

Rider profile: Ελισσαίος Γούβης

Συντάχθηκε απο τον/την Ioannis Cherounim
Δευτέρα, 26 Νοέμβριος 2012 17:02

Rider profile και συνέντευξη του Ελισσαίου Γούβη



Όνομα Ελισσαίος Γούβης

Ηλικία 24

Είμαι από Πάτρα

Ασχολούμαι με DH από 2005

Ποδήλατα Specialized Demo 8 (2010).

Σπόνσορες [Drift innovation](#)

Ύψος/Βάρος 1.88 και 72 κιλά

Καλό πόδι αριστερό

Εκτός από DH κάνω cross country και κούρσα μονό για προπόνηση

Το πίσω φρένο το έχω δεξιά

Πετάλια flat

Λάστιχα Maxxis minnion μπροστά και Maxxis high roller πίσω με σαμπρέλες Contine

psi Ανάλογα το τερέν. Σε χώμα παίζω από 34-36 και σε urban αγώνες 38-40.

www <http://elisaaios.pinkbike.com/> και [\[book.com/elisaaiosg\]\(http://book.com/elisaaiosg\)](http://www.face</p></div><div data-bbox=)

Πες μας λίγα λόγια για το build σου.

Το ποδήλατο δεν το έχω πειράξει. Είναι "μαμά".



Πως πρέπει να στέκεται ένας downhill αναβάτης πάνω στο ποδήλατο και πως βελτιώσεις εσύ την τεχνική σου;

Βελτιώθηκα παρακολουθώντας ξένους αναβάτες από βίντεο, φωτογραφίες και περιοδικά που σου έδιναν ορισμένες συμβουλές για το πως πρέπει να είσαι πάνω σε ένα ποδήλατο. Με το καιρό το δούλευα συνεχώς μέχρι που κατάφερα να είμαι στημένος πάνω στο ποδήλατο με τέτοιο τρόπο ώστε να με βοηθάει να μην πέφτω συχνά και να μην έχω καταπονήσεις σε σημεία στο σώμα όπως ραχιαίοι, χέρια, παλάμες κτλ. Ένας τρόπος που χρησιμοποιώ για λιγότερες καταπονήσεις στα χέρια είναι να τα έχω σχετικά ανοιχτά προς

Rider profile: Ελισσαίος Γούβης

Συντάχθηκε απο τον/την Ioannis Cherouvim
Δευτέρα, 26 Νοέμβριος 2012 17:02

τα έξω για καλύτερο κοντρόλ και να τα αφήνω να δουλεύουν μαζί με το ποδήλατο ώστε ο υπόλοιπος κορμός να παραμένει ακίνητος για να είμαι πιο συγκεντρωμένος την ώρα που κατεβαίνω. Σε αυτό βοηθάει βέβαια η σωστή πίεση στα λάστιχα και οι καλά σεταρισμένες αναρτήσεις.



Έχουμε δει videos σου με τα θεόρατα drops που κάνεις (πχ [εδώ](#) και [εδώ](#)). Πες μας πως είναι η αίσθηση και μερικές συμβουλές για drops άνω των 2 μέτρων.

Πριν ξεκινήσω το downhill έκανα freeride. Ξεκίνησα από τα drops και μετά άλματα οπότε και

Rider profile: Ελισσαίος Γούβης

Συντάχθηκε απο τον/την Ioannis Cherouvim
Δευτέρα, 26 Νοέμβριος 2012 17:02

απέκτησα μεγάλη εξοικείωση με αυτά και σήμερα έχω φτάσει σε τέτοιο σημείο ώστε να μπορώ να τα ξεπερνάω χωρίς μεγάλη δυσκολία. Η αίσθηση του να κανείς ένα drop ή ένα άλμα είναι φανταστική μιας και καταργεί τη βαρύτητα για κάποια δευτερόλεπτα δίνοντας σου την αίσθηση ότι πετάς!

Αν είναι η πρώτη φορά που θα επιχειρήσει κάποιος να κάνει ένα drop καλό θα ήταν αρχικά να δοκιμάσει το πολύ 1 μέτρου για την ασφάλεια του. Ο πιο ασφαλής τρόπος για να κανείς ένα drop είναι την ώρα που πλησιάζεις να τραβήξεις το τιμόνι για να μη σου "μουτρώσει" τραβώντας το σώμα σου προς τα πίσω και σπρώχνοντας με τα πόδια ελαφρά.

Όσο για τον ψυχολογικό παράγοντα, όντως υπάρχει, και παίζει τον βασικότερο λόγο σε τέτοια θέματα. Δεν γίνεται εύκολα να τον ξεφορτωθείς και μας θυμίζει τα όρια μας σαν αναβάτες. Αυτό που μπορεί ο καθένας να κάνει είναι να μένει συγκεντρωμένος σε αυτό που θα δοκιμάσει χωρίς την σκέψη της όποιας πτώσης ή τραυματισμού, διότι αυτό πολλές φορές λειτουργεί αρνητικά.



Δασύλλιο στην Πάτρα. Πες μας τι κάνετε εκεί. Πόσα χρόνια το δουλεύετε το μέρος και αν ξεπεράσατε τα προβλήματα που είχαν προκύψει με το Δήμο.

Στο δασύλλιο έχουμε ένα μικρό πάρκο freeride με drops, άλματα και κατασκευές πάνω σε δέντρα τύπου "north shore".

