

Добро пожаловать в **Pump Track Nation**

Как самому построить и обкатать лучший памп-трек на свете
от Lee McCormack



leelikesbikes  com

v1.2 : Aug. 22, 2008



Evan Powell демонстрирует свой 20"-стайл

ВНИМАНИЕ!

Езда а велосипеде, в том числе и на памп-треке, – потенциально опасное занятие. Индивидуальные навыки, различия в трассах и оборудовании и многие другие случайные факторы выходят за рамки ответственности авторов этой книги. Не пытайтесь повторить те приемы, которые явно не соответствуют вашему уровню катания.

Версия 1.2 : 23 июля 2008

Впервые опубликовано в формате электронной к ниги в 2006 Lee Likes Bikes LLC, 2433 Linden Dr., Boulder CO 80304, USA.

© Lee McCormack, 2008

Все права защищены. Отрывки могут быть использованы для обзоров и в целях получения разрешения на строительство памп-трека. В иных случаях ни частичное цитирование этой книги, ни ее перепечатка не могут быть осуществлены без разрешения издателя.

Информация, представленная в этой книге, является достоверной и полной настолько, насколько известно автору. Все предположения сделаны без гарантий со стороны автора или издателя, которые к тому же не несут ответственности за привлечение кого-либо к уголовной или административной ответственности вследствие использования этой книги.

Эта публикация была подготовлена исключительно Race Line Publishing и Lee Likes Bikes LLC, и не может быть лицензирована кем-либо другим.

Для распространения или перевода обратитесь к Lee McCormack, lee@leelikesbikes.com.

ISBN 0974566012

EAN-13 9780974566016

Благодарности

Благодарю свою жену @b за поддержку моих безумств, и разрешение построить Самый Лучший Памп-Трек на территории только что купленного нами дома. У нас имеется 6 тыс.м² земли, чтобы как следует поработать над памп-треком ... :)

Об авторе

Lee McCormack постоянно работает журналистом. Это райдер, гонщик и инструктор, а также соавтор бестселлера "Mastering Mountain Bike Skills". Его статьи можно найти во многих веложурналах. Еще по его инициативе запущен проект www.leelikesbikes.com. Живет Lee в городке Боудлер, штат Колорадо, со своей женой Arlette, двумя детьми Kate и Ian, двумя собаками Rufus и Oscar и кошкой Nola.



Заходите на www.leelikesbikes.com

Добро пожаловать в **Pump Track Nation**

Как самому построить и обкатать лучший памп-трек на свете



leelikesbikes  **com**

Race Line Publishing : Lee Likes Bikes LLC



Никогда задний двор не приносил столько удовольствия!

Содержание

Памп-трек – это круто!	1
Что такое памп-трек?	1
Из истории памп-треков	1
Что нам стоит памп построить?	2
Как убедить власти	2
Выбор места	2
Пара ключевых моментов	4
Выравнивание и дренаж	4
Дренаж по-французски	5
Поливка	5
Какие инструменты понадобятся	5
Поговорим о почве	6
Продумывание трека	7
Строим контруклоны	8
Строим волны	10
Строим развязки	12
Порядок постройки	14
Правильная техника владения лопатой	14
Обкатываем трек	14
Примеры чертежей	19
Освобождение от ответственности	24



Шустрый Jon Watt рассекает пригородный воздух.

Памп-трек – это круто!

Добро пожаловать в чудесный мир памп-треков. Памп-треки – это самая сенсационная вещь, заполонившая мир, со времен, разве что, Хула-Хупа. Это весело и к тому же является неплохой тренировкой. Любой райдер независимо от стиля и уровня катания может построить себе памп-трек и привлечь к этому приятелей (если есть такие приятели поблизости).

На моем сайте меня часто спрашивают о разработке и постройке памп-треков. Я отвечаю на большинство вопросов на сайте, но однажды мне подумалось, что пришло время собрать всю важную информацию, касающуюся этого вопроса, в одном месте. Эта книга содержит никогда ранее не публиковавшуюся информацию.

Особенно хочу поблагодарить Steve Wentz, который начал продвигать памп-треки в Северной Америке, и свою жену @b, которая позволит мне кататься на нашем новом заднем дворе.

Что такое памп-трек?

Памп-трек – это закольцованная трасса, которая проходится без подкручивания педалей. Как это ни странно, но вы действительно можете развить скорость более 30 км/ч лишь за счет "раскачивания" на волнах и контруклонах. Большинство памп-треков имеют в основе овал с пересекающимися внутри траекториями. На некоторых есть возможность перепрыгнуть с волны на волну, но лучше всего использовать крутизну волн и плавность контруклонов, чтобы набирать скорость и получать удовольствие.

Из истории памп-треков

Первыми памп-треками были, наверное, компактные BMX-треки 70-х – 80-х годов. История современных памп-треков обязана австралийским даунхиллерам. В 2003 году прорайдер Myles Mead рассказал мне о трассах, которые сначала петляли вниз по склону, а потом закольцовывались – ребята действительно проходили контруклоны в гору! В 2005 году в видео Earthed 2 промелькнул густо усеянный контруклонами задний двор Mick'a Hannah'a. Так мир впервые увидел, что такое памп-трек.

В то же время Steve Wentz работал на опережение. Уже в декабре 2004 года этот прорайдер в категории DH построил L-образный трек длиной 45 метров на территории The Fix Bike Shop'a в Боулдере, штат Колорадо. По первости никого не прельщало катание по "ультралайтовым" темам, но уже вскоре местная тусовка расчищала трек от снега, чтобы кататься на нем и в межсезонье. Тогда я опубликовал информацию об этом треке на своем сайте www.leelikesbikes.com, тогда же и родилась Pump Track Nation.

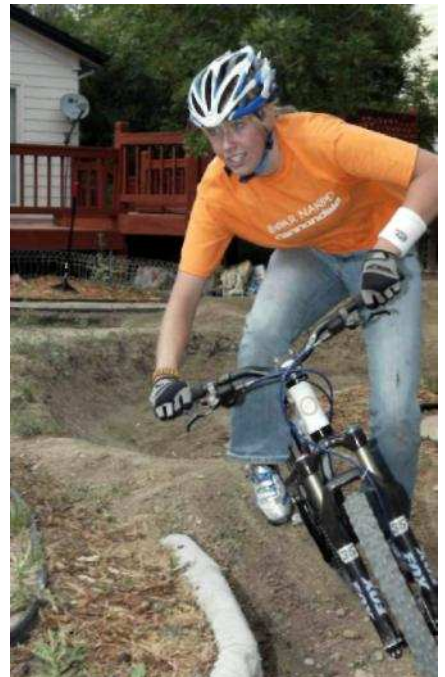
Мне пишут люди со всего мира: из Тайланда, Швеции, Малайзии, Австралии, а также со всей территории Соединенных Штатов Америки. Треки буквально вырастают в лесопарках и на задних дворах. Например Ray's MTB построили в Кливленде, штат Огайо, крытый двухлинейный памп-трек из дерева. Этот трек был разработан в 2006 командой 3Ride Pro.

"Pump tracks are the new Horseshoes*."

- Mark Weir, прорайдер WTB и первопроходец памп-треков

"[Катание на памп-треках Lee'] стало переломным моментом моей жизни."

- Leanna Gerrard, прорайдер Bear Naked/Cannondale



*(прим.пер) – "Pump tracks are the new horseshoes" - так и не смог понять значение этой фразы.

2 Добро пожаловать в Pump Track Nation

Обкаточная гонка – первое мероприятие, устроенное на памп-треке. Brian Lopes взорвал это мероприятие.



Лопес выглядит большим и неповоротливым на моем заднем дворе

Что нам стоит памп построить?

Если ты равнодушен к велосипедам и у тебя есть на примете какой-нибудь небольшой участок земли, ты обязан построить памп-трек! Если эти слова действительно про тебя – считай, полдела уже сделано!

Памп-трек можно разместить где угодно. На нем может катать кто угодно. Катание по памп-треку – простой, эффективный и увлекательный вид тренировок. Возведение памп-трека дает бесценный опыт постройки трасс. Навыки, полученные на памп-треке применимы и в других видах спорта, таких как горные лыжи или мотокросс. Памп-треки объединяют хороших людей. Они препятствуют распаду семей, и вообще, это очень и очень захватывающе!

Как убедить власти

Но не все согласны с такими доводами. Жалкие людишки... Если вам не удастся найти общий язык с родителями/властями/спонсорами по этому вопросу, представьте им следующие доводы:

- Памп-трек практически не требует обслуживания, воды и удобрений, в отличие от газона. К тому же он самодостаточен как экосистема.

