جاده به دوچرخه سوار، به میزان قابل توجهی کاهش یافته است و فوجی توانسته دامنه ای از اندازه ها را به همه Grand Fondo Disc های جدید خود اضافه کند.

در مدل جدید، ارتعاشات جاده تا ۲۴٪ کاهش پیدا کرده است، که پیش از این همزمان با ارائه این دوچرخه در نمایشگاه تایوان از آن پرده برداری شده بود. استیون فیرچیلد، مدیر تولید دوچرخه های جاده، درباره این دوچرخه می گوید: " Grand Fondo پاسخ ما برای انتقام دوچرخه سوار از دست انداز های جاده است، دست اندازهایی که باعث خستگی، سلب آسایش و کاهش عملکرد می شود. "

# cannondale

امتیازات این دوچرخه پس از تست توسط کارشناسان این خبرنامه:  
(امتیاز کلی ۸۷)

Lab: ۱۷.۴ (۸mm BB deflection; ۶mm head tube deflection) (آزمایشگاه)  
Build: ۱۲.۸ (کیفیت ساخت)  
Comfort: ۱۴.۴ (راحتی)  
Value: ۱۰.۴ (ارزش مادی)  
Handling: ۱۴.۳ (کنترل)  
Pedaling: ۱۳.۷ (رکابخوری)  
Looks: ۴.۰ (ظاهر)

داشتن یک دوچرخه خوب برای مردم یک نگرانی محسوب می شود، صعود کنندگان حرفه ای، لزوماً سراسیمگی های برگشت را بی عیب و نقص طی نمی کنند!! و دوچرخه هایی با طراحی آیرودینامیک لزوماً همیشه خوب نیستند و در رکاب زنی های طولانی، احساس مطلوبی نخواهید داشت. دوچرخه ی SuperSix Evo Hi-MOD هرچند قیمت بالایی دارد ولی قیمت بالایی آن را مقاوم بودن، تطبیق پذیری فوق العاده با مسیر و کارایی استثنایی جبران می کند. این دوچرخه تطبیق پذیری فراوانی با مکان رکاب زدن شما دارد، چه در کوهستان و چه در جاده شما را تنها نخواهد گذاشت. این مهم فقط در سخن نیست، بلکه در عمل نیز در آزمایشات ما به اثبات

رسید. تست سختی ما نشان داد در هر دو قسمت تویی تنه و پیشانی این دوچرخه کاملاً ثابت است و میزان شکست آن بسیار ناچیز است (۰.۸ میلیمتر در تویی تنه و ۰.۶ میلیمتر در پیشانی). این میزان کم از نرمی، احساس خوبی را به هنگام رکابزنی برای شما به ارمغان می آورد و در سربالایی ها، هنگامی که برای عبور از آن ها از روی زین بلند شده و وزن خود را به طرفین منتقل می کنید همچون سدی از پولاد سفت و سخت است.

این دوچرخه به هیچ وجه نرمی دوچرخه های معمولی را نداشته و در مواقع نیاز به راحتی می توانید از سختی آن استفاده و نیرویتان را به جای هدر رفتن به رکاب منتقل نمایید. شاید تویی تنه BB30A این دوچرخه باشد که شما را در سربالایی ها یاری می کند، شاید هم وزن زیر ۶ کیلو گرم آن !! به نظر ما که هر دو عامل دخیل است.

فاصله بین دو تویی (ضامن تا ضامن) کوتاه این دوچرخه (در سایز فریم 56cm) سواری شاداب و چالاک را برای شما رقم خواهد زد. این چالاک اندکی عجیب است، چرا که از پیشانی بلند در این دوچرخه استفاده شده است تا در سربالایی ها به کمک دوچرخه سوار بیاید. کندانال با این طراحی، انقلابی در مهندسی این دسته از دوچرخه ها به وجود آورده است. مخلوطی از توانایی های همه دوچرخه ها در آن وجود دارد، پیشانی بلند، ضامن تا ضامن و رام زنجیر کوتاه و در عین حال لوله بالایی کشیده تر برای کنار هم قرار دادن همه آن چیزی که شما در پی آن هستید.



گردآوری بهترین  
اجزا از بهترین  
دوچرخه ها...

**SUPERSIXEVO**  
Hi-MOD  
**LIGHT-EST**  
**SMOOTH-EST**  
**STIFF-EST**  
**AERO-EST**  
**BEST**  
**EST**

A WHOLE NEW  
**BALANCE**  
OF  
**POWER**

Velonews مقاله جامعی راجع به SuperSix Evo Hi-MOD منتشر کرد و آن را "گردآوری بهترین محسنات از دوچرخه های مختلف" نامید. این خبرنامه آنلاین در این مطلب به نقات قوت این دوچرخه که پیشتر عنوان بهترین طراحی سال ۲۰۱۶ را به خود اختصاص داده بود اشاره کرد، که از جمله آن ها می توان به مقاوم بودن در شرایط ناهموار جاده، راندمان بسیار بالا و قیمت مناسب به نسبت کارایی و کیفیت اشاره کرد و این دوچرخه را در نوع خودش "بهترین" نامید.

## MOUNTAIN FULL SUSPENSION GRAVITY



سیستم تعویض دنده و رانش این دوچرخه از سری Shimano-Saint10 سرعتی (رده Downhill) بهره گرفته که امسال تغییراتی در قسمت های شانزمان و دسته دنده ها داشته و شانزمان به سری Shadow Plus RD-M280 ارتقا پیدا کرده و در دسته دنده ها نیز از سری Rapid استفاده شده است. طبق قامه ۱۶۵ میلیمتری FC-M825 با سینی ۳۶ تایی شما را در بازیابی سرعتتان به هنگام کند شدن در طی مسیر، یاری خواهد کرد. کتی و سیستم ترمز هم از رده Saint مدل BL-M820 انتخاب شده تا شما بهترین کنترل را در شرایط سخت داشته باشید. طوقه های سری DH کمپانی Stan's No Tubes - Flow EX 32 پره به همراه توپی Saint 20x110 میلی متری شفت، پره های DT swiss ترکیبی را فراهم کرده اند که تحمل تمامی ضربات وارده در سراسریی ها را داشته باشند. در انتها نیز باید از فرمان Race Face - Atlas، کربی Pro Atherton DH Riser و گریپ های قفل شو (آلن خور) Pro Atherton یاد کرد که سکان هدایت این غول رشته دانپیل را زمانی که شما بر روی زمین سری Pro Atherton مجهز به میله های تیتانومی آن نشسته اید، بر عهده دارند.



GEE AATHERTON'S  
**GT WORLD CUP FURY**



دوچرخه  
دانپیل ۲۰۱۶

**GT**  
BICYCLES

### GT Fury World Cup Downhill Mountain Bike - 2016

به جای سختی بالا رفتن از کوه، از نیروی گرانش حداکثر بهره را ببرید و با دوچرخه از آن پایین بیایید. دوچرخه ی GT Fury World Cup با کیفیت بالا و تکنولوژی های پیشرفته ی خود به شما این امکان را می دهد تا بدون وقفه دوچرخه سواری کنید، از کوه پایین بیایید، همه موانع را پشت سر بگذارید و زمان رکورد خود را به حداقل میزان ممکن برسانید.

هر تپه ای را که انتخاب کنید می توانید با این دوچرخه از آن پایین بیایید و لذت استفاده از فریم ۲۷/۵ اینچی از آلایژ آلومینیوم T6 69069 را تجربه نمایید. این فریم که مختص استقامت و سرعت طراحی شده، شما را در بهترین موقعیت و نهایت بهره مندی از کارایی، کنترل و راحتی قرار خواهد داد.

بازی کمک عقب Fox-DHX2 ۲۱ سانتی متری با بهره گیری از سیستم هوشمند (Independent Drivetrain Suspension) IDS شما را در بدترین ضربات و برخوردها محافظت خواهد کرد. از طرف دیگر دوشاخ Fox-Factory 40 Float با بازی ۲۰۳ میلی متری مجهز به اهرم تنظیم میزان سرعت رفت (Compress) و برگشت (Rebound) بهترین شرایط پرش و فرود را برای شما رقم خواهد زد.



## نخستین نمایشگاه تجهیزات و خدمات ورزشی قزوین

QAZVIN SPORT 2016

خرداد ماه ۱۳۹۵



م تفاوت با برندهای معتبر دوچرخه Cannondale, Gt, Fuji مشارکت ویژه ایی را در نمایشگاه داشتند. فروشگاه هوشمند، نمایندگی رسمی و انحصاری شرکت آباریس آوا را در استان قزوین دارد و در این نمایشگاه یکی از غرفه های پربازدید را به خود اختصاص داد. می توان علت استقبال مخاطبان از غرفه ایشان را در نمایشگاه اعتبار و قدمت این فروشگاه و نام آشنا بودن آن در استان قزوین ذکر نمود.

آباریس آوا (فروشگاه هوشمند)



اولین نمایشگاه تجهیزات و خدمات ورزشی قزوین، در روز سه شنبه، چهارم خرداد ماه سال ۹۵ در مراسمی با حضور مسئولان محلی در مکان دائمی نمایشگاه‌های بین‌المللی این استان آغاز به کار نمود. در این نمایشگاه، تجهیزات و خدمات ورزشی بیش از ۱۸ شرکت از استان‌های قزوین، اصفهان، تهران و آذربایجان شرقی تولیدات خود را در زمینه انواع وسایل ورزشی، در فضایی به مساحت ۲ هزار مترمربع در معرض دید مردم قرار دادند.

