Rider profile της Μαρίας Μιχαλογιαννάκη



Όνομα	Μαρία Μιχαλογιαννάκη
Ηλικία	30
Είμαι από	Χανιά
Ασχολούμαι με DH από	2004
Ποδήλατα	Trek Session 9.9
Σπόνσορες	Unior Tools Team , Minoan Camp S.A , Cyclist.gr 661 Sunline Royal

Ύψος/Βάρος	1.67 και 52 κιλά
Καλό πόδι	αριστερό
Εκτός από DH κάνω	δρόμο, cross-country, mx
Το πίσω φρένο το έχω	δεξιά
Πετάλια	και τα δύο αναλόγως τη διαδρομή...Συνήθως τρέχω με spd και αρκετή προ
Λάστιχα	Maxxis minion 2.5 μπροστά και hi-roller 2.35 πίσω. (με σαμπρέλες)
psi	Περίπου 33 και στα δυο
www	www.mariaonbike.gr

Έχεις συμμετάσχει σε πολλούς αγώ νες του εξωτερικού. Τι κέρδισες από πλευράς εμπειριώ ν και τεχνικής αγωνιζόμενη σε τέτοιες πίστες; Τι παραπάνω είδες εκεί δηλαδή που δεν έχουμε στην Ελλάδα;

Σίγουρα αλλάζει η οπτική σου... όλα είναι πιο μεγάλα, πιο δύσκολα από τεχνικής άποψης, η μορφολογία των βουνών είναι πολύ πιο hardcore από τη δικιά μας, οι συνθήκες πολύ πιο δύσκολες αφού τις περισσότερες φορές βρέχει. Αναγκάζεσαι να οδηγήσεις πιο γρήγορα για να μπορέσεις να κατέβεις το βουνό. Γίνεσαι πολύ πιο τολμηρός και επιθετικός οδηγός. Ο ανταγωνισμός είναι τεράστιος, οι αναβάτες που συμμετέχουν είναι αθλητές πολύ καλά

προετοιμασμένοι για αυτό που κάνουν.

Όταν έχεις καταφέρει να λύσεις τα θέματά σου με τη διαδρομή, πρέπει να τα βρεις και με τον εαυτό σου για να κάνεις το καλύτερο που μπορείς στον αγώνα. Αυτά θεωρώ ότι είναι τα πιο σημαντικά πράγματα που έχω κερδίσει.

Αυτό που μας λείπει, το βασικότερο, το έχουμε πει πολλές φορές, είναι μια σειρά αγώνων, ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα που θα σε βοηθήσει να προετοιμαστείς καλύτερα, περισσότερος κόσμος να ασχοληθεί με το άθλημα, και έτσι σε λίγα χρόνια να προσεγγίσουμε το επίπεδο του εξωτερικού.





Πες μας περίπου πως προπονείσαι και προετοιμάζεσαι για τους αγώ νες του εξωτερικού.

Σίγουρα όχι όπως θα ήθελα σε ποσότητα και ποιότητα. Είναι πολύ δύσκολο να ζεις στην Κρήτη και να ασχολείσαι με ένα αγώνισμα που λαμβάνει χώρα στα βουνά της Ευρώπης. Το χειμώνα κάνω κούρσα για αντοχή και δύναμη, motocross για τεχνική και δύναμη, λίγο

cross-country και όσο μπορώ και μου επιτρέπεται downhill, συνήθως όταν είμαι στην Αθήνα ή στο εξωτερικό. Το 2011 ο περισσότερος χρόνος προπόνησης ήταν στην κούρσα και στο motocross. Δυστυχώς οι αγωνιστικές ώρες του downhill ήταν περισσότερες από την προπόνηση.

Αν υποθέσουμε οτι κάποιος έχει τα φόντα για να συμμετάσχει στους αγώ νες κατάβασης της UCI, πόσο δύσκολο διαδικαστικά και οικονομικά είναι αυτό;

Λοιπόν, αν κάποιος έχει την οικονομική δυνατότητα να στηρίξει τους αγώνες μόνος του τότε το μόνο που χρειάζεται είναι ένα διεθνές δελτίο και μία βεβαίωση από την ομοσπονδία ότι μπορεί να συμμετάσχει σε διεθνείς αγώνες της UCI χωρίς κανένα πρόβλημα.

Για τα παγκόσμια κύπελλα απαιτούνται τουλάχιστον 20 βαθμοί από διεθνείς αγώνες. Τη δήλωση συμμετοχής την κάνει η ομοσπονδία αφού εγκριθεί η αίτηση του ενδιαφερόμενου από το σωματείο του.



Τι συμπεριλαμβάνει μία ημέρα αγώ να στο world cup;

Πέμπτη μεσημέρι on foot inspection.

