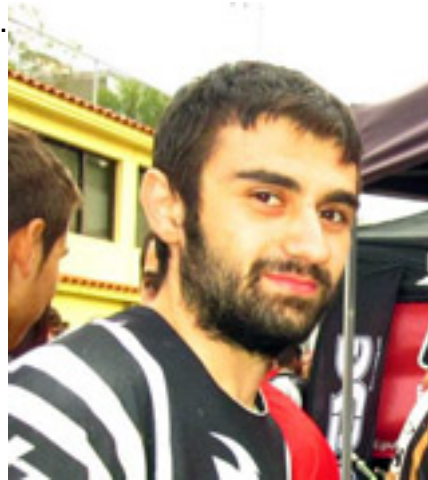


Rider profile: Ιωάννης Ιωάννου

Συντάχθηκε απο τον/την Ioannis Cherounim
Τετάρτη, 07 Νοέμβριος 2012 10:08

Rider profile και συνέντευξη του Ιωάννη Ιωάννου.



Όνομα	Ιωάννης Ιωάννου
Ηλικία	23
Είμαι από	Βόλο
Ασχολούμαι με DH από	16 χρονών αλλά εντελώς ήπια και με ποδήλατο MTB. Ένα χρόνο μετά πήγα
Ποδήλατα	Nukeproof Scalp και Santa Cruz v10.
Σπόνσορες	Malatestas Bikes
Ύψος/Βάρος	1.75 και βάρος ανάλογα τις συνθήκες. Τώρα όμως 68 κιλά!
Καλό πόδι	Το δεξί παρόλο που έχει δεχτεί έναν καλό τραυματισμό.
Εκτός από DH κάνω	Λίγο από όλα! Αγαπημένη μου ενασχόληση όμως εκτός από το downhill είναι
Το πίσω φρένο το έχω	Δεξιά. Παρόλο που οδηγώ μηχανάκι και μηχανή motocross που έχουνε το μ
Πετάλια	Δοκίμασα SPD λόγω κάποιων προβλημάτων που προέκυψαν εξαιτίας ενός
Λάστιχα	Εδώ και 3 χρόνια περίπου τρέχω με raparacer fire fr 2.40. Μπορεί να μην ε
psi	Πίεση στα λάστιχα παίζει ανάλογα την πίστα και τις σαμπρέλες που θα σ
www	http://johnysss.pinkbike.com/

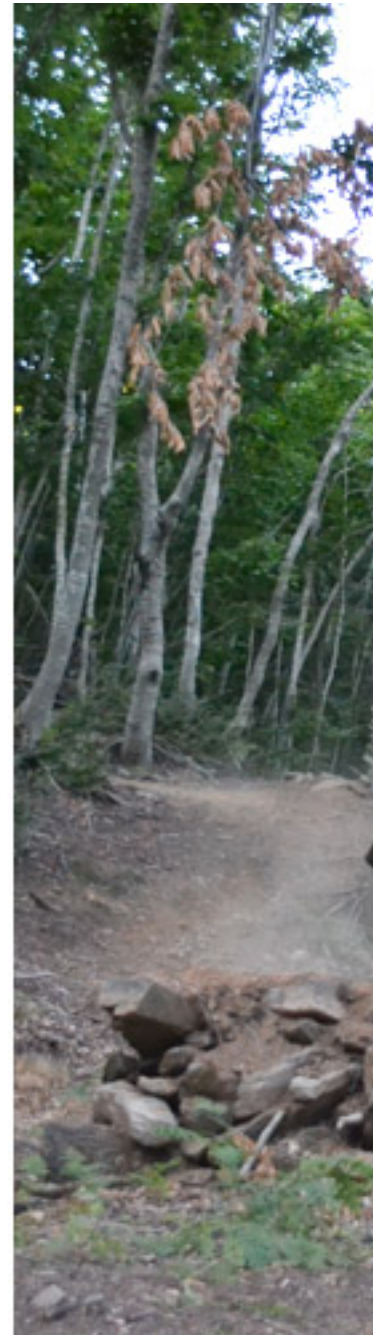


Πες μας πως προπονείσαι. Βγαίνεις απλά για δυνατές fun καταβάσεις με φίλους ή το δουλεύεις και πιο συστηματικά;

Λόγω σπουδών έχω περιορισμένο χρόνο δυστυχώς και αυτό με περιορίζει κάπως στα θέματα προπόνησης. Κατά κύριο λόγο όμως πηγαίνω με τον πατέρα μου κάθε Σάββατο για motocross και κάθε Κυριακή για downhill. Συνηθίζω να καβαλάω μόνος μου στο βουνό διότι έτσι έχω πιο καθαρό μυαλό και καλύτερη συγκέντρωση. Αλλά άμα βρω και καλή παρέα κάνουμε μαζί ποδήλατο πιο χαλαρά και πιο διασκεδαστικά.