هادی نیک فطرت مدیرعامل شرکت نمایشگاه های بین المللی قزوین در حاشیه افتتاح این نمایشگاه در خصوص اهداف برپایی این نمایشگاه گفت: برقراری ارتباط مستقیم تولیدکنندگان و مصرف‌کنندگان، آشنایی مردم با آخرین تولیدات ورزشی، آشنایی با پیشرفت‌های حوزه تجهیزات ورزشی و ایجاد فضای رقابتی بین تولیدکنندگان از مهمترین اهداف برپایی نمایشگاه است.

فروشگاه هوشمند که یکی از قدیمی ترین و معتبرترین فروشگاه های تجهیزات ورزشی استان قزوین محسوب می شود نیز با غرفه ایی





این گروه پس از نجف آباد، رهسپار شهر کرد و مناطق مختلف استان خوزستان از جمله شهرستان ایذه می شوند تا زندگی عشایر را از نزدیک ببینند.

همچنین سفر به جزیره قشم در برنامه سفر این گروه آلمانی قرار داشت.

استان لرستان و سمنان و کویر لوت از جمله مقصدهای این گروه در سال های قبل بوده است.

شهرهای تاریخی جهان بواسطه زمینه های تاریخی و فرهنگی مشترک و سعی در حفظ و حراست از آن هاء از طریق انعقاد قرارداد موسوم به خواهرخواندگی رابطه ای غیرمتمرکز ایجاد کرده اند و می کوشند با اعزام گروه های کارشناسی از تجربیات یکدیگر استفاده کنند.



# FEREUNDLICHE LANDER



2016

CYCLE  
TOURIST



دوچرخه سواران  
فرایبورگ (آلمان)  
در اصفهان

12 ABARISAVA

این گروه دوچرخه سوار شامل شش مرد و شش زن هستند که هر ساله به دلیل خواهر خواندگی فرایبورگ و اصفهان به این شهر سفر می کنند. آن ها از مبدا این خطه و با همراهی و راهنمایی گروهی از دوچرخه سواران اصفهانی به دیگر شهرها و استان ها سفر می کنند.

گروه دوچرخه سوار آلمانی در جریان سفر اخیر خود، به اسپانسی نماینده محترم اصفهان، جناب آقای زمانیان، با دوچرخه های فوجی رکاب زدند و از آثار باستانی اصفهان از جمله میدان نقش جهان، سی و سه پل، پل خواجه، چهل ستون، منارجنبان و سایر بناها بازدید کردند و روز یکشنبه ۹۵/۱/۲۹ نیز از آثار تاریخی شهرستان نجف آباد در ۳۰ کیلومتری اصفهان بازدید کردند.

دوچرخه سواران هنگام ورود به شهر نجف آباد مورد استقبال مردم قرار گرفتند و سپس از آثار تاریخی این شهر از جمله مجموعه هفت برج خارون، خانه تاریخی مهر پرور، لطفی و عصارخانه اخلاقی دیدن کردند.

رکاب زنان آلمانی پس از بازدید از مناطق تاریخی و دیدنی نجف آباد و گردش در نقاط مختلف بخصوص بازار این شهر در ضیافت نهار شهردار نجف آباد شرکت کردند.

دبیر هیات دوچرخه سواری شهرستان نجف آباد در این ضیافت گفت: اصفهان و فرایبورگ خواهرخوانده هستند و گروه دوچرخه سوار آلمانی بر اساس این خواهر خواندگی تاکنون به برخی از شهرهای استان اصفهان سفر کرده اند.

امروزه تور دو فرانس نه تنها از جذاب ترین و پربیننده ترین مسابقات دوچرخه سواری جهان بلکه یکی از جالب توجه ترین رویدادهای ورزشی جهان به شمار می رود که دلایل بسیاری را می توان برای آن شمرد. از جمله این که این رویداد ورزشی در زمانی طولانی نزدیک به یک ماه تقریباً تمام کشور فرانسه را تحت الشعاع قرار می دهد به طوری که تیترا صفحه اول بسیاری از روزنامه ها و نشریات در مورد اخبار این مسابقه و حواشی آن است.

مسابقه هر روز به طور زنده از شبکه های معتبر ورزشی پخش می شود و بهترین گزارشگران و مفسران به شرح این رویداد می پردازند. همچنین روزانه تعداد زیادی گردشگر در کنار جاده ها در انتظار عبور دوچرخه سواران می ایستند تا آن ها را مورد تشویق قرار دهند و در نهایت، کیفیت عالی برگزاری مسابقه ای چنین عظیم و حضور ستارگان دوچرخه سواری توجه هر بیننده ای را جلب می کند.

### تور دو فرانس ۲۰۱۶

امسال نیز صد و سومین دور مسابقات تور دو فرانس در تاریخ ۲ تا ۲۴ ماه جولای ۲۰۱۶ برگزار می شود که از ۲۱ مرحله تشکیل شده است. مسافت مسابقه ۳۵۱۹ کیلومتر می باشد. این مسابقات شامل ۹ مرحله زمین هموار، ۱ مرحله تپه ای، ۹ مرحله کوهستانی شامل ۴ قله، ۲ مرحله تایم تریل انفرادی و ۲ روز استراحت است. این دور مسابقات علاوه بر فرانسه مشمول کشورهای همسایه از جمله اسپانیا، سوئیس و آندورا نیز می شود.



در سال های اخیر، مسابقه با یک تایم تریل کوتاه (یک تا ۱۵ کیلومتر) که prologue نامیده می شود، آغاز می شود. مراحل مسابقه به صورت شهر به شهر، روزانه به اجرا درمی آید تا آن که زمان انجام آخرین مرحله فرا می رسد. از سال ۱۹۷۵ پایانی تور در پاریس بوده است.

شهرها برای میزبانی آغاز و پایان مراحل تور به رقابت با یکدیگر می پردازند، زیرا این امر سبب جذب گردشگر و در نتیجه کمک های اقتصادی می شود.

برنده نهایی مسابقه کسی است که کمترین زمان را در جمع بندی به دست آورد. به جز برنده نهایی، هر مرحله تور که به صورت مسابقه روزانه برگزار می شود، برندگان مخصوص به خود را در زمینه های مختلف دارد که در انتهای هر مرحله، در مراسمی لباس های ویژه ای به آنها اهدا می شود که در روز بعد باید به تن کنند.

پیراهن طلایی تور دو فرانس که در واقع «پیراهن زرد» نام دارد، مخصوص کسی است که کمترین زمان را در کل زمان های طی کرده در مراحل مختلف به دست آورده است.

«پیراهن سبز» نخستین بار در رقابت های سال ۱۹۳۵ تور دو فرانس معرفی شد و از آن پس دومین پیراهن مهم تور بعد از پیراهن طلایی به شمار می رود. این پیراهن مخصوص رکابزنان سرعتی است و به کسی اهدا می شود که از نظر سرعت در جاده ها و استقامت در کوهستان ثبات بیشتری داشته باشد. پیراهن «سلطان کوهستان» که سفید رنگ با خال های قرمز است، از سال ۱۹۳۳ به سربالاهای برتر اهدا می شود.

«پیراهن سفید» مسابقات به بهترین دوچرخه سوار جوان مسابقات اهدا می شود. «پیراهن قرمز» نیز به آخرین دوچرخه سوار تور اهدا می شده است که در سال ۱۹۸۹ منسوخ شد.

لارنس آرمسترانگ مشهورترین دوچرخه سوار شرکت کننده در تور دو فرانس است که علت شهرت او فقط به علت برنده شدن در ۷ سال متوالی (از سال ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۵) نیست، بلکه به این دلیل که او اولین پیروزی را تنها سه سال بعد از تشخیص بیماری سرطان که



## معروفترین مسابقات دوچرخه سواری جهان

ماه جولای در کشور فرانسه یک ماه استثنایی است. در این ماه بزرگ ترین و مشهورترین مسابقه دوچرخه سواری جهان برگزار می شود. «تور دو فرانس» مسابقه ای سه هفته ای است که به صورت مرحله ای برگزار می شود. اکثر مسیر های مسابقه در داخل کشور فرانسه است و البته گاهی کشورهای نزدیک مثل ایتالیا، اسپانیا، سوئیس، بلژیک، آلمان، لوکزامبورگ و انگلستان را نیز دربر می گیرد.

نحوه شکل گیری این مسابقه عظیم به سال ۱۹۰۳ بازمی گردد. زمانی که Henri Desgrang برای افزایش خوانندگان نشریه خود تصمیم به برگزاری مسابقه ای گرفت که یک ماه به طول بیانجامد. برخلاف امروز، اکثر شرکت کنندگان در اولین دوره مسابقات آماتورها و ماجراجویان بودند. مسابقه شامل ۶ مرحله و به طول ۴۰۰ کیلومتر برگزار شد.

عنوان اصلی مسابقه «LE TOUR DE FRANCE CYCLIST» بود و در آن زمان بسیار مورد توجه واقع شد و همان طوری که هنری می خواست، خوانندگان نشریه او را دو برابر کرد.

امروزه تور شامل ۲۰ مرحله با طول نهایی سه هزار تا چهار هزار کیلومتر است. زمان مسابقه سه هفته طول می کشد که در این میان تنها دو روز به عنوان استراحت در نظر گرفته می شود. هر مرحله مسابقه در یک روز اجرا می شود. در پایان هر روز دوچرخه سواران از نظر زمان صرف شده برای طی کردن مسیر ارزیابی می شوند و با جمع زدن زمان های کسب شده در مراحل پشت سر گذاشته، در یک رده بندی عمومی جای می گیرند.





