



Δάνη συγχαρητήρια για την πρωτιά σου στη κατηγορία Junior του Πανελληνίου πρωταθλήματος κατάβασης 2012 που έγινε τον Ιούνιο στον Υμηττό. Αρχικά πες μας λίγα λόγια για εσένα.

Καταρχάς, ευχαριστώ πολύ για τα λόγια σας και εκτιμώ βαθιά τη δράση του downhill.gr που κρατάει ζωντανή την Ελληνική downhill σκηνή. Όσον αφορά εμένα, κατάγομαι από τα Γρεβενά (ναι είναι πόλη της δυτικής Μακεδονίας, χαχα) και είμαι 18 χρονών. Ξεκίνησα το downhill σε ηλικία 15 χρονών και πολύ λυπάμαι που δεν γνώριζα νωρίτερα για το συγκεκριμένο άθλημα. Εδώ και ένα χρόνο καβαλάω το Specialized Demo 8 του 2011.

Ο χρόνος που έκανες (2:50.598) ήτανε πάρα πολύ καλός, και πέρα από την πρωτιά στη κατηγορία σου, σε έφερε στην 5η θέση γενικής. Θέλω να καταλάβω πως το κατάφερες αυτό οπότε καταρχάς να σε ρωτήσω αν πιστεύεις ότι οδήγησες στο όριο ή μπορούσες να πας και πιο γρήγορα;

Λαμβάνοντας υπόψιν την ατυχία που είχα και έπεσα δυο μέρες πριν τον αγώνα, έμεινα πλήρως ικανοποιημένος από τον χρόνο μου. Επομένως, αυτό δεν μου έδωσε την ευκαιρία να οδηγήσω στο όριο, γι αυτό και ήμουν κάπως πιο επιφυλακτικός.



Πως σου φάνηκε η πίστα; Την είχες ξαναδεί;

Είχα δει κάποια video στο internet και για να πω την αλήθεια δεν μου είχε αρέσει. Όλη η γνώμη μου όμως άλλαξε όταν κατέβηκα για πρώτη φορά και εντυπωσιάστηκα. Πραγματικά μπράβο στα παιδιά που σκάβουν αυτό το μονοπάτι! Συνδυάζει ταχύτητα και τεχνική, πολύ καλές κλίσεις και φοβερή ροή. Και πάλι μπράβο!

**Πόσες δοκιμαστικές καταβάσεις έκανες για να προλάβεις να μάθεις την πίστα;
Την περπάτησες καθόλου για διάβασμα γραμμών;**

Συντάχθηκε απο τον/την Ioannis Cherouvim
Τρίτη, 07 Αύγουστος 2012 08:03

Εφτασα στην Αθήνα τρεις μέρες πριν τον αγώνα και αυτό μου έδωσε τη δυνατότητα να περπατήσω τη διαδρομή. Κατάφερα όμως να κάνω συνολικά μόνο 8 καταβάσεις διότι όπως ανέφερα και πριν είχα μια άσχημη πτώση που μου έδωσε τη δυνατότητα να γνωρίσω 3 νοσοκομεία της Αθήνας... χαχα.



Περαστικά και ελπίζουμε να έχεις σωστή αποκατάσταση! Γιατί 3 νοσοκομεία όμως;

Σας ευχαριστώ πολύ. Μεγάλη ιστορία τα 3 νοσοκομεία, χαχα. Μόλις έπεσα και κατέβηκα στον τερματισμό της πίστας, ο πόνος γινόταν όλο και πιο έντονος με αποτέλεσμα να περπατάω με δυσκολία. Για καλή μου τύχη υπήρχαν κάποιοι φίλοι μου εκεί οι οποίοι με μετέφεραν στο πρώτο νοσοκομείο. Εκεί όμως επικρατούσε πανικός, δεν έχω δει τόσο πολύ κόσμο να περιμένει για να βγάλει μια ακτινογραφία. Βλέπετε στην επαρχία είναι τελείως διαφορετικά. Τέλος πάντων, περιμέναμε πόση ώρα ως που βαρεθήκαμε και φύγαμε. Στη συνέχεια πήγαμε στο Παίδων, με εξέτασαν αλλά επειδή ήμουν μεγαλύτερος από 16 δεν μπορούσαν να πάρουν την ευθύνη και τελικά κατέληξα σε τρίτο νοσοκομείο μέχρι τις 2 το βράδυ όπου και τελικά με εξέτασαν.

