

TUDATOS KERÉKPÁROZÁS MAGYARORSZÁG ERDEIBEN



Az erdőben való kerékpározás során egyszerre élvezhetjük a kerékpározás technikai kihívásait, és megcsodálhatjuk Magyarország lenyűgöző tájait is. Fontos tudnunk azonban, hogyha nem készülünk fel megfelelően, kerékpártúránk során

sok kárt okozhatunk a természetben. Minden erdei túrának vannak eredendő kockázatai, amik könnyen lecsökkenthetők gondos tervezéssel és helyes döntések meghozatalával. Túrád megszervezéséhez használd ezt a kis útmutatót segítségül.



AGRÁRMINISZTERIUM



AZ ERDŐBEN VALÓ BIZTONSÁGOS KERÉKPÁROZÁS KULCSAI

1. Tervezd meg a túrát!



Gyűjts információt a tervezett nyomvonalról az erdőgazdálkodó honlapjáról!

2.

3. Oszd meg mással is a terveidet!



Figyeld az időjárás előrejelzést!

4.

5. Ismerd fel a határaidat!



Legyen nálad biztonsági készlet!

6.

1. TERVEZD MEG A TÚRÁT!



Megtervezni egy túrát az erdőbe más, mint tekerni egyet a szomszédos utcákban. Itt ugyanis, ha bajba kerülsz, a hazafelé tartó séta több óra hosszú is lehet. Gondold át, ki milyen képességekkel rendelkezik a csapatban, és bizonyosodj meg róla, hogy rendben vannak a felszerelések, az adottságok és az elvárások.

Tudd, hogy hova mész. Magyarországon a terepkerékpározást alapvetően két törvény szabályozza: az erdőtörvény (2009. évi XXXVII. törvény az erdőről, az erdő védelméről és az erdőgazdálkodásról), valamint a természetvédelmi törvény (1996. évi LIII. törvény a természet védelméről). Végezz előzetes kutatómunkát a tervezett nyomvonalról! Az erdőtörvény kimondja, hogy az állami és a helyi önkormányzati tulajdonú erdőkben csak bizonyos feltételek betartása mellett lehet kerékpározni. Amikor időbeli korlátozás nem tiltja, biciklizni többek között a megfelelő jelzésekkel ellátott turistautakon lehet, valamint az erdészeti feltáráshálózat útjain. Az időbeli korlátozásokat az adott terület erdőgazdálkodója jogosult meghatározni. Védett természeti területen ezeket a szabályokat felülírja a természetvédelmi törvény: járművel (a törvény értelmében a kerékpár értelemszerűen az) csak az arra kijelölt utakon szabad közlekedni. Fokozottan védett természeti területeken a kijelölt turistautak (biciklisek esetében a kijelölt kerékpárutak) elhagyása tilos!



1. TERVEZD MEG A TÚRÁT!

A kerékpáros jelzéssel ellátott turistautakon bátran lehet kerékpározni. A csak gyalogosok számára kijelölt túraútvonalakon erre nincs lehetőség, mivel ez veszélyeztetné a gyalogosok testi épségét. Ugyanígy figyelni kell arra is, hogy a Pilisben és a Visegrádi-hegységben kijelölt lovas útvonalak is vannak. Itt csak akkor lehet biciklizni, ha a lovas jelzés mellett ott van a kerékpáros jelzés is. A jelöletlen erdészeti üzemi utak nincsenek felkészítve kerékpáros forgalomra, így ezek jó szívvel nem is ajánlhatók a kerékpárosoknak.

Ezek az utak részben aszfalt, részben murvás, részben pedig földutakat érintenek.

Szabályok, melyeket az erdei kerékpározás közben be kell tartani:

- Jelzett turistaúton csak akkor lehet kerékpározni, ha az adott út kerékpáros útnak is ki van jelölve.
- A KRESZ szabályai az erdei kerékpáros utakon is érvényesek.
- Mindig az útviszonyoknak megfelelően kell megválasztani a sebességet, ami az erdőben legfeljebb 30 km/óra lehet.
- Az erdészeti utakon kijelölt kerékpáros útvonalakon rosszul belátható, egyenetlen úttestű szakaszok, nagy lejtésű, meredek utak, kis ívű kanyarok is vannak, emellett gépjármű és munkagép forgalomra is lehet számítani.
- A természetvédelmi területeken a kijelölt kerékpár- és turistautakról nem szabad letérni.
- Az utakat mindenki csak saját felelősségére veheti igénybe!
- Gondolni kell arra is, hogy a kerékpáros utakat vadon élő állatok vagy gyalogosok, köztük gyerekek is keresztezhetik. Figyelni és vigyázni kell rájuk!
- Az erdő, sokak örömét, kikapcsolódását és egészségét szolgálja, ezért legyünk a többi erdőjáróval előzékenyek és barátságosak.
- Az erdészek gondozzák, tartják fenn az erdőt, ahol kerekezünk. Barátként gondoljunk rájuk, ha a munkájuk miatt átmenetileg akadályozzák a kerékpározást, és legyünk megértőek velük.
- Vigyük magunkkal haza a szemetünket, ha mások által eldobott szemetet látunk, tegyük megfelelő szeméttárolóba.