- На памп-треке можно превосходно отточить технику, которая пригодится в катании на велосипеде, горных лыжах, сноуборде, мотоцикле и т.д.
- Памп-трек полезен для здоровья.
- Памп-трек тренирует силу воли, внимание, выдержку, уверенность в себе! Возможно, вы начнете даже лучше учиться!
- Если памп-трек на заднем дворе, то ребенок всегда рядом с домом, семьей. Семейные ценности как-никак!
- На памп-треке можно провести многие счастливые часы в здоровом и безопасном окружении.
- Памп-трек можно очень мило оформить: положить плитку между волнами, посадить цветочки на гребнях контруклонов... Это будет лучше и для сада, и для памп трека!

Выбор места

Вам не нужно много места! Можно построить прекрасный трек и на площадке размером 6 x 9 м, а по полной можно оторваться начиная с размера площадки 15x15 м. Особо удачно получаются трассы замысловатой формы. Фантазируйте!

В идеале место должно быть с **небольшим уклоном**, чтобы после дождя вода стекала с трека, не собираясь в лужи. Если вы живете в частном доме, задний двор, наверное, лучший выбор. Если он без уклона, ничего страшного. Дренаж можно осуществить и другими способами.

Убедитесь, что на выбранном месте можно строить! Хорошо если это ваш задний двор. Если же эта чья-то собственность, пообещайте собственнику какой-либо отдачи от ваших сооружений, например, толпы клевых цыпочек, разевающих рот от восторга при виде мастеров памп-трека. Да, это мне по нраву!

Почитайте документы вашего Товарищества собственников жилья. Мало где будет написано “нельзя строить памп-треки”, однако огрести за это, как ни парадоксально, вполне возможно. Моих престарелых соседей не устраивал факт, что я веселюсь таким образом на своем заднем дворе, и они написали жалобу в местное общество домовладельцев. Мне пришло письмо следующего содержания:

“Уважаемый Mr. McCortack,

Нам поступают многочисленные жалобы на то, что творится у вас на заднем дворе. Вы не в праве распахивать ваш газон и строить на нем велосипедные трассы. Это противоречит уставу нашего товарищества...”

Конечно, в уставе не сказано “не строить памптреки”. Я тщательно его изучил и написал ответ:

Спешу вас заверить, что я также заинтересован в поддержании внешнего вида и сохранении высокого статуса недвижимости в нашем районе.

Вот цитата из Раздела 10 нашего Устава:

“...После завершения строительства основного строения на земельном участке, незадействованная территория должна быть засеена газоном или иной растительностью или покрыта декоративными материалами. Далее состояние этой территории должно поддерживаться должным образом, чтобы избежать поднятия пыли или грязи с поверхности грунта.”

Я же стремлюсь создать такой ландшафт на моем заднем дворе, чтобы ирригация почв проходила автоматически (xeriscaping). Я стараюсь сделать свой задний двор полезным, и привлекательным, и к тому же не требующим лишней воды и удобрений. В настоящее время из-за холодной погоды и промерзшей земли мои изыскания в области ландшафтного дизайна приостановлены. Когда потеплеет и земля начнет размораживаться, я планирую завершить проект и привести его в соответствие с Уставом.

До этого момента я буду регулярно удостоверяться в том, что грязь должным образом укрыта и/или смочена для предотвращения поднятия пыли в воздух.

Я высоко ценю участие каждого в процветании нашего района. Если кому-либо нужна будет помощь в этом, пусть не стесняется просить о ней. Я готов помочь!

С уважением, Lee McCortack

Ха! Получите! Я отсыпал все открытые участки гравием или выложил плиткой и теперь все в шоколаде!



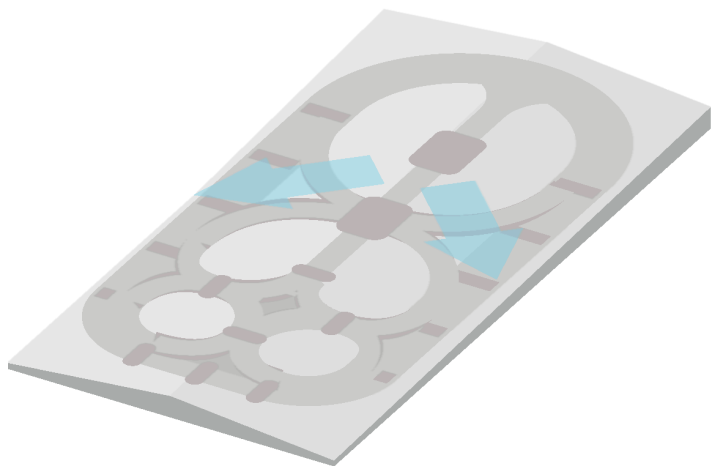
Petr Hanak в Winter Park, штат Колорадо.
У него есть разрешение от владельца участка

Пара ключевых моментов

Плавность. Представляйте себе синусоиду. Ваш памп-трек должен состоять из непрерывных кривых линий со плавными гребнями, ямами и поворотами. Не должно быть ни плоских участков, ни острых краев. В целом трасса должна быть как скульптура: статичная, и в то же время как будто текущая.

Делайте все основательно с первого раза: труда мало быть не может. Чем больше труда вы вложите в каждую волну и контруклон, тем больше радости он вам принесет, и тем дольше прослужит. Не торопитесь. Полностью заканчивайте каждый элемент, прежде чем переходить к следующему. Отсыпал-Утрамбовал-Пролил-Повторил – вот ваша мантра.

Выравнивание и дренаж



Вы должны продумать способ отвода воды с трека без изменения уклона исходного участка на более крутой, делающий трек некатабельным. Средний уклон в 2-3% можно считать идеальным. Приведенная схема разработана с учетом двухпроцентного уклона.

При планировке земельных участков под жилые дома как правило берут стандартный уклон 2%. Предельно допустимый уклон для застройки 5% (Источник: David Ignatew, ландшафтный дизайнер).

Рассмотрим представленный пример:

“Оголовье” трассы находится в высшей точке ландшафта.

Средняя линия (продольная ось трека) немного выше, чем его окраины.

Таким образом вода стекает с начала трека и с его середины на края.

Чтобы предохранить от затопления внутренние части контруклонов, нужно аккуратно отвести воду наружу (вне трека). Это можно сделать при помощи узких маленьких каналов глубиной всего несколько сантиметров и со сглаженными краями, которые будут отводить воду наружу трека, одновременно не создавая опасности передвижения.

Дренаж по-французски

Если ваш задний двор не имеет уклона, и в особенности если вы используете родную почву, воду следует направлять в те части трека, которые находятся пониже. Прокопайте глубокие канавы на внутренней стороне контруклонов и по сторонам от кочек и насыпьте в них гравий. Поверх положите решетку или сетку и закрепите гравий при помощи смеси Quikrete (прим.пер. — специальная смесь наподобие бетона). Убедитесь, все ли пути отвода для воды направлены в ваши “французские сливы”. Наслаждайтесь!

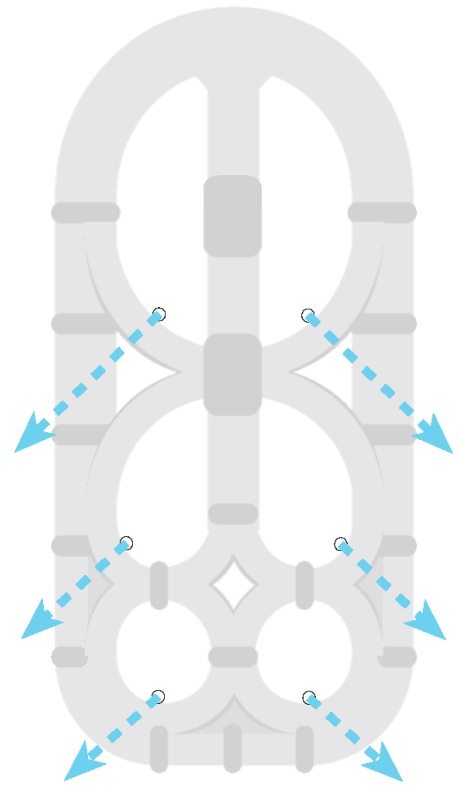
Поливка

Памп-трек нуждается в поливке. Я вылил на него очень много воды на стадии построения, однако и в последствие его нужно регулярно проливать, чтобы добиться достаточной твердости поверхности и чтобы с него не поднималась пыль. Я рекомендую:

Шланг — основное орудие полива на стадии строительства, а также пригоден для дальнейшего обслуживания.

Устройства автоматического полива — идеальны для текущего обслуживания: можно настроить их на полив в течении 15 минут в пять утра и к тому времени, как вы проснетесь, трасса будет идеальна.

Памп трек нуждается в примерно такой же схеме полива, что и газон. Поначалу поливайте трассу во время каждого катания. Намочите трек, дайте ему высохнуть на большей части траектории, и только потом обкатывайте его. Пока вы его обкатываете, поверхность грунта утрамбовывается и становится твердой как камень.



Внутренние контруклоны нужно снабдить дренажными трубами или французскими сливами

Какие инструменты понадобятся

Что-нибудь копательно-сгребательное — чтобы сформировать кучи из земли. Или см. ниже.

