**Początek przygody z kolarstwem górskim w 5 prostych krokach**

**Dobór sprzętu, tras, ale i optymalnego obciążenia sprawią, że rower MTB zostanie z nami na dłużej.**

**Krok 1: Wybieramy rower, czyli dbamy o komfort**

Decydując się na pierwsze treningi kolarstwa górskiego, w pierwszej kolejności powinniśmy zadbać o odpowiedni rower. Na początek nie musi być to sprzęt z najwyższej półki. Ważne, by był wygodny, co na pewno będzie miało pozytywny wpływ na nasze odczucia podczas jazdy w terenie. Waga roweru jest tematem zależnym od zasobności portfela. Im jest lżejszy, tym lepiej, ale wiąże się to już z większym wydatkiem.

Na początek rower o wartości w przedziale 3-5 tysięcy złotych powinien nam wystarczyć. Jego waga będzie oscylować w granicach 12-13 kilogramów. Profesjonaliści natomiast jeżdżą na rowerach ważących poniżej 10 kilogramów. Cena sprzętu może być wtedy nawet trzykrotnie wyższa. Przed zakupem powinniśmy skorzystać z porady sprzedawcy, który pomoże dobrać rozmiar roweru. O ile rower ciut za mały da się jeszcze dostosować przez wymianę mostka czy cofnięcie siodełka, to z za dużą ramą niewiele już zdziałamy. Po dłuższej jeździe mogą wtedy wystąpić dolegliwości w postaci bólu pleców czy kolan.

*- Jeżeli nie ma kto Wam doradzić odnośnie rozmiaru roweru i nie jesteście pewni, który będzie dla was właściwy możecie też skorzystać z tzw. „kalkulatorów” dostępnych w internecie. Po podaniu swojego wzrostu, długości kończyn i kilku innych parametrów zostanie obliczone, jaki rozmiar ramy jest dedykowany właśnie dla Was* – mówi **Anna Urban,** czołowa polska zawodniczka maratonów MTB, na co dzień zawodniczka Volkswagen Samochody Dostawcze MTB Team.

**Krok 2: Dobry kask to gwarancja bezpieczeństwa**

Pierwsze dni na nowym rowerze, w nieznanym terenie mogą okazać się bardzo wymagające, a nieraz nawet zakończyć bolesnym upadkiem. Na kupnie kasku nie warto oszczędzać, bo od tego może zależeć nasze zdrowie lub życie…

*- Odradzam skuszenie się na repliki czy podróbki. Są one wprawdzie sporo tańsze i na pierwszy rzut oka niczym się nie różnią od tych oryginalnych, ale podczas zderzenia czy upadku nie ochronią głowy, gdyż są zazwyczaj zrobione z najtańszych materiałów, które niczym nie przypominają zaawansowanych technologii stosowanych przez renomowanych producentów* – dodaje Anna Urban.

Oczywiście zwróćmy też uwagę na dopasowanie kasku – przy ruchach głową nie powinien się przesuwać w żadną stronę, ale też nie może nigdzie uciskać czy uwierać, w przeciwnym razie podczas treningu będziemy –zamiast cieszyć się jazdą – myśleć, aby jak najszybciej go zdjąć z głowy. Na rynku jest obecnie cała gama kasków, wzory i kolory, które możecie dopasować np. do kolorystyki swojego roweru, bo niby dlaczego nie wyglądać stylowo na treningu?

**Krok 3: Strój w zależności od pogody**

Początek sezonu rowerowego może oznaczać zmienną pogodę, stąd bądźmy gotowi na różne warunki. Spodnie termiczne, ortalion, rękawiczki, komin na szyję na chłodniejsze dni czy spodenki kolarskie i przewiewna koszulka, gdy temperatura zacznie rosnąć, to absolutne minimum, by czuć się komfortowo. Warto zadbać, by spodnie zawierały specjalną wkładkę z żelu lub innego amortyzującego tworzywa. Producenci odzieży kolarskiej oferują pełną gamę wzorów i kolorów, a przedział cenowy waha się od kilkudziesięciu do nawet tysiąca złotych, więc wybór zależy od gustu i zasobności portfela. *– Wiadomo, że im droższy strój, tym bardziej zaawansowane technologie w nim zastosowane (oddychalność czy kompresja materiału), ale myślę, że na początek przygody z kolarstwem w zupełności wystarczy podstawowy zestaw* – komentuje **zawodniczka Volkswagen Samochody Dostawcze MTB Team**.

