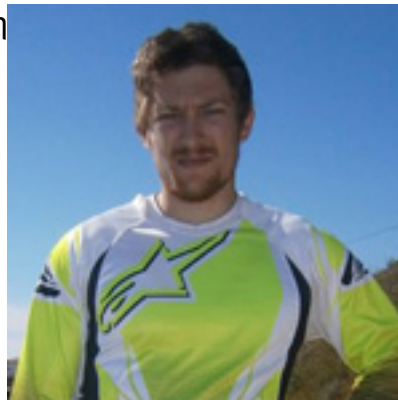


Rider profile: Κωνσταντίνος Ανδριώ της

Συντάχθηκε απο τον/την Ioannis Cherounim
Τετάρτη, 15 Ιανουάριος 2014 20:37

Rider profile και συνέντευξη του Κωνσταντίνου Ανδριώ της



Όνομα Ανδριώτης Κωνσταντίνος

Ηλικία 22

Είμαι από Ελλάδα

Ασχολούμαι με DH από 2008

Ποδήλατα NORCO Aurum

Σπόνσορες [PLANETBIKES](#) , ALPINESTARS, 100% GOGGLES

Ύψος/Βάρος 1.80 και 78 κιλά

Καλό πόδι αριστερό

Εκτός από DH κάνω motocross, cross country, dirt jumps, ποδήλατο δρόμου, γυμναστήριο, τρέξιμο

Το πίσω φρένο το έχω δεξιά

Πετάλια flat στο downhill, spd στο cross country

Λάστιχα για τα λάστιχα δεν θα πω μάρκα γιατί δεν έχω χορηγό αλλά αλλάζω από 60

psi σε αγώνα 32 πίσω, 30 μπροστά και αυτό αλλάζει ανάλογα με τη πίστα και

www [andriotisracing.com](#) , [facebook.com/andriotis](#)

[racing](#)

[pinkbike.com/u/kandriotis](#)

Τα αποτελέσματα σου για το 2013 ήτανε εξωπραγματικά για τα Ελληνικά δεδομένα και έχει γίνει κατανοητό οτι το έχεις πάρει πολύ ζεστά το θέμα. Πες μας τι πρόγραμμα ακολουθείς και πως προπονείσαι.

Όταν θα πάω γυμναστήριο δεν θα πάω απλά για να κάνω λίγα βάρη και να φύγω. Θα πάω και θα δώσω τον καλύτερο μου εαυτό. Όταν φύγω από το γυμναστήριο θα είμαι κουρασμένος και το σώμα μου θα έχει δουλέψει. Αυτό είναι το κύριο συστατικό της επιτυχίας. Το downhill είναι πολύ απαιτητικό άθλημα όπου όλο το σώμα δουλεύει για 4-5 λεπτά. Επομένως κάνω προγράμματα για να χτίσω αντοχή στη δύναμη με πολλές επαναλήψεις και με μικρό διάλειμμα. Επίσης προσπαθώ να κάνω ασκήσεις ισορροπίας για να προσομοιώσω όσο μπορώ την θέση οδήγησης στο ποδήλατο. Θα ήθελα να ευχαριστήσω το γυμναστήριο body+soul και ιδιαίτερα το Γιάννη Καραφυλλίδη για τη καθοδήγηση και την πρωτοβουλία να γίνει χορηγός μου για το 2014.

Ασχολείσαι καθόλου με τη διατροφή ή είσαι στη φάση "τρώ ω τα πάντα δίχως αύριο";

Το κομμάτι της διατροφής είναι μεγάλη ιστορία και δε θα ήθελα να πω πολλά γιατί δεν θα τελειώναμε ούτε αύριο. Γενικά προσπαθώ να τρώω υδατάνθρακες και πρωτεΐνη το πρωί και περισσότερο υδατάνθρακες που προέρχονται από σάκχαρα κατά τη διάρκεια της αερόβιας. Το μεσημέρι θα ξαναφάω ένα γεύμα με σαλάτα, και πριν το γυμναστήριο το απόγευμα θα φάω λίγο λίπος όπως φυστικοβούτυρο και ένα φρούτο για ενέργεια. Το βράδυ περισσότερο πρωτεΐνη με υδατάνθρακα και μια σαλάτα. Μια φορά την εβδομάδα θα φάω ότι θέλω για να ξεφύγω. Οπότε η διατροφή περιλαμβάνει περίπου 40% υδατάνθρακες, 30% πρωτεΐνη και 30% λιπαρές ουσίες.



