

## Túrafelszerelés

( Dőlttel szedve amit teljesítménytúrára, vagy pl. a lakásokban alvós Manchester-Hegyeshalom túrára nem vittem

Alapszabály: mindenből a könnyebbet, semmi feleslegeset, semmi törékenyet.

Az alsóneműket, pólókat naponta, kétnaponta mossuk, tehát nem kell egy hétre valót hozni. A kerékpáron minden kiló, minden cm<sup>3</sup> számít.

Ruházat: Spd cipő, kamásni, 3 pár zokni, 3 alsónadrág, fürdőnadrág, 3 rövidujjú kerékpáros felső, kerékpáros nadrág, 1. hosszú ujjú kerékpáros felső, 1 melegítő alsó-felső éjszakára (Az Alpokban meg reggel még mindent felveszel), 1 lélegző eső felső 1 esőnadrág, egy totál vízmentes felső esőkabát, kerékpáros sisak, 2 vékony kendő. Egy a homlokra, egy a reggeli, esti muslicarajok ellen az arc elé.

Egyéb: 1 műanyag pohár, tányér. Zsebkés, kanál, villa, konzervnyitó, konyharuha. *Kis turistagáz, gyufa műanyag zacskóban. Alu bögre teát-kávét főzni, kis alu-fazék a tasakos levesnek. Teljesítménytúrán a kávézás szájban összekevert 2in1 port és vizet jelent.*

Fogkefe, fogkrém, szappan, kicsire összehajtogatható törölköző. Napolaj, szuku, arcvédő krém (Hosszú hegyi lejtőkön, hidegben, esőben arcbőrt ment.), borotva. ( Borotvahabot nem viszek, jó a szappan is.) WC papír, papírzsebkendő. Gógyszerek: széntabletta, Nurofen, Fastum gél.

Polifom szivacs, hálósák. *Kispárna huzat / ruhával telerakva párna lesz belőle.*

*Sátor, vagy bivakzsák.*

*Só, cukor, kalciumos tabletták, szőlőcukor, instant kávé, teafű, tasakos levesek, szalonna, szalámi, kenyér, csoki, esetleg energiaszelé/szelet (Még eddig nem vittem) 1 dl pálinka végszükség esetére. Sátorban alváshoz esetleg az utolsó boltban egy sör, altatónak.*

Elsősegély csomag, ragasztókészlet, szerelő készlet ( Láncszemkinyomóval) telefontöltő, első-hátsó lámpa, napfénytöltő, powerbank, napszemüveg, esti, átlátszó szemüveg. ( Borús időben nappal is viselem, ne a multifokálist érje a por.)

Térképek, térkép/tablet/telefon tartó a kormányra. Két fél literes kulacs a vázon, nagy hőségben másfél literes tartalék műanyag palackban a jobb oldali kerékpártáskában, könnyen kivehető helyen. Ha a táskám mögöttem áll, gumipókkal feltéve. A kis kulacsokra zoknit húzok, vízzel locsolgatva nagy melegben is hidegen tartja a vizet. ( Hála Newtonnak)

Ha montival megyek, a vastag külsőket 3 cm-esekre cserélem.

A felszerelést lassú túrán oldaltáskákban, teljesítménytúrán magam mögé állítva viszem. Ez kevésbé stabil, de kisebb a légellenállás. A táskák esővédettek ugyan, de azért mindent műanyag zacskókba teszek.. A hálósákot, szivacsot pedig, ha nem fér be a táskába, egy nagyobb, vastagabb műanyag zsákba teszem, és két gumipókkal fogom fel a csomagtartóra.

Nálunk már alig van falu, ahol van az utcán vízcsap, úgyhogy vizet vasútállomások, benzinkutak wc-jéből lehet eresztetni, vagy kérni innen-onnan. Persze nálunk van nagyon olcsó ásványvíz is, a hipermarketekben 40 ft- körül is van 2 literes víz. Nagy melegben akár 10 liter is elmegy egy nap. Külföldön a víz jóval drágább. Itt főleg üzemekből kérincselek, mindig szívesen adnak.