Κάποιο ελαφρύ άγχος και στρες πριν τον αγώ να μπορεί να λειτουργήσει καταλυτικά δίνοντας σου δύναμη και οξύτητα στη σκέψη. Το πολύ άγχος όμως μπορεί να προκαλέσει λάθη τα οποία σε κατάβαση με τέτοιες ταχύτητες κοστίζουν. Εσύ πως χειρίζεσαι το άγχος; Τι κάνεις πριν μπεις στον αγώ να;

Αυτό το απαίσιο συναίσθημα πάντα βρίσκει τρόπο να με καταβάλλει και δεν έχω βρει ακόμα πως να το αποβάλλω από πάνω μου. Πριν μπω στον αγώνα προσπαθώ να πάρω μερικές βαθιές ανάσες πάντα αλλά είναι μάταιο, δεν αλλάζει τίποτα. Σίγουρα όμως σε κάποιες περιπτώσεις βοηθάει γιατί είναι αυτό που σε κάνει να θες να τερματίσεις πιο γρήγορα και να έχεις αγωνία για τον χρόνο σου.



Δάνη, πες μας λίγα λόγια για το setup του ποδηλάτου σου. Τρέχεις με "σκληρές" αναρτήσεις ή σου αρέσει να είναι "βούτυρο";

Νομίζω πως μου αρέσει να βρίσκεται κάπου ενδιάμεσα από το μαλακό και το σκληρό, με σχετικά γρήγορα rebound και λίγη πίεση στα λάστιχα. Επίσης θέλω να είμαι πάντα σίγουρος ότι όταν πατήσω το φρένο μου αυτό θα είναι εκεί για να κάνει τη δουλειά του. Ακόμη, βρίσκω πολύ χρήσιμο το να έχω τη σέλα σε θέση κάπως πιο ψηλά απ το κανονικό!

Πόσο λίγη πίεση; Τρέχεις με σαμπρέλες ή tubeless;

Συντάχθηκε απο τον/την Ioannis Cherouvim
Τρίτη, 07 Αύγουστος 2012 08:03

Χμμ, συνήθως 25-30 psi ανάλογα με το έδαφος της διαδρομής βέβαια. Τρέχω με τα γνωστά σε όλους μας Maxxis minion dhf & dhr και επίσης προτιμώ σαμπρέλες κυρίως της ίδιας εταιρίας γιατί είναι ελαφριές και δυνατές.



Επίσης θέλεις να μας πεις σε τι σε βοηθάει η σέλα ψηλά;

Με βοηθάει γιατί έτσι μπορώ σφίγγοντας τη να ελέγχω το ποδήλατο σε διάφορες στροφές ή άλματα. Επίσης, είναι πολύ χρήσιμο γιατί, σε μερικές διαδρομές που έχουν μεγάλες

Συντάχθηκε απο τον/την Ioannis Cherounim
Τρίτη, 07 Αύγουστος 2012 08:03

ευθείες για πετάλι, κάθομαι και μπορώ να πεταλάρω εύκολα χωρίς να δυσκολεύομαι ιδιαίτερα.

Τρέχεις με flat πετάλια ή spd;

Τον τελευταίο χρόνο προτιμώ συνήθως spd, όμως η αλήθεια είναι οτι δεν τρέχω μόνο με αυτά ή μόνο με flat. Επιλέγω τι θα φορέσω ανάλογα με τη διαδρομή, αν δηλαδή έχει flat στροφές, off camber και πολύ λάσπη ή πολύ πούδρα θα προτιμήσω τα flat. Σε άλλες περιπτώσεις τα spd, τα οποία μου αρέσουν πολύ περισσότερο γιατί νιώθω πως γίνομαι ένα με το ποδήλατο.



Τι κάνεις για να βελτιωθείς και να δυναμώ σεις; Επιδιώ κεις βόλτες με καλύτερους σου;

Η αλήθεια είναι οτι δεν κάνω κάτι συγκεκριμένο, απλά καβαλάω πολύ το ποδήλατο μου, πράγμα το οποίο δεν κατάφερα φέτος λόγω της περιβόητης τρίτης λυκείου! Σίγουρα είναι χρήσιμο σε οποιονδήποτε να "τσουλάει" με καλύτερους του γι αυτό και εγώ όταν έχω τη δυνατότητα εννοείται πως το εκμεταλλεύομαι.