Лопата с округлым краем — не пожалейте денег на хорошую лопату. Вы с ней подружитесь, ну или станете заклятыми врагами.

Утрамбовщик, ручной каток, квадроцикл и т.п. — чтобы утрамбовывать землю.

Рулетка — если вы особо педантичны. Семь раз отмерь, один раз отрежь!

Огромный циркуль — колышек и веревочку, чтобы обозначать повороты, если вы такой же педантичный, как и я.

Вода — ключевой компонент в построении прочного скоростного трека.

Терпение — вы затеяли большой проект. Независимо от масштабов, он потребует больших затрат физического труда. Однако после постройки, у вас должно остаться сил, чтобы обкатать его.

Совет:
Обмотайте ручку лопаты спортивной лентой, как это делают хоккеисты со своими клюшками.



Jon Watt рассекает по родной земле

Поговорим о почве

Итак, вы собираетесь использовать родную почву или собираетесь завозить откуда-то извне? Оба варианта имеют свои преимущества

Родная почва

- Дешевле
- Легче вернуть на место

Привозная почва

- Сохраняет естественный ландшафт
- Выбрать хорошую почву легче, чем перепахивать свой двор.

Если вы выбрали родную почву

Выберите и выбросите все камешки, корешки и другой мусор из почвы. Снимите или перекопайте до однородной массы дерн. Любой неразбитый кусочек дерна может вызвать обвал в дальнейшем. Вы должны добиться абсолютной однородности, подобно той, что царит в американском обществе.

Если вы покупаете почву

Раздобудьте хорошего чернозема. С ним легко и приятно работать. Он хорошо ложится и создает прекрасную катальную поверхность, к тому же хорошо взаимодействует с водой. Чернозем (или суглинок) представляет собой смесь песка, ила, глины и перегноя. В большинстве своем суглинок представляет собой смесь именно этих веществ, однако существует еще глинистый суглинок – в нем большую долю занимает глина, которая предрасположена утаптываться в более прочную массу (тем самым обрекая трассу на успех). Поэтому когда вы приобретаете почву, спросите, что это конкретно: хороший суглинок или чернозем с небольшой примесью глины.

Хорошие темы иногда называют “loamy” (от англ. loam - суглинок). Теперь вы знаете, почему.

Сколько земли потребуется?

Вы наверняка приобретаете землю в кубических метрах:

Длина трассы (по траектории) x Ширина трассы x Средняя высота фигур = Требуемый объем в кубометрах

Умножьте желаемый результат на 1.3, так как земля будет утаптываться. Чтобы прикинуть среднюю высоту фигур, подставьте в формулу половину высоты ваших кочек и контруклонов.

Пример расчета:

$$45 \text{ м} \times 1.2 \text{ м} \times 0.3 \text{ м} = 16.2 \text{ м}^3 \text{ — результат применения первой формулы}$$

$$16.2 \text{ м}^3 \times 1.3 = 21.1 \text{ м}^3 \sim 22 \text{ м}^3 \text{ — с учетом запаса на утрамбовку}$$

Всегда округляйте в большую сторону. И вообще, берите больше, чем получилось при расчете. Обещаю, лишним не будет.

Продумывание трека

Зарубите себе на носу: семь раз отмерь, один раз отрежь!

Нельзя переоценить важность планировки и продумывания трассы. Если вы сразу начнете бездумно копать, вы **ОБЯЗАТЕЛЬНО** закопаетесь и загоните себя в угол, а в конечном итоге будете вынуждены либо отказываться от многого, что вам хотелось изначально, либо начинать все заново, а это совсем не круто...

Конечно, вы можете придумать все, что захотите, но все-таки, чтобы избежать серьезных хлопот, нужно следовать следующим простым советам:

Никаких ровных участков: Каждый квадратный сантиметр трассы должен принадлежать либо спуску, либо подъему, либо контруклону. Смысл прохождения памп-трека заключается именно в раскачке, а на плоскости особо не раскачаешься, запомните это!

Контруклоны должны быть высокими и крутыми: Во время тренировки на памп-треке вы можете испытывать на контруклонах нагрузки до 3g, однако при этом крен велосипеда должен составлять до 70°.

Волны делайте низкими и плавными: Многие поначалу строят очень высокие и крутые волны, которые не позволяют эффективно и быстро “раскачиваться”. Не возводите волны выше полуметра и старайтесь как можно больше сгладить их профиль.



Плавненько...

Импровизируйте: Серию волн можно пройти по-разному: можно враскачку, можно на серфе, а можно перепрыгнуть с одной волны на следующую или даже через одну. Мне больше нравится перепрыгивать волны, но это дело вкуса.

Немного о дренаже: По весне большинство треков превращаются в большие лужи. Если ваш трек имеет уклон, проложите мелкие канавки и/или трубы, чтобы отвести воду с трека. Если у вашего трека нет уклона, прокапывайте резервуары для воды в низких местах трека и заполняйте их гравием. Это то, что называется “французский дренаж”.

С чего начать: Постройте сначала внешний круг. Затем, когда он будет закончен, продумайте и постройте места, где можно перейти с внешнего круга на внутренний (развязки). Тем самым вы расширите функционал вашего трека альтернативными вариантами его прохождения.

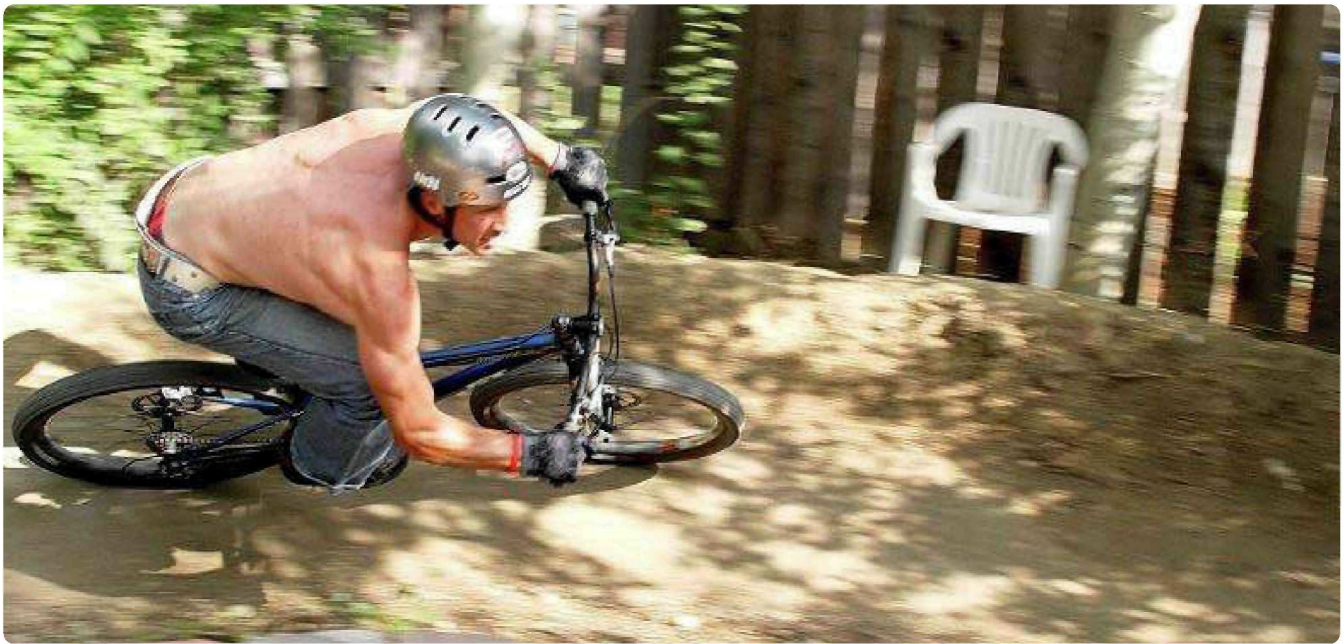
Если вы начали копать тему, завершайте ее в тот же день. Рассчитывайте время так, чтобы успеть закончить контруклон или серию волн, или любую другую однородную тему в течение одного дня. Если вы оставите тему недоделанной, завтра земля высохнет и станет некопабельной.

Старайтесь делать все с первого раза: Нельзя переоценить значимость этого совета. Чем больше стараний вы вложите в каждый контруклон или волну, тем качественнее и долговечнее он получится. Не торопитесь побыстрее закончить трек. Полностью заканчивайте каждый элемент, прежде чем переходить к следующему. Помните: Утрамбовал-Пролил-Повторил!

Приготовьтесь к тяжелой работе: Мой памп-трек потребовал 50 человеко-часов поистине каторжных работ, но это определенно того стоит.

Не беритесь за Лучший-Памп-Трек-На-Свете, если не уверены в своих силах, иначе вам будет хотеться побыстрее закончить, и в итоге получится все тяп-ляп. Такое происходит сплошь и рядом!

