Συντάχθηκε απο τον/την Ioannis Cherouvim
Τρίτη, 04 Μάρτιος 2014 10:38

Rider profile και συνέντευξη του Βαγγέλη Χριστοφοράκη



Όνομα	Χριστοφοράκης Βαγγέλης
Ηλικία	32
Είμαι από	Ελλάδα - Αθήνα
Ασχολούμαι με DH από	2010
Ποδήλατα	Santa Cruz V10 Carbon
Σπόνσορες	Planet bikes , ALPINESTARS, 100% Psycho Box Nine76
Ύψος/Βάρος	1.80, 70 κιλά
Καλό πόδι	δεξί
Εκτός από DH κάνω	πετάλι και γυμναστική (ότι προλαβαίνω)
Το πίσω φρένο το έχω	δεξιά
Πετάλια	flat
Λάστιχα	maxxis και continental με σαμπρέλα
psi	27 μπροστά και 29 πίσω
www	http://www.pinkbike.com/u/christoforakisvag/

Συγχαρητήρια για την 1η θέση στην κατηγορία των masters στο 1ο Πανελλήνιο Κύπελλο Downhill Open 2013. Πως νιώθεις για αυτό;

Είναι υπέροχη αίσθηση που κατάφερα να συμμετάσχω σε 6 αγώνες και να μαζέψω τους απαιτούμενος βαθμούς για να φτάσω στην κορυφή της κατηγορίας μου. Πέρασα πολύ όμορφες στιγμές σε όλους τους αγώνες και το ευχαριστήθηκα. Θα ήθελα να είχα καταφέρει να πάρω και βάθρο, αν και έφτασα πολύ κοντά σε κάποιους αγώνες προς το τέλος αλλά λόγω άγχους δεν τα κατάφερα. Δεν απογοητεύομαι όμως γιατί ξεκινά η καινούργια χρονιά και ελπίζω να καταφέρω καλύτερα αποτελέσματα.



Ξέρουμε οτι κάνεις προπόνηση μία φορά την εβδομάδα μόνο. Τέτοιας συχνότητας ενασχόληση είναι αυτή που κάνει και ο περισσότερος κόσμος λόγω υποχρεώ σεων (οι λεγόμενοι weekend warriors). Πες μας πως γίνεται κάποιος να φτάσει σε τέτοιο επίπεδο με προπόνηση αυτού του ρυθμού. Που εστιάζεις περισσότερο;

Η αλήθεια είναι ότι μόνο μια προπόνηση την εβδομάδα δεν φτάνει για να καταφέρεις κάτι καλό, ούτε για να καλύψει την ευχαρίστηση που σου προσφέρει το άθλημα! Αλλά δυστυχώς μονό τόσο χρόνο έχω να διαθέσω. Κάποιες φορές καταφέρνω να πάω και για 2 φορές μέσα στο σαββατοκύριακο και εκεί είναι που το ευχαριστιέμαι.

Σε κάθε προπόνηση προσπαθώ να πιέζω όσο μπορώ και να δοκιμάζω καινούργια πράγματα, εντοπίζω που χάνω και προσπαθώ να το δουλέψω περισσότερο.

Το downhill είναι ένα άθλημα που συνδυάζει τεχνική, αντοχή και δύναμη. Εάν ένας αναβάτης υστερεί κάπου τότε εκεί πρέπει να δουλέψει περισσότερο. Η προπόνηση στο βουνό δεν αρκεί μόνο, χρειάζεται να προπονούμε και σε άλλους τομείς για να είμαι σε καλό επίπεδο. Προσπαθώ μέσα στην εβδομάδα να κάνω κάποιες προπονήσεις στο γυμναστήριο

για ενδυνάμωση ή στο εργόμετρο για αντοχή. Φέτος θα προσθέσω μια καινούργια προπόνηση και θα με στηρίξει το Psychiko Box Nine76, Workbox One Crossfit Likovrisi.