1. TERVEZD MEG A TÚRÁT!

Az erdei kerékpáros utakat – a turistautakhoz hasonlóan – négy színnel jelölik:



kék kerékpáros: Országos Kerékpáros Kéktúra



piros kerékpáros: nehezen kerékpározható (szint és/vagy útviszony tekintetében)



sárga kerékpáros: be- és átkötő, rövidebb utak



zöld kerékpáros: egyéb helyi kerékpárút

Dolgok, amiket tudnod kell, mielőtt bepakolod a táskád és eldöntöd, hogy már képes vagy-e a túra teljesítésére, vagy még egy kicsit edzened kell rá:

- Milyen hosszú az általad tervezett túra?
- Mennyi idő alatt tudod teljesíteni (vagy mások átlagosan mennyi idő alatt teljesítették)?
- Milyen kihívásokkal kell szembenézned – a nyomvonal hegyeken át vezet vagy lapos, aszfaltozott útról, esetleg földútról van szó?

Továbbá nézz utána a területre jellemző éghajlatnak és az uralkodó széliránynak is.

Végezetül, olvass utána, hogy milyen kommunikációs eszközök elérhetőek, melyik szolgáltatónak van (ha van olyan) megfelelő térereje? Szükséges-e GPS jeladót vinned magaddal?

KIVEL MÉSZ?

Az első dolog, amit meg kell fontolnod, hogy kivel teljesíted a túrát.

- **A csapat mérete** – Ha egyedül tervezed a túrát, alaposan meg kell fontolnod, hogy ez milyen változtatásokat igényel az útra való felkészülésben. Hogyan fogsz segítséget kérni, ha szükséged lesz rá? Ha pedig másokkal indulsz útnak, vegyetek részt mindannyian a tervezésben.
- **Tapasztalat** – Milyen tapasztalatai és erőnléti szintje van a csapat tagjainak? Bizonyosodj meg róla, hogy minden egyes résztvevő elég fitt ahhoz a csapatban, hogy élvezettel teljesíteni tudja a túrát. Az út hossza függ a csoportod képességeitől is. Fontos szempont lehet, hogy a túra teljesítése ne igényeljen túl nagy technikai tudást a biciklistól, vagy például fel kell készülni arra, hogy lesz-e arra elég idő, ha valaki egyes szakaszokat inkább a kerékpárt tolvá teszi meg.
- **Egészségi állapot** – Van-e bárkinek egészségügyi problémája az induláskor? Ez egy nagyon fontos dolog, amit tudnod kell, részben azért, hogy biztos legyen benne, hogy mindenki részt tud venni a túrán, másrészt pedig, hogy tudd, hogyan kell kezelni egy-egy résztvevő helyzetét a túra során.
- **A túra stílusa** – Mit várnak a résztvevők a túrától? A rendkívüli emelkedők és ereszkedések jó kihívásnak bizonyulhatnak néhány csoporttag számára, de elképzelhető, hogy valakinek nem igazán lesz kedvére. Győződj meg róla, hogy mindenkinek ugyanazok az elvárásai, és tervezz olyan túrát, ahol ezek az elképzelések találkoznak.
- **Felszerelés** – Mindenkinek megvan a szükséges felszerelése? Beszéljétek át, hogy mindenki a megfelelő ruházattal és felszereléssel készült-e az adott terephez és a várható időjáráshoz igazodva. Tudj meg többet erről a témáról a **Legyen biztonsági készleted** fejezetben.

MI AZ ÚTI CÉLOD?

A következő megfontolandó kérdés a helyszín. Kezd azzal a tervezéssel, hogy olyan emberektől gyűjtesz ötleteket, akik már több hasonló túrán is részt vettek, majd nézd át a térképet részletesen. Továbbá azt is szem előtt kell tartanod, hogy milyen szálláshelyek, illetve kempingek vannak a tervezett útvonalon, hogy tudd, mire számíts, mit kell magaddal vinned, ha nem egy napos túrára mész.

1. TERVEZD MEG A TÚRÁT!

Kerékpárosbarát (mobil aplikáció)



Természetjáró (mobil aplikáció)



Bikemap (mobil aplikáció)



MEDDIG FOG TARTANI?

Fontos, hogy hagyj magadnak elegendő időt. Megfelelő felszerelés és felkészültség hiányában nagyon veszélyes sötétedés után biciklizni. Mindig számolj rá egy kis plusz időt a tervezettre az esetleges technikai problémák miatt.

