

साईकिलिंग



2.1 साइकिल का आविष्कार और प्रारंभिक विकास

- 19वीं सदी की शुरुआत: साइकिल का पहला रूप 1817 में जर्मनी के बैरन कार्ल वॉन ड्रेस (Baron Karl von Drais) ने बनाया था। इसे 'ड्रेसाइन' (draisienne) या 'रनिंग मशीन' (running machine) कहा जाता था। यह लकड़ी की बनी एक मशीन थी जिसमें पैडल नहीं थे। इसे चलाने वाला व्यक्ति इस पर बैठकर अपने पैरों से जमीन पर धक्का मारकर आगे बढ़ता था।
- पैडल का आगमन: लगभग 1860 के दशक में, फ्रांसीसी कारीगरों ने साइकिल में पैडल लगाने का विचार किया। पियरे लालमेंट (Pierre Lallement) और अर्नेस्ट मिशो (Ernest Michaux) जैसे लोगों ने पैडल वाली साइकिलें बनाईं। इन शुरुआती साइकिलों में पैडल सीधे आगे के पहिए से जुड़े होते थे, जिससे उन्हें चलाना थोड़ा मुश्किल होता था। इन साइकिलों को श्बोनशेकरश (boneshaker) भी कहा जाता था, क्योंकि इनकी सवारी बहुत झटकेदार होती थी।
- आधुनिक साइकिल का जन्म: 1885 में, जॉन कैप स्टार्ले (John Kemp Starley) ने 'रोवर सेफ्टी साइकिल' (Rover Safety Bicycle) बनाई। इसमें चेन और गियरिंग सिस्टम का इस्तेमाल किया गया, जिसने पहियों को समान आकार का बनाया और सवारी को बहुत सुरक्षित और आरामदायक बना दिया। इस आविष्कार को आधुनिक साइकिल का जन्म माना जाता है।



2.2 साइकिलिंग खेल का उदय

- पहली साइकिल रेस: दुनिया की पहली रिकॉर्डेड साइकिल रेस 31 मई, 1868 को पेरिस, फ्रांस में हुई थी। यह 1,200 मीटर की एक छोटी रेस थी, जिसमें जेम्स मूर (James Moore) ने जीत हासिल की थी।
- लोकप्रियता में वृद्धि: 1880 के दशक के अंत तक, यूरोप और संयुक्त राज्य अमेरिका में साइकिलिंग बहुत लोकप्रिय हो गई। लोग इसे मनोरंजन, परिवहन और एक प्रतिस्पर्धी खेल के रूप में अपनाने लगे। पेशेवर साइकिलिंग ने लोगों की कल्पनाओं पर कब्जा कर लिया, खासकर यूरोप में।
- ओलंपिक में प्रवेश: साइकिलिंग को 1896 में एथेंस में आयोजित पहले आधुनिक ओलंपिक खेलों में शामिल किया गया था। यह तब से हर ग्रीष्मकालीन ओलंपिक का हिस्सा रहा है। महिलाओं की साइकिलिंग को 1984 के लॉस एंजिल्स ओलंपिक में शामिल किया गया था।

2.3 भारत में साइकिलिंग का इतिहास

- प्रारंभिक आगमन: भारत में साइकिल 19वीं सदी के अंत में आई। शुरुआती दौर में, यह केवल अमीर और शाही लोगों के लिए ही उपलब्ध थी। जयपुर के महाराजा सवाई राम सिंह ने 1870 में लंदन से पहली साइकिल मंगवाई थी।
- स्वतंत्रता के बाद: आजादी के बाद, साइकिल भारत में परिवहन का एक महत्वपूर्ण साधन बन गई। 1951 में, जानकी दास कपूर (Janki Das Kapur) ने एटलस साइकिल कंपनी की स्थापना की, जिसने आम आदमी के लिए सस्ती साइकिलें बनाना शुरू किया। 1960 से 1990 तक, साइकिल भारत में एक अनिवार्य घरेलू वस्तु बन गई थी।
- खेल के रूप में साइकिलिंग: भारत में साइकिलिंग को एक खेल के रूप में भी अपनाया गया। भारतीय साइकिलिंग फेडरेशन की स्थापना 1946 में हुई थी। 1982 के दिल्ली एशियाई खेलों में, एटलस साइकिलों का इस्तेमाल आधिकारिक सप्लायर के तौर पर किया गया था। आज, भारत में साइकिलिंग के प्रति रुचि बढ़ रही है, और विभिन्न शहरों में साइकिलिंग क्लब और कम्युनिटी सक्रिय हैं।

2.4 साइकिलिंग रेस से संबंधित

- पेलोट (Peloton): साइकिल रेस में एक साथ साइकिल चलाने वाले खिलाड़ियों का मुख्य समूह।
- ब्रेकअवे (Breakaway): पेलोट से अलग होकर आगे निकलने वाले खिलाड़ियों का एक छोटा समूह।
- स्प्रिंट (Sprint): रेस के आखिर में फिनिश लाइन तक पहुंचने के लिए बहुत तेजी से साइकिल चलाना।
- ग्रैंड टूर (Grand Tour): तीन सबसे प्रतिष्ठित मल्टी-स्टेज रोड रेस – टूर डी फ्रांस, गिरो डी इटालिया और वुएल्टा ए एस्पाना।
- टाइम ट्रायल (Time Trial): एक रेस जहाँ खिलाड़ी अकेले, घड़ी के विरुद्ध रेस करते हैं।
- फिनिश लाइन (Finish Line): रेस का अंतिम बिंदु।
- स्टेज (Stage): मल्टी-स्टेज रेस का एक दिन का भाग।