8 Добро пожаловать в Pump Track Nation



Лопес вжимается в контруклон. Радиус поворота 3.3 метра.

Строим контруклоны.

Правильные контруклоны легко и приятно проходить, к тому же на них можно поднабрать немало скорости.

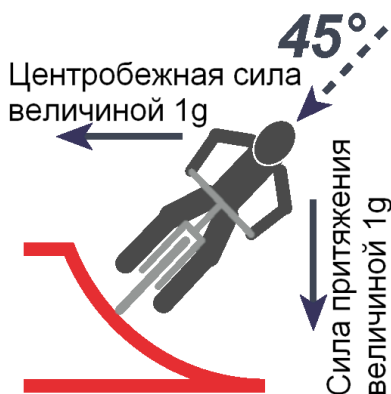
Радиус. Крутые повороты труднее в постройке, но на них можно лучше разогнаться. Повороты радиусом примерно от 1.8 до 3 метров тоже в целом прикольные, но несколько поворотов с метровым радиусом позволят сохранить накал страстей на трассе.

Примерная классификация радиусов поворота:

Крутые: Радиус 1 м – Только для подготовленных гонщиков!

Средние: Радиус 1.8 м – Универсальные.

Широкие: Радиус 3-3.5 м - Скоростные!



Про крены. Когда вы входите в поворот, ваша скорость и радиус поворота пройдя через комбинацию физических явлений выливаются в перегрузку (силу, с которой “притягивает” вас к контруклону) и угол наклона велосипеда (крен). К примеру, если вы на скорости 25 км/ч едете по контруклону радиусом 4.5 м, то вы испытываете перегрузку 1g и отклоняетесь на угол 45° (центробежная сила и сила притяжения Земли компенсируют друг друга как показано на рисунке).

Наша цель – сделать так, чтобы колеса не отрывались от трассы. Поэтому не нужно, чтобы возникало сил, действующих поперек движения (способствующих выносу с трассы в бок), то есть чтобы нас вжимало в контруклон, но не сносило с него. Это как на американских горках (вообще говоря, американские горки разработаны в соответствии с теми же принципами).

Ваши контруклоны должны иметь плавную рабочую поверхность, которая переходит из горизонтальной плоскости в поверхность с уклоном в $55-60^\circ$ (чем круче, тем лучше! Пока земля не начнет осыпаться). На середину контруклона (основная траектория) должен приходиться уклон в $30-35^\circ$. При прохождении такого контруклона это обеспечит перегрузку величиной примерно $0.6g$ (как в спортивной машине). Угол в 60° на верхнем краю контруклона обеспечит вам перегрузки величиной $2g$ без боязни ухода колеса в занос, но если вы заложите поворот на перегрузку в $3g$, вы можете попробовать воспользоваться управляемым заносом как взрослые дядьки-райдеры ☺

1. Наметьте поворот. Изготовьте гигантский циркуль из колышка и веревочки. Отмерьте веревочку длиной желаемого радиуса, воткните колышек в землю и начертите круг по веревочке краской, мелом или чем-то подобным. В конечном итоге это и будет ваша основная траектория (средняя линия траектории).

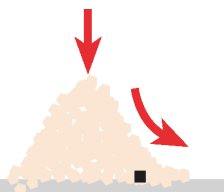
2. Насыпьте кучу на вашу отметку. Начните нагребать за полметра до метки с наружной стороны поворота.



3. Продолжайте сыпать пока куча станет размером в полторы высоты предполагаемого контруклона (ведь земля потом осядет). Например если вы хотите контруклон высотой 1 метр, то вам нужно сыпать кучу высотой 1.5 метра. Да, это огромная куча, но деваться некуда!



4. Сглаживайте контруклон с гребня к основанию, соскабливайте излишки земли вниз, чтобы придать контруклону нужную форму.



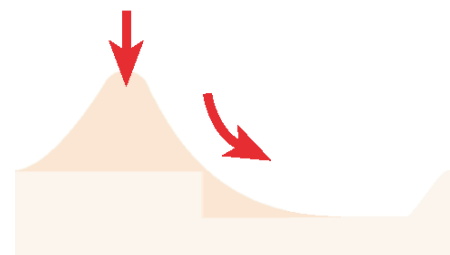
Практически невозможно вывести хороший профиль, *досыпая* землю. Проще ее *соскрести*. Пусть сила притяжения вам в этом поможет.

4. Утаптывайте контруклон. Сделайте на самой верхушку гребня небольшой плоский участок. Рабочая поверхность должна быть очень твердой и очень плавной и сглаженной. Когда вы придадите ей нужную форму, пролейте ее и дайте просохнуть, допустим, ночь.



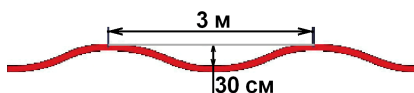
Контруклон в целом похож на волну, хотя он намного шире и изгнутее. Сделайте его как можно выше и круче в середине (там где будет основная траектория), затем уже формируйте до самого гребня. Теперь перейдем к волнам.

Если вы не сыпете землю, а раскапываете, берите землю с внутренней стороны поворота и сыпьте на внешнюю.

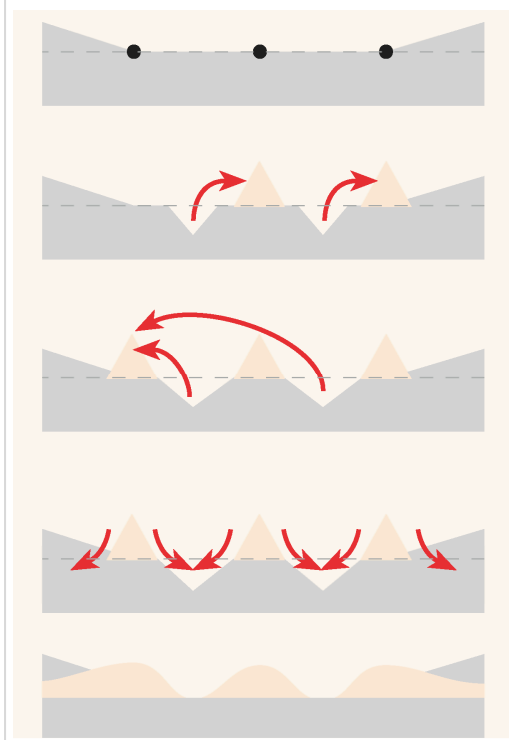




Мичиганец пробует
просерфить пару волн



Если вы не сыпете землю, а
раскапываете, берите землю
между гребнями волн.



Строим волны

Волны выглядят просто - как милые и безобидные кучки земли. Вы можете просто проехать по ним, можете раскачаться на них, можете пройти их на серфе, а можете перепрыгнуть их. Волны проходить всегда весело, но лучшим из них присущи следующие свойства:

Регулярность. Стройте секции из одинаковых по высоте волн, отстоящих друг от друга на одинаковое расстояние. Это поможет почувствовать ритм и заставить волны работать.

Не высокие и не частые. Самые распространенные ошибки – это постройка слишком высоких волн, слишком крутых или слишком близких друг к другу. На малых скоростях это незаметно, но когда вы захотите разогнаться, вы ощутите, что волны работают не так, как надо.

Соотношение 1:10. Если ваши волны 30 см в высоту, то расстояние между гребнями должно быть 3 метра. Такое соотношение высоты к расстоянию между гребнями сравнительно легко проходит, однако на нем хорошо раскачиваться и набирать скорость. Конечно, вы можете сделать волны выше и ближе друг к другу, просто помните, что в таком случае прохождение вашего трека будет более затруднительным.

Ширина: 60-90 см для одиночной траектории, 1.2-1.8 м для развязок.

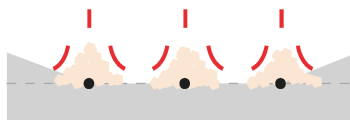
1. Первыми строите контруклоны. Затем располагайте первую волну прямо на окончании контруклона, там, где контруклон переходит в горизонтальную плоскость. Остальные волны располагайте на равных промежутках друг от друга.



2. Отсыпайте землю на намеченные места. Сыпьте кучу высотой в полтора раза большей, чем предполагаемые волны. Также если, например, вы хотите, чтобы рабочая ширина волны (на гребне) была 60 см, ваша земляная заготовка должна быть шириной порядка 80-90 см.



3. Формируйте профиль от гребня к основанию, ссыкая землю вниз, чтобы сделать переходы от гребня к впадине как можно плавнее. Представляйте себе синусоиду.

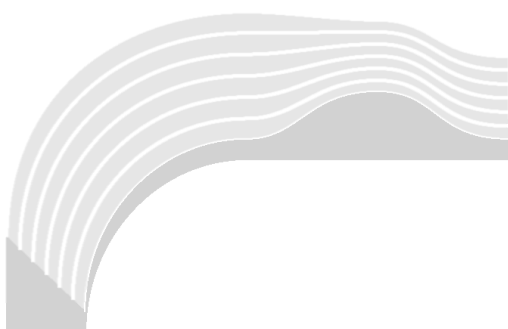


4. Как только вы сформировали нужный профиль волны, начинайте люто-бешено утапывать ее. Волны должны стать естественным продолжением контруклонов.