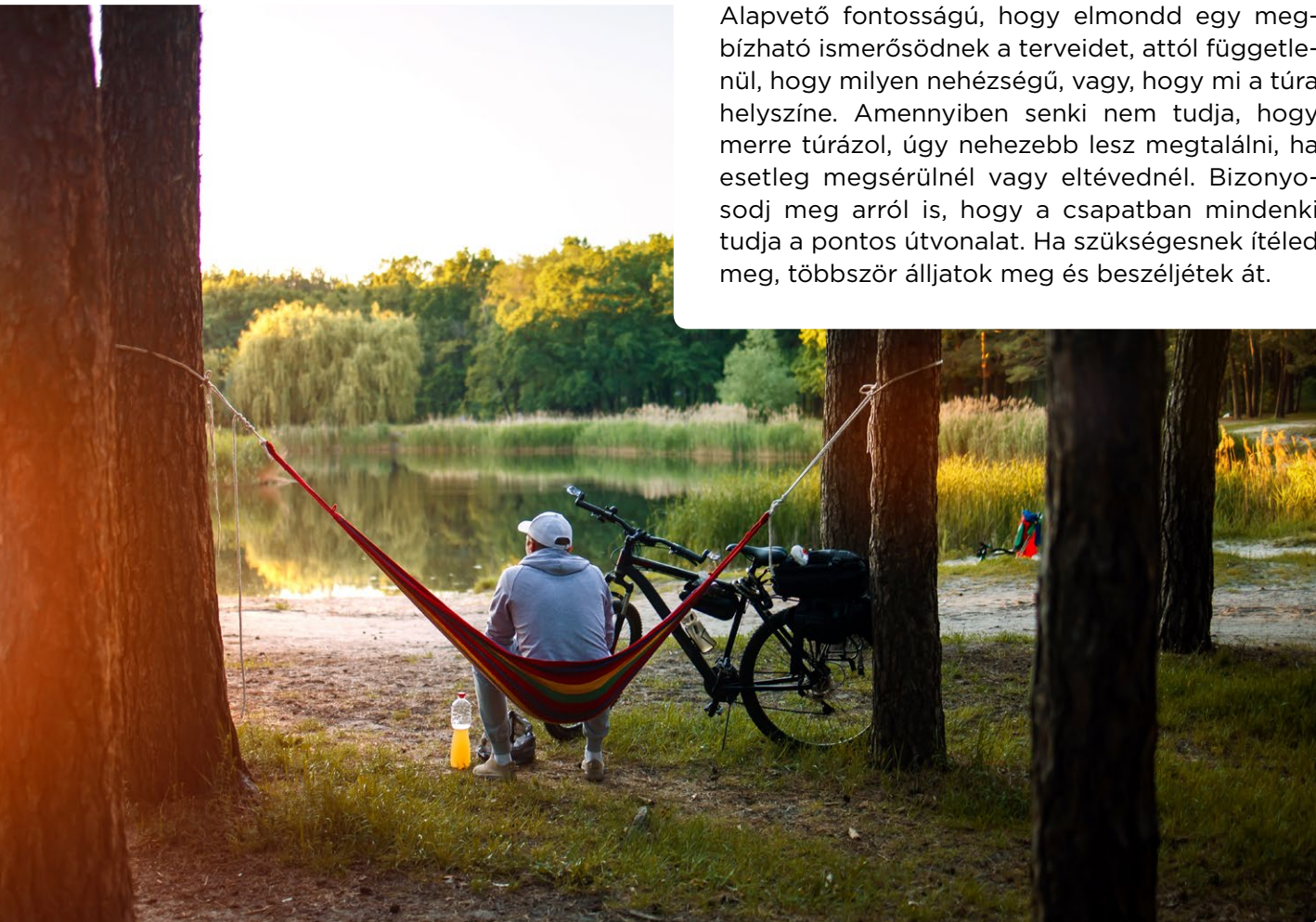
- **Milyen a terep?** – Nézd át alaposan a térképet, illetve kérdezz meg valakit, akiről tudod, hogy már járt korábban az útvonalon. Ez segítségedre lesz a döntésben, hogy mindenki meg tud-e birkózni a tereppel a csapatból. Az út hosszúsága rövidnek tűnhet a térképen, de a teljesítés ideje nagyban függ az útminőségtől, illetve a szintkülönbségtől is.
- **Van olyan patak, amin át kell kelni?** – Átkelni egy patakon biciklivel nem mindig könnyű feladat. Tudod, hogyan kell biztonságosan átkelni? Ha nem, tervezz inkább olyan útvonalat, ahol van híd, vagy kiépített gázló. Ez különösen tavasszal, illetve ősszel okozhat problémát, időszakosan a csendes kis patakok is komoly méretűre duzzadhatnak.
- **Útvonal opciók** – Vannak alternatív útvonalak, opciók, ha szükséged lenne a terveid változtatására? Jegyezd meg, írd fel a kiszállási opciókat, és nézz utána, merre van a legközelebbi segítség, ha szükséged lenne rá. Továbbá legyél tisztában azzal, hogy van-e bármilyen szálláshely útközben, ha hirtelen menedéket kell találnod.
- **Mobiltelefon vétel/Térerő** – A mobiltelefonoknak nincs mindig téreje a szabadban. Kell, hogy legyen egy terved arra nézve, hogyan fogsz segítséget hívni, ha valami baj történik.