**BE PART OF A  
WINNING TEAM**

**IF YOU WANT TO BE A  
WINNER, HANG AROUND  
WINNERS**

A WHOLE NEW  
**BALANCE  
OF POWER**

*In the balance lies efficiency.  
In the balance lies performance.  
In the balance lies power.*

**Cannondale**



WARRIOR



## دانشجوی های دوچرخه سواری

### تمرین های قبل از دوچرخه سواری

پیش از شروع دوچرخه سواری و برای آماده شدن، ذکر چند نکته برای تمامی تمرین ها و سپس توصیه هایی برای کمک به شما در طراحی تمرین های فردی تان ضروری است.

#### یک تمرین دوچرخه سواری متوازن:

اهداف و برنامه تان برای دوچرخه سواری هر چه هست، تمامی تمرینات شما باید شامل سه قسمت باشد:

۱. گرم کردن
۲. برنامه اصلی دوچرخه سواری
۳. سرد کردن

تمرین و ریکاوری بعد از تمرین، هر دو برنامه آمادگی جسمانی را تشکیل می دهند، نادیده گرفتن هر یک منجر به آسیب دیدگی و به حداقل رساندن مزایای تمرین می شود. راز این مورد در دانستن این نکته نهفته است که بدانید چه زمانی با فشار زیاد از حد و چه زمانی با شدت کم در حال تمرین هستید. نظارت بر ضربان قلبتان به شما می گوید که با چه شدتی تمرین کنید و چه زمانی استراحت کنید.

#### گرم کردن:

یک گرم کردن خوب عضله هایتان را برای دوچرخه سواری آماده خواهد کرد، عملکرد شما را بهتر می کند و درد و آسیب دیدگی که اغلب افراد تجربه می کنند را کاهش خواهد داد. با دوچرخه سواری آهسته، خود را گرم کنید تا زمانی که شروع به عرق کردن سطحی می کنید، به تدریج ضربان قلبتان را از سطح استراحت به سطح

#### سرد کردن:

سرد کردن به مدت ۵ الی ۱۵ دقیقه، سیستم قلبی-عروقی بدنتان را قادر می سازد که به تدریج به حالت نرمال و عادی باز گردد. متوقف کردن ناگهانی دوچرخه سواری می تواند باعث سرگیجه خفیف شود، چرا که خون به پاهایتان هجوم برده است. شدت دوچرخه سواری تان را پایین آورید و با دنده ای سبک تر دوچرخه سواری کنید و آهسته تر رکاب بزنید، تا زمانی که ضرباتتان به حدود ۲۰ الی ۳۰ ضربه بیشتر از ضربان استراحت باز گردد.

#### چه چیزی ببوشید و بنوشید؟

سرد کردن مناسب و جایگزین کردن مایعات، برای افزایش کارایی یک جلسه تمرین دوچرخه سواری، لازم و حیاتی است. نه تنها برای راحتی بلکه برای مقابله با سرما و گرما لباس مناسب ببوشید. ۳/۴ انرژی بدنتان تبدیل به گرما می شود تا به انرژی برای کمک به عضله هایتان برای رکاب زدن. در جاده، باد می تواند به شما کمک کند که گرمای بدنتان کاهش یابد. هنگامی که دما به زیر ۱۸ درجه سانتیگراد کاهش می یابد، لباس های دوچرخه سواری چند لایه استفاده کنید. اطمینان حاصل کنید که در طول تمرین، مایعات زیادی خورده اید، و بسته به شدت فعالیت و میزان عرق کردن، یک یا یک و نیم بطری در هر ساعت مایعات مصرف کنید.

منبع: کتاب تمرین و مسابقه با ضربان قلب

تالیف و ترجمه: هادی باشفاعت

قلبی-عروقی تان می شود، یا به شما کمک می کند که به دیگر اهداف تمرین دست یابید، دوچرخه سواری کنید. کریس کارمایکل دوچرخه سوار حرفه ای سابق و مدیر توسعه ورزش قهرمانی تیم ملی دوچرخه سواری آمریکا، می گوید که دور پا (ریتیم و آهنگ رکاب زدن در دقیقه) برای ثابت نگه داشتن ضربان قلبتان در محدوده هدف، بسیار مهم و کلیدی است.

به عنوان مثال، کارمایکل می گوید: برای کسب بهره قلبی-عروقی، لازم است دور پای شما ۹۰ دور در دقیقه (rpm90) باشد. هنگامی که برای اولین بار شروع به دوچرخه سواری می کنید، این میزان برای شما بسیار زیاد به نظر می آید چرا که به ۵۰ تا ۷۰ دور در دقیقه عادت دارید. در نتیجه rpm هایتان (دور پا در دقیقه) را گاهی بشمارید.

یک دور پا (rpm 1) برابر است با، یک چرخش کامل پدال با یک پا. برای شمارش rpm، کافی است که در یک زمان ۱۵ ثانیه ای، تعداد چرخش های کامل یک پا را بشمارید. هدف شما رسیدن به ۲۲ یا ۲۳ دور در ۱۵ ثانیه است که می شود تقریباً rpm90. حفظ کردن این ریتیم به این معناست که شما مجبور خواهید بود که دنده تان را تغییر دهید. از آنجایی که شیب زمین یا باد تغییر می کند، شما با دنده سنگین تر یا سبک تر رکاب خواهید زد. در نتیجه می توانید رکاب زدن را در نزدیکی rpm90 حفظ کنید. آزمایش کنید تا بفهمید که در چه ضربه آهنگ یا ریتیمی در ناحیه ضربان قلب هدفتان هستید. این امر مستلزم هفته ها یا حتی ماه ها دوچرخه سواری منظم است که این مهارت را یاد بگیرید، اما ارزش این تلاش را دارد.

منطقه هدف که برای تمرین آن روز در نظر گرفته اید، افزایش دهید. این امر به طور عادی ۵ الی ۱۰ دقیقه طول می کشد.

به علاوه، حرکات کششی قبل و بعد از دوچرخه سواری، انعطاف پذیری را بالا می برد و خطر آسیب دیدگی و درد را کاهش می دهد. گرم کردن موجب ایجاد یک وضعیت نشستن راحت روی دوچرخه می شود و حفظ یک حالت راحت تر برای مدت طولانی تر روی دوچرخه، موجب افزایش عملکرد دوچرخه سواری شما می شود. قبل از این که سوار دوچرخه شوید، پاها و شانه ها را بکشید و ناحیه کمر را با حرکات کششی گرم کنید.

#### دوچرخه سواری هوازی:

دوچرخه سواری هوازی، بخش اصلی برنامه تمرینی تان است. شدت دوچرخه سواری باید به اندازه ای باشد که ضربان قلبتان را تا منطقه هدف بالا ببرد. برای اغلب تمرین ها این امر بین ۶۰ الی ۸۰ درصد از حداکثر ضربان قلبتان خواهد بود. دوچرخه سواری یا هر تمرین دیگر که در این ناحیه از ضربان قلب انجام شود را تمرین هوازی گویند. این بدان معناست که بدنتان، قلبتان و عضلات اصلی درگیر در ورزش در سطحی کار می کنند که اکسیژن در فرآیند تولید انرژی استفاده می شود.

یکی از چالش هایی که به عنوان دوچرخه سوار باید یاد بگیرید این است که چگونه در مناطق هدفتان که موجب افزایش آمادگی



## گفتگو با آقای محمد شرفی یکی از نمایندگان محترم استان تهران

۵. آیا در نمایشگاه‌هایی که شرکت آباریس در سال‌های اخیر حضور داشته است شرکت نموده‌اید؟

بله می‌توان گفت که در بیشتر آن‌ها شرکت داشته‌ام.

۶. کدام یک از نمایشگاه‌های برگزار شده بیشتر توجه شما را جلب نمود؟ به چه علت؟

به نظر من نمایشگاه موتور سیکلت و دوچرخه که تا کنون ۲ دوره از آن برگزار شده به لحاظ اطلاع‌رسانی و آگاه‌سازی مصرف‌کنندگان بهتر بوده است.

۷. نظرتان در خصوص شرکت‌هایی که اقدام به وارد کردن کالاهای تقلبی سایر برندهای موجود در ایران می‌نمایند، و با تغییر متن یا قسمتی از لوگو، قصد فروش آن‌ها را دارند چیست؟

متأسفانه این افراد از عدم آگاهی برخی مردم سو استفاده نموده و با ارائه برندهای تقلبی به جای برندهای معتبر و اصلی قصد فریب آن‌ها را دارند و گاهی به خاطر غیر استاندارد بودن این اقلام آسیب‌های بسیار جدی و جبران‌ناپذیری به افراد، به ویژه قشر نوجوان و جوان که در سن رشد می‌باشند وارد می‌نماید و راه حل این مشکل تنها توسط قانون انجام پذیر است.

۸. با توجه به اینکه دوچرخه سواری در تمام دنیا یکی از اصلی‌ترین فعالیت‌های ورزشی می‌باشد، آینده این رشته را در کشور عزیزمان با توجه به امکانات موجود چگونه پیش‌بینی می‌نمایید؟

می‌توان گفت دوچرخه سواری در ایران هنوز یک ورزش نوپاست و جای پیشرفت بسیاری دارد. برای رسیدن به این هدف نیاز به زیرساخت‌ها و تامین منابع کاملاً محسوس می‌باشد.

