

Lähde: Maastopyöräily.com, <https://maastopyoraily.com/sanasto/> (2021-05-18 14:40:32)

Julkaistu [CC-BY-lisensillä](#)

Maastopyöräily-sanasto

MTB = Mountain bike/ biking	Maastopyörä/maastopyöräily
29er	29” renkailla oleva maastopyörä. Vanne on saman kokoinen kuin 28” pyörissä, mutta paksumpi rengas tekee siitä 29 -tuumaisen.
650b	27,5” rengaskoko
Aerobinen suoritus	Suoritus, jossa urheilija ei kuluta happea enempää kuin kykenee sitä saamaan. Syke on kohonnut, mutta ei maksimaalinen.
Alaputki	Keskiön ja emäputken välinen runkoputki
Anaerobinen suoritus	Suoritus, jossa urheilijan elimistö kuluttaa happea enemmän kuin pystyy sitä saamaan. Anaerobinen kynnyks liikkuu 80-90% välillä maksimisykkeestä, riippuen urheilijan kunnosta.
Berm/i	Kallistettu mutka
Bibsit, bibs	Ajohousut joiden haarovälissä pehmuste
Bunny hop	Käytetään mm. esteen ylitykseen vetämällä ensin eturengas ilmaan ja samalla vauhdilla myös takarengas.
Chainstay	Runkoputki joka on keskiön ja takarengaan kiinnityskohdan välissä.
CRC	Chain Reaction Cycles. Ulkomainen pyöräilytarvikkeita myyvä nettikauppa
Cyclocross (CX)	Käyrätankoinen, kapea renkainen maantiepyörän ja maastopyörän välimalli.
DH	Alamäki pyöräily
Droppi	Pudotus. Polulla voi olla kalliokieleke jossa on 0,5m droppi jatkuvalle polulle.
Dunlop -venttiili	”perinteinen” venttiili, jossa venttiilin sielun saa irti irrottamalla sen päällä olevan kiinnikkeen.
Eggbeater	CrankBrothersin lukkopoljin malli
Emäputki	Runkoputki, jonka läpi haarukan ohjainputki kulkee
Eturatas	Ratas joka on kiinni kammassa, 1-3 kpl
Flättipolkimet	Tasaiset polkimet, joissa pieniä rautanastoja jotka pitää kengän paremmin paikallaan.
Haarukanpäät	Etu- ja takahaarukan kärjissä olevat lovet, rengas kiinnitetään.

Haarukka	Renkaan napaan asti ulottuvat ja renkaan molemmin puolin kulkevat putket muodostavat haarukan. Pyörässä on sekä etu- että takahaarukkaa
Happivelka	Anaerobisessa suorituksessa syntyvä tila, jossa elimistö ei kykene toimittamaan niin paljon happea kuin lihakset tarvitsisivat
Hardtail	Jäykkäperä, maastopyörä jossa ei ole jousitusta takana.
Hissitolppa	Satulatolppa jonka korkeutta voi ajon aikana säätää helposti.
Hyvä, halpa ja kevyt	Valitettavasti voit valita vain kaksivaihtoehtoa.
Istuinkannatin	Satulatolppa
Iskari	Iskarilla tarkoitetaan yleensä täysjoustopyörän takaiskunvaimenninta
Jostohaarukka	Joustava etuhaarukka
Juomareppu	Reppu jonka sisällä on juomapussi. Pussista lähtee letku joka on kiinni olkaimessa ja täten helpottaa juomista pyöräilyn aikana. Repuun mahtuu myös tarvittavat tarvikkeet mukaan.
Jäykkäperä	Ks. hardtail
Kadenssi	Polkimien pyöritysnopeus. Lasketaan kierrosta per minuutti, esim. 90 rpm.
Kampisarja	Oikeanpuolen kampi ja eturattaat yhdessä. Kampisarjoja on myynnissä erilaisia, joihinkin kuuluu vain edellä mainitut ja joissakin voi olla myös vasemmanpuoleinen kampi sekä keskiölaakeri.
Keskiö	Rungonosa, jossa kammet ovat. Keskiön sisään tulee keskiölaakeri.
Keskiölaakeri	Keskiön ja kampien välissä oleva laakeri.
Ketjuruoska	Käytetään rataspakan avaukseen. Ketjuruoskalla pidetään pakkaa paikallaan kun pakka-avaimella avataan lukkorengas
Kiekko	Kiekon muodostaa vanne, pinnat ja napa.
Klappi	Laakerin väljys, laakeri on kulunut.
Klossi	Pyöräilykengän pohjassa oleva metallinen osa. Klossi kiinnittyy pyörän lukkopolkimeen.
Kuitu	Hiilikuitu
Käyräsarvi, käyrätanko	Cyclocrosseissa ja maantiepyörissä käytettävä käyrä ohjaustanko
Litkutus	Litkutukseksi kutsutaan tubeless renkaan tiivistämistä vanteelle.
Lukkopoljin	Poljintyyppi, johon pyöräilykengän pohjassa oleva klossi kiinnittyy pitääkseen jalan kiinni polkimessa
MK	Maksimikestävyys