2.

MONDD EL VALAKINEK A TERVEIDET



Alapvető fontosságú, hogy elmondd egy megbízható ismerősödnél a terveidet, attól függetlenül, hogy milyen nehézségű, vagy, hogy mi a túra helyszíne. Amennyiben senki nem tudja, hogy merre túrázol, úgy nehezebb lesz megtalálni, ha esetleg megsérülnél vagy eltévednél. Bizonyosodj meg arról is, hogy a csapatban mindenki tudja a pontos útvonalat. Ha szükségesnek ítéled meg, többször álljatok meg és beszéljétek át.



2. MONDD EL VALAKINEK A TERVEIDET

KINEK MONDOD EL?

Mondd el a terveidet valakinek, akiben megbízol, és aki cselekedni fog, ha nem érkezel meg addigra, amikor előzetesen mondtad. Egy családtagod vagy egy közeli barátod alkalmas lehet megbízott személynek. Néhány programpontot is megoszthatsz vele, amit tervezel a túrán.

Pro tipp: Ha tervet változtatsz, telefonon vagy sms-ben értesítsd a kontaktod.

MILYEN INFORMÁCIÓKAT KELL MEGADNOD?

Elmondani valakinek a terveidet olyan egyszerű, mint ahogy elmondod, hogy hova mész és mikor érkezel. A lenti felsorolás szerint kell megadnod az információkat.

Tudasd velük a terveidet:

- **Mit csinálsz?**
- **Merre mész?**
- **Kivel, kikkel mész?**
- **Hogyan utazol oda?**
- **Mikor érsz vissza?**

Fontos, hogy tudasd a kapcsolattartóddal azt is, hogy hazaértél.

Ha megváltoztatod a terveidet, tudasd ezt az ismerősöddel egy gyors telefonhívással vagy üzenettel, még akkor, amikor ez lehetséges. Például, ha valaki hoz egy barátot, vagy úgy dönt, hogy mégsem kel veletek útra, vagy ha esetleg egy másik útvonal mellett döntesz. Ha valami baj történik, sokkal jobb, ha az emberek tudják, hogy merre és pontosan kiket keressenek.

MIT KELL A MEGBÍZOTT KAPCSOLATTARTÓDNAK CSINÁLNI, HA NEM HALL FELŐLED?

A megbízott személynek pontosan tudnia kell, hogy mit csináljon, ha nem hall felőled, és, hogy mikor tegye azt. **Ha nem hallanak felőled a megadott időpontig**, ezt kell tenniük:

A megbízott személynek pontosan tudnia kell, hogy mit csináljon, ha nem hall felőled, és, hogy mikor tegye azt. **Ha nem hallanak felőled a megadott időpontig**, ezt kell tenniük:

- Próbálja meg a csoport összes tagjával felvenni a kapcsolatot. Ha senkivel sem sikerül, várjon egy órát.
- Egy óra múlva próbálja meg újra mindenkivel felvenni a kapcsolatot.
- Ha senkivel nem sikerül kapcsolatot létesíteni, akkor a csapat hozzátartozóival kell beszélni, hogy nekik sikerült-e beszélni az úton lévő csapat valamelyik tagjával.
- Ha még mindig semmit nem hallottak a csapatról, **hívják a segélyhívószámot**, és kérjék a rendőrség segítségét. Minden információt meg kell osztani a rendőrséggel, amit a csapatról és a tervezett útvonalról tudnak, illetve azt, hogy hogyan próbálták felvenni velük a kapcsolatot.



3.

LEGYÉL FELKÉSZÜLVE AZ IDŐJÁRÁSRA



Ahhoz, hogy a megfelelő felszerelést tudd összekészíteni a túrához, és optimálisan tudd megtervezni az útvonalat, mindig tájékozódj a várható időjárási viszonyokról!

Nagyon jó érzés teljesíteni egy jól megválasztott hegyvidéki túrát száraz, napos időben, és visszaérkezni még épp a vihar kitörése előtt. Túránk időpontját gyakran sokkal korábban meg kell terveznünk, és annak átszervezése elég bonyolult. Ezért érdemes tanulmányozni az időjárás-előrejelző alkalmazásokat, weboldalakat, hogy tudjuk, milyen időjárás várható ott, ahova túránkat tervezzük. Ez segíthet abban is, hogy megfelelően tudjuk bepakolni a táskánkat.