Η σεζόν σου για το 2013 σταμάτησε απότομα με κάποιον τραυματισμό. Τι συνέβη;

Οι τραυματισμοί δεν αρέσουν σε κανένα. Όταν είσαι όμως πεινασμένος για νίκη και κατεβαίνεις μόνο για να πας γρήγορα και να νικήσεις τότε υπάρχει ο κίνδυνος τραυματισμού. Αυτό συνέβη σε έμένα. Κατέβαινα χωρίς να σκέφτομαι τίποτα αφού ήμουν κουρασμένος από τους αγώνες και το μυαλό δεν λειτουργούσε. Από ένστικτο έβγαλα το

πόδι μου σε μια στροφή στη προπόνηση για να σώσω ένα γλίστρημα σε μια ρίζα. Το πόδι πιάστηκε σε ένα περίεργο σημείο με αποτέλεσμα να σπάσω την περόνη και τους συνδέσμους στον αστράγαλο. Έτσι είναι οι αγώνες όμως, και αυτό το ξέρουν όλοι. Παρόλα αυτά η αποκατάσταση μου πάει πολύ καλά. Άρχισα κούρσα με τη βοήθεια του καταστήματος master bike στη Χαλκίδα που με υποστήριξε αρκετά, έκανα ασκήσεις για ενδυνάμωση στο γυμναστήριο και ήδη έκανα την πρώτη χαλαρή βόλτα cross country στο βουνό. Όσο αναφορά την ψυχολογία ξέρω τι μπορώ να κάνω και θα το κάνω χωρίς σταματημό και το 2014 ακόμα καλύτερα.

Πως είδες τα πράγματα με το πρώτο Ελληνικό Κύπελλο downhill;

Η φετινή χρονιά στη Ελλάδα όσο αναφορά το downhill ήταν η καλύτερη. Μόνο το γεγονός ότι υπήρχε ένα πρόγραμμα και ξέραμε περίπου πότε είναι οι αγώνες ήταν από μόνο του πολύ θετικό. Οι πίστες ήταν αρκετά καλές, αλλά πάντα μπορούν να γίνουν καλύτερες. Ιδιαίτερα μου άρεσαν οι πίστες στα Ιωάννινα, Καλαμπάκα και Κύμη χωρίς να σημαίνει ότι ήταν τέλειες. Θα ήθελα να δω του χρόνου στο κύπελλο το Πήλιο και τη Δίρφη στη Χαλκίδα.



Αν υποθέσουμε ότι το 2014 θα έχουμε 8-10 καλούς αγώνες στην Ελλάδα, τι άλλο πιστεύεις ότι χρειαζόμαστε για να γίνουμε καλύτεροι και σαν διοργανωτές αλλά και ως αγωνιζόμενοι;

Για να γίνουν καλύτεροι αγώνες πρέπει να υπάρχουν επενδυτές και βοήθεια από όλους, αναβάτες και μη. Πρέπει όλοι οι διοργανωτές στην Ελλάδα να αρχίσουν να σκέφτονται έξω από το κουτί και να αναζητήσουν όχι μόνο τοπικές επιχειρήσεις αλλά και μεγαλύτερους χορηγούς. Αυτό θα ωθήσει το άθλημα γενικά. Επίσης τίποτα δεν είναι δωρεάν στη ζωή, οπότε καλό θα ήταν να υπάρχει κάποιο αντίτιμο για την τοποθέτηση τέντας, για είσοδο κτλ. Να υπάρχουν έπαθλα, καλύτερες πίστες και γενικά κίνητρο για όλους να συμμετέχουν στον αγώνα είτε ως θεατές είτε ως αναβάτες. Τέλος θα πρέπει να υπάρχει περισσότερη

προβολή από αφίσες και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης (ραδιόφωνο, τηλεόραση, εφημερίδες κτλ) πριν και μετά τον αγώνα, για να έχουμε περισσότερους θεατές. Όλα αυτά θα βοηθήσουν στο να ανέβει το downhill και να βρεθεί στη θέση που του αξίζει.

Τι εμπειρίες αποκόμισες από τους αγώνες σου στο εξωτερικό;

Στο ταξίδι μου εκτός Ελλάδος έμαθα πολλά και δεν έγινα απλά πιο γρήγορος οδηγός. Γνώρισα αναβάτες και κάναμε παρέα στο μέρος που έγιναν οι αγώνες και μου άνοιξαν τα μάτια για το που αξίζει να είναι το άθλημα. Οι πίστες έξω είναι διαφορετικές από αυτό που έχουμε συνηθίσει στην Ελλάδα. Είναι πιο γρήγορες και πιο φαρδιές, δίνοντας έτσι επιλογές γραμμών. Έχουν αρκετές ρίζες που γλιστράνε και θέλουν ιδιαίτερη μεταχείριση. Η ταχύτητα δεν με προβλημάτισε καθώς κάνω προπόνηση με motocross και είμαι συνηθισμένος. Έτσι μου αρέσει να πηγαίνω γρήγορα και με το ποδήλατο, οπότε ήταν πολύ καλά. Συνολικά οδήγησα στο Borovets, Pamporovo, Schladming και Maribor. Το Maribor είναι γρήγορο και με πολλές ρίζες, ενώ το Schladming είναι μια από τις πιο γρήγορες πίστες, και μιλάω για τη γνωστή πίστα του παγκοσμίου με το γνωστό step up άλμα που όλοι έχουμε δει σε video. Σίγουρα του χρόνου θα ξαναπάω γιατί πέρασα πολύ καλά.