2.5 साइकिल और उपकरण

- फ्रेम (Frame): साइकिल का मुख्य ढांचा।
- ग्रुपसेट (Groupset): साइकिल के मैकेनिकल भाग, जैसे गियर, ब्रेक, और चौन का पूरा सेट।
- गियर (Gear): साइकिल की स्पीड को नियंत्रित करने के लिए उपयोग किया जाने वाला एक सिस्टम।
- चौन (Chain): पैडल की ताकत को पहियों तक पहुँचाने वाला हिस्सा।
- हेलमेट (Helmet): सिर की सुरक्षा के लिए पहना जाने वाला सुरक्षा उपकरण।
- क्लिपलेस पेडल (Clipless Pedals): विशेष पेडल जिनमें जूते लगे होते हैं, जो पैडल को और भी अधिक प्रभावी बनाते हैं।
- सैडल (Saddle): साइकिल की सीट।
- टायर (Tyre): साइकिल के पहियों पर लगी रबर की परत।

2.6 साइकिल चलाने की तकनीक

- ड्राफ्टिंग (Drafting): हवा के प्रतिरोध को कम करने के लिए, आगे चल रहे साइकिल सवार के ठीक पीछे साइकिल चलाना।
- कैडेंस (Cadence): प्रति मिनट पैडल को घुमाने की संख्या।
- पंपिंग (Pumping): एक तकनीक जिसमें राइडर शरीर को ऊपर और नीचे करता है, ताकि वह छोटे-छोटे उतार-चढ़ाव पर गति बढ़ा सके।
- कोर्नरिंग (Cornering): मुड़ते समय साइकिल को संभालना।
- क्लाइंबिंग (Climbing): पहाड़ी पर चढ़ाई।

2.7 खिलाड़ियों से संबंधित

- डोमेस्टिक (Domestique): एक टीम का सदस्य, जिसका मुख्य काम अपने टीम के लीडर की मदद करना होता है।
- लीडर (Leader): टीम का सबसे महत्वपूर्ण राइडर, जो रेस जीतने की कोशिश करता है।
- पैसर (Pacer): रेस के दौरान ग्रुप को गति देने वाला राइडर।
- स्प्रींटर (Sprinter): ऐसा राइडर, जो रेस के अंत में तेजी से स्प्रींट करने में माहिर हो।
- टाइम ट्रायलिस्ट (Time Trialist): टाइम ट्रायल में विशेषज्ञता रखने वाला राइडर।

2.8 खेल के प्रकार से संबंधित (Sport Type&related)

- माउंटेन बाइकिंग (Mountain Biking): पहाड़ी और ऊबड़-खाबड़ रास्तों पर साइकिल चलाना।
- रोड रेस (Road Race): सड़कों पर लंबी दूरी की रेस।
- ट्रैक रेस (Track Race): विशेष ट्रैक पर होने वाली रेस।
- क्रॉस-कंट्री (Cross&Country): एक प्रकार की माउंटेन बाइकिंग रेस, जिसमें खिलाड़ी पहाड़ी रास्तों, जंगलों और खेतों से होकर गुजरते हैं।

रोड साइक्लिंग एक रोमांचक और चुनौतीपूर्ण खेल है, जो आमतौर पर पक्की सड़कों पर आयोजित होता है। इसमें कई तरह के इवेंट होते हैं, और हर इवेंट के अपने खास नियम होते हैं। लेकिन कुछ सामान्य नियम हैं, जो सभी रोड साइक्लिंग प्रतियोगिताओं पर लागू होते हैं।

2.9 रोड साइक्लिंग के कुछ सामान्य नियम

1. सुरक्षा उपकरण: सभी राइडर्स के लिए हेलमेट पहनना अनिवार्य है। हेलमेट को सही ढंग से फिट होना चाहिए और यह अंतरराष्ट्रीय सुरक्षा मानकों के अनुरूप होना चाहिए।
2. साइकिल का निरीक्षण: रेस शुरू होने से पहले, सभी साइकिलों का एक तकनीकी निरीक्षण किया जाता है। यह सुनिश्चित करता है कि साइकिलें अंतरराष्ट्रीय साइक्लिंग यूनियन (UCI) के नियमों के अनुसार हैं।
3. टीम वर्क: रोड रेसिंग में टीम वर्क बहुत महत्वपूर्ण है। राइडर्स एक-दूसरे की मदद कर सकते हैं, जैसे कि हवा के प्रतिरोध को कम करने के लिए एक-दूसरे के पीछे सवारी करना (ड्रापिंग)।
4. ड्रॉप-ऑफ: अगर किसी राइडर की साइकिल में कोई खराबी आ जाती है या उसे कोई चोट लग जाती है, तो उसे अपनी टीम की सपोर्ट व्हीकल (सहायक वाहन) से मदद मिल सकती है।
5. रेस का रास्ता: सभी राइडर्स को रेस के निर्दिष्ट रास्ते पर ही चलना होता है। रास्ता भटकने पर अयोग्यता (disqualification) हो सकती है।
6. खतरनाक व्यवहार: रेस के दौरान किसी भी तरह का खतरनाक व्यवहार, जैसे कि जानबूझकर किसी दूसरे राइडर को धक्का देना या रास्ता रोकना, दंड या अयोग्यता का कारण बन सकता है।

2.10 रोड रेस (मास स्टार्ट) के नियम

रोड रेस में सभी राइडर्स एक साथ शुरू करते हैं। इस इवेंट में दूरी काफी लंबी होती है।

- विजेता: जो राइडर सबसे पहले फिनिश लाइन पार करता है, वह विजेता होता है।
- टीम रणनीति: टीमों अपने लीडर को जिताने के लिए रणनीति बनाती हैं। वे हवा से बचाकर, पेस सेट करके, और प्रतिद्वंद्वी टीमों पर हमला करके अपने लीडर की मदद करती हैं।

2.11 व्यक्तिगत टाइम ट्रायल (Individual Time Trial) के नियम

टाइम ट्रायल एक रेस अगेंस्ट द क्लॉक (घड़ी के विरुद्ध दौड़) है।

- शुरुआत: राइडर्स निर्दिष्ट अंतराल पर एक-एक करके शुरू होते हैं, आमतौर पर 30 सेकंड से 2 मिनट के अंतराल पर।
- ड्रापिंग मना है: राइडर्स को किसी अन्य राइडर के पीछे सवारी करके हवा के प्रतिरोध का लाभ उठाने (ड्रापिंग) की अनुमति नहीं है।
- उपकरण: टाइम ट्रायल के लिए विशेष एरोडायनामिक (aerodynamic) साइकिल और हेलमेट का उपयोग किया जाता है। इन उपकरणों को भी न्यू के नियमों का पालन करना होता है।