MILYEN AZ ELŐREJELZÉS?

Pro tipp: Az időjárás változhat a néhány nappal ezelőttihez képest. Rendszeresen ellenőrizd az időjárás-előrejelzést az indulásig.

A biciklitúra előtti napokban ezeket használd a tervezéshez:

- 30 napos előrejelzések – Az időjárás-előrejelző portálokon megtalálható az adott településre vonatkozó 30 napos előrejelzés.
- Térképek és radarok – A 3 napos és 5 napos csapadék-előrejelzés egy pontos jelzés lehet az időjárás-változás idejét tekintve.

Az indulás előtti napon és az indulás reggelén nézd meg újra a várható körülményeket.

- Riasztások megtekintése: A következő 24 órában várható extrém időjárási körülményekre hívja fel a figyelmet (pl. orkán erejű szél).

MILYEN HATÁSSAL VAN AZ IDŐJÁRÁS A BICIKLITÚRÁDRA?

Ha az időjárás-előrejelzés rosszabb időt mutat, el kell döntened, hogy a módosulás elég jelentős-e ahhoz, hogy változtass a terveiden. Döntésed meghozatala előtt gondold végig, hogy milyen hatással lesz az utadra az időjárás megváltozása.

Módosíthatod az utazás napját vagy helyszínét, ha úgy látod, hogy az ország másik felében naposabb idő várható. Mindenkivel beszélj végig a kérdést a csapatból.

3. LEGYÉL FELKÉSZÜLVE AZ IDŐJÁRÁSRA



ESŐ



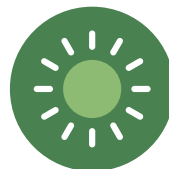
HÓ



KÖD



SZÉL



NAP



EXTRÉM
HŐMÉRSÉKLET

RUHÁZAT:

Szükséges-e váltó- vagy esővédő ruhát pakolni?

IVÓVÍZ:

Tudsz-e elég ivóvizet cipelni? Lesz-e lehetőség újratölteni a kulacsod az út mentén? Iható-e a víz a környéken? A kellő folyadékbevitel nemcsak meleg időben fontos, de akkor kulcskérdés is lehet!

ÖSVÉNY:

Mi történhet az ösvénnyel? Nem lesz túl csúszós vagy sáros csapadék hatására?

IDŐTARTAM:

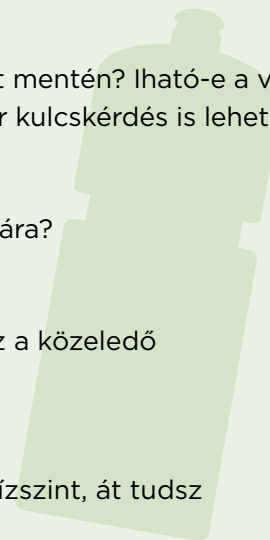
Hosszabb idő alatt tudod teljesíteni az utat? Az útra szánt idő elegendő lesz a közeledő időjárási feltételek mellett is?

PATAKOK:

Mik történhetnek a patakokkal, amiken át kell kelned? Ha megemelkedik a vízszint, át tudsz kelni a gázlón? Vannak alternatív megoldási lehetőségek?

BŐRVÉDELEM:

Mennyire veszi majd igénybe a bőröd a nap, a szél vagy az eső?



4. TUDD A HATÁRAIDAT!



Fontos, hogy tisztában legyél a saját és csapattársaid teljesítőképességének határaival, és olyan útvonalat válassz, ami mindannyiótok elvárásainak és edzettségi szintjének megfelel. Így kisebb a valószínűsége annak, hogy megoldhatatlan vagy veszélyes helyzetbe kerülsz a túra során. Mindig légy felkészülve arra is, hogy tolnod kell a biciklit, vagy ha nem szeretnéd, időben fordulj vissza és válassz egy másik útvonalat.

4. TUDD A HATÁRAIDAT!

A jó kondíció és ügyesség elengedhetetlenek az erdőben való kerékpározáshoz.

Pro tipp: Tegyél néhány próbakört a túra kezdete előtt egy héttel úgy, hogy az összes csomagodat felpakolod a biciklidre.

- **Kezd kicsiben.** Ha még új neked az erdei ösvényen való biciklizés, kezd rövidebb útvonalakkal és könnyebb terepen, majd apránként nehezítsd új kihívásokkal a túrad. Nagyon fontos, hogy lassan, fokozatosan kezd el az ismerkedést az erdei utakkal. Hónapokig tarthat a testednek és az agyadnak, míg megszokja és fejleszti az ösvényeken való biciklizés képességét, és megtanulod, hogy milyen „üzemanyagra” és mennyi vízre van szüksége a testednek. A felkészülésben segíthet, ha részt veszel néhány hegyi kerékpáros edzésen, hogy jobb biciklista legyél.
- **Fogadj el tanácsokat** olyan emberektől, akiknek nagyobb a tapasztalata. Beszéljess rutinos terepkerékpárosokkal arról, hogy hogyan állítsd be a biciklidet, valamint, hogy milyen további dolgokra lesz szükséged az adott útvonalak sikeres teljesítéséhez. A közelben lévő biciklis boltban is biztosan segítenek, ha bármilyen kérdés felmerül benned.
- Szintén segíthet a felkészülésben, ha **másokkal biciklizel**, mert így lehetőség van eltanulni apró ötleteket és praktikákat. Ha valami mégis rosszul sikerülne, jó, ha vannak veled mások is, akik segíteni tudnak.