Καταπολέμηση άγχους πριν τον αγώ να. Τι κάνεις;

Το άγχος είναι κακός σύμβουλος σε έναν αγώνα downhill. Με άγχος δεν μπορείς να αποδώσεις τα μέγιστα και είναι σχεδόν σίγουρο ότι θα κάνεις λάθη. Εγώ προσωπικά πλέον δεν έχω κάποιο ιδιαίτερο θέμα άγχους. Φυσικά και υπάρχει αλλά δεν το αφήνω να με καταβάλει. Στην περίπτωση που νοιώθω έστω και λίγο αγχωμένος πριν από αγώνα λίγη καλή μουσική με χαλαρώνει και με ετοιμάζει για τον αγώνα!



Υποθέτω ότι, όπως σε όλους μας, δεν είναι όλες οι ημέρες προπόνησης καλές.

Δηλαδή κάποιες ημέρες δεν το έχουμε, το ποδήλατο φαίνεται ξένο και στην κατάβαση κάνουμε όλο λάθη. Πως το αντιμετωπίζεις αυτό;

Ευτυχώς αυτές οι μέρες σπανίζουν. Αλλά όταν το δω κάνω τις βόλτες μου ήρεμα και φεύγω. Δεν είμαι σε θέση να ξανατραυματιστώ σε καμία περίπτωση. Το να χάσεις μια προπόνηση γενικά επειδή δεν μπορούσες να οδηγήσεις καλά είναι δεκτό από μέρος μου. Το να πέσεις και πιθανότατα να χτυπήσεις όταν το έβλεπες να σου ρχεται όμως δεν είναι!

Πες μας 2 λόγια για το build σου. Τι σε πωρώ νει περισσότερο στο ποδήλατο που καβαλάς αυτή τη στιγμή και τι έχεις πειράξει από το "μαμίσιο" setup;

Εδώ και 3 μήνες τρέχω με το Nukeproof Scalp που μου έδωσε ο [Malatestas Bikes](#) . Είναι μοντέλο 2012 με το vivid πίσω και σε μέγεθος small. Αυτό που με πωρώνει και με εντυπωσίασε σε αυτό το ποδήλατο από την πρώτη στιγμή που το καβάλησα είναι το πόσο φιλικό είναι προς τον αναβάτη. Σε αντίθεση με άλλα ποδήλατα που είχα δεν είναι δύστροπο και από ότι φαίνεται είναι ικανότατο σε ότι τερέν και να το βάλεις. Μπορείς να πηγαίνεις πολύ γρήγορα χωρίς να φτάνεις τα όρια σου και πόσο μάλλον τα όρια του ποδηλάτου και αυτό για μένα είναι το παν. Τώρα σχετικά με το build το έδεσα με δικά μου ανταλλακτικά αυτά που θεωρώ αρκετά γερά για να αντέχουν στις καταπονήσεις και μέχρι στιγμής όλα δουλεύουν τέλεια. Φοράει fox 40 rc2 μπροστινό αμορτισέρ και χρησιμοποιώ την σειρά saint της Shimano και περιφερειακά της Nukeproof μιας και έχουνε αποδείξει την ανθεκτικότητα τους εδώ και καιρό. Η μόνη και αισθητή διαφορά που έχει συγκριτικά με το έτοιμο μοντέλο της εταιρίας είναι ότι έχω βάλει μερικά spacers παραπάνω κάτω από την τιμονόπλακα και έχω high rise τιμόνι για να καβαλάω πιο άνετα και βολικά.



Πες μας δύο λόγια για το ατύχημα σου πριν 2 χρόνια. Πως επανέκτησες την αυτοπεποίθησή σου όταν ξανακαβάλησες;

Είχα πάει για ποδήλατο με έναν φίλο και έπεσα. Δυστυχώς έσπασα την κνήμη μου κάτω από το γόνατο, υποβλήθηκα σε 3 χειρουργεία και πήρα δώρο 7 βίδες με μια λάμα. Επίσης έγινε τραυματισμός στο κεντρικό νεύρο και πέρασα 100 μέρες χωρίς να περπατάω. Όλα αυτά που πέρασα ήταν έντονα και επίπονα και γιαυτό πήρα την απόφαση να παρατήσω το ποδήλατο! Μέχρι που έγινα σχετικά καλά και δεν μπόρεσα να αντισταθώ στην ανάγκη για downhill. Ξεκίνησα να καβαλάω αργά και σταθερά και με τον καιρό βρίσκω σιγά σιγά την αυτοπεποίθησή μου. Το πόδι μου λόγω τις ζημιάς που έγινε με το νεύρο δεν δουλεύει 100% αλλά αυτό δεν μου στερεί την απόλαυση της οδήγησης. Χαίρομαι και εκτιμώ ιδιαίτερα το γεγονός ότι μετά από τέτοιο τραυματισμό μπορώ και κάνω αυτό που αγαπώ και νοιώθω πολύ τυχερός που είχα και έχω την στήριξη της οικογένειάς μου.

