

Valmistautuminen Pirkan Pyöräilyyn

Pyöräilyviikko 2023 -- Petteri Pyrrö

**PIRKAN
PYÖRÄILY**

 Hämeen Liikunta ja Urheilu



Pirkan Pyöräilystä

- Kuntotapahtuma, ei kilpailu
 - Itsensä kanssa saa toki kilpailla :)
- Suomen suurin
- Pitkät perinteet kaikille soveltuvana pyöräilytapahtumana
- Turvallinen ajo on ensisijainen tavoite

46. PIRKAN PYÖRÄILY JÄRJESTETÄÄN SUNNUNTAINA 11.6. JA YÖPYÖRÄILY PERJANTAINA 16.6.2023

Suomen suurin pyöräilytapahtuma järjestetään vuosittain sunnuntaina kaksi viikkoa ennen juhannusta. Päämatkat, 217 kilometrin Pitkä Pirkka ja 134 kilometrin Klassikko kiertävät Näsijärven ympäri Suomen kauneimmaksi kutsutulla reitillä.

40 kilometrin Pirkan Pyhä tarjoaa elämyksiä ja haasteita vähemmän polkeneille. Mukana on myös neljän kilometrin mittainen Lilliputti perheen pienimmille. Tapahtuman järjestää Hämeen Liikunta ja Urheilu ry (HLU).

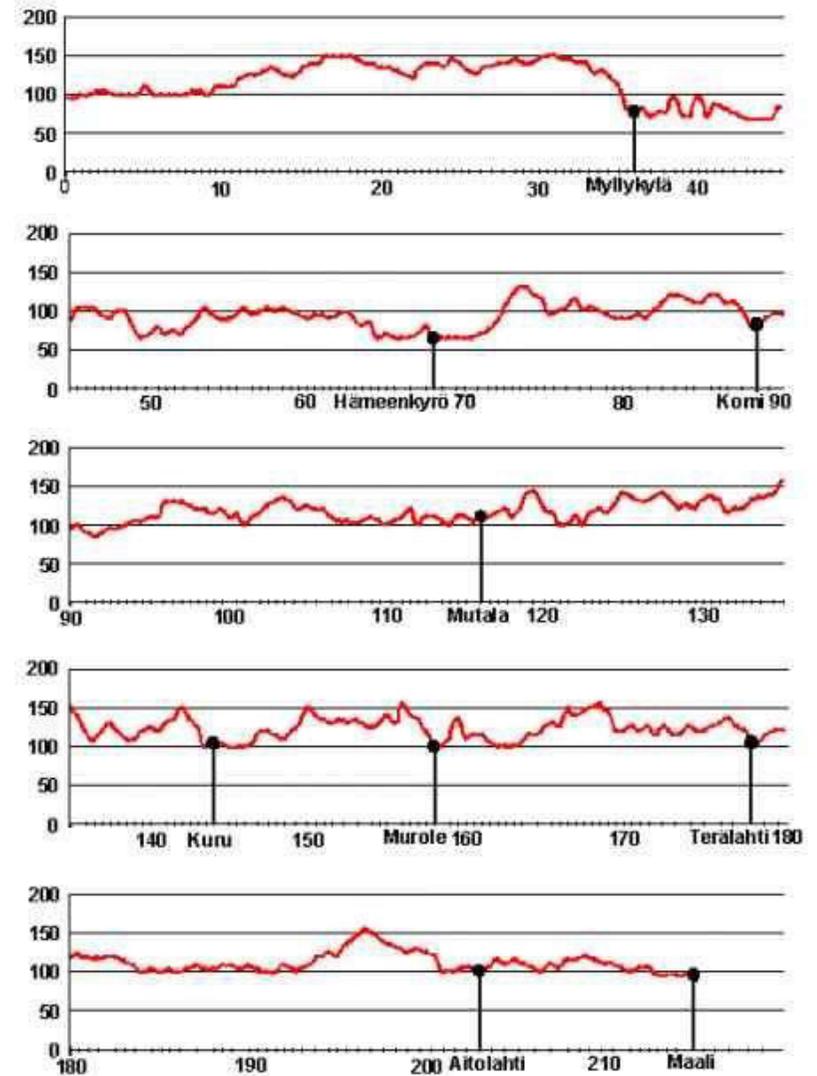
Pirkan Pyöräily on järjestetty vuodesta 1978 alkaen. Osanottajaennätys koettiin vuonna 1982, jolloin mukana oli lähes 4000 polkijaa. Nykyisin osanottajamäärä on vakiintunut yli kolmeen tuhanteen. Vuonna 2016 koettiin 2000-luvun ennätys, kun maalin saavutti peräti 3678 pyöräilijää.