2.12 ओलंपिक में रोड साइक्लिंग की दूरी

- पुरुषों के लिए: ओलंपिक में रोड रेस की दूरी आमतौर पर 220–250 किलोमीटर होती है। टाइम ट्रायल की दूरी 40–50 किलोमीटर होती है।
- महिलाओं के लिए: महिलाओं के लिए रोड रेस की दूरी 100–140 किलोमीटर और टाइम ट्रायल की दूरी 20–30 किलोमीटर होती है।

2.13 टाइम ट्रायल (Team Time Trial – TTT)

यह भी टाइम ट्रायल जैसा ही होता है, लेकिन इसमें पूरी टीम एक साथ दौड़ती है। टीम के सदस्य आपस में बारी-बारी से लीड लेते हैं ताकि हवा के प्रतिरोध को कम किया जा सके और गति बनाए रखी जा सके। टीम का समय उसके एक निर्धारित सदस्य (अक्सर चौथा या पांचवां राइडर) के फिनिश लाइन पार करने पर गिना जाता है।

2.14 स्टेज रेस (Stage Race)

यह एक ऐसी प्रतियोगिता है जो कई दिनों तक चलती है, जिसमें हर दिन एक अलग रेस (स्टेज) होती है। टूर डी फ्रांस (Tour de France), गिरो डीइटालिया (Giro d'Itali) और वुएल्टा ए एस्पाना (Vuelta a España) इसके सबसे प्रसिद्ध उदाहरण हैं।

- सामान्य वर्गीकरण (General Classification – GC): इसमें सभी स्टेजेस में लगाए गए कुल समय के आधार पर ओवरऑल विजेता का फैसला होता है।
- पॉइंट्स वर्गीकरण (Points Classification): इसमें हर स्टेज में फिनिश लाइन या इंटरमीडिएट स्पिंट्स पर राइडर्स को अंक मिलते हैं। सबसे ज्यादा अंक वाले राइडर को विजेता घोषित किया जाता है।
- माउंटेन वर्गीकरण (Mountain Classification): इसमें पहाड़ों की चढ़ाई पर अंक मिलते हैं। सबसे ज्यादा अंक वाले राइडर को 'किंग ऑफ द माउंटेन्स' कहा जाता है।
- युवा राइडर वर्गीकरण (Young Rider Classification): इसमें एक निश्चित उम्र से कम के राइडर्स में से सबसे अच्छा प्रदर्शन करने वाले को विजेता घोषित किया जाता है।

2.15 क्रिटेरियम (Criterium)

यह एक छोटी, बहु-लैप वाली रेस होती है जो एक बंद सर्किट पर आयोजित की जाती है। इसमें अक्सर शहरों के केंद्र या पार्कों के आसपास का रास्ता चुना जाता है। यह काफी तेज और रोमांचक होती है, और दर्शक इसे आसानी से देख सकते हैं।

2.16 सर्किट रेस (Circuit Race)

यह क्रिटेरियम की तरह ही एक बंद सर्किट पर होती है, लेकिन इसकी दूरी और रेस का समय क्रिटेरियम से ज्यादा हो सकता है।

2.17 प्रमुख रोड साइक्लिंग प्रतियोगिताएं

- ग्रैंड टूर्स (Grand Tours):
 - टूर डी फ्रांस (Tour de France): दुनिया की सबसे प्रसिद्ध और प्रतिष्ठित स्टेज रेस।
 - गिरो डीइटालिया (Giro d'Italia): इटली में होने वाली एक और प्रमुख ग्रैंड टूर।
 - वुएल्टा ए एस्पाना (Vuelta a España): स्पेन में होने वाली ग्रैंड टूर।
- क्लासिक रेस (Classic Races):

- पेरिस-रूबैक्स (Paris-Roubaix): अपनी कोबलस्टोन (कच्ची सड़क) के लिए प्रसिद्ध, इसे 'द हेल ऑफ द नॉर्थ' भी कहा जाता है।
- मिलान-सान रेमो (Milan-San Remo): इटली की एक लंबी और प्रतिष्ठित क्लासिक रेस।



2.18 ट्रैक साइकिलिंग सामान्य नियम

1. वेलोड्रोम: रेस एक वेलोड्रोम पर होती है, जो आमतौर पर एक लकड़ी का, झुका हुआ (banked) अंडाकार ट्रैक होता है। ट्रैक की लंबाई अलग-अलग हो सकती है, लेकिन ओलंपिक और विश्व चैम्पियनशिप में यह 250 मीटर होती है।
2. फिक्सी गियर साइकिल: ट्रैक साइकिलिंग में इस्तेमाल होने वाली साइकिलें रोड साइकिलों से अलग होती हैं। इनमें फिक्सी गियर होता है, यानी पैडल घुमाना बंद करने पर भी पहिए घूमते रहते हैं। साइकिल में कोई ब्रेक या फ्रीव्हील नहीं होता है।
3. सुरक्षा: रोड साइकिलिंग की तरह, हेलमेट पहनना अनिवार्य है। इसके अलावा, राइडर्स को ट्रैक पर सुरक्षित रहने के लिए विशेष कौशल और अनुभव की आवश्यकता होती है।
4. शुरुआत: रेस की शुरुआत एक 'स्टार्टर' द्वारा की जाती है, जो अक्सर एक पिस्टल या सीटी का उपयोग करता है।
5. विजेता: आम तौर पर, जो राइडर सबसे पहले फिनिश लाइन पार करता है, या जिसके सबसे ज्यादा अंक होते हैं, या जो सबसे ज्यादा लैप पूरे करता है, वह विजेता होता है। यह इवेंट के प्रकार पर निर्भर करता है।
6. खतरनाक व्यवहार: खतरनाक तरीके से किसी दूसरे राइडर को ब्लॉक करना या जानबूझकर बाधा डालना दंड या अयोग्यता का कारण बन सकता है।