Πιστάκι στο Πήλιο . Τι συμβαίνει εκεί;

Υπάρχει ένα μονοπάτι downhill στα Χάνια Πηλίου που είναι κατά την άποψη μου από τα ωραιότερα στην Ελλάδα. Με το μονοπάτι ασχολούνται και το βελτιώνουν σε σημεία πολλά παιδιά από τον Βόλο έχοντας κάνει πολύ καλή δουλειά. Αυτό που κάνει το συγκεκριμένο μονοπάτι διαφορετικό και όμορφο είναι το δάσος που το περιβάλλει. Έχει καλό χώμα πολλές αλλά όχι σαθρές πέτρες και αρκετές ρίζες κάτι που σπανίζει σε ελληνικά μονοπάτια. Είναι κάτι το μοναδικό και άμα βρεθείς στον Βόλο αξίζει να το καβαλήσεις.

Έχεις συμμετάσχει σε πολλούς αγώνες και στους περισσότερους από αυτούς ανέβηκες και στο βάθρο. Πως νιώθεις για αυτό;

Αισθάνομαι ιδιαίτερα χαρούμενος και ικανοποιημένος για τις θέσεις που έχω λάβει, νιώθω ευγνώμων προς τους γονείς μου και ιδιαίτερα στον πατέρα μου που με στηρίζει σε κάθε προσπάθεια μου και έρχεται σε κάθε αγώνα μαζί μου.



Ποιες πίστες σου άρεσαν περισσότερο;

Φέτος έτρεξα αρκετούς αγώνες και μου άρεσαν όλες οι πίστες. Κάθε μια διαφορετική και μοναδική. Παιχνιδιάρικη η πίστα στην Πάρνηθα. Ιδιαίτερα τεχνική η πίστα στην Κύμη. Ξεχωριστή η πίστα στην Καλαμπάκα καθώς και στον Υμηττό για την ροή τους και την δουλειά που ρίξανε τα παιδιά εκεί. Εξίσου καλές πίστες στα Καλάβρυτα καθώς είχαμε και 2 αγώνες εκεί σε 2 πολύ διαφορετικές αλλά απαιτητικές πίστες. Αυτή που μου άρεσε περισσότερο όμως είναι η πίστα downhill στο boronets της Βουλγαρίας. Ήτανε καλοφτιαγμένη με απότομες κλίσεις εν μέρη αλλά και με τεράστια berm να σε κρατήσουνε.

Rider profile: Ιωάννης Ιωάννου

Συντάχθηκε απο τον/την Ioannis Cherouvim
Τετάρτη, 07 Νοέμβριος 2012 10:08

Είχε αρκετά μεγάλα άλματα αλλά τίποτα το επικίνδυνο. Μπορούσες να αφήσεις τα φρένα σου και να πας όσο γρήγορα τολμάς. Είχες πολλές επιλογές στις γραμμές σου μιας και σε σχεδόν όλα τις τα σημεία το φάρδος της ήτανε 2 μέτρα το ελάχιστο.

Τι συμβουλή θα έδινες σε έναν πιτσιρικά που ξεκινάει τώ ρα το DH;

Να ξεκινήσει σιγά και σταθερά. Θα τα βρει όλα στον κατάλληλο χρόνο χωρίς να πιέζει τον εαυτό του και να ρισκάρει. Να δοκιμάζει πράγματα που είναι ανάλογα με το επίπεδο του και να ανεβάζει τον πήχη κάθε φορά. Επίσης να φοράει πάντα προστατευτικά μιας και το άθλημα που κάνουμε είναι αρκετά επικίνδυνο.



**Γιάννη ευχαριστούμε για το χρόνο σου και σου ευχόμαστε υγεία και πάρα πολλά
βάθρα.**

Εγώ ευχαριστώ για την συνέντευξη, και χαίρομαι ιδιαίτερα που γίνονται τέτοιες κινήσεις.

Διακρίσεις 2007

- 3η θέση στην κατηγορία εφήβων στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα downhill Σπάρτη
- 1η πρώτη θέση στην κατηγορία εφήβων στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα 4cross Σπάρτη

2008

- 3ος γενικής κατηγορίας και αντρών στον αγώνα κατάβασης στο Διαβολίτσι Μεσσηνίας
- 3ος στον αγώνα super downhill στην Ελασσόνα

2009

- 4η θέση στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα του 2009 και στο downhill και στο 4cross
- 4η θέση στον πρώτο αγώνα στο όρος Αιγάλεω
- 2ος γενικής και πρώτος στην κατηγορία αντρών στον αγώνα downhill στα Χανιά Κρήτης
- 3ος στο downtown race στο Αίγιο

2010

- 4η θέση στο 6ωρο endurance downhill
- 2ος στο downtown downhill στο Λιβάδι
- 2ος στο downhill στην Ελασσόνα

2011

- 3ος Yedi Kule runaway
- 3ος καλύβια Ελασσόνας

2012

- 2ος στο 2ο downhill μετεώρων
- 4ος Πανελλήνιο Πρωτάθλημα downhill
- 3ος Borovets open cup (open category)
- 2ος Καλάβρυτα downhill
- 2ος στο 2ο Yedi Kule runaway
- 4ος γενικής Borovets final challenge

Rider profile: Ιωάννης Ιωάννου

Συντάχθηκε απο τον/την Ioannis Cherounim

Τετάρτη, 07 Νοέμβριος 2012 10:08

- 2ος Χελμός downhill
- 2ος Tank Trail Race