MINDENKI FEL VAN KÉSZÜLVE?

Ahhoz, hogy felmérd a saját és a csapatod tagjainak határait, válaszolj ezekre a kérdésekre:

- A pálya megfelelő szintű kihívás mindannyiunk számára?
- Megfelelő az edzettségi szintünk?
- Mit várnak az egyes csapattagok a biciklizéstől?
- Van valakinek bármilyen korábbi egészségügyi problémája?
- Megvan minden felszerelés, amire szükségünk lehet?

4. TUDD A HATÁRAIDAT!

MI VAN, HA A DOLGOK VÁLTOZNAK?

Ha a tervezésnél figyelembe veszed a csoport képességeit, és biztosítani tudod, hogy a túra mindenki elvárásainak megfeleljen, akkor kevesebb eséllyel fogtok váratlan vagy veszélyes helyzetbe kerülni. Ugyanakkor a körülmények bármikor megváltozhatnak a túra során, ezért legyél felkészült, ismerd a határaidat, és hozz okos döntéseket!

- **Nem kell kapkodni!** A természetben való biciklizés lényege, hogy élvezd a biciklizést és a körülvevő tájat, látnivalókat. Ne siess, éld át a sport és a természet együttes élményét! Gyakran tarts szünetet, hogy feltöltődj, hidratálj, és rákérdezz a csapattagjaid helyzétére.
- **Maradjatok együtt!** Ne hagyd, hogy szétszakadjon a csapat. Segítség lehet, ha a lassabb embereket a csoport eleje felé tereled, hogy beállítsák a túra tempóját, a gyakorlattal rendelkező csapattagokat pedig hátra, hogy megbizonyosodjanak róla, hogy senki nem maradt egyedül.
- **Figyeld a környezetet!** Kérdezd meg magadtól, változott-e valami? Nem kezdenek-e az emberek fájni, vagy átázni, vagy túlmelegedni az időjárási változások miatt? Tudod, hogy pontosan hol vagytok, és merre tartotok? Ha ezekkel mindig tisztában vagy, szükség esetén időben tudsz cselekedni, ha például vissza kell fordulnotok, vagy egy olyan útvonalat választani, ahol menedéket találtok.
- **Kerüld a patakokon való átkelést,** ha nem vagy tapasztalt, és válassz olyan útvonalat, ahol hídon tudtok átkelni. Ne feledd, ha a körülmények megváltoznak, még mindig módosíthatod a döntésed és visszafordulhatsz, vagy választhatsz olyan útvonalat, aminek a mentén menedéket találsz.



5.

LEGYEN BIZTONSÁGI KÉSZLETED



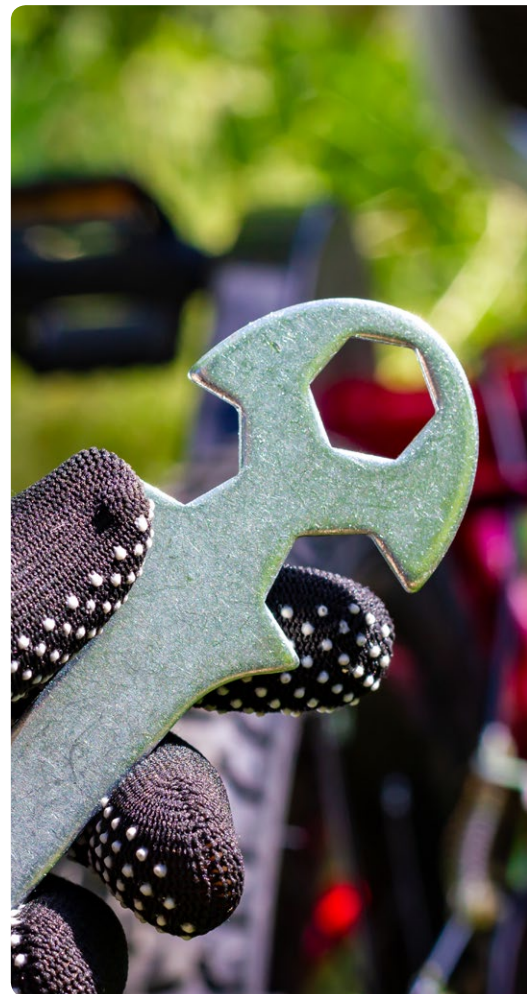
Minden túra előtt alapos tervezést igényel, hogy mit szeretnél magaddal vinni. Más felszereléssel kell útnak indulnod, ha egy hegységen, domboságon át vezető úton fogsz menni, mintha csak egy parkban biciklizel. Ez azt is jelenti, hogy minden egyes résztvevőnek saját biztonsági készletet, felszerelést kell vinnie az útra, ami az elsősegélycsomagból, valamint a javítókészletből és eszközökből áll, hogy ne érje váratlanul egy kisebb baleset vagy karbantartási munka.

