



TRIKI IN NASVETI PRI TURNEM POPOTNIŠKEM KOLESARJENJU

VOŽNJA in VARNOST:

1. Pri vožnji navzdol po hribu (downhill) zaradi mrčesa držati usta zaprta, dihati skozi nos. Najbolj pride to do izraza spomladi, ko vse cveti in je v zraku kar veliko mrčesa. Če kolesarite na področjih, kjer ni mrčesa (mušic, muh, os, čebel...) ali zunaj za njih idealne sezone, potem ni nevarnosti da dobite kakšno v usta in jo celo pojedete.
2. Če kolesarite v hrib in ste celotno prepoteni in slučajno nimate s seboj ničesar za preobleči. Da vas ne bo pri vožnji navzdol (downhill) zeblo, si poiščite časopisni papir, saj le ta ne prepušča zraka. Tega si vstavite pod majico na prsa oz. kamor želite da vas ne napiha. Slabost tega je le, da boste morda od pota in grafita časopisnega papirja nekoliko črni, ampak doma se lahko umijete.
3. Voziti 0,8-1,0m od roba cestišča (asfalta, ali travnika če je cesta šodrasta). V tem primeru imate kot kolesar še vedno prostor se umakniti, če se ustrašite avtomobilske trobe ali preblizu vožnje mimoidočih vozil. Zaradi varnosti se je še boljše voziti po stranskih cestah.
4. Opremljem biti z varnostno zastavico vidne ali celo flouroscentne (odbijajoče) barve, katero imeti nagnjeno na levo, če vozite v državi kjer se vozijo po desni ali pa obratno, če ste v ostalih državah. To pomaga, da ste s kolesom širši in vas kot kolesarja mimoidoči avtomobili še bolj zaobidejo kot bi vas sicer.
5. Ne se razburjati na mimoidoče avtomobile, ki trobijo. S tem škodite samo sebi. Ob tem se razburite poleg tega pa se lahko ustrašite in zapeljete s ceste. Bolje je mimoidočega pozdraviti in mirno peljati naprej. Problem je v njem, ker ne razume, da si kolesarji in avtomobili delimo cesto.

PREHRANA:

1. Vodo piti vsakih 15 min po nekaj srkov. Pri večjih naporih ali pa če je zelo vroče in suho, pa še pogosteje. Ni dobro, da pride do dehidriranosti telesa. Ko je človek žejen, nastopa že rahla dehidriranost.
2. Redno (dnevno) uživati oreščke, le ti vsebujejo veliko aminokislin, ki jih z zelo revno hrano v restavracijah (zrezki, testenine, pice...) ne dobite dovolj. Oreščki so tudi visoko kalorični (npr. energetska vrednost 100g lešnikov je 700kcal, pri tem pa vsebujejo 60% maščob).



SPANJE:

1. V primeru, da iščete prostor za šotorenje in še posebej, če je v državi kjer kolesarite prosto kempiranje prepovedano, priporočam da pri bližnjem kmetu ali lastniku zemlje vprašate za dovoljenje. Vprašajte tudi za vodo ali izvir vode, vedno pride prav, da je blizu. Sicer pa če se želite še stuširati, tega istega kmeta ali osebo, ki vam je dovolila kempirati, zapeljite in mu malo pojamrajte ter ga vprašajte, če vam dovoli da se stuširate. Pri meni deluje skoraj vedno.

KOLO:

1. Če imate predrto zračnico in nebi radi tekom dneva zgubljali časa za flikanje, raje zračnico zamenjajte z novo in se flikanja lotite ko se zvečer usedlate.
2. Pred dolgim potovanjem je potrebno preveriti ali imate dovolj ohranjene plašče in oceniti v grobem po kakšni cesti se boste vozili, da bodo omenjeni plašči zdržali, sploh če se odpravljate v kraje kjer veste, da je plaščev vaših dimenzij težko za dobiti, ali pa sploh ne. V vsakem primeru pa vzeti s seboj zložljiv plašč enakih dimenzij, kot so že nameščeni.

ČE POZNAŠ TUDI SAM-a KAKŠEN TRIK, NASVET ALI IMAŠ IZKUŠNJO, KI BI JO RAD-a PODELIL-a TUDI Z DRUGIMI, MI JIH POŠLJI NA SPODNJI KONTAKT. DODAL JIH BOM MED ŽE OBSTOJEČE. NAMEN TEGA JAVNO DOSTOPNEGA KATALOGA TRIKOV IN NASVETOV JE OLAJŠATI KOLESARJENJE (TURNIM) KOLESARJEM IN PRIDOBITI VEČ ZANIMANJA ZA TOVRSTNO ZVRST KOLESARJENJA, KJER SE ZDRUŽI TGELO, DUŠA IN NARAVA. VSAK PRISPEVEK K TEMU KATALOGU BO TUDI POIMENSKO ZAVEDEN.

Avtorji: Simon Eržen

KONTAKT:

Simon Eržen

url: <http://BikingTheGlobe.net>

e: simon@BikingTheGlobe.net

t: 041 504433

© Vse pravice pridržane.

junij 2009