Rider profile: Κωνσταντίνος Ανδριώ της

Συντάχθηκε απο τον/την Ioannis Cherounim
Τετάρτη, 15 Ιανουάριος 2014 20:37



Πες μας για το motocross. Με πιο τρόπο σε βοηθάει;

Το motocross μου άρεσε και αυτό ήθελα να κάνω όταν μου πήραν οι γονείς μου ένα μηχανάκι το 2007. Όμως το μηχανάκι πήγε γρήγορα πίσω γιατί έκανα τρέλες στη γειτονιά μου χωρίς

κράνος. Τελικά μου έμεινε η στολή, μου πήραν ένα ποδήλατο και έτσι ξεχάστηκα. Τον Οκτώβρη του 2011 και ενώ ήμουν χωρίς ποδήλατο για 1,5 χρόνο, δεν ήθελα να δώσω χρήματα για να αγοράσω ποδήλατο και έτσι πήρα ένα μηχανάκι και άρχισα να μπαίνω στους δυο τροχούς και πάλι. Ήξερα ότι οι γνωστοί οδηγοί καβαλάνε motocross όμως δεν ήταν αυτός ο λόγος που το πήρα. Ήταν επειδή μου άρεσε πολύ. Τελικά άρχισα motocross και έκανα 10λεπτα 4 γύρους όμως κουραζόμουν στα χέρια. Αργά και σταθερά έφτασα να κάνω 30λεπτα. Αμέσως μετά την πρώτη προπόνηση με το motocross το ποδήλατο μου φαινόταν σαν παιχνίδι λόγω διαφοράς βάρους και ο χειρισμός έγινε ακόμα πιο εύκολος. Επίσης συνήθισα στις μεγαλύτερες ταχύτητες και ήμουν πιο άνετος και με περισσότερο έλεγχο στα γρήγορα κομμάτια στις πίστες downhill. Ακόμα με βοήθησε στα μεγάλα άλματα και στο πιάσιμο στα χέρια, κυρίως στους πήχεις στο τέλος της κατάβασης. Όλα αυτά με βοήθησαν να μειώσω δραστικά τους χρόνους μου με λιγότερο ρίσκο και περισσότερο έλεγχο.

Τι πιστεύεις ότι πρέπει να κάνει κάποιος που θέλει να ανέβει επίπεδο στη οδήγησή του; Τι δούλεψε καλύτερα σε εσένα;

Μέχρι τώρα έχω κάνει γυμναστήριο, cross country, τρέξιμο και motocross. Όλα αυτά βοηθάνε, αλλά αν δεν το έχεις μέσα σου να τα δώσεις όλα, δεν γίνεται τίποτα. Γενικά ότι κάνει κάποιος πάνω από τρεις μέρες είναι καλό. Το 2013 έκανα ανά εβδομάδα γυμναστήριο 4-5 φορές, motocross 2-3 φορές, τρέξιμο 45 λεπτά 3 φορές και 30 λεπτά ποδήλατο ένταση. Όλα αυτά με βοήθησαν να έχω περισσότερη δύναμη αλλά φέτος θα κάνω και κούρσα γιατί δεν είχα όση αντοχή θα ήθελα στα κομμάτια που χρειαζόταν πετάλι.



Πες μας λίγα λόγια για το setup του ποδηλάτου σου.

Το setup του ποδηλάτου είναι πάρα πολύ σημαντικό. Παλαιότερα έτρεχα χύμα, δηλαδή δεν με ένοιαζε τίποτα, αλλά τώρα που πηγαίνω πιο γρήγορα όλα μετράνε, ακόμα και η πιο μικρή λεπτομέρεια. Το πιο σημαντικό κομμάτι σε ένα ποδήλατο είναι η ανάρτηση. Ένα καλό σετάρισμα μπορεί να κάνει ένα κακό ποδήλατο να πηγαίνει γρήγορα. Το καλύτερο ποδήλατο χωρίς αναρτήσεις όμως είναι άχρηστο. Φέτος έκανα κάποιες καταβάσεις μόνο για να σετάρω τις αναρτήσεις μου σε μικρές πίστες που είχαν άλματα, πετάλι, βράχια και δεν είχαν μεγάλη κλίση για δω πως μπορούσα να κερδίσω ταχύτητα και ροή από τις αναρτήσεις. Με τη βοήθεια του καταστήματος Planet Bikes που μου έδωσε και το ποδήλατο για το 2013, αλλάξαμε δύο ελατήρια στο μπροστινό και τελικά κατέληξα στο μεσαίο