2.19 प्रमुख इवेंट और उनके विशिष्ट नियम

स्प्रिंट (Sprint)

- यह एक आमने-सामने की प्रतियोगिता है जिसमें दो या दो से अधिक राइडर एक-दूसरे के खिलाफ दौड़ते हैं।
- रेस अक्सर 3–8 लैप की होती है।
- इसमें गति के साथ-साथ रणनीति भी बहुत महत्वपूर्ण होती है। राइडर्स अक्सर एक-दूसरे को धोखा देने और हवा के प्रतिरोध को कम करने के लिए धीमी गति से चलते हैं, और फिर अचानक अंतिम लैप में पूरी गति से दौड़ते हैं।
- जो राइडर पहले फिनिश लाइन पार करता है, वह विजेता होता है।

कीरिन (Keirin)

- कीरिन जापान में उत्पन्न हुआ एक इवेंट है।
- इसमें 6–8 राइडर एक मोटर चालित वाहन (डेर्नी) के पीछे लाइन में शुरू करते हैं।
- डेर्नी धीरे-धीरे गति बढ़ाता है और रेस के अंतिम 600–700 मीटर में ट्रैक से बाहर निकल जाता है।
- इसके बाद राइडर्स फिनिश लाइन तक पहुंचने के लिए पूरी गति से स्प्रिंट करते हैं।

टीम स्प्रिंट (Team Sprint)

- इसमें तीन पुरुषों या दो महिलाओं की टीमों शामिल होती हैं।
- टीम के राइडर्स एक-एक करके आगे बढ़ते हैं। हर लैप के बाद, सबसे आगे वाला राइडर ट्रैक से बाहर हो जाता है।
- पुरुषों की टीमों तीन लैप (तीन राइडर) और महिलाओं की टीमों दो लैप (दो राइडर) की रेस करती हैं।
- टीम का समय अंतिम राइडर के फिनिश लाइन पार करने पर गिना जाता है।

टीम परस्यूट (Team Pursuit)

- इसमें चार राइडर्स की दो टीमों ट्रैक के विपरीत दिशाओं से शुरू होती हैं।
- लक्ष्य दूसरी टीम को पकड़ना या सबसे कम समय में एक निश्चित दूरी (पुरुषों के लिए 4 किमी, महिलाओं के लिए 4 किमी) को पूरा करना होता है।
- टीम का समय तीसरे राइडर के फिनिश लाइन पार करने पर गिना जाता है।

ओम्नियम (Omnium)

- यह एक मल्टी-इवेंट प्रतियोगिता है जिसमें चार अलग-अलग इवेंट शामिल हैं: स्क्रैच रेस, टेम्पो रेस, एलिमिनेशन रेस, और पॉइंट्स रेस।
- हर इवेंट में राइडर्स को उनकी रैंकिंग के आधार पर अंक दिए जाते हैं।
- अंत में, सबसे ज्यादा कुल अंक वाला राइडर विजेता होता है।

2.20 विश्व के महानतम ट्रैक साइकिलिस्टों की सूची

ट्रैक साइकिलिंग के इतिहास में कई महान खिलाड़ी हुए हैं जिन्होंने अपनी अद्भुत गति, ताकत और रणनीति से दुनिया को चकित कर दिया। यहाँ कुछ ऐसे महानतम ट्रैक

साइकिलिस्टों की सूची दी गई है जिन्होंने ओलंपिक खेलों और विश्व चैम्पियनशिप में अपनी छाप छोड़ी है:

1. सर क्रिस हॉय (Sir Chris Hoy): ब्रिटेन के इस महानतम खिलाड़ी ने ओलंपिक में 6 स्वर्ण पदक और 1 रजत पदक जीता है। उन्हें ट्रैक साइक्लिंग के इतिहास के सबसे महान स्प्रिंटर में से एक माना जाता है।
2. जेसन केनी (Jason Kenny): सर क्रिस हॉय के बाद, जेसन केनी ने ब्रिटेन के लिए ट्रैक साइक्लिंग में वर्चस्व बनाए रखा है। उनके नाम 7 ओलंपिक स्वर्ण पदक और 2 रजत पदक हैं, जो उन्हें सबसे सफल ब्रिटिश ओलंपियन बनाते हैं।
3. लौरा केनी (Laura Kenny): महिलाओं की श्रेणी में लौरा केनी एक किंवदंती हैं। उनके नाम 5 ओलंपिक स्वर्ण पदक और 1 रजत पदक हैं। वह टीम परस्यूट और ओमनियम जैसे इवेंट्स में अपनी अद्भुत क्षमता के लिए जानी जाती हैं।
4. हरी लैव्रेसन (Harrie Lavreysen): नीदरलैंड्स के इस खिलाड़ी ने हाल के वर्षों में ट्रैक साइक्लिंग पर अपना दबदबा बनाया है। उनके पास 5 ओलंपिक स्वर्ण पदक हैं और वह विश्व चैम्पियनशिप में कई बार स्वर्ण पदक जीत चुके हैं।
5. क्रिस्टीना वोगेल (Kristina Vogel): जर्मनी की इस प्रतिभाशाली स्प्रिंटर ने दो ओलंपिक स्वर्ण पदक और कई विश्व चैम्पियनशिप खिताब जीते हैं। हालांकि, एक दुर्घटना के कारण उनका करियर खत्म हो गया, फिर भी वह एक महानतम खिलाड़ियों में से एक मानी जाती हैं।
6. अन्ना मीर्स (Anna Meares): ऑस्ट्रेलिया की अन्ना मीर्स ने अपने करियर में दो ओलंपिक स्वर्ण, एक रजत और तीन कांस्य पदक जीते हैं। वह अपनी लंबी प्रतिद्वंद्विता के लिए भी जानी जाती हैं।
7. विक्टोरिया पेंडलटन (Victoria Pendleton): ब्रिटेन की यह पूर्व साइकिलिस्ट दो बार की ओलंपिक चैम्पियन और नौ बार की विश्व चैम्पियन हैं। उन्हें महिला ट्रैक साइक्लिंग में एक प्रतिष्ठित नाम माना जाता है।
8. डेनियल मोरेलॉन (Daniel Morelon): फ्रांस के इस महान खिलाड़ी ने 1960 और 70 के दशक में ट्रैक साइक्लिंग में राज किया था। उनके नाम 3 ओलंपिक स्वर्ण पदक हैं और वह कई बार विश्व चैम्पियन भी रह चुके हैं।
9. मार्कस हर्ली (Marcus Hurley): 20वीं सदी की शुरुआत में इस अमेरिकी खिलाड़ी ने 4 ओलंपिक स्वर्ण पदक और 1 कांस्य पदक जीता था। उन्हें ट्रैक साइक्लिंग के शुरुआती दौर के सबसे प्रमुख खिलाड़ियों में से एक माना जाता है।
10. ब्रैडली विगिंग्स (Bradley Wiggins): ब्रैडली विगिंग्स ने ट्रैक और रोड साइक्लिंग दोनों में सफलता हासिल की है। उनके नाम 5 ओलंपिक स्वर्ण पदक हैं, जिनमें से ज्यादातर ट्रैक साइक्लिंग से हैं। उन्होंने टूर डी फ्रांस भी जीता था, जो उनकी बहुमुखी प्रतिभा को दर्शाता है।