Αν υποθέσουμε ότι κάποιος έχει λίγο χρόνο και θέλει να βελτιωθεί, πιστεύεις οτι είναι καλύτερο να πηγαίνει σε διαφορετικά μέρη συνεχώ ς;Ή αποδίδει καλύτερα το να προπονείται πιο συχνά στο ίδιο μέρος;

Όταν προπόνησαι στο ίδιο trail συνεχώς βελτιώνεσαι αλλά φτάνεις μέχρι ένα επίπεδο. Για να ξεπεράσεις αυτό το επίπεδο πρέπει να δοκιμάσεις κάτι άλλο. Οπότε θεωρώ ότι το καλύτερο που μπορεί να κάνει ένας αναβάτης είναι να δοκιμάζει διαφορετικά μέρη, διότι το κάθε ένα έχει να του προσφέρει και κάτι ακόμα στην προπόνηση του. Κάθε μέρος έχει διαφορετικό χώμα, μπορεί να έχει μεγάλα άλματα ή μπορεί να έχει τεχνικά σημεία, σημεία ταχύτητας, σημεία απότομης κλίσης και άλλα πολλά, οπότε κάθε ένα από αυτά σε δουλεύει διαφορετικά.



Σε ποια μονοπάτια προπονείσαι κυρίως; Τι σου λείπει από αυτά;

Σαν κάτοικος της Αθήνας οι επιλογές μου είναι γνωστές, Πάρνηθα και Υμηττός. Υπήρχε και ένα υπέροχο trail στο Αιγάλεω που έκανα πολύ προπόνηση αλλά δυστυχώς δεν συντηρείται πλέον. Όταν ανοίγει ο καιρός επισκέπτομαι συχνά και το Όρος Δίρφη στην Χαλκίδα.

Πλέον τα ποδηλατικά μονοπάτια είναι σε καλό επίπεδο, δηλαδή θα δεις αρκετά berm και άλματα, τεχνικά σημεία με κλίση, αλλά αυτό που μου λείπει είναι μεγάλα πράγματα, δηλαδή άλματα και drop, και να μην χρειάζεται να ταξιδέψεις μακριά για να προπονηθείς σε αυτά. Επίσης θα ήθελα να είναι πιο φαρδιά για μεγαλύτερη ταχύτητα και να έχουν ενδιαφέρουσες προκλήσεις ώστε να σε κρατάνε σε όλη την διάρκεια σε γρήγορο ρυθμό. Επίσης ωραίο θα ήταν να βλέπαμε και κάτι εντελώς καινούριο!





Οι περισσότεροι αναβάτες συνήθως θέλουν να κάνουν μόνο ποδήλατο και σπανίως θα τους δεις σε ημέρες συντήρησης μονοπατιώ ν. Ποια είναι η θέση σου σε αυτό;

Οι περισσότεροι αναβάτες λειτουργούν σκεπτόμενοι μόνο τον εαυτό τους, και δεν προσφέρουν κάτι στην ποδηλατική κοινότητα. Θα ήταν πολύ ωραίο να ήταν όλα έτοιμα και απλά να κάναμε ποδήλατο αλλά δυστυχώς δεν ισχύει κάτι τέτοιο. Κάποιος πρέπει να τα φτιάξει όλα αυτά για να κάνουμε τις βόλτες μας, και αυτοί είμαστε εμείς οι ίδιοι οι ποδηλάτες αφού δεν έχουμε κάποια βοήθεια. Αφιέρωσα πολύ χρόνο και χρήμα για την συντήρηση και βελτίωση ποδηλατικών μονοπατιών που έκαναν προπόνηση πάρα πολλά άτομα. Αυτό που κατάλαβα είναι ότι δύσκολα έρχεται κάποιος για να κουραστεί και να φτιάξει κάτι το οποίο θα μείνει και για τους υπόλοιπους οπότε συνέχεια σκάβουμε τα ίδια άτομα, και μάλιστα υπάρχουν διάφοροι ποδηλάτες που έκαναν εκείνη την στιγμή την βόλτα τους και δεν προσφέρθηκαν καν να μας βοηθήσουν αλλά προτίμησαν να συνεχίσουν προσπερνώντας μας ξανά και ξανά. Εκεί που θέλω να καταλήξω είναι ότι χρειάζεται συλλογική προσπάθεια απ' όλη την ποδηλατική κοινότητα για να τα καταφέρουμε. Όποιος ενδιαφέρετε με τον τρόπο του μπορεί να προσφέρει, έστω και με τον ελάχιστο χρόνο που μπορεί να διαθέσει!

