

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 cm³ 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, vékony kendő a reggeli, esti muslicarajok ellen az arc elé. (Esetleg még egy a homlokra szemekbe csorgó izzadság ellen. 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. Gyógyszerek: 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 (Még nem volt végszükség.). Sátorban alváshoz esetleg az utolsó boltban egy sör, altatónak. (Menetközben soha nem iszom alkoholt, visszavesz a teljesítményből. Bőlcse tesz: mit hajszolod úgy magad?)

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 fülhallgatóval, 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.

Hosszabb utakra pihenőkormánnyal megyek. Biciklik: KTM outi, saját építésű magas pihenőkormánnyal, Castle monti gyári pihenőkormánnyal.

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 hálóságot, 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 kérincsélek, mindig szívesen adnak a helyi nyelvet törve, de beszélő öregúrnak. .

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

Defenzív vezetés

Egész könyv szól erről, persze autósok számára, érdemes áttanulmányozni. Biciklistáknak is hasznos. Csak pár szabály! Mindig benézni a keresztező utakba, tényleg megkapod-e az elsőbbséget? (Mondjuk ezt egy svájci bicajos nem érti. Miért ne kapnám meg?) Bonyolultabb forgalmi helyzetben szemkontaktust keresni, tisztába jönni a partnerek szándékaival. Menekülő utat keresni. Ezt biciklivel könnyebb, mint autóval. Parkoló autósor mellett figyelni, nem nyit-e eléd valaki ajtót? Zöldre váltó lámpánál, ha nagy jármű áll mögöttem, maradok a helyemen, intek, hogy menjen. Mindig 10 cm-re megyek az út szélén. Ezt a régi könyvek még tiltották. Szűk úton, nagy forgalomnál, ha a padka és a gumim megengedi, végig a padkán megyek. Ha városi úton toporog mögöttem valaki, pedig még lenne fél métere, intek, hogy menjen! Kisebb forgalmú szűk úton, ha szembe is jön valaki, meg hátul is, lemegyek a padkára.

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

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

Lassíts! Nyitott tenyérrel felmutatott kar.

Leállunk az útpadkára. Kinyújtott mutatóujjal oldalra mutogató kar.

Fordulás, előzés, kerülés. Mozdulatlanul kinyújtott kar.
A gödörre mindig lemutatunk, kezdőknél hátra is ordítunk. Itthon egy idő után berekedünk.

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 autóúton (Külföldön az autóutakon nem mindenütt tiltják) kerékpározni, továbbá ott, ahol ezt tábla tiltja. (Nálunk ha van egy ötven méteres bicikliút, már teszik is ki a táblát. Csoporttal emiatt nem megyünk le. Ha a rendőr megállít, elmagyarázzuk, hogy balesetveszélyesebb lett volna a túloldalra le-fel evickélni, a forgalmat is jobban feltartottuk volna. Megtörtént eset, a rendőr megérette.) 12 év alatti gyerekek főútvonalon nem kerékpározhat. Csomagtartón utast szállítani tilos.

Megengedett sebességek

50 km/h lakott területen kívül, ha bukósisakot visel a bringás; 40 km/h lakott területen kívül, ha nem vesz fel bukósisakot; 40 km/h lakott területen az úttesten; 30 km/h kerékpárúton; 20

km/h gyalogos-kerékpáros zónában; 10 km/h bárhol máshol, például járdán. Járdán viszont csak akkor közlekedhet kerékpáros, ha a mellette haladó út közlekedésre alkalmatlan (a zsúfolt, forgalmas út önmagában még nem számít közlekedésre alkalmatlannak).

Na ez az, amit időnként nem tartunk be. Városban megyünk a zöldhullámmal, nagyobb egyenes lejtőn, sima úton nekiengedjük. (Kékestetőről lefelé napfényben, amikor nem látni mi a kátyú és mi az árnyékfolt, kockázatos. Egy kollégának három felütéses defekt jött össze egy lecsorgás alatt. Felfelé kevésbé probléma.)

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 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.

Van valami, amit a Kresz ugyan nem enged, de – ha nincs rendőr – mindig élek vele. Pirosnál jobbra, kis ívben lekanyarodom. Zebránál sem szállok le a nyeregből, ha nincs forgalom. Ha rendőr áll ott, ránézek, mehetek-e? Eddig mindig megengedően intett.

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. Excuse me, would I go to Helmond? Can anyone drive? 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 restellkedhetnék 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 tengerész kultúra különb a tuaregekénél, a tuaregek karaván kultúrája különb az angolokénál, a zenei, képzőművészeti, irodalmi kultúrák gazdagsága, minősége is mutat eltéréseket, de ezeket inkább csak valamiféle kisebbrendűségi érzés, megbántottság, sértettség növelheti meghatározó erejűvé. Értem én, hogy volt oka megbántódni, valami hasonló ellenoldali atrocitás miatt, de jobb szeretem, ha a szembejövők 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.