Περπατάμε όλη η ομάδα μαζί τη διαδρομή, τσεκάρουμε γραμμές και κάνουμε πλάνα για το πώς θα πάει η προπόνηση την επόμενη μέρα και τι πρέπει να προσέξουμε και να δοκιμάσουμε. Υπάρχουν αρκετές επιλογές που θα πρέπει να δοκιμαστούν σε γραμμές και βαθμό δυσκολίας για να δει ο καθένας τι του ταιριάζει καλύτερα και τι είναι πιο γρήγορο.

Παρασκευή πρωί ελεύθερη προπόνηση.

9:00-14:00 προπόνηση τη διαδρομή για όλους τους συμμετέχοντες. Κάνεις όσα runs προλαβαίνεις, σταματάς ξανά, κάνεις κάποια κομμάτια και γενικά ότι θες.

14:00-15:00 προπόνηση μόνο για τους 80 top men και 20 top women της βαθμολογίας στη μορφή ελεύθερων χρονομετρημένων. Μετά την προπόνηση που η διαδρομή είναι κλειστή και δεν υπάρχουν riders μέσα την περπατάμε ξανά για περισσότερες λεπτομέρειες αφού έχεις καβαλήσει και όλο το πρωί.

Σάββατο πρωί προπόνηση non-stop μεσημέρι προκριματικά.

Το πρωί έχει πάλι προπόνηση 9:00-12:00 περίπου αλλά δεν μπορείς να σταματάς (είναι non-stop). Εγώ προλαβαίνω συνήθως να κάνω 2 runs για ζέσταμα και τελευταίες λεπτομέρειες. Μετά τσεκάρουμε το πρόγραμμα για το πότε τρέχουν οι δικοί μας αναβάτες. Εγώ έτρεχα πάντα πρώτη αφού ξεκινάνε οι γυναίκες πρώτες. Οπότε υπολογίζουμε περίπου 40' πριν με το μηχανικό και ξεκινάμε να ανέβουμε πάνω στην εκκίνηση με εργόμετρο και bike για ζέσταμα, εργαλεία, τροχούς κτλ. Αντίστοιχα υπολογίζουν και τα αγόρια και ανεβαίνουν. Ο μηχανικός είναι πάνω στην εκκίνηση μαζί μας, ο manager κάτω στον τερματισμό και ρούχα, νερά, καπελάκια και τα σχετικά και ο φωτογράφος μας κάπου στη μέση!

Κυριακή προπόνηση τελικός αγώνας

Όσοι προκρίθηκαν στους 80 top men και 20 top women επαναλαμβάνουν ότι και το Σάββατο μόνο που ο αγώνα είναι ο τελικός.

Το κλίμα της ομάδας αλλάζει με το τι αντιμετωπίζουν οι αναβάτες, αν έχουμε δυσκολίες πτώσεις τραυματισμούς ή δύσκολο καιρό κτλ. Όλοι βοηθούν και υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον έτσι ώστε να πετύχουμε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

Τα αγόρια με βοηθούσαν πολύ με τις γραμμές, στην προπόνηση προσπαθούσα όσο μπορούσα να οδηγάω μαζί τους για να έχω τη φόρα γενικά και σε πολύ μεγάλα άλματα

ειδικά που δεν ήμουν σίγουρη ήταν πολύ σημαντική βοήθεια και τσέκαρα πρώτα τη φόρα να δω αν μπορώ να την αποκτήσω και μετά το επιχειρούσα, όπως και οι περισσότερες γυναίκες δηλαδή. Επιλογή ελαστικών και ρυθμίσεων με τα αγόρια και τον μηχανικό. Γενικά προσπαθούσαν να με εμψυχώσουν όσο γίνεται περισσότερο.





Πες μας για το ποδήλατο σου και το setup του.

Νιώθω πολύ τυχερή που η ομάδα μου και το cyclist μου έδωσαν την ευκαιρία να καβαλήσω και να αγωνιστώ με αυτό το ποδήλατο.

Γενικά η μετάβαση στα Trek ήταν πολύ σημαντική ήδη από το αλουμινένιο πλαίσιο του 2010, ύστερα του 2011 και τέλος το carbon του 2012! Σίγουρα όσοι καβαλούσαν αλουμινένιο ποδήλατο στο mtb και έκαναν τη μετάβαση σε carbon ένιωσαν την αποκάλυψη!!! Μπορώ να πω ότι την πρώτη μέρα που το καβάλησα τρομοκρατήθηκα λίγο. Είναι ένα ποδήλατο φτιαγμένο ακριβώς για αγωνιστική χρήση υψηλού επιπέδου. Τόσο απόλυτο που βγάζει στο έδαφος κάθε σου κίνηση αστραπιαία. Είναι πολύ γρήγορο και ελαφρύ. Η ακαμψία του carbon προσφέρει σημαντικά πλεονεκτήματα και αυτό είναι γνωστό.