۹. از بین برندهایی که در ایران حضور دارند، علاقه شخصی شما کدام است و به چه علت؟



در چند سال اخیر برند‌های معتبر زیادی وارد بازار ایران شده است که عمدتاً در سطح بالایی قرار دارند. در کل تعصب خاصی روی یک برند ندارم ولی خودم در این چند سال اخیر از دو چرخه‌های فوجی استفاده کرده‌ام.

۱۰. ضمن عرض تبریک به مناسبت افتتاح فروشگاه جدیدتان در منطقه خیابان قلمستان، هدف‌تان از حضور در این منطقه و افتتاح فروشگاه چه بوده است؟

کامبود حضور برندهای معتبر و استاندارد در بورس فروش دوچرخه ما را بر این داشت تا بتوانیم به خریدارانی که در این زمینه آگاهی کافی ندارند اطلاع‌رسانی نموده و آن‌ها را به سمت انتخاب درست سوق دهیم.

۱۱. جناب آقای محمد شرفی، لطفاً درباره نقش و تاثیر برادر بزرگتان، آقای علی شرفی که قطعاً در موفقیت شما و کسب و کار مشترکتان موثر بوده‌اند بفرمایید؟

قطعاً استفاده از تجربیات و اعتبار ایشان از ابتدا اصلی‌ترین عامل در موفقیت ما بوده است.

۱۲. توصیه شما به مردم برای استفاده از دوچرخه به عنوان وسیله نقلیه روزمره چیست؟

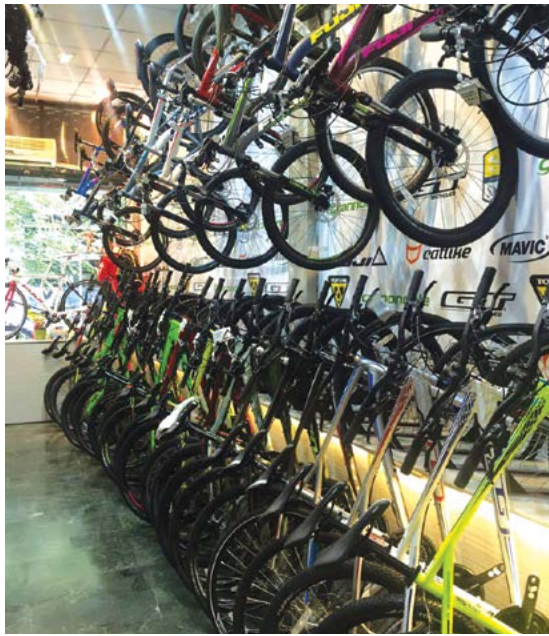
به افرادی که شرایط محیطی مناسب استفاده از دوچرخه را دارند پیشنهاد می‌کنم که آن را جایگزین وسایل نقلیه دیگر نمایند تا با این کار هم سلامتی خود را تضمین نموده و هم از محیط زیست نیز حمایت کرده باشند.

۱۳. به نظر شما فضای فعلی دوچرخه سواری در کشور، مناسب توسعه روز افزون این رشته بین‌آحاد مردم و دوچرخه سواران حرفه‌ای می‌باشد؟

اگر منظور تان فضای محیطی است باید گفت خیر در این زمینه اقدامات بسیار اندکی صورت گرفته است.

۱۴. امیدوارم همیشه موفق و پیروز باشید، چنانچه در خصوص شرکت آباریس آوا و مدیریت و پرسنل آن سخنی دارید بفرمائید؟

با آرزوی موفقیت روز افزون برای شما، کمال تشکر را از مجموعه آباریس آوا دارم.





## مسابقات دوچرخه سواری در بازی های المسک

این پیست ظرفیت ۵۰۰۰ صندلی برای تماشاگر نشسته و ۲۰۰۰۰ تماشاگر ایستاده را دارد. بعد از بازی های المپیک این پیست ها برای تمرینات دوچرخه سواری سطح بالا یا برای فعالیت های تفریحی استفاده می شود.

مسابقات دوچرخه سواری جاده در محل **برج کیاکابانا** شروع و خاتمه می یابد. کیاکابانا که معروف ترین شهر در نزدیکی شهر ریو می باشد از طریق ساحل ۴ کیلومتری هلالی شکلش به خوبی قابل تشخیص است. علاوه بر رشته جاده، مسابقات ماده سه گانه و شنای آزاد نیز در این محل برگزار خواهد شد. مسیر مسابقه رشته جاده برای آقایان ۲۵۶ کیلومتر و برای بانوان ۱۳۷ کیلومتر خواهد بود.

**پارک المپیک بارا** قلب بازی های المپیک ریو ۲۰۱۶ است. این پارک با وسعت ۱/۱۸ میلیون متر مربع، یکی از محل های برگزاری مسابقات موتورسواری در غرب ریو است که میزبان ۱۶ بازی المپیک و ۹ بازی پارالمپیک خواهد بود. فاصله آن تا دهکده برگزاری بازی های المپیک ۱۰ دقیقه است. ولودروم (پیست دوچرخه سواری که معمولاً همراه با کناره های شیب دار است) المپیک در پارک المپیک بارا قرار دارد. این پیست در قسمت های کم شیب دارای ۱۲ درجه زاویه و در قسمت های شیب دارتر زاویه ای ۴۲ درجه ای دارد. بعد از بازی های المپیک، این پیست بخشی از مرکز تمرینات المپیک برزیل خواهد بود.

### دوچرخه سواری کوهستان در بازی های المپیک

دوچرخه سواری کوهستان در شمال کالیفرنیا در دهه ی ۱۹۷۰ توسعه پیدا کرد. دوره ای که دوچرخه سواران تلاش می کردند از تایرهای پهن تر، دنده هایی با قابلیت تعویض سریع و کمک فنرهای پیشرفته استفاده کنند. در همان ابتدای شروع این ورزش به سرعت در سر تاسر جهان رواج یافت. کراس کانتری در المپیک در بازی های آتلانتا سال ۱۹۹۶ آغاز به کار کرد.

**قالب مسابقات:** دوچرخه سواری کوهستان هم برای زنان و هم برای مردان دارای شروع دسته جمعی است. چیدمان ورزشکاران در

خط شروع بر اساس رتبه های UCI اخیرشان است. همه افراد در یک زمان به رقابت خواهند پرداخت.

### مسابقات جاده:

دوچرخه سواری جاده در انتهای قرن ۱۹ میلادی به عنوان ورزش شناخته شد. به نقل از داستان معروفی اولین مسابقات دوچرخه سواری جاده در سال ۱۸۶۸ در پاریس برگزار شد. برای اولین بار در المپیک مدرن در سال ۱۸۹۶ این بازی ها وارد المپیک شد و از المپیک استکهلم در سال ۱۹۱۲ تا کنون دوچرخه سواری جاده در هر دوره از المپیک جزء بازی های المپیک بوده است. مسابقات دوچرخه سواری انفرادی تایم تریل اولین بار در المپیک آتلانتا ۱۹۹۶ آغاز به کار کرد. **قالب مسابقات:** مسابقات دوچرخه سواری جاده به صورت دسته جمعی آغاز شده و شرکت کننده ای که بتواند زودتر از بقیه از خط پایان بگذرد برنده محسوب می شود. برای مسابقات تایم تریال انفرادی افراد با فواصل مشخص مسابقه را آغاز می کنند و در هر گروه، فردی که با سرعت هرچه بیشتر مسیر را پشت سر بگذارد برنده اعلام می شود.

### مسابقات BMX

این نوع از دوچرخه سواری در سال ۱۹۶۰ در کالیفرنیا همزمان با رواج و محبوبیت رشته موتور کراس در آمریکا شکوفا شد. در سال ۱۹۹۳ در چهارچوب سازمانی اتحادیه بین المللی دوچرخه سواران (UCI) قرارگرفت. اولین ظهور این رشته ورزشی در المپیک در بازی های المپیک پکن سال ۲۰۰۸ کشور چین بود.

**قالب مسابقات:** ورزشکاران کار خود را از یک سطح شیب دار با ارتفاع ۸ متر شروع می کنند و در طول مسیری دوچرخه سواری می کنند که دارای گوشه های شیب دار و موانعی مانند برآمدگی های پرش و قسمت های کوچکی برای رکاب زدن است. مسابقه به صورت انفرادی و تایم تریال انجام می شود. هر دوچرخه سوار یک بار مسیر را رکاب می زند تا جایگاه او برای مرحله بعدی مشخص شود. از مرحله یک چهارم نهایی به بعد جایگاه هر ورزشکار بر اساس قرعه کشی مشخص می شود.

### مسابقات پیست

دوچرخه سواری در پیست از حدود سال ۱۸۷۰ آغاز به کار کرد، زمانی که دوچرخه سواری هنوز فراگیر نشده بود. پیست های چوبی درون سالنی که مانند پیست های شیب دار امروزی است ساخته شد. به استثنای المپیک سال ۱۹۱۲ از زمان اولین دوره بازی های مدرن، مسابقات دوچرخه سواری داخل پیست جزء بازی های المپیک بوده است. **قالب مسابقات:** مسابقات در ۵ ماده مختلف برگزار می شود.