Выровняйте и утопчите волну по бокам как можно лучше. Полейте ту красоту, что у вас получилась и дайте ей время на усадку, допустим, ночь.



Позаботьтесь о том, чтобы там, где волна примыкает к контруклону, переход между ними был как можно более плавным. Если посмотреть на эту композицию со стороны, волна должна иметь ту же форму, что и остальные волны, а контруклон не должен искажаться от соседства с волной.



2.



Строим развязки

Развязки делают трассу более интересной и разнообразной, а также они позволяют свернуть с основной траектории, ведь здесь за уход с трассы никто не накинёт штрафных баллов, как в ралли.

Развязка - выход из контруклона

3.



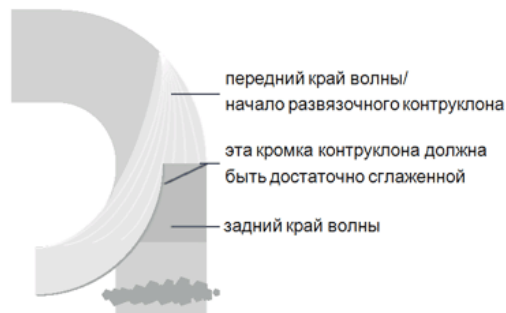
1. Сначала завершите до конца контруклон, чтобы он переходил в горизонтальную плоскость.

2. Наметьте внутренний (развязочный) контруклон. Наметьте волны на всей траектории. Ваш развязочный контруклон будет интегрирован с волной.

3. Начните отсыпать развязочный контруклон с волной.

Развязочный контруклон с волной должны плавно перетекать в исходный контруклон. Передний склон волны является частью исходного контруклона, который является частью развязочного контруклона, который является передним склоном волны... Это сложная кривая поверхность N-го порядка в трехмерном пространстве!

4.



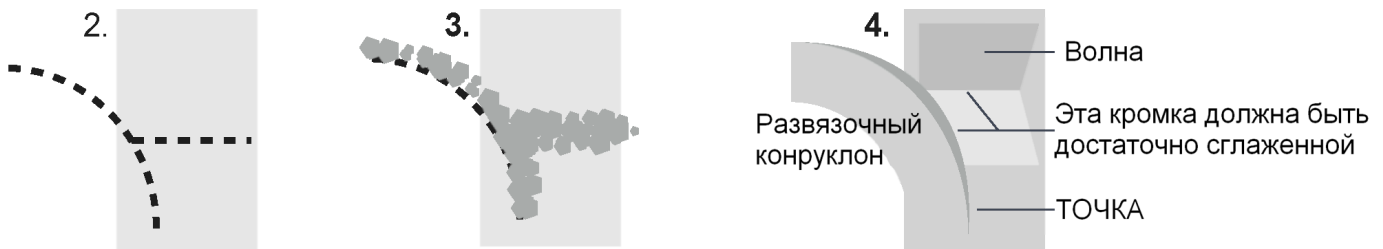
4. Осуществите финальную формовку, утрамбовку и поливку. Завершите также волну. Пролейте все это, выждите день и можете кататься!

5. Завершите серию волн дальше по траектории движения.



Переход прямой в развязку

1. Сначала завершите контруклоны на концах перестраиваемой прямой до их перехода в горизонтальную плоскость, а также развязки, в которых эти контруклоны участвуют.
2. Наметьте развязочный контруклон. При это волна уже должна быть намечена. Ваш развязочный контруклон будет интегрирован с волной. Контруклон и волна в этом случае строятся одновременно.
3. Начните отсыпать и формировать развязку, одновременно отсыпая волну и контруклон. Между волной и контруклоном будет ТОЧКА пересечения, где траектория начнет ветвиться, как это сделано на автострадах.
4. Отсыпаем-Трамбуем-Мочим. Вам наверное уже знакома эта формула.



Порядок постройки:

1. Общий ландшафт (в том числе уклон трека), дренаж, поливочные устройства
2. Контруклоны внешнего круга
3. Прямые внешнего круга, включая волны и развязки
4. Контруклоны внутреннего круга
5. Прямые, волны и развязки внутреннего круга
6. Сцену, танцпол, лунапарк, бордель, стол для блекджека!

Правильная техника владения лопатой ...

... экономит время и силы.

1. Держите лопату за самый конец черенка
2. Помогайте себе ногой втыкать лопату как можно глубже.
3. Помогайте ногой (можно двумя), пока лопата не войдет по черенок.
4. Сильнее отклоняйтесь назад, чтобы смачный кусок земли на лопате не перевесил вас.
5. Когда кусок уже на лопате, перехватитесь одной рукой за черенок ближе к самой лопате.

Практикуйтесь сколько влезет. При правильной технике даже нагрузка на сердце оказывается не так велика – я проверял по пульсометру ;)

Обкатываем трек

Petr отработывает прочитанное на своем треке



Разгонять велосипед, раскачивая его по трассе, проще простого: нужно “сглатывать” поверхности, по которым вы едете “в горку” и “давить” на поверхности, по которым вы едете “под горку”. Часть энергии такого нажима переходит в энергию движения и, вуаля! Вы разгоняетесь. На самом деле вы можете раскачиваться на любых темах: камнях, бревнах, водостоках или съездах для колясок. Памп трек – это как лаборатория по изучению беспедальных методов разгона: все эти волны и контруклоны можно проходить без единой крутки педалей.

Начните с отработки волн: сильнее-слабее, тяни-толкай. Технично обработал волну – набрал скорость. Следующая серия волн проходится быстрее. Если скорость слишком велика для обычного прохождения волн – проходите их на серфе. После этого качнете велосипед на контруклоне и 30 км/ч уже ваши. Если скорость слишком велика для серфа – прыгайте! Можно пройти дюжину волн и четыре контруклона менее чем за 10 секунд! Это отличная тренировка и ни с чем не сравнимое ощущение скорости, а также безграничные возможности для самореализации. Наверное, достаточно советов, чтобы начать тренироваться.

Положение тела – наше все

Все темы следует начинать из стандартной атакующей позиции:

Над центром велосипеда. Вес в основном распределен на ноги, руки разгружены.

В полуприсяде. Ноги не разогнуты полностью, но и на седле вы не сидите. Вы посередине между этими двумя положениями.

Согнувшись. Спина в горизонтальном положении.

Выше голову. Смотрите на следующий поворот.

Локти в стороны. Это дает больший контроль и помогает вам закладывать виражи.

Это ключевые моменты для любого стиля езды. Тренируйтесь и доводите их до автоматизма.



Раскачиваемся на волнах

Вы - раскачивающаяся синусоида. Волны – это одна синусоида, а вы - другая. На ходу вы то поджимаете ноги, то с силой разгибаете их: на восходящем склоне волны вы поджимаете ноги, на нисходящем - с усилием разгибаете. Вы просто стараетесь начать убывающий участок своей синусоиды чуть раньше, чем начнется убывающий участок синусоиды трассы.

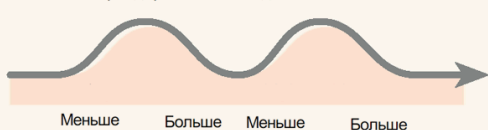
Не касайтесь восходящих склонов волн. Заносите переднее колесо над восходящим склоном каждой волны, почти не касаясь его и СИЛЬНО вжимайте велосипед в нисходящий склон каждой волны. Это сложно, но это дает разгон. Вы наверное даже удивитесь, когда в первый раз ощутите, что сделали это правильно.

Высокая позиция между гребнями, низкая – на гребнях. Обратите внимание на низкую позицию.

16 Добро пожаловать в Pump Track Nation

Велосипед с жесткой вилкой

— Вес райдера и велосипеда



Меньше Больше Меньше Больше

Хардтейл

— Вес велосипеда

- - - Вес райдера



Китайский дракон. Старайтесь держать позвоночник в горизонтальном положении. Работайте только руками, чтобы раскачать скорость. Вы словно китайский дракон династии Памп, парящий над своими владениями.

Чем ниже, тем лучше. Находясь на гребне волны, чем ниже вы склонитесь над байком (или чем выше он будет под вами – как посмотреть), тем больший запас хода у вас будет для раскачки.

Работайте ногами. Сгибайте ноги на гребнях, разгибайте между ними. А руки пусть просто подчиняются движению.

Запомните свою атаковую позицию!

Прохождение контруклонов

Смотрите на выход из поворота. Это действительно важно!

Наклоняйте велосипед. Это единственный способ сделать эффективный поворот

Доверьтесь контруклону. Пока ваши колеса упираются в грунт, вам (практически) ничего не грозит.