Reitistä

- Nousumetrejä kertyy suomalaisittain runsaasti: ei juuri tasaista kohtaa
- Tuulen suunta usein lännestä tai etelästä (lämmin päivä)
 - Harvemmin pohjoisesta tai idästä (kylmä päivä)
- => sivutuulta riittää; pahimmillaan puolet matkasta vastatuuleen
- Taukopaikkoja on runsaasti - hyödynnä ne!
 - Älä jää liian pitkäksi aikaa kuitenkaan paikallesi - "puujalat"
 - Aloita tauon jälkeen polkeminen kevyesti

[ks Pirkan Kierroksen web]

PIRKAN PYÖRÄILYN PROFILI 215 KM
PIRKKA CYKELLOPPETS PROFIL 215 KM
PIRKKA CYCLING PROFILE 215 KM



Lähtökohta ja oma tavoite

Lähtökohta

- Ensimmäinen kerta
- Toinen kerta
- .
- .
- .
- Konkari
- .
- Mestari

Tavoite

- Ehjänä perille
- Mukavammin kuin viime kerralla
- Leppoisa retki hyvässä seurassa
- Kuntoajo
- Tavoitteellinen kuntoajo

Valmistautuminen näiden mukaan!

Tämän illan tavoite:

näillä ohjeilla osaat valmistautua
sitien, että Pirkan Pyöräily on sinulle
mukava ja onnistunut kokemus!

Valmistautuminen I - hyvissä ajoin ja juuri ennen tapahtumaa

Pyörä on kunnossa

- Ulkorenkaat ovat ehjät ja pintaa on riittävästi
- Renkaissa on ilmaa, riittävä paine, ja ilma pysyy renkaassa
- Vaihteet toimivat (jos on)
- Ketju ehjä, tuore, voideltu
- Jarrut toimivat; jarrupaloissa pintaa riittävästi
- Satula on ehjä (ja sinulle sopiva)

Käytä lähintä polkupyörähuoltoa, jos et korjaa itse!

Kuski on ajokunnossa

- Terveys mahdollistaa pyöräilyn
- Bileistä on ehtinyt toipua



Valmistautuminen II - hyvissä ajoin

Totuttelu

- Satulaan - jonkin verran kannattaa ajaa ennen tapahtumaa
- Ajoasentoon - vietät koko päivän pyörän selässä
- Ajohanskat voivat olla hyvä ajatus, vaikka olisi lämmintä
 - Erityiset pyöräilyhanskat
- Ajoasu
 - Hikoilukuori? Jarruvarjo? Hiertääkö?
- Kypärä
- Ajolasit

Aja pyörälläsi! :D

Osallistu [Pyöräilyviikon lenkeille!](#)

Varustautuminen

- Juomapullo ja -teline
- Energiaa: geelejä, patukkaa
- Vararengas (sisuskumi siis)
 - Presta? Dunlop? Schrader?
- Pumppu ja rengasraudat
- Työkalu renkaan irroittamiseen
- Kertakäyttökumihanskat tai työkäsineet

Paikkasarja on turha - tuskin haluat käyttää aikaa ja vaivaa paikkaamiseen tien päällä, sen voi tehdä kotonakin!

Harjoittele renkaan vaihto ainakin kerran!



Valmistautuminen III - päivä tai pari ennen ajoa

Varustetarkistus + lähtövalmiiksi =>
mukavampi aamu

(monella menee silti aamuun :P)

Sääennuste!

Mahdolliset sään muutokset: sadeasua,
aurinkorasvaa?

Kännykkä lataukseen

Mukaan vara-akku ja piuha?



Valmistautuminen III - päivä tai pari ennen ajoa

LEPOA

Syö hyvin, erityisesti riittävästi!



Ei!

Ei...

...ensiajolle uudella pyörällä!

...väärän kokoisella pyörällä!

...rikkinäisellä pyörällä!

...sairaana matkaan!



Ajon aikana

Turvallisuus

- kypärä on välttämättömyys kuntotapahtumissa
- hyödynnä peesit, mutta varo ajamasta lomittain
- vältä äkkinäisiä muutoksia nopeudessa ja suunnassa
- varoita muita montuista, halkeamista ja muista vaaroista käsimerkein ja huutamalla

Miten selviää?

- Maltilla ja hyvällä mielellä lähes kuka vaan
- Huoltopisteet matkan varrella ovat riittävän tiuhassa ja tarjonta on hyvä
- Tuttu porukka ja peesien hyväksikäyttö helpottavat todella paljon
- Vältä liian kovaa alkuvauhtia! Ajo alkaa vasta Muroleen jälkeisissä mäissä!
- Huomioi tuulen suunta ja vaikutus...
-
- MUISTA JUODA!