### اسپرینت تیمی

در مسابقات مردان، سه دوچرخه سوار، سه دور و در مسابقات زنان دو دوچرخه سوار، دو دور مسیر پیست را می پیمایند. هر دوچرخه سوار

باید یک بار در یک دور به عنوان سرگروه رکاب زنند. در مواقع برابر بودن زمان ها (با اختلاف جزئی نزدیک به یک هزارم ثانیه) تیمی که بیشترین سرعت را در آخرین دور خود داشته است برنده اعلام می شود.

### کایرین

در مسابقات کایرین دوچرخه سواران پس از شروع مسابقه تا رسیدن به سرعتی خاص کار خود را ادامه می دهند، یعنی در مسابقات مردان نفر پیشرو در سرعت ۳۰ کیلومتر در ساعت و مسابقات بانوان در سرعت ۲۵ کیلومتر در ساعت کار خود را آغاز و باید این سرعت را به ترتیب به ۵۰ و ۴۵ کیلومتر در ساعت برسانند. پس از آن ۲ دور و نیم مسیر را طی کرده و از پیست خارج شده تا سایر نفرات خود را به حداکثر سرعت رسانده و زودتر از سایر رقبا از خط عبور نمایند.

### اسپرینت

پس از اینکه در دور اول رقابت، زمان تمام کردن مسیر هر دوچرخه سوار مشخص شد، ۱۸ دوچرخه سوار که کمترین زمان را ثبت کرده اند به ترتیب در جایگاه خود قرار گرفته و مسابقه را آغاز می کنند و این کار تا مشخص شدن چهار نفر برتر ادامه خواهد داشت. از مرحله یک چهارم نهایی دوچرخه سواران دو به دو با هم به رقابت پرداخته تا نفر اول تا چهارم مشخص گردد.

### تعقیبی تیمی

تیم های چهار نفره ی رقابت کننده در لاین های مختلف و جدا از هم پیست، کار خود را آغاز و پس از طی مسیر به میزان ۴۰۰۰ متر به کار خود ادامه می دهند. تیمی پیروز می شود که بهترین زمان را به ثبت برساند یا اینکه در دور نهایی از تیم های حریف سبقت بگیرد.

### اومونیوم

اومونیوم در دو روز متوالی برگزار و از شش مسابقه زیر تشکیل می شود: نحوه امتیاز دهی بدین ترتیب است که امتیاز دوچرخه سواران از هر پنج رویداد جمع آوری شده و بر اساس مقیاس امتیازات جمع زده می شود. در طی آخرین دوره و دوره نهایی این میزان کلی بر اساس امتیازی که دوچرخه سوار در آخرین مسابقه کسب می کند، افزایش یا کاهش می یابد. برنده مسابقه دوچرخه سواری است که امتیاز کلی او طی شش رویداد از دیگر حریفان بیشتر باشد.

الف) اسکرش: مسابقات دوچرخه سواری گروهی طی ۱۵ کیلومتر برای مردان و ۱۰ کیلومتر برای زنان است.

ب) تعقیبی انفرادی: مسافت مسابقه برای مردان ۴۰۰۰ متر و برای زنان ۳۰۰۰ متر است.

ج) مسابقات حذفی: به صورت گروهی بوده و دوچرخه سواری که پس از اسپرینت (تقریباً هر ۲ دور یکبار) به عنوان آخرین نفر هر دور از خط عبور نماید حذف می شود.

د) تایم تریل: مسافت مسابقه ۱ کیلومتر برای مردان و ۵۰۰ متر برای زنان است.

ه) فلائینگ لب: مسابقه ای بر خلاف جهت عقربه های ساعت که با استارتی سریع آغاز می شود.

و) دوچرخه سواری امتیازی: مردان ۴۰ کیلومتر و زنان ۲۵ کیلومتر رکاب می زنند.

# سه شنبه های بدون خودرو



پیشنهاد تشکیل کمپین "سه شنبه‌های بدون خودرو" در سال ۹۴ از سوی گروهی از فعالان محیط زیست شهر اراک مطرح شد که مورد استقبال شهرهای مختلف کشور از جمله تهران، کرمانشاه، چهار محال بختیاری، مهاباد، آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی، همدان، شیراز، اصفهان، مشهد و ... قرار گرفت و از فروردین ۹۵ با تأیید مدیرکل دفتر محیط زیست و توسعه پایدار وزارت ورزش و جوانان فعالیت خود را آغاز کرد.

پوشش سه شنبه‌ها بدون خودرو حرکت اولیه‌ای است برای آنکه در شهرها از خودروی تک سرنشین کمتری استفاده شده تا از این طریق سعی گردد (حداقل) روزهای سه شنبه به جای آنکه از خودروی شخصی استفاده شود، شهروندان گزینه‌های مفیدتری جایگزین نمایند. به عنوان مثال:

- \* دوچرخه سواری
- \* پیاده روی
- \* استفاده از وسایل نقلیه عمومی
- \* استفاده از خودروی اشتراکی

گروه آباریس آوا حمایت مالی و معنوی خود را از این طرح اعلام می‌دارد و در این راستا، هر سه شنبه تعدادی از دوچرخه‌های خود را با تخفیف در سایت [www.2bAce.com](http://www.2bAce.com) به فروش می‌رساند.



## برگزاری مسابقات قهرمانی اصفهان به مناسبت مبعث



به مناسبت مبعث پیامبر اکرم (ص) یک دوره مسابقات دوچرخه سواری قهرمانی استان اصفهان رشته کوهستان ماده کانتی در سه رده نوجوانان و جوانان و بزرگسالان ویژه آقایان عصر پنجشنبه ۱۶ اردیبهشت ۹۵ در پیست دوچرخه سواری کلاه قاضی بهارستان به میزبانی هیات دوچرخه سواری شهرستان اصفهان با شرکت ۷۰ رکابزن از سراسر استان برگزار و نتایج زیر حاصل شد:

بزرگسالان:	جوانان:	نوجوانان:
مهرداد احمدی	سینا صالحیان	کیارش نادری
جلال محمودی	علیرضا صالحی فر	بهزاد نخجوان
سجاد آرین فر	نیما رئیسی	محمد رضا تاکی
مرتضی نیلی	محمد رضا عسکری	امین اسماعیلی
امین سلطانی	محمد حسین هادی	محمد رسولی

در این مراسم از اداره ورزش، آقایان امین آزاد معاونت ورزش قهرمانی اداره ورزش و جوانان استان، آقای زیبایی رییس اداره ورزش و جوانان شهرستان اصفهان، آقای بابایی رییس اداره ورزش بهارستان و همچنین آقای لیمویی رئیس هیئت استان و آقای مهندس رفت رئیس هیئت شهرستان حضور داشتند.

همچنین داور این مسابقه به سر داور آقای مصطفی غدیری و کمک داورها آقایان حسن رضایی، کبیر زاده، روحانی، عطابخش بودند.



# راهکار برای کاهش کمردرد حین دوچرخه سواری

اگر پیگیر مسابقات دوچرخه سواری باشید، می بینید دوچرخه سواران در خط پایان حالت قائم به خود می گیرند که این نشان دهنده کمردرد در بین تمام رشته های دوچرخه سواری رایج است. در نظرسنجی که بر روی بیش از ۱۰۰ دوچرخه سوار انجام شد مشخص شد که در بین ۴۵٪ از آن ها کمردرد وجود دارد. همچنین در دوچرخه سوارانی که به صورت تفریحی دوچرخه سواری می کنند نیز حدود یک سوم افراد در حال حاضر دارای کمردرد هستند.



درد قسمت پایینی کمر در دوچرخه سواران رایج است و می تواند منشأهای مختلفی داشته باشد که شامل موارد زیر است: تناسب دوچرخه، تجربه و مدت آموزش، مسایل مرتبط به سلامت شخصی، شیوه ی دوچرخه سواری و کارهای روزمره ای که فرد خارج از زمان دوچرخه سواری انجام می دهد. برای مبارزه با این کمردرد باید دوچرخه سواران منشأ آن را تشخیص داده و آن را برطرف کنند.

## تناسب دوچرخه

اولین نکته قابل توجه تناسب دوچرخه است. دوچرخه سواران باید زمان زیادی برای آموزش در مورد دوچرخه ی مناسب صرف کنند. در اکثر مواقع تنظیم دوچرخه مشکل را حل می کند و از بازگشت دوباره درد جلوگیری می کند. دوچرخه ای که بسیار بزرگ باشد باعث می شود که شما بدن خود را زیاد از حد بکشید بنابر این باعث بروز درد در قسمت پایین کمر می شود.

با در نظر گرفتن دوچرخه با اندازه ی مناسب، دوچرخه هایی نامناسب هستند که طول کربی فرمانشان بلند باشد، زینشان بیش از حد به سمت عقب باشد و فرمان آن خیلی پایین باشد.

**راهکار:** برای تنظیم کردن دوچرخه ی خود، شما نیاز دارید که از حالت قائم به فرمان خود برسید بنابر این مقداری آرنج خود را حین دوچرخه سواری خم کنید. از کربی فرمان کوتاه تر و با ارتفاع بیشتر استفاده کنید. از واشر زیر کربی فرمان استفاده کنید. محل زین خود را تنظیم کنید (زین را بیش از حد به سمت جلو نیاورید چون منجر به بروز درد در زانو می شود). اگر از حالت خم حین دوچرخه سواری استفاده می کنید ترجیحاً زمان آن کوتاه باشد و تنظیم حرفه ای دوچرخه برای شما اولویت داشته باشد.