2.21 भारतीय प्रभावशाली ट्रैक साइकिलिस्टों की सूची

भारत में ट्रैक साइक्लिंग अभी भी विकास के शुरुआती चरण में है, लेकिन पिछले कुछ सालों में भारतीय साइकिलिस्टों ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रभावशाली प्रदर्शन किया है। यहाँ कुछ ऐसे भारतीय ट्रैक साइकिलिस्टों की सूची दी गई है जिन्होंने राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में अपनी पहचान बनाई है:

1. एसो अल्बेन (Esow Alben): अंडमान और निकोबार द्वीप समूह के रहने वाले एसो अल्बेन ने भारतीय साइक्लिंग में एक नया अध्याय लिखा है। वह UCI जूनियर ट्रैक वर्ल्ड चैम्पियनशिप में पदक जीतने वाले पहले भारतीय हैं। उन्होंने जूनियर श्रेणी में

एशियाई और विश्व स्तर पर कई पदक जीते हैं, जिससे वह भारत के सबसे होनहार ट्रैक साइकिलिस्टों में से एक बन गए हैं।

2. रोनार्ल्डो सिंह लैटनजाम (Ronaldo Singh Laitonjam): रोनार्ल्डो भी एसो अल्बेन की तरह ही अंडमान और निकोबार से हैं। वह भारतीय टीम के एक प्रमुख सदस्य हैं और उन्होंने एशियाई ट्रैक साइक्लिंग चैम्पियनशिप में रजत पदक जीतकर राष्ट्रीय रिकॉर्ड बनाया है। वह अपनी गति और स्प्रिंटिंग क्षमता के लिए जाने जाते हैं।
3. देबोराह हेरोल्ड (Deborah Herold): देबोराह भारत की एक प्रसिद्ध महिला ट्रैक साइकिलिस्ट हैं। वह 2015 में न्यू विश्व रैंकिंग में चौथे स्थान पर रहीं, जो किसी भी भारतीय महिला साइकिलिस्ट के लिए एक बड़ी उपलब्धि थी। उन्होंने एशियन ट्रैक कप और अन्य अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में कई पदक जीते हैं।
4. त्रियाशा पॉल (Triyasha Paul): त्रियाशा पॉल महिला टीम स्प्रिंट और अन्य इवेंट्स में भारत का प्रतिनिधित्व करती हैं। उन्होंने एशियाई ट्रैक साइक्लिंग चैम्पियनशिप में टीम स्प्रिंट में पदक जीतकर भारतीय टीम की सफलता में महत्वपूर्ण योगदान दिया है।
5. मयूरी लुटे (Mayuri Lute): मयूरी लुटे एक और प्रतिभाशाली महिला साइकिलिस्ट हैं जो अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भारत का प्रतिनिधित्व करती हैं। उन्होंने टीम स्प्रिंट जैसे इवेंट्स में अच्छा प्रदर्शन किया है और भारतीय टीम का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं।
6. डेविड बेकहम एलकटोहचुंगो (David Beckham Elkatochoongo): डेविड बेकहम एक और युवा और प्रतिभाशाली साइकिलिस्ट हैं, जो एसो और रोनार्ल्डो के साथ मिलकर टीम स्प्रिंट इवेंट में भारत के लिए पदक जीत चुके हैं।
7. नारायण महतो (Narayan Mahto): नारायण महतो एक उभरते हुए साइकिलिस्ट हैं, जिन्होंने राष्ट्रीय और एशियाई स्तर पर कई पदक जीते हैं। उन्होंने जूनियर टीम स्प्रिंट में भारत को रजत पदक दिलाया था।
8. मीनाक्षी (Meenakshi): मीनाक्षी एक भारतीय महिला ट्रैक साइकिलिस्ट हैं जिन्होंने विभिन्न प्रतियोगिताओं में भारत का प्रतिनिधित्व किया है और राष्ट्रीय स्तर पर रिकॉर्ड बनाए हैं।
9. वी आर सुहानी (V. R. Suhani): सुहानी भारतीय महिला टीम की सदस्य हैं, जिन्होंने टीम स्प्रिंट इवेंट में पदक जीते हैं। वह भारतीय ट्रैक साइक्लिंग के भविष्य के लिए एक महत्वपूर्ण खिलाड़ी हैं।
10. सबीना कुमारी (Sabina Kumari): सबीना कुमारी झारखंड की एक प्रतिभाशाली साइकिलिस्ट हैं, जिन्होंने राष्ट्रीय स्तर पर स्वर्ण पदक जीतकर अपनी पहचान बनाई है और भारतीय टीम में भी शामिल रही हैं।