És végül egy igazi profi felszerelése:

Istvánpisti

A legfontosabb, ami nélkül nem érdemes elindulni az az iratok és a pénz:

- Személyi igazolvány, laccímka, jogosítvány, forgalmi, TAJ kártya, EU egészségbiztosítási kártya, utasbiztosítás, ha szükséges akkor autópálya matricák. Mivel a kerékpározás balesetveszélyes tevékenység, ezért érdemes valamilyen utasbiztosítást kötni, illetve kiváltani az EU egészségbiztosítási kártyát, valamennyi helyi pénz, és/vagy bankkártya.

A ruházat mennyisége, összetétele függ a túra helyszínétől, hosszától, a várt időjárás jellegétől, esetleges kemping igénybevételétől (mosási lehetőség).

Magashegység esetén több rétegre és eső elleni védelemre is szükség van, nemcsak nekünk, de a táskában vitt ruháknak is, emiatt mindent nylon zacskókba csomagolok:

- alsónadrág, zokni, póló 4-4 pár-4 db (éjszakára póló+zokni)
- bringás nadrág 2-3 db, fürdőnadrág, kemping nadrág 1-1 db. Vadkempinges túra esetén csak a tavak, patakok jelentenek tisztálkodási, fürdési lehetőséget, így fürdőnadrág feltétlenül szükséges.
- hosszú harisnya 1 db, combközéptől vádli középig érő (fél) harisnya, karra húzható cső 1-1 pár
- vékony hosszú felső, vastag hosszú felső, széldzseki, esődzseki, esőnadrág, sapka 1-1db
- rövid és hosszú kesztyű 1-1 pár, sildes sapka 1db. A sapka nagyon fontos, mert a magas hegyeken, ahol már nincs árnyékot adó növényzet, nagyon hamar le lehet égni, vagy nap szúrást lehet kapni.

Tisztálkodó eszközök:

- szappan, fogkefe, fogkrém, borotva 1-1db
- törülköző 1-2 db
- papír zsebkendők, WC papír, 10-15 db alkoholos törlőkendő, nedves kéztörő (bébi popsi-törő)
- körömolló

Gyógyszerek, egészségügyi dolgok:

- fájdalom csillapító (Algopyrin) (fejfájásra)
- fájdalom és gyulladáscsökkentő (Diclac) (térd és egyéb fájdalmak esetére)
- görcsoldó (Nospa)
- allergia gyógyszer (Lordestin rovarcsípés esetére, egyebekre nem vagyok allergiás)
- hasfogó (széntabletta)
- antibiotikum („torokgyíkra”)
- megfázásra, meleg ital készítéséhez tasakos por
- körömvirág krém, nyereg törte alkatrészekre
- ragtapaszok, steril pólyák, sebfertőtlenítő
- naptej

Enni és innivalók:

- fél kg kenyér

- szeletelt szalámi 1 csomag, kolbász 1 pár
- kenhető –belsejű - konzervek 4 db (pl. májkrém), halkonzerv 2 db
- mézes puszedli 2-4x250gr, csokoládé 2 tábla
- porleves 4 csomag (hideg hegyi estéken kifejezetten jól esik a forró leves, ami nem csak a hőérzetnek jó, de folyadék és só pótlásra is hasznos lehet, és tábori körülmények esetén is elkészíthető)
- tea, cukor, citrompótló
- tej, víz, üdítő nagyobb mennyiségben, általában 4 litert folyamatosan cipelek
- a helyszínen menet közben ütemesen pótolni kell a fogyó dolgokat (Az ütemet a túra jellege diktálja, ha több napra, ember által nem nagyon járt vidékre megyünk, akkor előre kell gondolkodni a beszerzési lehetőségeken, ilyen eset még a vasárnap, amikor a boltok zárva tarthatnak, függően a helyszíntől)

Technikai dolgok:

- gázpalack, gázfőző, alumínium edények 2db, étkészlet, bicska (ha leves és/vagy tea készítése felmerül, akkor elengedhetetlen a gázfőző)
- papír alapú térkép
- pót szemüveg
- kerékpáros GPS
- mobil telefon
- fényképező gép/video kamera
- akkupakkok a töltéshez (12 db laptop Liion akku), ceruza Liion akku (800mAh) 2 db (a saját gyártású elemlámpához), CR2032 Lithium elem 2 db (bringa computerhez, jeladókhöz)
- saját építésű napelemes töltő, hálózati töltő, normál/mini USB kábel 2 db, normál/mikro USB kábel 1 db
- villogó a bringára 2db, lámpa előre 1 db, fejlámpa 1 db, saját építésű lámpa 1db, csavarhúzó, olló 1-1 db (esti meneteknél elengedhetetlen, a sátorban is szükséges)
- hágó profil adatok kinyomtatva (jól jön az menet közben, hogy tudjuk, hol járunk, mennyi van még hátra, és a videón is jól mutat)

Szerszámok a bringához:

- villás kulcsok, racsniszedő, pedálkulcs, küllőkulcs, zsír, olaj, kombináltfogó, bit fejek (dugókulcs és csavarhúzó)
- imbuszkulcsok
- tartalék fékpofák V-fékhez (a hosszú lejtmenetek miatt a fék alkatrészek jobban kopnak, főleg a bringa nagy súlya miatt)
- tartalék fék és váltóbovden, bovdenház, bovden-vég hüvelyek
- tartalék belső, belső ragasztó készletek, gumileszedő

És végül, a lakóhely és a hozzá kapcsolódó dolgok:

- sátor (3 személyes, igaz csak ketten vagyunk, de éjszakára sok cuccot beviszünk, emiatt a 2 személyes nem elegendő)
- felfújható derékalj (a néhány éve kapható „önfelfújós” derékalj nagyon kényelmes, kis helyet foglal napközben, egyenetlen talajon nélkülözhetetlen)
- hálósák (A hegyekben, reggelente még nyáron is alacsony hőmérséklet alakulhat ki, akár fagyhat is, emiatt fontos, hogy a hálósák ún. komfort hőmérséklete igazodjon a túra során előfordulható hőmérséklethez. A hálósák mérete, ára és komfort hőmérséklete közül vásárláskor bármely kettő szabadon megválasztható, a harmadik kiadódó paraméter lesz. Fontos, hogy a hálósák napközbeni szállításához viszek egy nagyobb zacskót, mert nincs annál rosszabb, mintha egy esős nap után a hidegben nedves hálósákba kell bújni.)
- felfújható kispárna (nekem szükségem van valamire, ami a fejem megemeli alvás közben)

Itt csatolnék vissza az előzőekben emlegetett azon dolgokra, amelyeket, a három részes kerékpár-táska tetején viszek. Tehát a felső táskában foglal helyet a hálósák a nélkülözhetetlen nylon zacskóban, nem a saját hengeres tárolójában viszem, mert annak alakja miatt nem nagyon tudom előnyösen elhelyezni a táskában, viszont a nélkül kényelmesen kitölti a téglatest formájú helyet. Még mindig a felső táskánál járok, itt vannak az akkupakkok, a táska, eső ellen védő huzata, esetlegesen a szennyes ruha egy részét rejtő „kinyitni veszélyes” feliratú zacskó(k). A táskára rögzítem felülre a sátrat és a derékaljat, ez utóbbit reggel úgy csavarom össze a levegő kipréselése után, hogy egy kólásüveg a közepébe férjen, ezzel két legyet ütök egyszerre, nem kell a táska alsóbb régióiba betuszkolni még egy kólát, és a derékalj napközben hőszigetelőként viselkedve megőrzi az ital reggeli

hőmérsékletét. Az utóbbi időben már nem csak gumipókkal rögzülnek az előbb felsoroltak, hanem két kis spanifer is segít a táska állékonyságának megőrzésében. Még mindig nincs vége, az előbbieket tetejére kerül a napelemes töltő, hogy napközben minél több energiát gyűjtsön be, a GPS, a telefonok, a kamera akkumulátorainak töltéséhez.

Még néhány praktikát kialakítottam az idők folyamán, pl. ha kelet felől haladunk nyugat felé, akkor a jobb oldali táskába rakom a romlandó élelmiszert, általánosságban mondható, hogy a nappal ellentétes oldalra. Azonban ez is okoz gondot, mert ha itthon marad a „kavington” (egyesekek csak nefelejsnek hívják), akkor nap közben ritkán tudom, mi melyik táskában van.

A kormányra rögzített kis hátizsák titka: a kezdetek-kezdetén, - V.e. – a táskám jó 20%-kal kisebb befogadó képességű volt, mint az új, emiatt nem fért bele minden, így kényszermegoldásként egy kisebb hátizsákot rögzítettem a kormányra – a saját vállpántjával – és ebbe tettem a táskából kiszorult dolgokat. Igaz az új táska esetén is szükség volt már rá, nem is értem miért.

A kis hátizsák tartalma:

- főzőkészlet
- tea
- telefon
- pénztárca, iratok, balesetbiztosítás papírjai
- WC papír
- papír zsebkendő
- lámpák
- kábelek
- pót szemüveg

Mind olyan dolog, amit szükséges lehet könnyen elérni.

Pár olyan eszközre is kitérnék, amit még soha nem vittünk, de menet közben szükség lett volna rá:

- felfújható ebédlő asztal (Sokszor nehézséget okoz, hogy Cobranco csak asztalnál tud étkezni, emiatt addig szoktunk étlen-szomjan menni, amíg nem találunk egyet. Ha lenne nálunk, akkor szinte bárhol lehetne enni, amire nekem általában szükségem is lenne.)

- felfújható szék (lásd az előző pontot, mert hiába van asztal, ha nincs hova leülni)
- felfújható szép kilátás (lásd az előző pontokat, mert hiába van asztal, szék, ha evés közben nincs mit nézni.)
- seprű (a táborhely megtalálása után, már többször igény mutatkozott az eszközre, hogy ne a cipőtalp élével kelljen odébb söndörgetni a lomokat a sátor helyéről)
- „jó idő” generátor (már dolgozom rajta)