Étkezések reggel, este, napközben a szokásos hideg, kenyér, felvágott, kolbász, szalonna, tea. Ebédre vagy készétel a csomag tetejére gumipókozva, napon melegítve, vagy a reggeli hideg

egy kis gyümölcscsel, süteménnyel, tejberizzsel, krémtúróval, stb. feldobva. Ha lehet – Cobranco módra valami padot, asztalt keresve, ha nagyobb városban vagyok, áruház mellett, falnak vetett háttal, földre telepedve.

Van néhány kézjel, amire csoportban szükség lehet:  
Indulj. Fej fölött előre mutat.

Vigyázz! (Általában lassítást előkészítő utasítás) Kinyújtott mutatóujjal fej fölött fel le mozgatott kar.

Lassíts! Nyitott tenyérrel felmutatott kar.

Leállunk az útpadkára. Kinyújtott mutatóujjal oldalra mutogató kar.

Fordulás, előzés, kerülés. Mozdulatlanul kinyújtott kar.  
A gödörre mindig lemutatunk, miközben hátraordítunk.

Néhány részlet a KRESZ-ből:

Tilos elengedett kormányval kerékpározni. (*Ha pihentetésül így megyek, és jön szembe vagy hátulról egy autó, megfogom a kormányt.*) Kerékpáron csak olyan csomag szállítható, amely a kormányzást nem akadályozza. Tilos autópályán és autópályán kerékpározni, továbbá ott, ahol ezt tábla tiltja. 12 év alatti gyerek főútvonalon nem kerékpározhat. Csomagtartón utast szállítani tilos.

Kerékpárral lakott területen belül legfeljebb 40 km/óra sebességgel szabad közlekedni, azon kívül sisakban 50, sisak nélkül 40 km/h a megengedett sebesség.

A KRESZ által előírt kötelező kerékpártartozékok:

1. Fehér színű  
Első lámpa.
2. Vörös színű hátsó lámpa.
3. Vörös színű hátsó prizma.
4. Két, egymástól független fék.
5. Csengő
6. Borostyánsárga színű küllőprizma legalább az első keréken.
7. Fényvisszaverő ruházat (lakott területen kívül az úttesten éjszaka vagy rossz látási viszonyok között).

Ha az út mellett van kerékpárút, akkor csak itt szabad kerékpározni, kivéve, ha az úttesten kerékpáros nyom (piktogram) van felfestve, ugyanis ebben az esetben az úttesten is szabad kerékpározni. A megengedett sebesség kerékpárúton 30 km/h.

A gyalog-kerékpárút használata általában kötelező, azonban ha a gyalog- és kerékpárúton a gyalogosok forgalma a kerékpárosok továbbhaladását akadályozná, vagy az úttesten van felfestett kerékpáros nyom (piktogram), a kerékpárosok az úttesten is közlekedhetnek.

Amennyiben a kerékpárt külön nem engedélyezik, a buszsávban tilos kerékpározni! Ezek a buszsávok általában túl keskenyek ahhoz, hogy a busz és a kerékpáros egymás mellett elférjen. Amennyiben a jobb szélső sáv a buszsáv, akkor (elvileg) az ezután következő sávban kell kerékpározni. *Ezt azonban senkinek nem ajánlhatjuk jó szívvel. Nem biztonságos, ha jobbról-balról egyszerre előznek az autók és a buszok. Lehetőleg kerüljük el az ilyen többsávós utakat! Ha mégis feltétlenül ilyen úton kell közlekedni, tapasztaltabb biciklisták a buszsávban tekernek, és szükség esetén elengedik a közeledő buszt vagy taxit.* Bizony, ilyenkor egyszerűen leállok, leteszem a lábam, menjen a busz. Lámpánál nem indulok el addig, míg el nem mentek, kézzel intek: menjetek. Ezt bárhol megteszem, ha cammog mögöttem egy nagy valami. Ha montival vagyok, és a padka megengedi, lemegyek. Szélesebb úton nem állok le, csak intek: menj nyugodtan, ne aggódj, hogy nincs másfél métered. Mivel – ha a perem megengedi, mindig tíz centivel megyek a szélén, általában elhúznak mellettem, aminek a menetszél húzás miatt kifejezetten örülök.