Felkészülni egy hosszabb biciklitúrára, ugyanolyan kifizetődő lehet, mint maga a túra. Nem számít, mennyire vagy tapasztalt, a biciklid sajnos bármikor meghibásodhat. De ha nálad vannak a javításhoz szükséges szerszámok és pótalkatrészek, segítségükkel még több kalandban lehet részed a későbbiekben.

Gondold végig vagy nézz utána, hogy mik mehetnek tönkre a bicikliden az út során, és hogy a megjavításukhoz van-e megfelelő felszerelésed és tapasztalatod. A javíthatatlan mechanikai hibák, sérülések, megakadályozhatják az út terv szerinti folytatását. Ezek olyan történések, amik miatt mindenképp szükség van egy stabil B tervre. Beszélj meg a csoporttagokkal a szerszámok szétosztását, így elkerülhetitek a felesleges súlyok cipelését.

Találd ki, hogy mit, hova pakolsz. Minimalizáld a hátadon való súly mennyiségét, valamint csomagodat egyenletesen, minél több helyre oszd szét a kerékpár vázán.

Végül pedig próbáld ki a felpakolt biciklid, és tapasztald ki – lehetőleg a túrához hasonló terepen – a bicikli kezelhetőségét a plusz súlyokkal megpakolva.



MIT VIGYÉL?

FELSZERELÉS

A túra során szinte kötelező, hogy rendelkez az alábbi dolgokkal:

- **Egy bukósisak**, ami kényelmes, de szorosan illeszkedik a fejedre.
- **Javtókészlet**, ami tartalmazza a lentebb listázott eszközöket.
- **Megfelelő világítás** elől és hátul. Lehet, hogy azt tervezed, hogy sötétedéskor már otthon leszel, de bármi előfordulhat az út során, ami miatt a tervezettnél később érsz haza. Indulás előtt ellenőrizd az akkumulátorok töltöttségi szintjét is.
- **Egy kis elsősegélykészlet**, amiben van öngyújtó, egy síp és egy izolációs mentőfólia.
- **Egy kommunikációra alkalmas eszköz**. Előfordulhat, hogy a mobilodnak nem lesz térereje. Ha egy térerő nélküli területre mész - különösképpen, ha egyedül vagy - nem árt, ha van helymeghatározó jeladód vagy műholdas üzenetküldő eszközöd.
- Háromszor is ellenőrizd a **táskád** állapotát, amit használni fogsz. Ha van nálad tű és cérna, sok mindent tudsz helyben is orvosolni.
- **Minden felszerelésed legyen vízálló.**

TOVÁBBI ELEMEEK

Az időjárástól, helyszíntől és időtartamtól függően, vigyél magaddal:

- Naptejet és napszemüveget
- Egy térképet és iránytűt és/vagy GPS-t
- WC papírt és törölközőt



5. LEGYEN BIZTONSÁGI KÉSZLETED

HA ÉJSZAKÁRA IS KINT MARADSZ, EZEKRE IS SZÜKSÉG LEHET:

- Bivak táska vagy könnyű sátor
- Derékalj és hálósák
- Főző- és étkezészet



Pro tipp: Tanuld meg, hogyan kell biciklit szerelni a földön, ha esetleg szükséged lenne rá.

ELSŐSEGÉLYCSOMAG

A hegyikerékpárosok gyakran szereznek lágyrészes sérüléseket, horzsolásokat, vágásokat és töréseket, ezért csomagolj pár dolgot ezek kezelésére, mint pl.:

- Sebtapasz
- Géz
- Sebkööző
- Steri-szalagok
- Kötszerek
- Antiszeptikus törölkendő/por
- Személyes gyógyszer, ha van (inhalátor, inzulin stb.)
- Fájdalomcsillapítók
- Kálcium

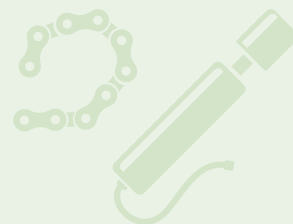


ELLENŐRIZTE A BIKIKLIDET EGY SZERELŐ?