Мичиганец очень грамотно повернул голову. Он смотрит на волну, в которую переходит контруклон



Контруклон – это яма, положенная на бок. Заходите на контруклон в низкой позиции. Затем распрямитесь и “вдавите” первую половину контруклона. Вторую половину “сглотните” на выходе из контруклона.

Приготовьтесь пройти волну. Следом за контруклоном должна находится волна. Вы выходите из контруклона в состоянии “сглатывания” – воспользуйтесь этим, чтобы заскочить на волну, а потом давите на нее как следует!

И запомните свою атаковую позицию!

Переосмыслите свое катание

Памп-трек безусловно относится к самому что ни на есть настоящему маунтинбайкингу, но в то же время он настолько своеобразен, что в пору основывать новый вид спорта, весьма неплохой, кстати.

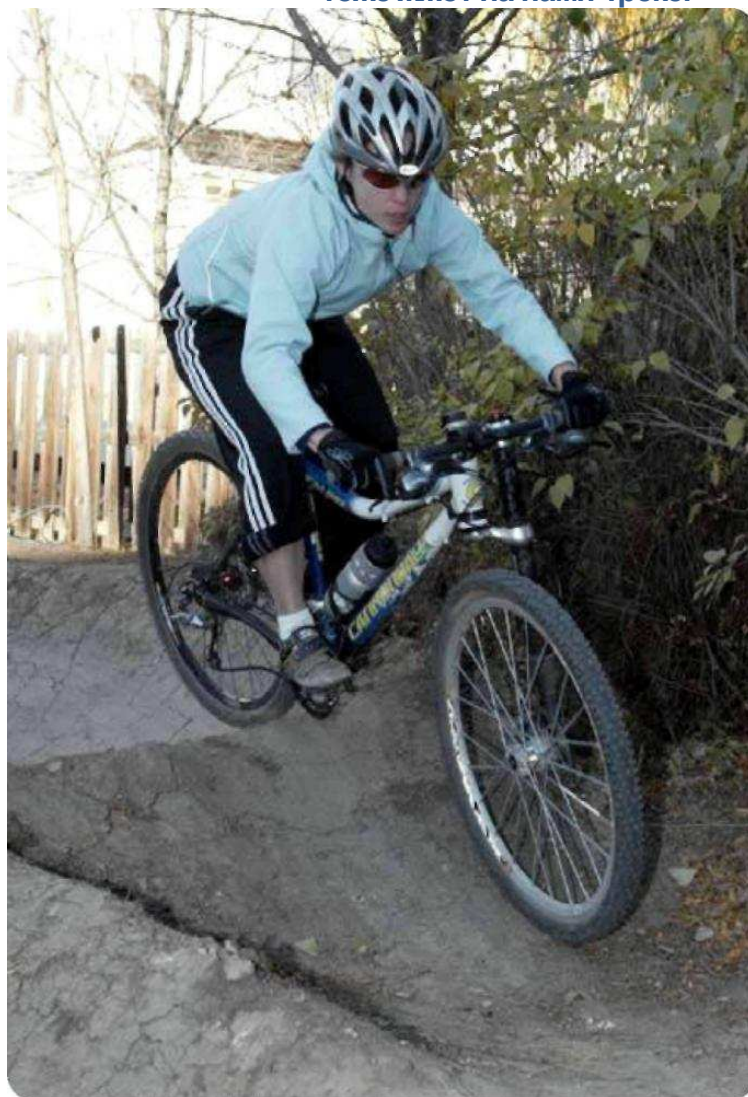
На протяжении многих лет у нас вырабатываются “вредные привычки” в катании. Мы не избавляемся от них, потому что нам кажется, что они могут помочь не упасть. Так например мы распрямляемся, когда залетаем на кочку или держим велосипед вертикально в поворотах, чтобы не упасть. Хотя эти привычки и исходят из нашего опыта катания, но каждый раз, когда жестко врезаешься передним колесом в кочку или проходишь поворот, не заложив вираж, оставшись при этом на колесах – это можно считать везением, но везением не как следствия хорошей техники катания, а везением вследствие работы инстинкта самосохранения.

Тогда на уровне подсознания мы говорим себе: “Ухты! Я не убрался! Надо запомнить, как я это сделал!”, и вуаля - привычка въедается все глубже и глубже в мозг.

Есть только один способ стереть эти штампы – практиковаться, а точнее оттачивать технику! Стараться “сглатывать” кочки, закладывать виражи на поворотах и вообще, всячески следить за своей техникой.

Памп-трек – это лаборатория. Это безопасно и к тому же настолько отличается от обычного катания, что позволяет взглянуть новыми глазами и переосмыслить свою манеру езды на велосипеде.

Прорайдер в категории кросс-кантри Judy Freeman тоже жжот на памп-треке.





Джебу всем хорош, разве
только вихор из шлема
торчит...

Если вам за годы осточертел ваш кантрийник и вы хотите от него отдохнуть, берите любой другой байк и бегом на памп-трек! Поставьте на него педали-платформы, оденьте футболку и шорты попросторнее и выкиньте на время свой велокомпьютер с пульсометром и датчиком каденса.

Не будьте так серьезны, просто повеселитесь! Поиграйтесь с велосипедом!

Еще раз подчеркиваю. Зарубите себе на носу и выдрючьте основные приемы до тошнотиков. Не спускайте пальцы с тормозов. Старайтесь смотреть на два виража вперед. Полностью выпрямите вашу "внутреннюю" руку.

Экспериментируйте. Попробуйте разные стойки и траектории. Подвыдерните здесь, поддавите там... Вы поймете, что все делаете правильно, когда начнете набирать скорость непрерывно. Если нет, что ж... Экспериментируйте.

Не кипятитесь. Если к вам подступают приступы самоненавистничества и отчаяния, **ОСТАНОВИТЕСЬ!** Остыньте. Вернитесь на трек с чувством, что это всего лишь игра.

Катание на памп-треке весело и захватывающе само по себе, но если вы просечете фишку, это заодно и улучшит все ваши навыки владения велосипедом.

Наслаждайтесь

Как только вы сможете достаточно быстро преодолевать волны, развивайтесь: сначала от раскачки до прохождения волн на серфе, затем начните перепрыгивать их. Это очень весело!

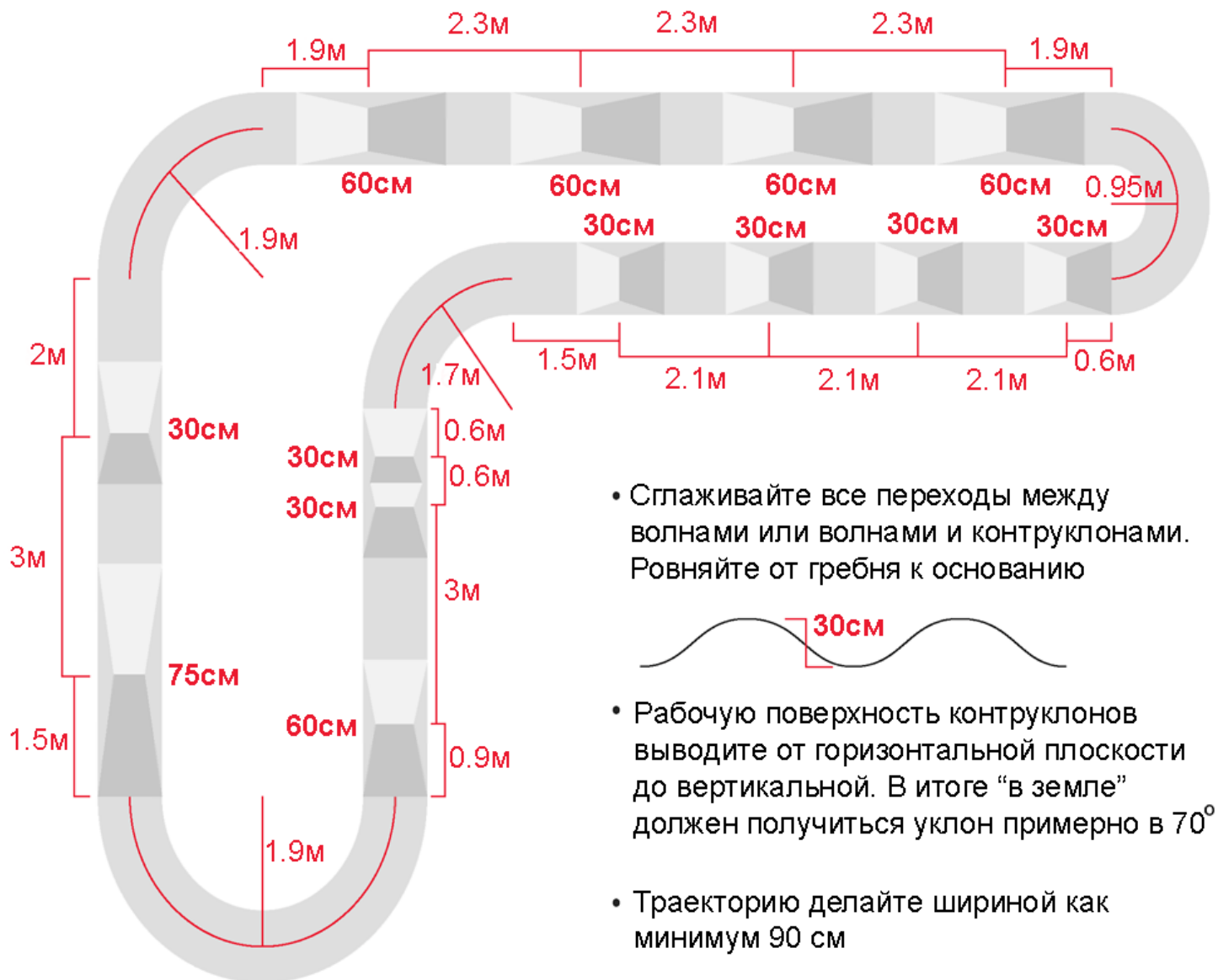
Памп-трек: по-моему, невозможно придумать лучшего способа одновременно улучшить свои навыки катания и прекрасно провести время.