## تقویت بخش مرکزی بدن

بیشتر مردمی که دوچرخه سواری می کنند قدرت بخش مرکزی بدن خود را نادیده می گیرند. این در حالی است که دوچرخه سوار برای تولید نیرو و کنترل حرکات دوچرخه از عضلات ناحیه مرکزی بدن استفاده می کنند. اگر عضلات مرکزی ضعیف تری نسبت به کسانی که از هماهنگی مناسبی در قسمت مرکزی بدن برخوردارند، داشته باشید شما بیشتر مستعد خستگی زودرس و درد در پایین کمر هنگام دوچرخه سواری هستید.

شما بیشتر باید بر روی عضلات عمقی ستون مهره تمرکز کنید. عضلاتی که به مهره های پایینی کمر چسبندگی دارند بخصوص عضله ی عرضی شکمی که به صورت افقی دور تا دور حفره شکم را فرا گرفته است همچنین عضلات مولتی فیذوس (عضلات باز کننده ی ستون مهره) که به صورت افقی روی مهره ها کشیده شده است. این عضلات برای حفظ دوچرخه سوار روی زین مانند لنگر کشتی عمل می کند. در مجله علمی به نام توانبخشی اسکلتی-عضلانی کمر مقاله ای منتشر شد که در آن قدرت عضلات ذکر شده را در دوچرخه سواران کوهستان مبتلا به کمردرد و دوچرخه سواران غیر مبتلا مقایسه کرده است. پژوهشگران در این مقاله گزارش کردند که استقامت عضلات عرضی شکمی و مولتی فیذوس در

افراد دارای کمر درد بسیار پایین تر از افراد غیر مبتلاست.

**راهکار:** تمرینات تقویت کننده عضلات قسمت مرکزی بدن را که بر عضلات عمقی تمرکز دارد در دو ست پانزده تایی و سه روز در هفته انجام دهید.

**دراز نشست معکوس:** به پشت بخوابید و دست ها را در کنار بدن قرار دهید، کف پا را از روی زمین بلند کنید و زانوها را خم کنید تا جایی که زانو به موازات بالا تنه شما قرار گیرد. عمل دم را انجام دهید و درحالی که لگن را از زمین بلند می کنید و زانوها را به سمت قفسه سینه می برید، شکم خود را به درون بکشید. سپس حرکت را تمام کنید، عمل بازدم را انجام داده به حالت اولیه بازگردید.

**کشیدن دست و پا در حالت چهار دست و پا:** به حالت چهار دست و پا در بیایید به گونه ای که پشتتان کاملاً صاف باشد و سر و گردن در امتداد پشت قرار گیرد. دست راست و پای راست را بالا بیاورید تا در امتداد تنه یا اندکی بالاتر از آن قرار گیرد. انگشتان دست و پا باید در حالت کشیده باشد. حرکت را نگه دارید و عضلات باسن خود را منقبض کنید تا به حالت تعادل در بیایید. به حالت اولیه بازگردید و با دست و پای مخالف همین حرکت را انجام دهید. انجام حرکت را ادامه دهید تا میزان تکرار در هرست برای هر سمت به اتمام برسد.

## لگن و ران های خود را فراموش نکنید.

در بیشتر مواقع علت کمردرد به خود کمر بر نمی گردد. شما باید بتوانید حالت صحیح لگن را روی زین حفظ کنید. اندکی چرخش به سمت جلو در لگن باعث می شود تا کمر را در حالت خنثی نگه دارد و از خم شدن بیش از حد کمر جلوگیری شود. اکثر دوچرخه سواران دارای عدم تعادل عضلانی و بی تحرکی کلی در ناحیه لگن و ران هستند که باعث غالب شدن عضلات چهارسر ران، کوتاه شدن عضلات سوئز (کشاله ران) و ضعف عضلات باسن (عضلاتی که از مهره های پایینی کمر شروع شده و به قسمت بالایی استخوان ران چسبندگی دارند و عمل خم کردن ران را انجام می دهند) می شوند. همه این عوامل می تواند با حفظ حالت ضعیف لگن بر روی زین در طولانی مدت رخ دهند.

**راهکار:** عضلات پایینی تنه خود را به صورت منظم کشش دهید و تمرینات با رول فومی را انجام دهید. تمرینات ثابت دهنده لگن را که در زیر آورده شده است، سه بار در هفته برای افزایش قدرت و کشش قسمتهای مربوطه انجام دهید.

**تمرین لگن:** به حالت چهار دست و پا در بیایید، پشت خود را صاف کرده و سر و تنه را در امتداد پشت قرار دهید، شکم خود را به داخل داده و ناف را به سمت ستون مهره فشار دهید و زانوی خود را به سمت سینه بکشید. عضلات باسن خود را منقبض کرده و پا را به سمت پهلو بلند کنید. سپس پا را بچرخانید و دوباره به سینه برسانید. پنج تا شش چرخش انجام دهید، سپس پای خود را عوض کنید. با پای مخالف نیز پنج تا شش بار چرخش انجام دهید.

## پیشبرد تدریجی میزان پیشرفت در دوچرخه سواری

گاهی کمردرد به دلیل تعجیل در پیشبرد آن است. چون در وهله اول دوچرخه سواری راحت است، بنابراین دوچرخه سواران در روز اول تلاش می کنند مسافت طولانی تری را دوچرخه سواری کنند و بیشتر از توانایی عضلات خود تلاش کنند. در نهایت دوچرخه سوار تاوان آن را روزهای بعد پرداخت خواهد کرد.

**راهکار:** خودتان را مجبور کنید تا میزان تلاش و مسافت خود را به صورت تدریجی و فزاینده افزایش دهید. مسافت خود را بیشتر از ۲۰ تا ۲۵ درصد به صورت هفتگی افزایش ندهید. این راهکار برای دوچرخه سواری هفتگی شما بسیار ضروری است.

## تغییر وضعیت حین دوچرخه سواری

طبق تعریف، آسیب های مزمن مانند درد در قسمت پایین کمر، نتیجه فشارهای مکرری است که منجر به آسیب بافت ها می شود. اتخاذ تنها یک حالت حین دوچرخه سواری طولانی مدت خطر این آسیب را افزایش می دهد.

**راهکار:** به اطراف حرکت کنید. حالت خود را از حالت top (قرار دادن دست در قسمت صاف بالای فرمان) به حالت hood (قرار دادن دست روی اهرم ترمز) و drop (قرار دادن دست ها در پایین ترین قسمت دسته ی فرمان) تغییر دهید. چند ثانیه در خارج زین قرار گرفته و پدال بزنید. روی زین به سمت جلو و عقب سر بخورید. در حالت های تکراری در هر ساعت چندین دقیقه به بدن خود استراحت بدهید.

## پیش رفتن و به طرف پایین متمایل شدن

همانطور که پیش میروید دنده ها باعث وارد شدن فشار غیر ضروری به کمر و خستگی عضلات باسن و پشت ران (همسترینگ) می شود. همچنین باعث چرخش لگن به سمت عقب شده که به عضلات ستون مهره فشار بیشتری وارد می شود.

**راهکار:** از دنده ها استفاده کنید. استفاده از دنده ها باعث می شود فشار وارده کاهش پیدا کند در حالی که شما می توانید به میزان کارآمد پدال بزنید و بالا بروید.

## جنب و جوش بیشتر

بیشتر افراد در طی روز تحرکی ندارند و شیوه زندگی آن ها زندگی به صورت غیر متحرک است و می خواهند تمام گرفتگی ها و سفتی های عمومی بدن و عضلاتشان را با دوچرخه سواری برطرف کنند.

**راهکار:** هرچند شما در محل کار قرار دارید و باید کار کنید ولی تلاش کنید که محیط کار خود را دستکاری کنید تا بتوانید میزان جنب و جوش خود را بیشتر کنید. سعی کنید در طول روز بین حالت نشسته و ایستاده تغییر حالت دهید. در زمان نهار خود از جا بلند شده و تلاش کنید پیاده روی کوتاهی داشته باشید. تمام این حرکات برای کمر شما مفید خواهد بود.



# نکته! برای ارتقاء ۲ چرخه های جاده

FSA

KEEP CALM  
AND  
PAY  
ATTENTION



تर्फندهای مهندسين و طراحان FSA برای ارتقاء بازدهی دوچرخه جاده شما، از این قرارند:

## تایرها

تایرها نه تنها ارزان ترین و راحت ترین قسمت برای ارتقاء هستند بلکه تنها پل ارتباطی شما با زمین هستند (یا حد اقل باید باشند!! کنایه از زمین نخوردن). درست است که تمامی آنها گرد و مشکی هستند ولی لزوماً با هم برابر نیستند. لاستیک هایی با چسبندگی بیشتر، سرعت شما را افزایش خواهند داد. حال آنکه لاستیک های نرم تر و منعطف تر، راحتی، طی مسافت بیشتر و همچنین سرعت بیشتری را برای شما به همراه دارند. اما چسبندگی بیشتر به معنی حوادث کمتر، آسیب دیدگی کمتر و سرعت بیشتر خواهد بود. لاستیک های سخت با کشش نزدیک به صفر از نظر اقتصادی به صرفه نیستند. به دنبال لاستیک های عرضتر (۲۵ تا ۲۸ میلیمتری) با کیفیت باشید ولی قبل از آن فاصله فریم (در قسمت رام و دوشاخ) را در نظر داشته باشید.

