



# Даунхилл

ВСЕ О НЕМ И НЕ ТОЛЬКО

**Даунхилл** — это гонка на горных велосипедах с горы, самый яркий экстремальный вид велоспорта



- ▶ В даунхилле побеждает тот, кто как можно быстрее съедет с горы. Но даже только пройти трассу до конца не так просто, как можно подумать. Современные трассы для даунхилла очень опасные и сложные. Они изобилуют «изюминками» из трамплинов, проложенных между деревьями, куч камней, извилистых участков, крутых спусков. Для даунхилла нужна достаточно серьезная подготовка спортсмена. Самое главное, чтобы была на высоте техника управления велосипедом, хотя не следует забывать и про физическую подготовку, так как уже через 5 минут даунхилла большинство спортсменов просто валятся с ног. Средняя скорость движения на соревнованиях по даунхиллу — 36 км/час, максимальная — 60 км/час. Перепад высот на трассе составляет приблизительно 80 метров



# Обязательная защита для даунхилла: шлем и пластиковые щитки

- ▶ Количество полученного удовольствия от даунхилла и безопасность спортсмена зависят как от велосипеда, так и от экипировки для даунхилла. В идеале защита для даунхилла состоит из пластиковых щитков, скреплённых сетчатым материалом по рукам, ногам и всему телу. Для защиты головы обязательно купите шлем для даунхилла. Даунхилльный шлем — это обязательный элемент, защищающий голову в непредвиденных ситуациях. Он надёжно защищает от разных смертельно опасных травм, возникающих в случае падения на высокой скорости. Опытные даунхиллеры советуют обязательно ездить в шлеме как на улицах города, так и во время путешествий лесными тропами

# Насколько даунхилл опасен?

Достаточно опасный! У многих велосипедистов почти после каждой гонки есть пару синяков, растяжений, забоев, а порой дело доходит и до переломов. Но без травм не было бы и такого удовольствия от даунхилла. Ведь в этом и суть — чтобы как можно быстрее проехать сложный отрезок трассы, не потеряв контроль и не допустив падения



# Какой велосипед для даунхилла купить ?

- ▶ В даунхилльных велосипедах главное — это большой ход подвески и повышенная надежность, поскольку любая поломка может привести к самым непредсказуемым последствиям, потому основное внимание уделяется прочности конструкции. Обычный горный велосипед нельзя использовать для даунхилла. Для даунхилла нужны самые надёжные велосипеды, комплектующиеся наиболее крепким и выносливым оборудованием



Желаем лишь успеха вам и главное  
без травм!