В Lory State Park в Fort Collins, штат Колорадо, есть отличный памп-трек.



Примеры чертежей

Памп-трек с постоянным ритмом



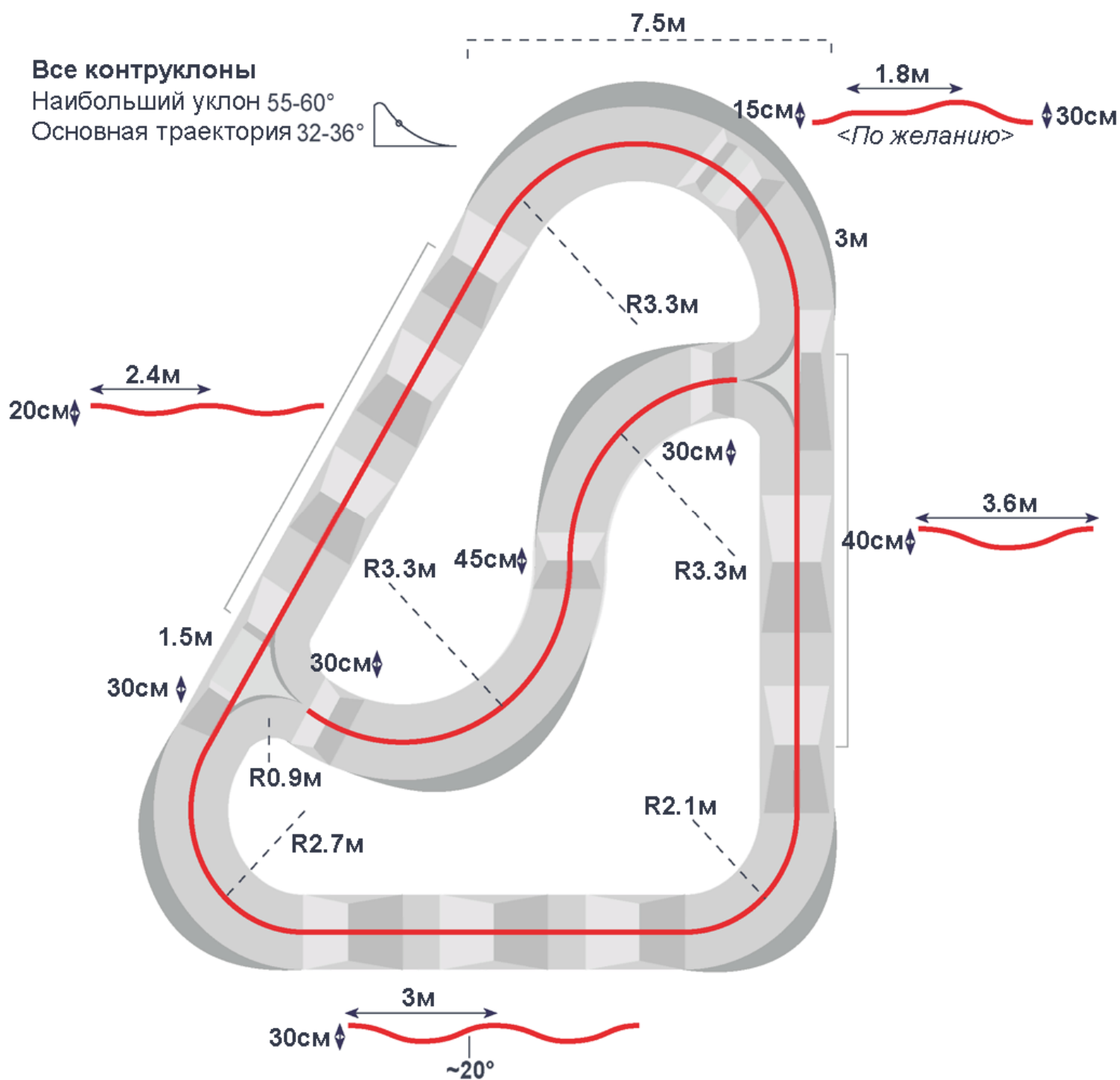
- Сглаживайте все переходы между волнами или волнами и контруклонами. Ровняйте от гребня к основанию
- 
- The diagram shows a single cycle of a sine wave. A red vertical line segment is drawn from the peak of the wave down to its trough, with the text "30см" written in red next to it, indicating the amplitude or height of the wave.
- Рабочую поверхность контруклонов выводите от горизонтальной плоскости до вертикальной. В итоге “в земле” должен получиться уклон примерно в 70°
 - Траекторию делайте шириной как минимум 90 см

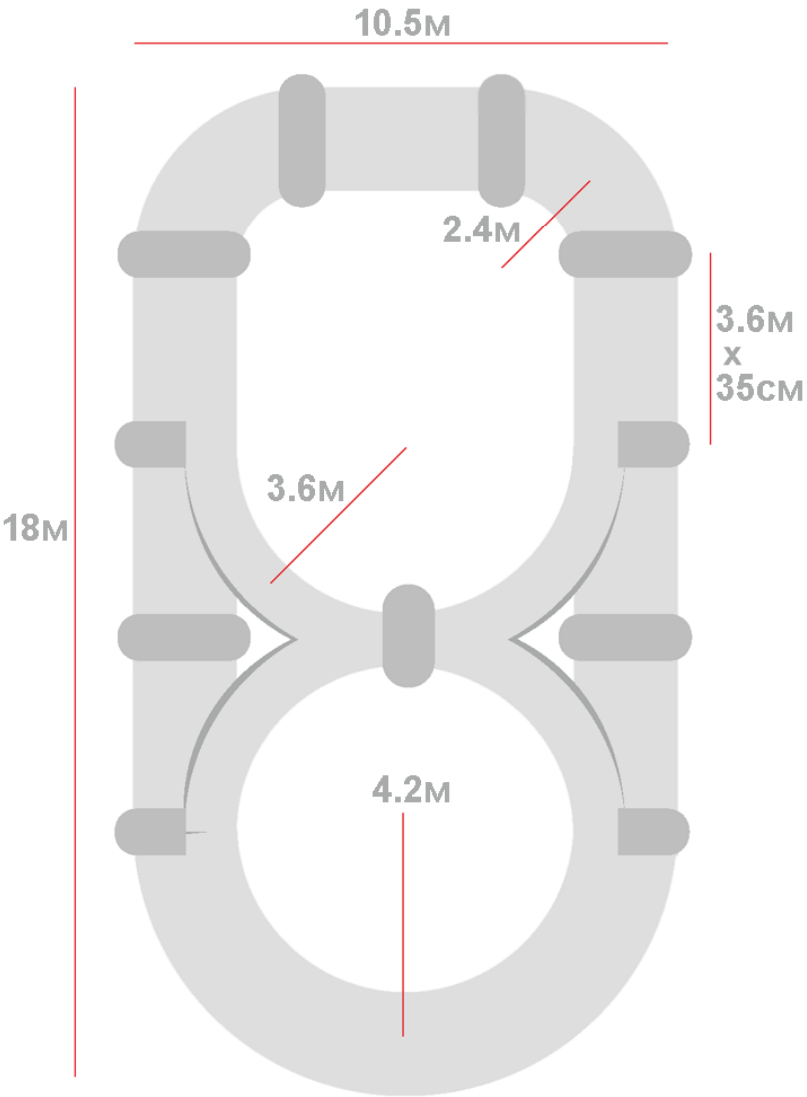
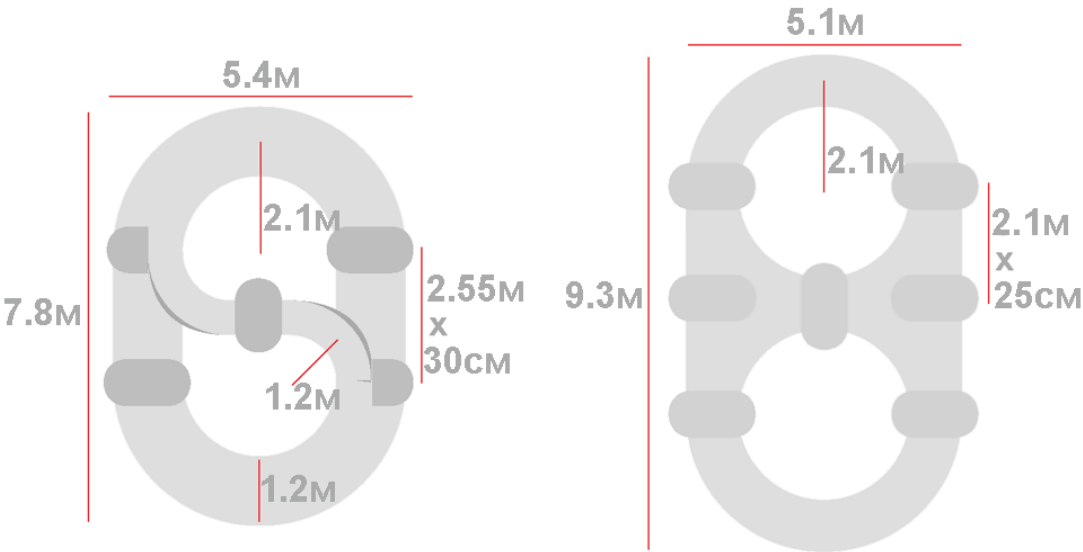
БЫВШИЙ памп-трек Lee