2.22 यहाँ रोड साइक्लिंग के 10 सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ियों की सूची दी गई है

1. एडी मर्क्स (Eddy Merckx): इन्हें अक्सर 'द कैननिबल' (The Cannibal) कहा जाता है। बेल्जियम के इस महान खिलाड़ी को सर्वकालिक महानतम साइकिलिस्ट माना जाता है। उन्होंने 5 बार टूर डी फ्रांस, 5 बार गिरो डी इटालिया और 1 बार वुएल्टा ए एस्पाना जीता। उनके पास 19 क्लासिक्स रेस जीतने का रिकॉर्ड भी है, जिनमें 7 मिलान-सान रेमो और 5 लीज-बास्तोगने-लीज शामिल हैं।
2. बर्नार्ड हिनाल्ट (Bernard Hinault): "द बैडगर" (The Badger) के उपनाम से मशहूर, बर्नार्ड हिनाल्ट एक पूर्ण खिलाड़ी थे। उन्होंने 5 बार टूर डी फ्रांस, 3 बार गिरो डी इटालिया और 2 बार वुएल्टा ए एस्पाना जीता। वह हर तरह के भू-भाग पर बेहतरीन प्रदर्शन करने की क्षमता रखते थे।

3. जाक अंक्वेटिल (Jacques Anquetil): फ्रांस के इस खिलाड़ी को म्मोनसियर क्रोनो (Monsieur Chrono) के नाम से जाना जाता था, क्योंकि वह टाइम ट्रायल में एक विशेषज्ञ थे। वह पहले साइकिलिस्ट थे जिन्होंने 5 बार टूर डी फ्रांस जीता। उन्होंने सभी तीन ग्रैंड टूर्स जीतने का कारनामा भी किया था।
4. फाउस्तो कोप्पी (Fausto Coppi): 'द कैम्पियोनिस्मो' (The Champion of Champions) के नाम से मशहूर, इटली के फाउस्तो कोप्पी ने द्वितीय विश्व युद्ध से पहले और बाद में साइक्लिंग पर अपना दबदबा बनाए रखा। उन्होंने 5 बार गिरो डीइटालिया और 2 बार टूर डी फ्रांस जीता।
5. मिगुएल इंदुरैन (Miguel Indurain): स्पेन के इंदुरैन अपनी अदभुत शारीरिक ताकत और टाइम ट्रायल में महारत के लिए जाने जाते थे। उन्होंने लगातार 5 बार टूर डी फ्रांस (1991–1995) जीतकर एक रिकॉर्ड बनाया।
6. तादेज पोगाचार (Tadej Pogačar): स्लोवेनिया के इस युवा खिलाड़ी को वर्तमान पीढ़ी का सबसे महान रोड साइकिलिस्ट माना जाता है। उन्होंने 2 बार टूर डी फ्रांस और 1 बार गिरो डीइटालिया जीता है, और वह अभी भी अपने करियर के शीर्ष पर हैं। उनकी बहुमुखी प्रतिभा और आक्रामक शैली उन्हें खास बनाती है।
7. क्रिस फ्रूम (Chris Froome): ब्रिटेन के इस खिलाड़ी ने 21वीं सदी में रोड साइक्लिंग पर राज किया। उन्होंने 4 बार टूर डी फ्रांस, 1 बार गिरो डीइटालिया और 2 बार वुएल्टा ए एस्पाना जीता। वह अपनी अनूठी साइक्लिंग शैली के लिए जाने जाते थे।
8. ग्रेग लेमंड (Greg LeMond): अमेरिका के ग्रेग लेमंड पहले गैर-यूरोपीय थे जिन्होंने टूर डी फ्रांस जीता। उन्होंने 3 बार यह खिताब जीता और अपनी रोमांचक जीत के लिए जाने जाते हैं।
9. सीन केली (Sean Kelly): आयरलैंड के इस खिलाड़ी को 'किंग केली' कहा जाता था। उन्होंने ग्रैंड टूर्स में ज्यादा सफलता हासिल नहीं की, लेकिन क्लासिक रेस में उनका वर्चस्व था। उन्होंने कई प्रसिद्ध क्लासिक रेस जीतीं, जिनमें मिलान-सान रेमो और पेरिस-रुबैक्स शामिल हैं।
10. मरियाने वोस (Marianne Vos): महिलाओं की श्रेणी में, मरियाने वोस को सर्वकालिक महानतम महिला साइकिलिस्ट माना जाता है। उन्होंने रोड, साइक्लो-क्रॉस और ट्रैक साइक्लिंग तीनों में सफलता हासिल की है। उनके पास 3 विश्व रोड रेस चैम्पियनशिप और कई अन्य प्रमुख खिताब हैं।

2.23 साइक्लिंग के क्षेत्र में अर्जुन पुरस्कार प्राप्त करने वाले कुछ प्रमुख भारतीय खिलाड़ियों के नाम इस प्रकार हैं

- अमर सिंह (Amar Singh): इन्हें 1975 में साइक्लिंग के लिए अर्जुन पुरस्कार से सम्मानित किया गया था।
- मीनाति मोहपात्रा (Minati Mohapatra): इन्हें 1980 में यह पुरस्कार मिला था, और वे पहली भारतीय महिला साइकिलिस्ट थीं जिन्हें यह सम्मान मिला।
- ए.आर. अर्थना (A-R- Arthna): इन्हें 1983 में अर्जुन पुरस्कार दिया गया था।

ये खिलाड़ी साइक्लिंग में भारत का प्रतिनिधित्व कर चुके हैं और उन्होंने राष्ट्रीय व अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर उत्कृष्ट प्रदर्शन किया है साइक्लिंग खेल से संबंधित प्रमुख कार्यालयों की जानकारी इस प्रकार है रूराष्ट्रीय प्रतियोगिताएं (भारत में):