Άλλα ποδήλατα έχεις; πχ κάποιο cross country MTB ή κούρσα;

Χμμ, δεν έχω τίποτα από τα δυο και πιστεύω πως ούτε θα ξοδέψω ποτέ χρήματα για να αποκτήσω. Έχω ένα bmx όμως που διασκεδάζω να το καβαλάω ακόμη αν και δεν είμαι καλός σε αυτό.

Συντάχθηκε απο τον/την Ioannis Cherounim
Τρίτη, 07 Αύγουστος 2012 08:03



Υπάρχουν αρκετοί αναβάτες downhill που ξεκινήσανε από bmx οπότε και μετέφεραν τις γνώσεις τους σε άλματα, manual και bunnyhop στο mountain. Εσύ ανήκεις σε αυτή τη κατηγορία ή ξεκίνησες τη "σκληρή" ποδηλασία κατευθείαν στο βουνό;

Όντως υπάρχουν τέτοιοι αναβάτες και νομίζω πως είναι ένα μεγάλο πλεονέκτημα να ξέρεις να χειρίζεσαι το ποδήλατο με τέτοιο τρόπο πριν βρεθείς σε ένα μονοπάτι downhill. Ξεκινάς κατευθείαν έχοντας θέσει κάποιες σημαντικές βάσεις. Εγώ δεν βρίσκομαι σε αυτούς τους

αναβάτες δυστυχώς γιατί πρώτα ξεκίνησα να πηγαίνω στο βουνό και αρκετά μετά πήρα το bmx μου. Πάντως ακόμη και τώρα, κάπως αργά που το άρχισα, πιστεύω πως είναι μια πολύ καλή εξάσκηση και διασκέδαση, και το προτείνω ανεπιφύλακτα σε όσους δεν το έχουν δοκιμάσει.

Στα Γρεβενά έχετε μονοπάτια για προπόνηση; Πας και σε άλλα μέρη της Ελλάδας;

Τα Γρεβενά είναι μια πόλη με πολύ καλές προδιαγραφές για μονοπάτια downhill όπως και στην περισσότερη Ελλάδα. Οι Δήμοι μας όμως δεν πρόκειται ποτέ να το καταλάβουν. Επομένως, αρκούμαι στα μονοπάτια που σκάβω με την παρέα μου, τα οποία είναι ιδιαίτερος διασκεδαστικά. Εννοείται πως προσπαθώ να πηγαίνω και σε άλλα μέρη, όπως για παράδειγμα στη Θεσσαλονίκη και Κοζάνη που βρίσκονται και σχετικά κοντά.

Από τις φωτογραφίες σου στο [pinkbike \(http://danisk-dh.pinkbike.com/\)](http://danisk-dh.pinkbike.com/) είδα ότι φέτος πήγες στο Boronets. Πως ήταν εκεί τα πράγματα; Αξίζει το κόπο για κάποιον που έχει κάνει ποδήλατο μόνο εντός Ελλάδας;

Ναι ήταν μια πολύ καλή εμπειρία και άξιζε πραγματικά. Το να αγωνίζεσαι με πολύ σημαντικούς και δυνατούς αθλητές σου δίνει τη δυνατότητα να θέσεις καινούργιους στόχους, σε βοηθάει να μάθεις καινούργιες τεχνικές και στην τελική είναι μια πολύ μεγάλη εμπειρία. Άλλο είδος πίστας, άλλοι αθλητές, άλλη νοοτροπία. Επομένως, το προτείνω σε όλους γιατί είναι μια εύκολα προσβάσιμη λύση για να εξασκηθείς σε μια πιστά Ευρωπαϊκών προδιαγραφών.



Υποστήριξη έχεις από κάποιον; Κάποιο κατάστημα ή άλλο χορηγό;

Δυστυχώς μέχρι στιγμής δεν είχα κάποιον αποκλειστικό χορηγό εκτός από το σωματείο μου Minoan Camp A.O καθώς και τους χορηγούς του (Minoan Lines, Κατασκευές Κτηρίων Γιώργος Τερζάκης) που με βοήθησαν σημαντικά και τους οφείλω ένα μεγάλο ευχαριστώ.