Την άνοιξη του 2010 είχαμε μια καταγγελία από κάποιον άγνωστο που προφανώς

Rider profile: Ελισσαίος Γούβης

Συντάχθηκε απο τον/την Ioannis Cherouvim
Δευτέρα, 26 Νοέμβριος 2012 17:02

ενοχλήθηκε που κάναμε ποδήλατο και διατηρούσαμε το χώρο καθαρό με αποτέλεσμα να έρθει ο δήμος με μηχανήματα και να μας τα χαλάσει. Ευτυχώς για εμάς χάλασε μόνο το 10% του πάρκου το οποίο είχε τα άλματα τύπου "dirt" και έμεινε το κάτω κομμάτι που περιέχει όλα τα υπόλοιπα. Το "dasillio freeride" όπως το ονομάζουμε εμείς εδώ είναι ανοιχτό σε όλους να έρθουν να το επισκεφτούν και να κάνουν ποδήλατο με καλή παρέα και μέσα στο πράσινο.



Πες μας περίπου πως προπονείσαι και προετοιμάζεσαι για αγώνες.

Βασική μου προπόνηση είναι το XC. Αφού δεν έχω τη δυνατότητα να πηγαίνω τόσο συχνά για downhill, ανεβαίνω τα βουνά.

Rider profile: Ελισσαίος Γούβης

Συντάχθηκε απο τον/την Ioannis Cherouvim
Δευτέρα, 26 Νοέμβριος 2012 17:02

Συνήθως μετά το τέλος της αγωνιστικής χρονιάς, περίπου το Νοέμβριο, υπάρχει μια περίοδος ενός μήνα που δεν κάνω τίποτα απολύτως. Μετά ξεκινάει το ποδήλατο και βγαίνω για προπόνηση τουλάχιστον 5 φορές μέσα στη βδομάδα και διανύοντας ημερησίως 30-40 χλμ δουλεύοντας μεγάλο ποσοστό δύναμης. Η τεχνική προπόνηση για το DH γίνεται μέσα στο πάρκο του δασυλλίου που έχω διαμορφώσει το χώρο για τις ανάγκες μου. Πριν από κάθε αγώνα δεν κάνω κάτι διαφορετικό από αυτό που κάνω συνήθως, δηλαδή ποδήλατο για να μην ξεχάσω και αυτά που ξέρω... χαχα!



Τον τελευταίο καιρό γίνονται αρκετοί αγώνες urban downhill παγκοσμίως, και στην Ελλάδα στις 2 yedi kule διοργανώσεις βγήκες πρώτος! Τι διαφορές έχει μία

τέτοιου είδους κατάβαση, από αυτή του χώματος, όταν πρέπει να αναπτύξει κάποιος τρελές ταχύτητες για να επικρατήσει; Τι αλλάζεις στο setup σου και τι στην οδήγηση σου;

Ναι, αυτό είναι αλήθεια. Ένα από τα καλά ενός urban αγώνα είναι ότι φέρνει το θέαμα κοντά στον κόσμο χωρίς να χρειαστεί να ανεβεί στο βουνό για να απολαύσει έναν αγώνα. Η διαφορά του urban αγώνα είναι στη τεχνική που χρειάζεται προκειμένου να ξεπεράσεις τα εμπόδια τις ράμπες και τα σκαλιά. Το setup που χρησιμοποιώ είναι αρκετά σκληρές αναρτήσεις και κυρίως πίσω για να μπορώ να κάνω πετάλι και για να μην τερματίζει εύκολα σε flat drops. Πίεση στα λάστιχα γύρω στα 38-40 psi.



Ελίσσαίε σε ευχαριστούμε πολύ για το χρόνο σου και σου ευχόμαστε υγεία και πολλές επιτυχίες!

Εγώ να σας ευχαριστήσω για αυτό το interview. Πιστεύω ότι το downhill.gr προσφέρει παρά πολλά στην ελληνική downhill σκηνή. Συνεχίστε ετσι!



Διακρίσεις

2006

- Πανελλήνιο πρωτάθλημα Downhill Σπάρτη 1ος εφήβων

2007

- Διασυλλογικός αγώνας Downhill Καλαμάτα 19ος ανδρών
- 1ο Downhill Race Βέροιας 20ος ανδρών
- 2η Συγκέντρωση Ορεινής Ποδηλασίας Downhill Δίρφυς 3ος ανδρών
- Πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα Downhill - 4x Ελατοχώρι 62ος ανδρών
- Πανελλήνιο πρωτάθλημα Downhill - 4x Σπάρτη 1ος ανδρών στο 4x

2008

- Αγώνας Super-D & Downtown Κέρκυρα 5ος στο super-d & 4ος στο downtown
- Αγώνας Downhill Διαβολίτσι Καλαμάτας 14ος ανδρών
- 3η Συγκέντρωση Ορεινής Ποδηλασίας Downhill Δίρφυς 6ος ανδρών

Rider profile: Ελισσαίος Γούβης

Συντάχθηκε απο τον/την Ioannis Cherouvim
Δευτέρα, 26 Νοέμβριος 2012 17:02

2009

- Αιγάλεω Downhill Race 11ος ανδρών

2010

- Mega Downhill Δίρφυς 20ος ανδρών
- Αίγιο Downtown Race 6ος
- Πανελλήνιο πρωτάθλημα DH - 4x 3ος στο 4x

2011

- Ορθοπεταλιά Στόμιο DH Race 6ος
- Αίγιο Downtown Race 2 3ος
- 1ο Megadownhill Naoussa 3ος
- Πανελλήνιο πρωτάθλημα DH - 4X 4ος
- 1ο DHI Festival Ναουσσα 1ος στο Dual Slalom
- Yedi Kule Runaway 1ος γενικής
- Parnassos Bike Event 3ος γενικής

2012

- 1ο Gravity Cup 2012 4ος γενικής
- 2ο Downhill Μετεώρων 10ος
- Yedi Kule Runaway 2 1ος γενικής
- Tank Trail Race 2012 17ος