Все контруклоны

Наибольший уклон 55-60°

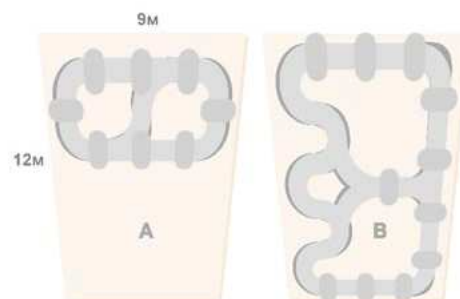
Основная траектория 32-36°





Памп-трек в гору

Да, можно построить памп-трек и на склоне. Памп-трек в Winter Park, штат Колорадо, имеет 10% уклон, но, хотите верить, хотите нет, на нем можно ездить очень быстро! Вот некоторая визуальная информация о нем:





See more tracks at <http://www.leelikesbikes.com/category/cool-rides/pump-tracks/>

ЗАЯВЛЕНИЕ ОБ ОСВОБОЖДЕНИИ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ*

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ СВЯЗАН С РИСКОМ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ЗАКЛЮЧАЮЩИМСЯ В РИСКЕ ПОЛУЧЕНИЯ СЕРЬЕЗНОГО ВРЕДА ЗДОРОВЬЮ ВПЛОТЬ ДО НАСТУПЛЕНИЯ СМЕРТИ. ЭТО ЗАЯВЛЕНИЕ СНИМАЕТ ВСЯКУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СО СТРОИТЕЛЕЙ ИЛИ ВЛАДЕЛЬЦЕВ ТРАССЫ УЩЕРБ, ПОЛУЧЕННЫЙ ВАМИ ВСЛЕДСТВИЕ ПОЛЬЗОВАНИЯ ВЕЛОВИПЕДНОЙ ТРАССОЙ. ВЫ ОБЯЗАНЫ ПРОЧИТАТЬ И ОСМЫСЛИТЬ ЕГО ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПОДПИСАТЬ. ЕСЛИ ВАМ ЕЩЕ НЕ ИСПОЛНИЛОСЬ 18 ЛЕТ, ВАШИ РОДИТЕЛИ ИЛИ ОФИЦИАЛЬНЫЕ ОПЕКУНЫ ДОЛЖНЫ ПОДПИСАТЬ ЭТО ЗАЯВЛЕНИЕ.

Ф.И.О.: _____

Адрес: _____

Я, от своего имени или от имени моих уполномоченных представителей/родственников, ответственно заявляю, что добровольно иду на пользование Велосипедной Трассой. Я понимаю, что занятия велосипедным спортом связаны с риском нанесения ущерба различного толка мне или третьим лицам. Ущерб подразумевает под собой, но не ограничивается следующим: наступление смерти, постоянный или временный паралич, инвалидность, легкий вред здоровью или заболевание, физические или психологические травмы, другие виды ущерба, такие как ущерб недвижимому и движимому имуществу. Некоторые из этих рисков – риски, связанные непосредственно с катанием. Это: падения и, вследствие этого, прямой контакт с контруклонами, волнами и другими объектами, скрытые или явные дефекты оборудования и снаряжения, человеческий фактор в лице невнимательности со стороны заявителя, владельца велосипедной трассы, других катающихся, издательства Race Line Publishing или компании Lee Likes Bikes LLC. Я понимаю, что приведенный выше список рисков далеко не полный, и что эти и другие, известные и неизвестные, ожидаемые и непредвиденные риски могут принести ущерб, смерть, травмы, инвалидность мне, моему имуществу или третьим лицам. Своей подписью под этим заявлением я принимаю всю ответственность за ущерб, смерть, травмы, инвалидность, которая будет причинена мне или моей собственности в результате участия в мероприятиях, связанных с Велосипедной Трассой.

Я также понимаю, что владелец велосипедной трассы не несет никакой ответственности за утрату, повреждения и другие виды ущерба, нанесенного мне или моему имуществу во время пользования Велосипедной Трассой. Я также принимаю все риски, связанные с использованием Велосипедной Трассы, даже если они вызваны невнимательностью владельца велосипедной трассы, других катающихся, издательства Race Line Publishing или компании Lee Likes Bikes LLC. Мое участие в использовании велосипедной трассы добровольное и никто не заставляет меня идти на эти риски.

Своей подписью под настоящим заявлением и фактом последующего использования Велосипедной Трассы я полностью и навсегда освобождаю владельца Велосипедной Трассы и его соратников от любых обязательств, претензий, требований, возмещения убытков, исков или оснований для исков по фактам происшествий в настоящем и будущем, которые, будучи явными или скрытыми, ожидаемыми или непредвиденными, вызваны или являются следствием использования мной построек, сооружений или оборудования Велосипедной Трассы. Я целиком и полностью освобождаю владельца Велосипедной Трассы и его соратников от ответственности за ущерб нанесенный мне или моему имуществу, полученный в результате использования мной Велосипедной Трассы, и закрепляю это право данным Заявлением.

Ф.И.О. пользователя Велосипедной Трассы: _____

Дата рождения: _____

Снятие ответственности. Стр. 2 из 2

Подпись заявителя: _____

Дата _____

Контактный телефон: _____

Серия, номер паспорта _____

Кем и когда выдан паспорт _____

ДЛЯ ЛИЦ МОЛОЖЕ 18 ЛЕТ

Настоящим заявлением утверждаю, что я, как родитель или официальный опекун полностью согласен и поддерживаю моего несовершеннолетнего сына/дочери в освобождении в максимально допустимой законом степени владельца Велосипедной Трассы и его соратников от ответственности за инциденты, произошедшие с моим несовершеннолетним сыном/дочерью вследствие использования или участия в эксплуатации Велосипедной Трассы, даже если они вызваны невнимательностью владельца Велосипедной Трассы и его соратников. Я внимательно ознакомился с данным Заявлением об освобождении от ответственности и полностью согласен с его содержанием.

Примечание: Если заявитель моложе 18 лет, данное заявление должно быть подписано его родителем или официальным опекуном.

Настоящим заверяю, что я, родитель или официальный опекун, даю свое согласие на и полностью поддерживаю освобождение от ответственности за ущерб, связанный с использованием Велосипедной Трассы, владельца Велосипедной Трассы или его соратников.

Ф.И.О. родителя или опекуна _____

Подпись _____

Серия, номер паспорта _____

Кем и когда выдан паспорт _____



Треки с плавными изгибами кажутся невероятно быстрыми на ВМХ'е. Lee зажигает на своем рейсовом агрегате в Денвере, штат Колорадо.

Добро пожаловать в Pump Track Nation

Как самому построить и обкатать лучший pump track на свете

Всего за несколько лет памп-треки завоевали мир. Они появляются на задних дворах, пустырях, лесопарках – повсюду, потому что:

- Кататься на них очень интересно и занимательно.
- Кататься на них может кто угодно.
- Они отлично развивают навыки езды
- И к тому же полезны для здоровья.
- Памп трек можно построить где угодно.

Книга “Добро пожаловать в Pump track Nation” научит вас, как построить отличный памп-трек быстро и без лишних затрат.



Копайте меньше, катайте больше!