Επίσης όμως να ευχαριστήσω και τους γονείς μου που με στηρίζουν από την πρώτη στιγμή παρέχοντας μου οτι περισσότερο μπορούν. Ευχαριστώ Μαμά, ευχαριστώ Μπαμπά! Υπήρξαν επίσης άτομα που με βοήθησαν, ο καθένας με τον τρόπο του, όπως για παράδειγμα το φροντιστήριο μου Πράξη & Θεωρία, και τους ευχαριστώ πολύ γι αυτό. Δυστυχώς όμως δεν υπήρξε κάτι πιο συγκεκριμένο με το ποδήλατο σαν αντικείμενο και το κατανοώ γιατί λόγω των δύσκολων καιρών είναι κάπως ρίσκο να επενδύσεις με αυτό τον τρόπο τα χρήματά σου.

Δάνη, σε ευχαριστούμε για τη συνέντευξη και από τη πλευρά μας να σου ευχηθούμε να συνεχίσεις τις επιτυχίες στο μέλλον και να είσαι πάντα δυνατός. Είναι κάτι τελευταίο που θέλεις να προσθέσεις;

Νομίζω πως εγώ θα έπρεπε να σας ευχαριστήσω που μου δώσατε την ευκαιρία να προβληθώ στην ιστοσελίδα σας. Θα ήθελα να προσθέσω τη σημασία του εθελοντισμού στο χώρο του downhill και ιδιαιτέρως στη χώρα μας στην οικονομική κατάσταση της. Όλοι μας γνωρίζουμε οτι στην Ελλάδα δεν υπάρχει κάποιο οργανωμένο μέρος για ποδήλατο, κάποιο μέρος που θα παρέχει τις κατάλληλες υποδομές έτσι ώστε να βελτιωθεί το επίπεδο των αθλητών και να καταφέρουμε κάποια στιγμή να δημιουργήσουμε αθλητές παγκοσμίου επιπέδου. Μπορεί αυτό να πάρει χρόνια αλλά δεν πρέπει να το βάλουμε κάτω. Με την καλή συνεννόηση και χωρίς τη γνωστή νοοτροπία του Έλληνα πιστεύω πως θα καταφέρουμε σημαντικά πράγματα. Για αρχή ας βρεθούν τα κατάλληλα μέρη και στη συνέχεια με διάφορες εθελοντικές δράσεις θα μπορέσουν να κατασκευαστούν σωστά μονοπάτια που θα μπορούν να καλύψουν τις απαιτήσεις όλων των αναβατών. Με αυτό τον τρόπο πιστεύω πως θα υπάρξει μεγάλη εξέλιξη και βελτίωση των αθλητών στη χώρα μας, πράγμα που φαντάζομαι οτι το επιθυμούμε όλοι μας. Μια είναι η προϋπόθεση λοιπόν, καλή ΣΥΝΕΝΝΟΗΣΗ και ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ!

Συντάχθηκε απο τον/την Ioannis Cherounim
Τρίτη, 07 Αύγουστος 2012 08:03



Διακρίσεις

2009

- Ριζώματα Βέροιας Downhill 1ος Mini
- Orange dh cup Grevena 1ος Mini, 2ος γενικής

2010

- Bike Park Cup 1ος Junior, 3ος γενικής
- 1st Round (Λιβάδι Ελασσόνας) 2ος Junior downtown, 3ος Junior downhill
- 2nd Round (Ελασσόνα) 2ος Junior downhill, 2ος Junior megadownhill
- 3rd Round (Ελασσόνα) 1ος Junior downhill, 1ος Junior megadownhill

- Bike n Run downhill (Ελάτη) 3ος Junior

2011

- Bike Park Cup 1ος Junior, 3ος γενικής
 - 1st Round (Ελασσόνα) 1ος Junior megadownhill, 1ος Junior downhill
 - 2nd Round (Λιβάδι Ελασσόνας) 1ος Junior και 1ος γενικής downtown, 1ος Junior downhill
 - 3rd Round (Καλύβια Ελασσόνας) 1ος Junior και 1ος γενικής 4 cross, 1ος Junior downhill
-
- Seli Downhill Race 1ος Junior, 1ος γενικής
 - Meteora Downhill Race 1ος Junior

2012

- Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Downhill Υμηττός 1ος Junior, 5ος γενικής