- राष्ट्रीय साइक्लिंग चैम्पियनशिप (National Cycling Championships) रू यह भारत की सबसे बड़ी साइक्लिंग प्रतियोगिता है, जिसे भारतीय साइक्लिंग महासंघ

(CFI) द्वारा आयोजित किया जाता है। इसमें रोड, ट्रैक, और माउंटेन बाइकिंग जैसी कई श्रेणियों में रेस होती हैं।

- खेलो इंडिया विमेन लीग (Khelo India Women's League): यह महिला साइकिल चालकों को बढ़ावा देने के लिए आयोजित की जाती है।
- टूर ऑफ नीलगिरि (Tour of Nilgiris): यह भारत की एक बहुत ही प्रतिष्ठित मल्टी-स्टेज साइकिल रेस है, जो पेशेवर और शौकिया दोनों तरह के साइकिलिस्टों के बीच बहुत लोकप्रिय है।
- डेक्कन क्लिफहेंगर (Deccan Cliffhanger): यह एक बहुत ही चुनौतीपूर्ण सहनशक्ति (endurance) रेस है, जो पुणे से गोवा तक होती है।

2.24 अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताएं (International Competitions)

- टूर डी फ्रांस (Tour de France): यह दुनिया की सबसे प्रसिद्ध और प्रतिष्ठित रोड साइकिल रेस है। यह हर साल जुलाई में फ्रांस में आयोजित की जाती है और 21 चरणों में पूरी होती है।
- गिरो डी इटालिया (Giro d'Italia): यह इटली में होने वाली एक और प्रसिद्ध ग्रैंड टूर रेस है।
- वुएल्टा ए एस्पाना (Vuelta a España): यह स्पेन में आयोजित होने वाली तीसरी प्रमुख ग्रैंड टूर रेस है।
- यूसीआई वर्ल्ड चैम्पियनशिप (UCI World Championships):
 - यह एक वार्षिक प्रतियोगिता है जिसमें विभिन्न साइकिलिंग विषयों (जैसे रोड, ट्रैक, माउंटेन बाइकिंग, बीएमएक्स) में विश्व चैम्पियनशिप आयोजित की जाती है।
 - 2025 में, यूसीआई रोड वर्ल्ड चैम्पियनशिप पहली बार अफ्रीका में, रवांडा के किगाली में आयोजित की जाएगी।
- ओलंपिक खेल (Olympic Games): साइकिलिंग हर ग्रीष्मकालीन ओलंपिक खेलों का एक हिस्सा है, जिसमें ट्रैक, रोड, माउंटेन बाइकिंग और बीएमएक्स की प्रतियोगिताएं शामिल होती हैं।
- एशियाई खेल (Asian Games): यह एक मल्टी-स्पोर्ट इवेंट है जिसमें साइकिलिंग भी शामिल है, और इसमें एशिया के सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी भाग लेते हैं।

2.25 यहां रोड साइकिलिंग के कुछ प्रमुख उपकरणों की सूची दी गई है

1. साइकिल (Bicycle)

- रोड बाइक: यह सबसे महत्वपूर्ण उपकरण है। रोड बाइक को पक्की सड़कों पर तेज गति से चलने के लिए डिज़ाइन किया गया है।
 - फ्रेम: फ्रेम हल्के पदार्थ जैसे कार्बन फाइबर या एल्यूमीनियम का बना होता है।
 - गियर: इसमें कई गियर होते हैं ताकि राइडर सपाट सड़कों पर और ढलान पर आसानी से सवारी कर सके।
 - टायर: टायर पतले होते हैं, जो कम रोलिंग प्रतिरोध (rolling resistance) प्रदान करते हैं।

- हैंडलबार: हैंडलबार नीचे की ओर मुड़े हुए होते हैं (ड्रॉप बार) ताकि राइडर वायुगतिकीय स्थिति में रह सके।

2. सुरक्षा उपकरण (Safety Equipment)

- हेलमेट (Helmet): यह सबसे महत्वपूर्ण सुरक्षा उपकरण है। रोड साइक्लिंग के लिए विशेष रूप से डिजाइन किए गए हेलमेट हल्के और अच्छी तरह हवादार होते हैं।
- सनग्लासेज (Sunglasses): ये न केवल सूरज की रोशनी से आंखों की रक्षा करते हैं बल्कि धूल, कीड़े और हवा से भी बचाते हैं।

3. कपड़े और जूते (Clothing and Shoes)

- साइक्लिंग जर्सी (Cycling Jersey): यह एक फिटिंग वाली टी-शर्ट होती है, जो नमी को सोख लेती है। इसमें पीछे की तरफ जेबें होती हैं ताकि राइडर अपना सामान रख सके।
- साइक्लिंग शॉर्ट्स (Cycling Shorts): ये पैडेड शॉर्ट्स होते हैं जो लंबी दूरी की सवारी के दौरान आरामदायक महसूस कराते हैं। पैडिंग सीट पर दबाव कम करती है।
- साइक्लिंग शूज (Cycling Shoes): ये जूते सख्त तल वाले होते हैं जो पैडल पर बेहतर पावर ट्रांसफर देते हैं।
- पैडल और क्लीट (Pedals and Cleats): रोड साइक्लिंग में विशेष क्लिप-इन पैडल और क्लीट का उपयोग होता है, जो जूतों को पैडल से जोड़ते हैं। इससे पैडलिंग अधिक प्रभावी होती है।



4. एक्सेसरीज (Accessories)

- वाटर बॉटल और केज (Water Bottle and Cage): राइडर को हाइड्रेटेड रहने के लिए पानी की बोतल और उसे रखने के लिए एक बॉटल केज की जरूरत होती है।