**Krok 4: Nie musimy od razu być „pro”**

Kolarze do treningów i startów używają specjalnych butów z systemem SPD, który umożliwia zatrzaśnięcie buta w pedał. W ten sposób ruch podczas kręcenia jest płynny, gdyż nie tylko naciskamy, ale też ciągniemy korbę do góry i tym samym pedałujemy znacznie efektywniej. Przygodę z kolarstwem śmiało możemy zaczynać na zwykłych platformowych pedałach i sportowych butach. Z czasem, gdy przygoda z MTB na dobre nas wciągnie możemy pomyśleć o inwestycji w buty i pedały SPD.

**Krok 5: Wybieramy trasę – zacznijmy od leśnych duktów**

Na początek polecamy wybrać trasę po leśnych duktach, bez zbędnego ryzyka. Pozwoli to zapoznać się z rowerem, upewnić się czy pozycja jest odpowiednia (wysokość siodełka, ustawienie mostka itd.). Czas i liczbę kilometrów także należy rozsądnie dobrać, biorąc pod uwagę naszą aktualną kondycję.

*- Odradzam od razu porywać się na maratońskie dystanse, bo potem zamiast iść na kolejny trening, nie będziemy mogli ruszyć się z łóżka. Z czasem, po zapoznaniu się z rowerem i wraz ze wzrostem formy, możemy wydłużać czas jazdy, ale również urozmaicać teren, dodając bardziej wymagające elementy* – kontynuuje **Anna Urban**.

Przed decyzją o wyborze trudnej technicznie górskiej trasy warto poćwiczyć podstawowe elementy jazdy górskiej na przeszkodach, typu: kłoda w lesie czy niewielki uskok. W internecie można znaleźć mnóstwo filmików pomocnych w zapoznaniu się z techniką. Pozostaje ćwiczyć, ćwiczyć i jeszcze raz ćwiczyć…

**O Volkswagen Samochody Dostawcze**

Volkswagen Samochody Dostawcze to marka dostarczająca na rynek lekkie samochody dostawcze. Niezmiennie od ponad 60 lat produkty z logo Volkswagen Samochody Dostawcze charakteryzują się niezawodnością, innowacyjnością i najwyższą jakością. W swoim portfolio marka posiada sześć modeli: Caravelle, California, Caddy, Transporter, Amarok i Crafter. Niezwykle wytrzymałe, praktyczne, oferujące wyjątkowo dużą liczbę wariantów specjalistycznych zabudów, sprawdzają się praktycznie w każdej branży Większość modeli marki produkowana jest w Polsce, w nowoczesnych fabrykach w Poznaniu oraz Białężycach k. Wrześni.

Marka Volkswagen Samochody Dostawcze od lat angażuje się w rozwój i promocję polskiego sportu. Od 2014 r. wspiera drużynę kolarstwa górskiego Volkswagen Samochody Dostawcze MTB Team, w której skład wchodzą m.in., Aleksandra Podgórska, Zuzanna Krzystała, Anna Urban, Stanisław Nowak, Piotr Kryński, Marek Konwa, Filip Helta, Krzysztof Klimek. Trenerem drużyny jest Bogdan Czarnota.

**Volkswagen Group Polska**Magda Piekarczyk  
tel.+48 61 627 33 86  
e-mail: magda.piekarczyk@volkswagen.pl   
www.vw.press-bank.pl

[](https://twitter.com/vwpress_PL)[Opis: YouTube-logo-full_color](http://www.youtube.com/user/volkswagenuzytkowe)[](http://www.facebook.com/volkswagensamochodyuzytkowe)