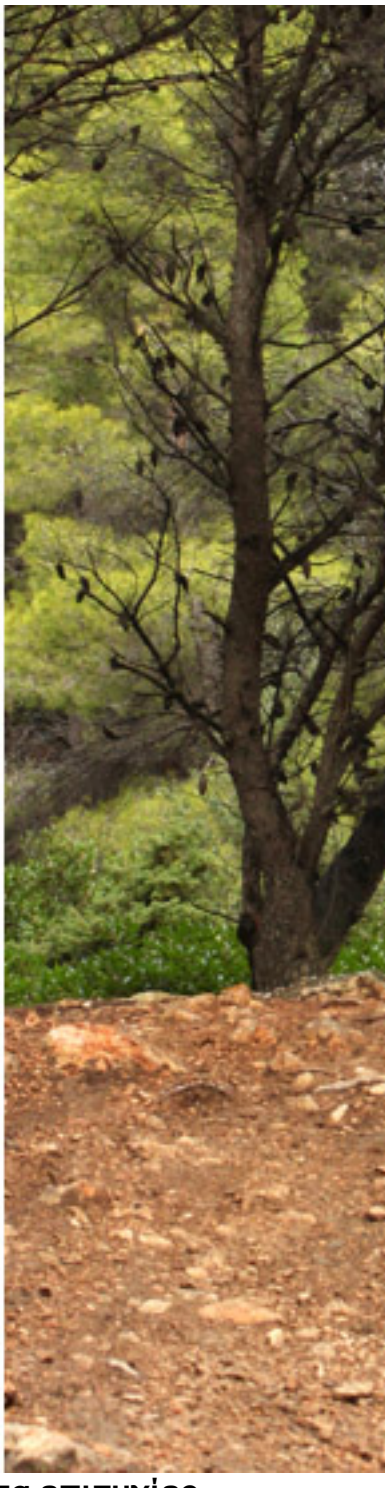


Πες μας για το setup του ποδηλάτου σου. Τι σε πωρώ νει περισσότερο σε αυτό;

Σε γενικές γραμμές το ποδήλατο μου είναι μαλακό, δεν έχω υψηλή πίεση στα λάστιχα οι αναρτήσεις μου είναι μαλακές με αργό rebound αλλά το καλύτερο είναι ότι το santa cruz είναι ένα αθόρυβο ποδήλατο. Έχω καταφέρει με τον συνδυασμό των περιφερικών και το frame να μην ακούγετε τίποτα όταν το καβαλάω και να είμαι συγκεντρωμένος στην διαδρομή.

Το βάρος του V10 είναι σε πολύ χαμηλά επίπεδα και αυτό με βοηθά να το ελέγχω πιο εύκολα από τα προηγούμενα ποδήλατα που είχα και με ωθεί να δοκιμάζω διάφορα στην διαδρομή. Για φέτος έκανα κάποιες αλλαγές, όπως το καινούργιο πιρούνι της FOX και ελατήριο τιτανίου για την πίσω ανάρτηση, και θα δοκιμάσω και κάποια άλλα πράγματα που έχω στο νου μου.





Βαγγέλη ευχαριστούμε πολύ για το χρόνο σου και ευχόμαστε πάντα επιτυχίες.

Ευχαριστώ πολύ.

photo credits: Μιχάλης Παφλιώτης