Egy hosszú túra alkalmával könnyen előfordulhat, hogy valami meghibásodik a kerékpárodon, ezért csak átnézett, jó állapotú biciklivel indulj útnak, ne legyen semmilyen meglévő probléma a kerékpárral. Továbbá tanuld meg és gyakorold otthon, hogy hogyan kell gumit cserélni, féket beállítani vagy javítani a helyszínen. Biztosan találsz olyat az ismerőseid között, aki szívesen megtanítja neked ezeket, de ma már az interneten is számos jól használható videó található a kerékpár karbantartásáról.

Javítókészletednek tartalmaznia kell a következő elemeket:

- Tartalék fékbetétek
- Defektjavító készlet
- Pótbelső (megfelelő méretben)
- Pumpa (ha patronos, akkor pótpatron is!)
- Láncszem
- Univerzális csavarkulcs készlet



MIT VISELJ?

Az alábbiakban olyan kulcsfontosságú dolgokról írunk, amiket meg kell fontolnod, mielőtt eldöntöd, mit viselj a túrán, és mit pakolj még a táskádba:

- **Viselj megfelelő anyagú ruházatot!** A ruha bizonyos mértékig megtartja a test által termelt hőt. Különböző szövetek, mint például a poliészter, polipropilén és a merinó gyapjú, elvezetik a nedvességet a testtől és megtartják a meleget. Kerüld a pamutból készült ruhákat. A pamut nem vezeti el a nedvességet, így amikor nedvessé válik a ruha, nem hőszigetel többé. A vizes ruha megnöveli a megfázás, kihűlés, így a hipotermia esélyét.

5. LEGYEN BIZTONSÁGI KÉSZLETED

- **Tartsd melegen magad!** Vannak olyan részek rajtad, amiket kiemelten fontos melegen tartani. Fókuszálj a mellkasodra, fejedre, lábadra és kezedre. Mindig viselj sapkát, melegítő felsőt, kesztyűt és meleg zoknit, vagy legyen nálad a táskádban, még egy szépnek induló őszi vagy tavaszi napon is.
- **Öltözködj rétegesen!** A több vékony réteg a kulcsa annak, hogy több lehetőség is legyen a kényelmes öltözet eléréséhez. Fel- vagy levehetsz egy réteget, ha fázol vagy meleged van, és nem lesz túl nehéz cipelni a feleslegessé vált ruhát.
- **Mindig legyen nálad szél- és esővédő felszerelés!** Bár Magyarországon az időjárás nem olyan változékony, mégis előfordulhat egy hirtelen jött csapadék vagy erős szél. Bizonyosodj meg róla, hogy van nálad szél- és esővédő felszerelés és plusz réteg ruha, amit felvehetsz, ha esetleg fáznál.
- **Viselj jó biciklis nadrágot!** Az út nagy része alatt egy helyben fogsz ülni, ezért fontos, hogy olyan kerékpáros nadrágot válassz, melyben komfortosan érzed magad a nyeregben néhány óra elteltével is! A biciklis nadrág erősen ajánlott, a kényelem érdekében feltétlenül szükséges.
- **Figyelj a cipőfűződre!** Ha klipsz nélküli pedálokat használsz, győződj meg róla, hogy a cipőfűződ szorosan be van kötve, és nem mehet be a lánc és az első fogaskerekek közé. Lapostalpú cipőt érdemes választanod a biciklizéshez, ami nagy felületen tud érintkezni a pedállal.

MIT EGYÉL ÉS IGYÁL?

A jól megtervezett frissítő szünetek, étkezések nagyon fontosak a túra során. Nagyon gyakori hiba, hogy a túrázók kifogynak az ételből és elfogy az energiájuk, aminek a későbbiekben akár komolyabb következménye is lehet. Mindig vigyél magaddal több ételt, mint amennyit előzetesen tervezel. Legyen nálad minimum 1 liter víz, és gondold végig, hogy hol tudod az út során utántölteni a palackodat. Ne felejtkezz el az ásványi anyagok pótlásáról sem egy hosszú út alatt.

HOGY PAKOLJ ÖSSZE MINDENT?

A bicikli váza egy alternatív lehetőség arra, hogy ne mindent a hátadon cipelj, ezért igyekezz a lehető legtöbb súlyt inkább a biciklire pakolni.

A túrára való pakolás igazi kihívás is lehet, érdemes előre készülni rá, különösképpen, ha éjszakázni is fogtok az út során. A vázra való pakolásnál figyelj arra, hogy a kerékpár tekerésében ne akadályozzon, illetve a kerékpár kiegyensúlyozottsága is megmaradjon.

Számos kerékpáros táska közül tudod kiválasztani a számodra legmegfelelőbb és legpraktikusabb darabot, amivel nagymértékben megkönnyítheted az utazásra való pakolást. Keresd fel a helyi kerékpárboltot, és kérj tanácsot egy szakértőtől!

Pro tipp: Pakold a legnehezebb csomagokat a kerékpárod legmélyebb pontjára!