- बाइक कंप्यूटर/जीपीएस (Bike Computer/GPS): यह राइडर को गति, दूरी, समय, और कभी-कभी हृदय गति और पावर आउटपुट जैसी जानकारी देता है।
- टूल किट और पंचर रिपेयर किट (Tool Kit and Puncture Repair Kit): एक छोटा मल्टी-टूल, टायर लीवर, एक स्पेयर ट्यूब और एक पंप या CO2 इन्फ्लेटर आपातकालीन मरम्मत के लिए आवश्यक होते हैं।
- पंप (Pump): टायर में हवा भरने के लिए एक छोटा पोर्टेबल पंप या CO2 इन्फ्लेटर।
- बाइक लाइट (Bike Lights)रू खासकर सुबह जल्दी या देर शाम को सवारी करने के लिए फ्रंट और रियर लाइट आवश्यक होती हैं।

5. अन्य उपकरण (Other Equipment)

- ग्लोव्स (Gloves): ये हाथों को सड़क के कंपन से बचाते हैं और अगर राइडर गिर जाता है, तो हाथ को छिलने से भी बचाते हैं।
- वार्मर (Warmers): आर्म वार्मर और लेग वार्मर ठंडे मौसम में गर्मी प्रदान करते हैं, जिन्हें आसानी से हटाया जा सकता है।
- फेंडर (Fenders): गीली सड़कों पर कीचड़ से बचने के लिए फेंडर का उपयोग किया जाता है।



2.26 साइकिलिंग खेल के बारे में अक्सर पूछे जाने वाले सवाल (FAQs)

- साइकिल का आविष्कार कब और किसने किया था?
साइकिल का पहला रूप 1817 में जर्मनी के बैरन कार्ल वॉन ड्राइस (Baron Karl von Drais) ने बनाया था।
- पैडल वाली साइकिल का विकास कब हुआ?
पैडल वाली साइकिलें 1860 के दशक के आसपास फ्रांसीसी कारीगरों द्वारा बनाई गईं, जिसमें पियरे लालमेंट और अर्नेस्ट मिशो जैसे लोग शामिल थे।
- आधुनिक साइकिल का जनक किसे माना जाता है?
1885 में, जॉन कैप स्टार्ले (John Kemp Starley) ने 'रोवर सेफ्टी साइकिल' (Rover Safety Bicycle) बनाई, जिसमें चेन और गियरिंग सिस्टम का इस्तेमाल किया गया, जिसे आधुनिक साइकिल का जन्म माना जाता है।
- भारत में साइकिल का आगमन कब हुआ?
भारत में साइकिल 19वीं सदी के अंत में आई और शुरुआत में केवल अमीर और शाही लोगों के लिए उपलब्ध थी।

- भारतीय साइकिलिंग फेडरेशन की स्थापना कब हुई?
भारतीय साइकिलिंग फेडरेशन (Cycling Federation of India – CFI) की स्थापना 1946 में हुई थी।
- यह कहाँ स्थित है?
इसका कार्यालय नई दिल्ली में 23, सेक्टर 12B, द्वारका में है।
- दुनिया की सबसे प्रसिद्ध साइकिल रेस कौन सी है?
टूर डी फ्रांस (Tour de France) दुनिया की सबसे प्रसिद्ध और प्रतिष्ठित रोड साइकिल रेस है, जो हर साल जुलाई में फ्रांस में 21 चरणों में आयोजित होती है।
- क्या साइकिलिंग ओलंपिक खेलों का हिस्सा है?
हाँ, साइकिलिंग 1896 के पहले आधुनिक ओलंपिक खेलों से ही हर ग्रीष्मकालीन ओलंपिक का हिस्सा रहा है।
- भारत की प्रमुख साइकिलिंग प्रतियोगिताएं कौन सी हैं?
भारत में राष्ट्रीय साइकिलिंग चैम्पियनशिप, खेलो इंडिया विमेन लीग, टूर ऑफ नीलगिरि और डेक्कन क्लिफहेंगर जैसी प्रतियोगिताएं आयोजित की जाती हैं।
- पेलोट (Peloton) क्या है?
पेलोट साइकिल रेस में एक साथ साइकिल चलाने वाले खिलाड़ियों का मुख्य समूह है।
- डोमेस्टिक (Domestique) किसे कहते हैं?
डोमेस्टिक एक टीम का वह सदस्य होता है, जिसका मुख्य काम अपने टीम के लीडर की मदद करना होता है।
- ड्राफ्टिंग (Drafting) क्या है?
ड्राफ्टिंग एक तकनीक है जिसमें हवा के प्रतिरोध को कम करने के लिए आगे चल रहे साइकिल सवार के ठीक पीछे साइकिल चलाई जाती है।

2.27 FEDERATION ADDRESS

साइकिलिंग एसोसिएशन ऑफ बिहार (Cycling Association of Bihar):

- यह बिहार में साइकिलिंग खेल का प्रबंधन और विकास करने वाली संस्था है।
- इसका कार्यालय पटना में है।
- पता: पीवी कॉम्प्लेक्स, प्लैट नंबर-504, बोरिंग कैनल रोड (भारत पेट्रोल पंप के पास), पटना-800001।
- सचिव: कौशल किशोर सिंह।

भारत (India):

- भारतीय साइकिलिंग महासंघ (Cycling Federation of India – CFI):
 - यह भारत में साइकिलिंग के खेल को नियंत्रित करने वाली राष्ट्रीय संस्था है।
 - इसकी स्थापना 1946 में हुई थी।
 - यह अंतर्राष्ट्रीय साइकिलिंग यूनियन (UCI) से मान्यता प्राप्त है।
 - कार्यालय का पता: 23, सेक्टर 12B, द्वारका, नई दिल्ली, भारत 110078।
 - संपर्क: secretarygeneral@cfiindia.in

विश्व (World):

- यूनियन साइकलिस्ट इंटरनेशनल (Union Cycliste Internationale – UCI):
 - यह साइकिलिंग के खेल के लिए विश्व शासी निकाय है, जो सभी अंतर्राष्ट्रीय साइकिलिंग प्रतियोगिताओं का निरीक्षण करता है। मुख्यालय का पता: ऐगल (Aigle), स्विट्जरलैंड। इसकी स्थापना 1900 में पेरिस में हुई थी। ईमेल: contact@uci.ch