Nousukahvat	Ohjaustangon päihin kiinnitettävät lyhyet putket, joilla saadaan vaihtelevuutta ajoasentoon.
Ohjainkannatin	Ohjaustangon ja ohjaiputken välinen kiinnike.
Ohjainlaakeri	Laakeri joka tulee emäputken ja etuhaarukan ohjaiputken väliin.
Ohjainpyörät	Pienet pyörät, jotka ohjaavat ketjua rattaiden ympäri takavaihtajan läpi kohti eturatasta. Joskus käytetään myös nimitystä rissat
OTB	Ohjaustangon yli lentäminen
Peesaus	Ajaminen toisen pyörän perässä, jolloin takana oleva ajaja välttyy ilmanvastukselta ja tämän ansiosta selviää pienemmällä energiankulutuksella.
Pikalinkku	Pikakiinnitys jota käytetään kiekkoissa sekä satulapolpassa.
PK	Peruskestävyys
Poljinkammet	Varret, jotka keskiölaakeri yhdistää toisiinsa ja jotka välittävät polkimien liikkeen eturattaiden kautta ketjuun
Presta	Kapea venttiili jossa ruuvimainen pää, jota auki kiertämällä renkaaseen saadaan lisättyä tai vähennettyä painetta.
Pump track	Lyhyt pyöräilyä varten tehty rata joka koostuu kummuista sekä kallistetuista mutkista.
Puola	Kiekon osa jota kutsutaan kansankielellä pinnaksi.
Puolausavain	Pinnojen kiristämiseen käytettävä työkalu
Putkelta ajaminen	Seisaaltaan ajaminen.
Pystyputki	Satulaputki
Pyörittäminen	Polkimien pyöritystekniikka. Pyöritysnopeudesta puhuttaessa tarkoitetaan kadenssia
Päätyholkki	Pehmeästä metallista tehty ja toisesta päästä suljettu pieni metallilieriö, joka kiinnitetään vaijerin päähän estämään vaijerin päätä nirhautumasta
Rataspakka	Takaratasryhmä
Rengasrauta	Muovinen työkalu jota käytetään otettaessa rengasta pois vanteelta
Reunalanka	Ulkorenaan reunavahvike, joka pitää renkaan vanteella.
Rihtaus	Kiekon oikaisu pinnoja kiristämällä.
Rokkari	RockShox -tuotemerkki
Ruotoputki	Ohjainputki, emäputken sisään sijoitettava etuhaarukan varsiosa
Satulakiskot	Satulan alla olevat kiskot joista satula kiinnitetään satulapolppaan.
Satulaputki	Rungon putki, jonka sisällä on satulapolppa
Satulapolppa	Putkiosa jonka avulla satula kiinnittyy runkoon, sekä saadaan satula säädettyä oikealle korkeudelle.
Schrader	Samanlainen venttiili kuin autoissa.
Singletrack	Kapea metsäpolku

Sinkula	Single speed, yksivaihteinen pyörä.
Snakebite	Renkaan kaksi vierekkäistä reikää, jotka ovat syntyneet kun rengas on joutunut kaksinkerroin vanteen ja terävän kulman väliin.
Spacer	Väliholkki jolla voidaan säätää esim. ohjainkannattimen korkeutta.
SPU	Suomen pyöräilyunioni
Stemmi	Ks. ohjainkannatin
Sukkikset	Tiukat trikooajohousut
Suora tanko	suora ohjaustanko
Torx	Kuusi sakarainen tähdenmuotoinen ruuvinkanta.
Tubeless	Sisäkumiton rengas, joka yleensä tiivistetään ilmatiiviiksi asiaan tarkoitettulla nestemäisellä paikkausaineella "litkulla". UST-tubeless -rengas tiivistyy ilman litkua.
Tuubirengas	Rengastyyppejä, jossa renkaan ulkokumi on ommeltu kiinni sisärenkaaseen yhdeksi kokonaisuudeksi, jolloin rengas voidaan pumpata kovemaksi kuin erillinen sisä- ja ulkorengas yhdistelmä. Liimataan tai teipataan kiinni erityisesti tälle rengastyypille suunnitellulle erikoisvanteelle
Työmatkatempo	"Leikkimielinen" työmatkahaaste jossa pyritään ohi muista työmatkapyöräilijöistä tai pahimmassa tapauksessa tullaan ohitetuksi.
Täysjousto	Maastopyörä jossa sekä etu-, että takajousitus
Täysjäykkä	Maastopyörä jossa ei jousitusta kummassakaan päässä.
UCI	Union Cycliste Internationale, Kansainvälinen pyöräilyliitto
Vaakaputki	Rungon yläosan putki, joka yhdistää satulaputken ja emäputken
Vaihtajan häkki	Vaihtajan runko jonka läpi ketjut kulkevat
Vaihtajan korvake	Kiinnike jolla takavaihtaja tulee kiinni runkoon.
Vapaaratas	Napaan kuuluva rakenneosa, joka päästää takapyörän pyörimään silloinkin, kun polkimet ovat paikoillaan
Venttiili	Venttiilin avulla ilma pysyy ja sitä saadaan lisättyä renkaaseen.
Viistoputki	Rungon alaputki
VK	Vauhtikestävyys
XC	Cross country, eli maastopyöräilyä tavallisilla metsäpoluilla sisältäen tasaista, ylä- ja alamäkeä
XCM	Cross country maraton, eli maraton matkan kisa. Täysimatka yleensä 60-80km.