Käsimerkit

Hidastaminen & huomio: käsi ylös

Suunnan näyttäminen: käsi suorana, vasen tai oikea suunnan mukaan

Väistäminen: käsi selän takana viistoon väistösuuntaan

Vasemmalle: oikea käsi selän takana osoittaa / heiluu vasemmalle

Oikealle: vasen käsi selän takana osoittaa / heiluu oikealle

Kuoppa, reikä: osoita sen puoleisella kädellä alas, huuda “reikä”

Peesi

Edellä ajavan perässä metri - 10 cm takarenkaasta

EI LOMITTAIN - ellet omaa kisakokemusta!

Ylämäessä vähintään 50 cm - jotta edellä ajava mahtuu nousemaan putkelle

*Sivutuulella echelon-muodostelma, mutta koska ollaan arkiliikenteen seassa, ei mahdollinen --
Pitkän Pirkan ajoryhmissä liikennetilanteen mukaan omalla kaistalla*

Saa toki ajaa yksinkin, tai pareittain :)

Renkaan rikkoutuessa...

...nosta käsi ylös

...rullaa rauhallisesti tien sivuun, älä äkkijarruta, älä muuta äkisti suuntaa

Jos mahdollista, siirry levennyskohtaan taikka risteykseen taikka pysäkillle

Ota rauhallisesti, hörppää juotavaa, ja vaihda sitten rengas

HUOM! Renkaan tarkistaminen: Tarkista ulkorengas sisä- ja ulkopuolelta, jottei renkaaseen jää piikkiä / lasinsirua tmv rikkovaa tekijää ennen kuin laitat uuden sisuskumin!

Palatessasi tielle huomioi liikenne :)

Ajomuodostelmat

Ajamisesta ajomuodostelmassa

1 Mitä ikinä teetkin, **toimi rauhallisesti!**

2 **Pyri toimimaan ennakoitavasti!** Se onnistuu parhaiten, kun noudatat ajomuodostelmassa ajettaessa noudatettavia yleissääntöjä.

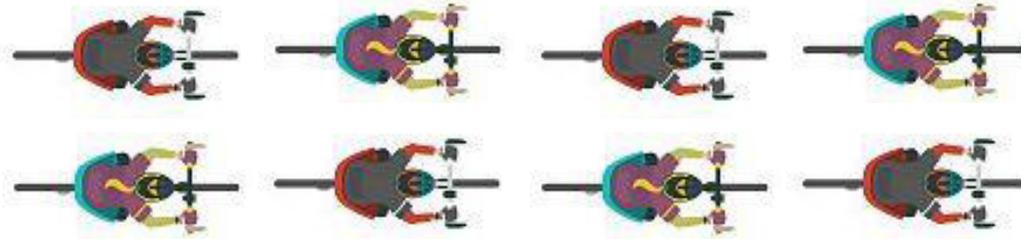
3 Et aja yksin: **ajokaverit on huomioitava aina!**

4 **Tarkkaile liikennettä ja ympäristöäsi!** Vetovuorossa muodostelman keulalla ensisijainen tehtäväsi!

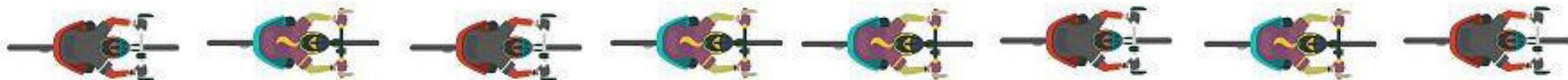
5 **Ilmoita** reagointia vaativista havainnoista käsimerkein ja huudoin!