Van valami, amit a Kresz ugyan nem enged, de – ha nincs rendőr – mindig élek vele. Pirosnál jobbra, kis ívben lekanyarodom. Szélesebb útszakaszokon akkor is, ha megy közben a sor, , gyalogos pirosokon, ha nincs már gyalogos az útban - forgalom híján pedig – persze alapos körbetekintés után – bármilyen piroson átmegyek.

Gyalogos/kerékpáros osztott utat járdaként kezelem, a gyalogosnak mindig igaza van elv szerint. Nem ő tehet róla, hogy bennünket is ide kényszerítettek. Szelíden kérek utat, mosolyogva köszöngetem meg. Kerékpárúton egymás mellett tekerőktől csengetve kérek utat, de nem háborgok rajta, miért nem mennek egymás mögött.

Még egy hasznos szokás. nagyobb városokban lámpánál mindig tájékozodom, nem megy-e ki valamelyik outis vagy csomagos a városból arra, amerre én mennék, ha igen, megkérem, had mehessek mögötte. Outisnál: „I,m speedy!”

És még egy kényes kérdés. Kinn legyen-e a magyar zászló, címer. Netán az út komolyságára utaló felirat: „Manchester-Budapest”. Ezt sokan, sokféleképpen válaszolják meg, mindenféle motívumok alapján. Én praktikus okokból nem tettem ki semmit. A túrázók döntő többsége nem él vele. Én pedig szeretek a többségbe olvadni, épp elég baj az, hogy az öreg KTM, a magasra emelt pihenőkormány, a magam mögé állított csomag, ami persze nem a profik nyeregcsőre erősített áramvonalasa, már amúgy is eléggé elüt a megszokottól. Erre az elütésre persze lehetnék büszke: „Látjátok, ilyen egy kemény pusztai biciklis a vadkeletről!”, vagy restelkedhetnék miatta, de egyiket sem érzem. Ha néha nemzeti jel alatt bicajozó csomagost látok, örülök neki, hogy fontosnak tartja jelezni, van a kultúrának egy olyan szelete, amit örömmel oszt meg másokkal, ebben nőtt fel, zenéket, verseket, embereket jelent a zászló, csak akkor szomorodom el, ha az arcból az is sugárzik, hogy az én kultúrámban különb, magasabb rendű másokénál. Persze ha patikamérlegesen vetnénk össze kultúrákat, akkor bizonyos elemeiben egyik valóban különb a másiknál. Egy angol tengerészkultúra különb a tuaregekénél, a tuaregek karavánkultúrája különb az angolokénál, a zenei, képzőművészeti, irodalmi kultúrák gazdagsága, minősége is mutat eltéréseket, de ezeket inkább csak valamiféle kisebbségi érzés, megbántottság, sértettség növelheti meghatározó erejűvé. Értem én, hogy volt oka megbántódni, valami hasonló ellenoldali atrocitás miatt, de jobb szeretem, ha a szembejövőök arca inkább valami derűs nyugalmat sugároz, valami tulajdonosi magabiztosságot. „Közös a kultúránk, jól érezzük magunkat benne, de ez természetes, úgy élünk vele, mint a levegővel. ha segítségre van szükséged, persze megkapod, de egyébként

egy mosolyon túl nincs mit üzenünk egymásnak. „Erről egyszer majd még alaposabban elgondolkodom.