## فرمان و زین

اغلب اوقات نادیده گرفته می شود که این دو قسمت تا چه حد می تواند در عملکرد دوچرخه تأثیر گذار باشد و ارتقاء آنها نیز به راحتی انجام می شود. از فرمان های موجود در بازار بهترین را انتخاب نمایید، آن ها را از نظر ویژگی های فرمان یعنی عرض، دسترسی و میزان ارتفاع (خمیدگی رو به پائین آن) با یکدیگر مقایسه نمایید و آن مدلی که به مدل نشستن شما نزدیک تر و راحت تر است انتخاب کنید. نوار فرمان از کمترین اهمیت در این بررسی قرار دارد، پس خیلی به دنبال جنس اعلا نباشید. زین راحت بر روی میله زین مناسب نمی باشد از معادله ی دوچرخه سواری طولانی مدت استقامتی را حل می کند. البته در ابتدا باید اندازه فریم را در نظر بگیرید (برای میله زین).

## ترمزها

کاهش سرعت به منظور دوچرخه سواری با سرعت بیشتر متضاد به نظر می رسد، اما همان طور که ترمزها برای ایمنی ضروری هستند برای سرعت گرفتن نیز حیاتی هستند. سرعت به هنگام ورود و خروج از پیچ ها بسیار حائز اهمیت است و خروج از آن ها با سرعت دلخواه میسر نمی شود مگر با ترمز به موقع و مطمئن به هنگام ورود.

هرچه ترمزهای شما قویتر باشند شما اطمینان خاطر بیشتری خواهید داشت، همچنین فشار کمتری به آنها وارد کرده و قاعدتاً کمتر به آن ها آسیب خواهید زد. ست ترمز قوی FSA مدل K-Force قدرت کاهش سرعت بسیار بالایی داشته و وزن سبک بر مزایای این سری از ترمزهای FSA می افزاید. به منظور ارتقاء ترمزها نیاز است که شما نگاهی نیز به دیسک ترمز داشته باشید ولی در نظر داشته باشید که به تویی چرخ، فریم و دوشاخ محکم تر و سازگار با مدل انتخابی خود نیاز خواهید داشت.

## سینی طبق

تا اینجا شما نحوه نشستن خود و دوچرخه تان را شخصی سازی کرده اید. اما آیا دوچرخه شما با جاده ای که در آن رکاب می زنید متناسب است؟ سیستم دنده و رانش، تغییر عظیمی را در کارایی دوچرخه اعمال خواهد کرد و تنظیم و تناسب آن بیشترین انتقال قدرت را برای شما به همراه خواهد داشت. مسیرهای کفی و آسفالته معمولاً نیازمند سینی طبق های بزرگتر با دندانه های بیشتری نسبت به مسیرهای کوهستانی است و صرفه با حمل سینی طبق های متفاوت در سایزهای مختلف نیست. این بسیار مهم است که شما در شرایط مختلف طبقی استاندارد و یا راحت انتخاب نمایید. انتخاب یکی از گزینه های فراوان در لیست طبق های FSA، پیشنهاد ما به شماست.

## تویی طوقه

مهمترین و پرهزینه ترین عامل ارتقاء را نمی توان نادیده گرفت، هیچ یک از دیگر مولفه ها به اندازه ی آن ها تفاوت ایجاد نمی کنند. درست انتخاب کردن آنها کاهش وزن چشمگیری را به دنبال خواهد داشت. هرچه وزن چرخ پائین تر باشد فشار کمتری در دراز مدت به دوچرخه سوار وارد خواهد شد و بار کمتری بر روی دوش ترمزها خواهد بود. طوقه هایی آیرودینامیک با لبه های پهن تر بسیار سودمند هستند در حالی که طوقه های عریض تر جایگاه مناسبی برای لاستیک های پهن تر و نرم تر هستند. همچنین تویی های سرامیکی بلبرینگی، بسیار روان هستند.

از تویی طوقه های سری Vision برند FSA در سایت آباریس آوا بازدید فرمائید تا بهترین و مناسب ترین آنها را برای خود انتخاب نمایید.

کوهستانی را  
به تسخیر خود در آورید



OWN THE MOUNTAIN



انتخاب قهرمان جهان در رشته دانهیل ماده بانوان، ریچل اترتون

- بهره گیری از سیستم فشار هوا – افزایش حساسیت و کارایی، همچنین کاهش انتقال برگشت ضربات به دوچرخه سوار
- اهرم تنظیم HSC / LSC برای سازگاری و تنظیم در تمامی شرایط
- مجهز به سیستم لوله هوا – برای تضمین عملکرد مناسب و سازگار با هر فشار وارده ناشی از پرش از هر ارتفاعی
- روکش Kashima برای کاهش چشمگیر اصطکاک

## Air Spring سیستم فشار هوا

سیستم فشار هوای جدید FLOAT در سری های ۳۲، ۳۴ و ۴۰

استفاده شده است که از مدل های قبلی سبکتر بوده و میزان فشار برای بازی کمک را تا حد چشم گیری کاهش داده است. حتی در اندازه های کوچک بسیار حساس بوده و احساس کنترل و ایمنی بیشتری را برای دوچرخه سوار به دنبال دارد. در این سیستم فشار هوای + (بالای پیستون) و - (پائین پیستون) به صورت زیرکانه ای متعادل شده که به هنگام بازی کمک کمترین انتقال ضربه را به دوچرخه سوار به دنبال دارد. در ضربات بسیار نرم عمل کرده و با استفاده از تبدیل برای قسمت بالای پیستون، دوچرخه سوار می تواند کنترل بیشتری بر روی تنظیم این هماهنگی در شرایط جاده ای مختلف داشته باشد.

دایره ی قرمز نشان می دهد که (بسته به نوع چرخ ممکن است زودتر یا دیرتر رخ دهد) خم شدن و انحراف در حالی که نیروی جانبی در این نقطه اندکی بیشتر می شود، به میزان زیادی افزایش می یابد. این اتفاق وقتی رخ می دهد که یک پره می شکنند. بنابراین بیش از آن از تعادل بی نقص چرخ پشتیبانی نمی کند.

- پیامد های آن برای دوچرخه سوار:
- باعث از دست دادن شکل چرخ می شود و دوچرخه سوار احساس می کند که چرخ دارای انحنا شده است.
- چرخ دارای سرو صدا است.
- از دست دادن کامل تعادل فشار، دوام چرخ را تحت تأثیر قرار می دهد.

- بنابراین برای افزایش سفتی جانبی آشکار است که باید:
- جلوگیری از کم طاقتی پره به هنگام ورود فشار مضاعف
- کاهش میزان انحراف در هر مقدار فشار

بنابر این به منظور دست یابی به هدف تکمیل و بهبود عملکرد چرخ، ما باید روی سختی و سفتی پره ها و قطر لبه چرخ تمرکز می کردیم. اما تأثیرات جانبی منفی این مؤلفه ها نیز بسیار حائز اهمیت بود.

### ۱.۲ اندازه گیری سفتی جانبی

اولاً، توضیح مختصری در ارتباط با سفتی جانبی ارائه می کنیم. به منظور داشتن چرخ هایی کارآمد باید مقاومت جانبی (سمت به سمت) در برابر خم شدن، وقتی نیرو اعمال شده است، وجود داشته باشد. هرچه چرخ سفت تر باشد کارایی آن بیشتر است. بنابراین سطح بالایی از سفتی جانبی به منظور داشتن انتقال موثرتر نیرو به جاده مد نظر است. در ادامه بیا باید نگاهی بیندازیم به اینکه چگونه سفتی جانبی را اندازه گیری می کنند. به این منظور نیاز است تا چرخ ها به وسیله ی تویی روی وسیله ای ثابت و بی نهایت سفت قفل شود. سپس به صورت فزاینده نیرویی به کنار چرخ، نقطه ای که با زمین در تماس است،



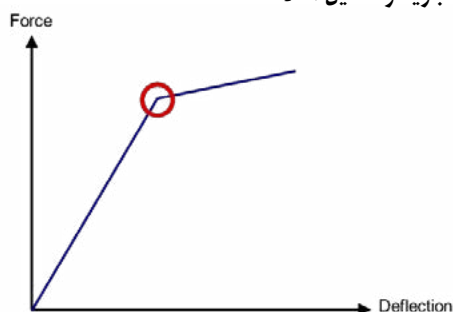
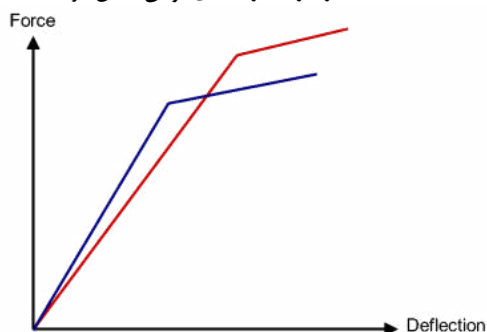
راه حل معمول اتخاذ شده به وسیله ی بسیاری از چرخ سازان برای پیشگیری از دست دادن ناگهانی پره ها به هنگام فشار، افزایش تعداد و فشار پره هاست.

اگر ما این کار را انجام می دادیم و چرخ های مشابه را با تعداد و فشار پره ی بیشتر تجهیز می کردیم تنها فشار را بر روی سایر قسمت های چرخ اضافه کرده بودیم که این منجر به کاهش مقاومت کلی و افزایش وزن می شد.

برای آگاهی از چگونگی برطرف کردن این مشکل توسط مهندسی Mavic ادامه مطلب را در شماره بعدی بولتن دنبال فرمائید ...