Σίγουρα είναι ένα ποδήλατο για έμπειρους αναβάτες και κατά τη γνώμη μου δεν συγχωρεί λάθη. Φοράει πιρούνι Boxxer World Cup, ανάρτηση Fox DHX RC-4 Kashima, περιφερειακά sram XO, δισκοβραχίονα Shimano Saint και λάστιχα Maxxis.

Για μένα το πιο σημαντικό είναι τα φρένα και οι ρυθμίσεις στις αναρτήσεις. Τα φρένα μου που τα υπεραγαπώ και δεν τα αλλάζω είναι τα Avid Elixir. Όσο για το πιρούνι μου προσθέτω ή αφαιρώ αέρα αναλόγως την περίοδο του χρόνου και το πόσο δυνατή αισθάνομαι. Προτιμώ μαλακό πιρούνι, αλλά γενικώς η προφόρτηση και η επαναφορά αλλάζουν και προσαρμόζονται στην κάθε διαδρομή.





Πιστεύεις οτι για να μάθει χρειάζεται δυνατό ποδήλατο από την αρχή ή μπορεί να κάνει δουλειά πχ και με ένα aggressive hardtail;

Κατά τη γνώμη μου ένα απλό hartail επιβάλλεται για να μάθει πρώτα σωστά τεχνική. Εγώ αυτό θα συνιστούσα πάντως. Μετά μπορεί να πάει σε ένα full suspension bike και να εξελιχθεί παραπέρα σαν αναβάτης.

Τι θα συμβούλευες έναν νέο αναβάτη που ξεκινάει DH τώ ρα ή που κάνει λίγο καιρό και θέλει να γίνει καλύτερος;

Ότι είναι ένα πολύ απαιτητικό σπορ είτε αγωνιστικά είτε σαν χόμπι. Πρώτα και παράλληλα θα πρέπει να χτίσει ένα δυνατό σώμα για να αντέχει τις καταπονήσεις και να αποφεύγει πολλούς από τους τραυματισμούς. Να πιέζει τον εαυτό του να οδηγάει πιο γρήγορα και καλύτερα σε κάθε ευκαιρία. Να μην υπερεκτιμά ή υποτιμά τις ικανότητές του, να προσπαθεί και να μην το βάζει κάτω με την πρώτη δυσκολία γιατί θα υπάρξουν πολλές. Και φυσικά να ευχαριστιέται πρώτα και πάνω απ΄όλα αυτό που κάνει.

Μαρία σε ευχαριστούμε για την παραχώ ρηση αυτής της συνέντευξης και ευχόμαστε πάντα επιτυχίες!

Και γω σας ευχαριστώ! Have fun on your bikes!

Διακρίσεις

2004

- Πανελλήνια πρωταθλήτρια downhill, 4X, cross-country

2005

- 1η θέση DH γυναικών Μυτιλήνη

2006

- 23η θέση Παγκόσμιο κύπελλο Vigo
- Δίρφυ 15η στους 40 άντρες

2007

- 11η θέση πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα DH Ελατοχώρι
- Δίρφυ 16η στους 52 άντρες
- Βέροια 28η στους 58 άντρες

2008

- Πανελλήνια πρωταθλήτρια downhill
- 21η θέση στο #3 παγκόσμιο κύπελλο Fort Wiiliam
- 31η θέση στο #2 παγκόσμιο κύπελλο Andora
- 28η θέση στο #1 παγκόσμιο κύπελλο Maribor
- 2η θέση στο διεθνή αγώνα Fafe Πορτογαλία
- 3η θέση στο διεθνή αγώνα Sao Bras de AlportelΠορτογαλία

2009

- 2η θέση στο διεθνή αγώνα Turcifal Πορτογαλία

- 1η θέση στο διεθνή αγώνα Ribeira de Pena Πορτογαλία
- Κέρκυρα Downtown 21η στους 74 άντρες

2011

- 21η θέση Παγκόσμιο κύπελλο La Bresse
- 17η θέση Παγκόσμιο κύπελλο Leogang
- 24η θέση Παγκόσμιο κύπελλο Fort William
- 1η θέση Κύπελλο Σλοβενίας Cerkno
- 3η θέση στο διεθνή αγώνα 1# Maxxis Cup Gouveia

2012

- 1η θέση στο διεθνή αγώνα Gouveia Πορτογαλία
- 2η θέση στο διεθνή αγώνα Porto De Mos Πορτογαλία

*some photo credits: Grega Stoppar, Ηλία*ς *Μερτή*ς