ελατήριο που διάβαζε καλύτερα. Επίσης είχα προβλήματα στην πίσω ανάρτηση στα γρήγορα κομμάτια με βράχια, όπου μου τίναζε τον πίσω τροχό. Έτσι έστειλα την ανάρτηση για tuning εκτός Ελλάδας και τοποθέτησα και ελατήριο τιτανίου. Το αποτέλεσμα ήταν μια πιο ευαίσθητη ανάρτηση σε όλο το εύρος της διαδρομής και ένα πιο σταθερό ποδήλατο στις γρήγορες ταχύτητες και έτσι βρήκα τα 3 δευτερόλεπτα που χρειαζόμουν.

μπροστινή ανάρτηση (rockshox boxxer r2c2)

- high speed compression 4 click
- low speed compression 8 click (από θέση τέρμα μαλακό)

πίσω ανάρτηση fox rc4 kashima

- rebound 3 clicks (από τέρμα αργό)
- high speed compression τέρμα μαλακό
- low speed compression 10 click

Ποιο terrain είναι το αγαπημένο σου και σε ποιο πιστεύεις ότι θέλεις βελτίωση;

Το αγαπημένο μου μέρος είναι στη Δίρφυ και σίγουρα πάω γρήγορα εκεί. Έχει νοπό χώμα για τέλειο κράτημα, όχι πολλές πέτρες, flat στροφές και μπορείς να αναπτύξεις μεγάλη ταχύτητα. Αυτό κυρίως μου αρέσει σε μια πίστα, να πηγαίνω γρήγορα και στα όρια. Παρόλα αυτά η Δίρφυ δεν έχει ρίζες και αυτό είναι μειονέκτημα καθώς πρέπει να μάθω να πηγαίνω γρήγορα και σε αυτές ιδιαίτερα όταν το έδαφος είναι offcamber.

Ποιος είναι ο απώτερος σκοπός σου;

Πολύς κόσμος έχει όνειρο να κάνει το σπορ που αγαπά δουλειά του. Αυτός ακριβώς είναι ένας στόχος που έχω βάλει και εγώ. Το πλάνο μου για τα επόμενα δύο χρόνια είναι σε πανευρωπαϊκό επίπεδο να πάρω μια θέση στους πρώτους 10, να είμαι σταθερός σε όλους τους αγώνες και γιατί όχι, να προσπαθήσω και για top 3. Για το παγκόσμιο θα ήθελα πρωτίστως να προκριθώ και να μπω μέσα στους 50 για αρχή, και τα επόμενα δυο χρόνια να χτυπήσω top 30 ή ακόμα και κάτι καλύτερο. Ξέρω ότι είναι δύσκολο αλλά θα κάνω ότι χρειαστεί για να το καταφέρω.

Κωνσταντίνε σε ευχαριστούμε πολύ για το χρόνο σου και σου ευχόμαστε να εκπληρώσεις τα όνειρά σου στο χώρο της κατάβασης.

Εγώ ευχαριστώ.



Αγωνιστική Πορεία

2013

- 6ος, UCI Class 2 DH Race Pamporovo June (BG)
- 5ος, UCI Class 1 DH Race Borovets June (BG)
- 2ος, UCI Class 1 DH Race Pamporovo Balcan Cup (BG)
- 43ος, IXS European Downhill Cupp #6 Maribor (SLO)
- 1ος, Prevantorio Style Crete DH Race March (GR)
- 1ος, DH-Freeride Event Parnitha April (GR)
- 2ος, Super Trail Giannena DH Race June (GR)
- 1ος, Meteora DH Race (GR)
- 1ος, Tank Trail Kimi DH Race (GR)

2012

- 6ος, Final Downhill Challenge Borovets (BG)

Rider profile: Κωνσταντίνος Ανδριώ της

Συντάχθηκε απο τον/την Ioannis Cherounim
Τετάρτη, 15 Ιανουάριος 2014 20:37

- 1ος, Helmos Top Downhill Race (GR)
- 1ος, Tank Trail Downhill Race in Kimi (GR)

2010

- 3ος, Πανελλήνιο Πρωτάθλημα, Ηράκλειο, κατηγορία Downhill

2009

- 2ος, Πανελλήνιο Πρωτάθλημα, Χαλκίδα (Δίρφη) κατηγορία Downhill
- 1ος, Πανελλήνιο Πρωτάθλημα, Χαλκίδα (Δίρφη) κατηγορία 4X

2008

- 1ος, Πανελλήνιο Πρωτάθλημα, Σπάρτη κατηγορία 4X
- 1ος, Διασυλλογικός Αγώνας, Χαλκίδα (Δίρφη) Γενική Κατάταξη και κατηγορία Junior