Kurinalaisuus = vastuullisuutta, huomaavaisuutta, arvostusta

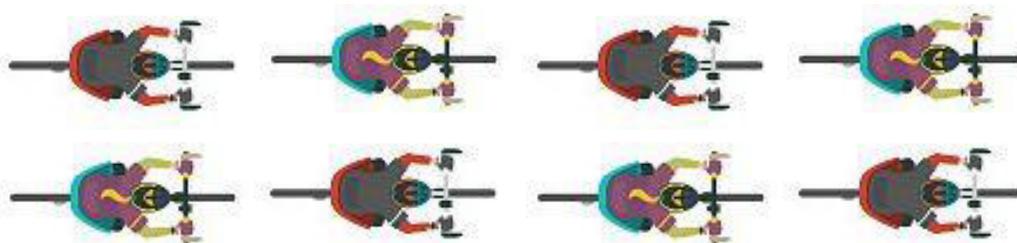
Parijono



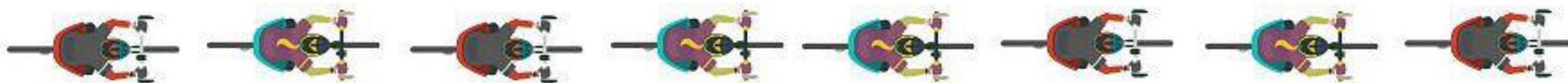
Yksi jono



Sijainti tiellä



Sijainti tiellä

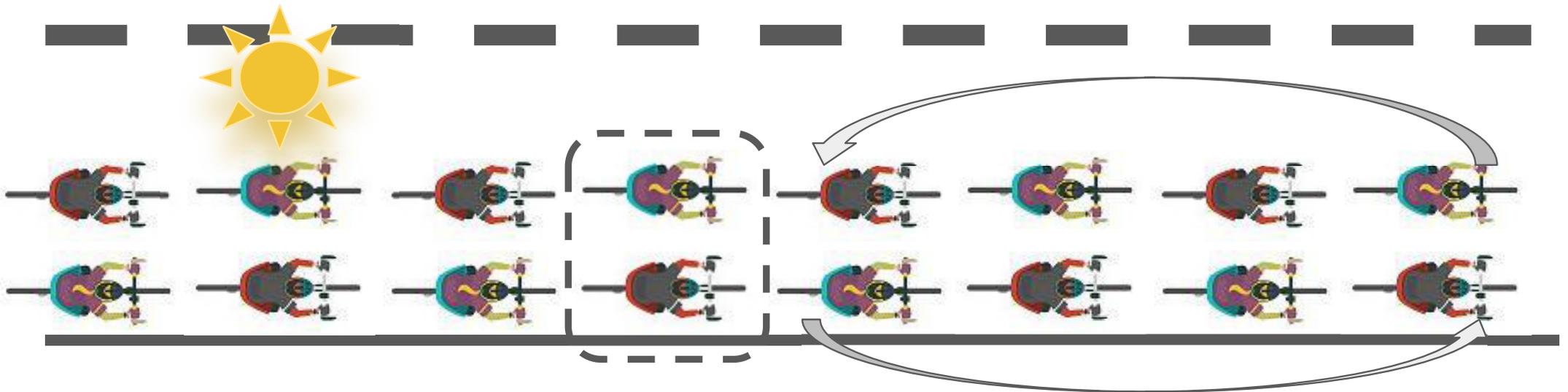


Yleissäännöt ajomuodostelmassa

Yleissäännöt ajomuodostelmassa ajettaessa

- Toista näytetyt käsimerkit ja huudot
- Ei äkkinäisiä, yllättäviä liikkeitä!
- Ei äkkijarrutusta!
- Juominen ja ruokailu ajomuodostelmassa viimeisenä
 - ...ellet ole jo konkari ja molemmat onnistuvat häiriöttä keskellä muodostelmaa
- Nenän niistäminen ajomuodostelman ulkopuolella (tai viimeisenä)
- Ulommasta jonosta voi siirtyä perälle kun kurkkaa jotta on tilaa siirtyä ajomuodostelman rinnalle
- Sisemmästä jonosta on hankalampaa siirtyä - pyydä vierustoveria jotta jättää vähän väliä, että pääset ulompaan jonoon, jonka jälkeen pääset muodostelman ulkopuolelle

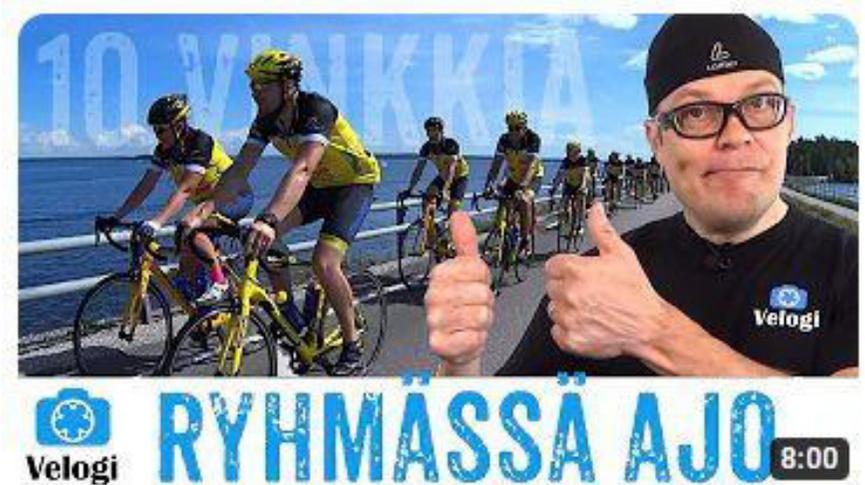
Aurinkokansi, luukkumiehet, vetoryhmä



Videot



<https://youtu.be/atz5th4hQOY>



<https://youtu.be/xYxD1nFKTZE>

Kiitokset!



