

JYPS Fillariakatemian vinkit talvipyöräilyyn

Syys- ja talvipyöräilykerroilla ajetaan maastopolkuja ja hiekkateitä. Talvipyöräily edellyttää sopivaa pukeutumista ja pyörään tarpeeksi tehokkaan valon. Sopivilla varusteilla pyöräily poluilla ja hiekkateillä talviaikaan on huikean hauskaa! Kovilla paukkupakkasilla emme aja poluilla.

Käsineet: Kylmillä keleillä kädet kylmettyvät yleensä ensimmäisenä. Lämpimät hanskat ovat siis tarpeelliset. Reppuun voi ottaa myös varmuuden vuoksi varahanskat.

Kengät: Jalat kylmettyvät usein myös helposti, mutta se on estettävissä lämpimillä sukilla. Mikäli käytät klossillisia pyöräilykenkiä, lämpimät sukat ja kengänsuojat pitävät kylmän poissa.

Vaatteet: Suosi kerrospukeutumista. Päälle tuulta pitävä kuoritakki/huosut ja alle kelistä riippuen tarvittava määrä kerrastoja ja/tai fleecettä. Huolehdi myös, että kaula ja samalla myös osa kasvoista on suojattu jonkinlaisella huivilla/buffilla.

Pyörän varusteet: Maastopyörä käy kulkupeliksi myös talvella. Lumella ajaessa nastarenkaat ovat suositeltavat, mutta hyvillä maastorenkaillakin pärjää.

Vesi: Jo muutaman asteen pakkasella vesi jäätyy juomapulloon tai juomarepun juomaputkeen. Nesteen saa pysymään lämpimänä harjoituskerran ajan laittamalla lämmitettyä vettä/mehua kuumuutta kestävään juomapulloon. Juomapullo kannattaa suojata vielä esim. neopreenisellä suojuksella. Myös perinteinen villasukka tai lapanen pitää nesteen lämpimänä harjoituskerran ajan! Mukaan junnulenkkeille voi ottaa myös talvella myslipatukan.

Valot: Maastopolkuja ajaessa jokaisella tulisi olla tarpeeksi tehokas valo edessä (vähintäänkin 500-700 lumenia) sekä takana punainen huomiovalo. Mikäli et omista yhtä tehokasta valoa, voit myös kokeilla kiinnittää ohjaustankoon yhden valon ja kypärään toisen tuomaan lisävaloa.

JYPS:in junnutoimintaan on myös hankittu muutamia Fenixin tehokkaita pyöränvaloja lainattavaksi niille, joilla tehokkaita valoja ei vielä ole. Ohjaajat tuovat valot mukanaan harjoituspaikalle. Fenixin valoja on mahdollista hankkia mm. Delotecilta:

<http://www.fenixvalaisimet.fi/BT-sarja>

Lisävinkkejä voit kysyä aina ohjaajiltamme!