اعمال می شود. نیروی اعمال شده باید شبیه به قدرت وارده به دوچرخه از طرف دوچرخه سوار حین اسپرینت باشد. در این شرایط است که شما نیاز دارید روی چرخ های خود حساب کنید. ما معمولاً نیروی جانبی ۲۰۰ نیوتون اعمال می کنیم که بالاترین نیرویی است که دوچرخه سواران حرفه ای حین اسپرینت به آن دست پیدا می کنند. نتیجه این آزمایش به صورت نمودار میزان انحراف طوقه (تغییر شکل دیواره و رویه تایر در تماس با جاده) به هنگام فشار وارده از صفر تا ۲۰ کیلوگرم نیروی جانبی در پائین آمده است.

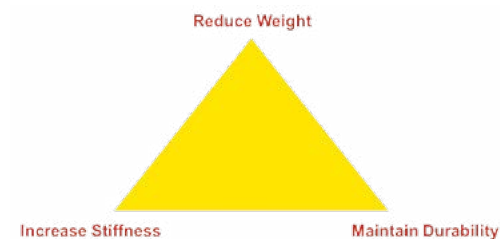
### ۱.۳ تجزیه و تحلیل اطلاعات



## تکنولوژی جدید



هنگام طراحی و توسعه ی تکنولوژی Tracomp، هدف ما بهبود چشمگیر عملکرد کلی چرخ برای بالاترین گذرگاه های کوهستان بود. تغییراتی که فقط ظاهری بوده و شامل تغییراتی عظیم و غیر قابل انکار برای بهبود ملموس و تأثیرگذار بازدهی چرخ به هنگام شرایط سخت باشد. آنالیز دقیق نیاز دوچرخه سواران، برای ما مشخص کرد که باید سه پارامتر به طور همزمان مورد بررسی و تغییر قرار گیرد: کاهش وزن، افزایش سختی و حفظ دوام و مقاومت.



در انتهای این روند، ما تکنولوژی ای ایجاد کردیم با میزان قابل توجهی افزایش مقاومت و سفتی، همچنین کاهش وزن و حفظ کیفیت بالا و دوام که برند Mavic به آن شهرت دارد. در ادامه مسیر این تکنولوژی را با هم دنبال خواهیم کرد.

**سفتی جانبی:** استحکام شیء یا به مقدار مقاومت شیء گفته می شود که در برابر تغییر شکل در پاسخ به نیروی اعمال شده از خود نشان می دهد.

### ۱.۱ ویژگی هایی که روی سفتی جانبی تأثیرگذار است:

ویژگی هایی که سفتی جانبی چرخ دوچرخه را تحت تأثیر قرار می دهند چه هستند؟ در اینجا فهرستی از پارامترهایی که بیشترین تأثیر را روی سفتی جانبی هر چرخ از دوچرخه دارد، به ترتیب میزان تأثیر و به همراه تأثیرات منفی آن ها برای دوچرخه سواران آورده شده است.

پارامتر	تأثیر بر سختی جانبی	تأثیرات منفی
۱. سختی طوق	کمتر از ۱۰٪	افزایش اینرسی یا وزن بسته به نوع مواد، در نتیجه کاهش شتاب را به همراه دارد
۲. طول پره	بیش از ۷٪	پره های کوتاه یعنی لبه طوقه عریض تر، در نتیجه وزن سنگین تر را به دنبال خواهد داشت
۳. قطر لبه تویی	بیش از ۶٪	افزایش وزن زیاد در تویی، در نتیجه باعث بالا رفتن وزن خواهد شد
۴. پره بندی	بیش از ۴٪ (بسته به شیوه ی اتخاذ شده)	تأثیر روی تعادل فشار بین دو سمت چرخ، در نتیجه عدم چینش مناسب دوام کمتر را به دنبال خواهد داشت
۵. فشار پره ها	تأثیر کم ولی محسوس	فشار بسیار زیاد، در نتیجه فرسودگی بیشتر و باعث خم شدن بیش از حد طوقه می گردد. فشار بسیار کم، در نتیجه سرپره ها شل شده و دوام کمتر را بر خواهد داشت
۶. سختی پره ها	بیش از ۴۶٪	وزن بیشتر
۷. افزایش قطر لبه چرخ	بالای ۵۰٪	تأثیر بسیار زیاد روی فشار و کشش پره ها، در نتیجه مقاومت کم خواهد شد



## کسب پیروزی در رقابت های

# “Volta”

CICLISTA A CATALUNYA



مسابقات دوچرخه سواری جاده “ولتا کاتالونیا” بهترین انتخاب جهت رونمایی از کلاه جدید Olula برای کمپانی Catlike بود و هیچ تیمی بهتر از پرافتخارترین تیم رقابتهای بین المللی یعنی Movistar نمی توانست این اتفاق را رقم بزند.

برخی از اعضای تیم در طول این مسابقه که یک هفته به درازا کشیده بود از کلاه جدید Olula استفاده کردند. بدون شک می توان گفت که Olula بهترین انتخاب برای دوچرخه سوارانی است که به دنبال یک کلاه ایمنی جمع و جور، که به راحتی بر روی سر مستحکم شده و بدون بیرون زدگی بیش از حد نسبت به سر از آن محافظت کند می باشند. همچنین این کلاه بسیار سبک بوده و با بهره گیری از تکنولوژی های به روز وظیفه محافظت از سر را با حد اکثر ایمنی انجام می دهد. در طراحی Olula می توانید مشخصه منحصر به فرد شرکت Catlike (همانند لانه زنبور) را مشاهده کنید. درپچه های هوا در کلاه به شیوه ای تعبیه شده است که هم جریان عبور هوا را بهینه سازی می کند و هم شدت ضربه وارده را بر اثر ضربه یا افتادن، در سرتاسر سطح کلاه پخش می کند.

تیم Movistar با تکیه بر ایمنی کلاه های Olula شرکت Catlike توانست مسابقات “ولتا کاتالونیا” را با پیروزی و با درخشش مجدد نیرو کوئینتانا پشت سر بگذارد. این دوچرخه سوار کلمبیایی سه پیروزی در یک هفته را در این دور از رقابت ها کسب کرد و نشان داد برای رویارویی با مهمترین بخش این فصل از مسابقات جاده در آمادگی کامل به سر می برد.



## تکنولوژی عینک های

**SWISSEYE®**

مدل های outbreak, outbreak S, outbreak luzzone, outbreak luzzone s و outbreak carbon دارای Powerview-system هستند. در مقایسه با سیستم های معمولی، سیستم Powerview کارآمدی خود را با داشتن پوششی از یک ورقه نازک (فویل) نشان می دهد.

### مزایای این سیستم

- حذف روند پیچیده فشردن و چسب کاری فریم های پلاستیکی شل.
- راحتی در استفاده به دلیل حداقل افزایش وزن.
- فاصله ی بسیار کم بین ورقه فویل و فریم (بدون تداخل با مژه ها).
- مناسب برای اکثر لنزهای اپتیک و انواع عینک ها.
- عوض شدن آسان سیستم، امکان استفاده از فریم هایی با رنگ های دیگر را بدون صرف هزینه های اضافی فراهم کرده است.

### تکنولوژی لنز عینک های ورزشی

عینک های Swisseye همچنین دارای لنزهای پلاریزه شده ای است که دارای اثر افزایش کنتراست می باشند و بازتاب و انعکاس نورهای ناخوشایند و مخلی را که به طور مثال روی سطح آب پدیدار می شوند، جذب می کنند. به علاوه، برخی از فریم ها مجهز به لنزهای فتوکرومیک هستند که به طور خودکار در نور شدید سایه ایجاد می کند و تیره می شود. تمامی عینک های ورزشی این برند دارای لنزهای پولی کربن نشکن می باشند. همه ی محصولات تا ۱۰۰٪ از چشم در برابر اشعه های UVA، UVB و UVC-rays تا 400 nm، محافظت می کنند و بالاترین کیفیت دیداری را بدون انحراف نور ارائه می دهد.

### پوشش شیشه عینک های ورزشی

سال ها است که عینک های swisseye به وسیله ی کارخانه ی رده بالای آلمانی r+h در بامبرگ، به لحاظ پوشش لعاب شیشه به صورت موفقیت آمیز آزمایش می شوند. دیگر منابع تامین کننده به عنوان مثال شرکت های Deutsche Augenoptik

و Essilor، Frame Tec Pol Optic، Seiko، Shamir و Visall and Zeiss هستند.

### فریم عینک های ورزشی

تمامی فریم های ما از مواد محکم، منعطف، نشکن و ضدحساسیت ساخته شده اند. این فریم ها عمدتاً از مواد TR90 تولید شده است. بسیاری از فریم های ما دارای گیره ی تنظیم کننده ی RX، و امکان پوشش شیشه ای دیداری است. دسته عینک ها و پدهای بینی دارای قابلیت خمیدگی و تنظیم است، همچنین ویژگی های مفید دیگر، شرایط مطلوبی را برای این عینک ها فراهم می کند.

### عینک های ورزشی با پوشش ضد بخار و ضد خش

پوشش ترکیبی ضد بخار و ضد خش، تمامی لنزها را در برابر بخار گرفتن و خش افتادن محافظت می کند (این پوشش در لنزهای فتوکرومیک و پلاریزه موجود نیست). با پوشش های آبگریز، قطرات آب به راحتی از روی لنز می لغزد و ذرات از روی آن زدوده می شود.





GT  
BICYCLES

Hans  
Rey  
&  
Tyler  
McCaul  
in  
tasmania



[www.abarisava.com](http://www.abarisava.com)