

**BÁRMIVEL IS GURULUNK,
AZ EGY ESZKÖZ, EGY TÁRGY.**

A kiválasztás, megválasztás fontos feladat. Akár milyen kategóriájú eszközt is vásárolunk, annak egyik célja, hogy a lehető legtöbb igényünkhöz igazodjon. Első sorban kerékpárokra céloztunk, de igaz mindenre, ami gurul



Tisztelettel, akkor begurulunk!

Ez a bulletin arról szól, ami jellemzően gurul, két kereke van – általában. Leginkább a kerékpárokra fókuszálunk. A teljesség igénye nélkül igyekeztünk összeállítani pár gondolataot, ismeretet, tapasztalatot, amit évek múltán is elővehetünk és ha apró részletekben változna is, hasznos tudás és érték marad. Ahogy a mozgás időtállósága is bizonyítja, „Eppur si muove” („És mégis mozog (a Föld)” – Galileo Galilei 1642), most is aktuális, közel 400 év után. Azt nem ígérhetem, hogy 400 év múlva milyen, itt rögzített ismeretek lesznek aktuálisak, de pár évig biztos hasznosak lesznek.

Soha ne feledjük, miért kezdtünk aznap gurulni, nem begurulni! (Gyenge poén, de csodás nyelvünk annyi játékra ad lehetőséget). A mozgás, a természet, a kikapcsolódás, a feltöltődés és a mosoly, a szívmenengető jókedv a legfontosabb.

Szerencsére kamaszkorú gyerekeink is részt vesznek ebben a foglalatosságban, ahol együtt vagyunk, nevetgélünk, járjuk a környezetünket, mozgunk és élményeket gyűjtünk. Ezen felül saját kis gondolatokat, megjegyzéseket is tettek. A gyerekszáj ugye, egy másik nézőponttal gazdagít. Köszönjük nekik!

Jó pihenést, kellemes időtöltést, legjobbakat!



Nekünk nyolc, hogy találjuk meg a legjobbat! – Nyolc tipp a választáshoz!

Bármivel is gurulunk, az egy eszköz, egy tárgy. A kiválasztás, megválasztás fontos feladat. Akár milyen kategóriájú eszközt is vásárolunk, annak egyik célja, hogy a lehető legtöbb igényünkhöz igazodjon. Első sorban kerékpárokra céloztunk, de igaz mindenre, ami gurul

Az első és általában a legfontosabb szempont – ha elismerjük, ha nem – az ár. Akár egy, akár több kerékpárt, rollert, motort, robogót szeretnénk, az első mérlegelési szempont mennyi pénzünk van.

Lehetőség van arra, hogy hitelt vegyünk fel, ennek részleteiről egyedileg tájékozódjunk. Legyünk reálisak és átgondoltak a finanszírozás esetében, gondolkodjunk felelősségteljesen!

Amikor tudjuk, meddig ér a takarónk, mekkora keret áll rendelkezésre, vegyük számba, mire szeretnénk használni az új szerzeményt. Saját tapasztalat, hogy a vásárlást követően, egyre több lehetőséget találtunk, társasággal. családdal.

Az első évben, nagyjából 500 km-t tekertem. A harmadik évben, már 1.800 – 2.000 km között hajtottam. Egyre jobban beépítettem a mindennapjaimba, családdal, társasággal napi kerékpár túrákat szerveztünk.

Nem csak egy célra tervezzünk. Terepen, közúton, kerékpárúton használjuk? Esetleg ezek mindegyikén? Ehhez igazítjuk, milyen típust válasszunk – kerékpár esetében pl. trekking, városi, országúti, e-bike, stb. Itt számít a (váz) méret! A kerékpár – de a motor, robogó is – nem csak gurul. El kell indulni és meg is kell állni vele, mindezt biztonságosan. Ehhez mindképpen javasolt valamilyen helyszínen élőben kipróbálni, vagy a környezetünkben elérhető eszközöket „elkérni egy körre”.

Mikor választottunk, kamaszkorú fiam ugyanazt a vázméretet kapta mint én, mert a kormány és az ülés beállításával neki is testre tudtuk szabni a beállításokat, volt mozgásterünk.

Fontos a súly és az anyag. A leggyakoribb kerékpárhoz használt anyagok alumínium, acél karbon, vagy titán. Ez a használat és az ár tényezőt is érinti. Amint gyakoribb lesz a használat, annál fontosabb, a guruláson kívül - garázs, terasz, erkély, folyosó, stb. - hol tároljuk, tartjuk a kerékpárt, rollert, stb.

Amikor már megvagyunk a fentiekkel, fontos szempont a kerék méret és a fékek típusa, hatékonysága. A testméretünk és a tervezett használati célhoz igazítandók ezek. Számolni kell azzal, hogy egy trekking – terepen is használható – bringa, akár 40 km/h csúcsebességet is elérhet. Ekkora sebességnél már lehetnek izgalmas pillanatok gurulás, fékezés során! Bizonyára hamar észrevehető, hogy a kiegészítők milyen segítséget jelenthetnek. Ezt már a vásárlás előtt érdemes tervezni. A kényelmes ülés, a harmonikus sebességváltó, vagy a hatékony világítás nagyon fontos lesz a rendszeres használat során.

Hamar rájöttem, néhány megtett kilométer után, nem mindegy mi van „alattunk”, ami nem töri fel, viseli meg a hátsónkat. Sőt, megkedveltem a bicajos nadrágot, a hasznos ponton elhelyezett szivacs betéttel.

A végső döntés előtt olvassunk véleményeket és tesztek. Tanuljunk más tapasztalatából. Amikor megvan a bringa, szép lassan kialakul egy közeg, vagy megtalálunk olyan lehetőségeket, ahol velünk azonos érdeklődésű emberekkel élhetjük át az élményeket.



Gurulj biztonságosan!

Amikor megvan a kerékpár, roller, motor, a „gurulás” nem csak mozgás többnyire a szabadban, hanem sok tényezőből álló tevékenység. A mindennapokban több okból mozdulunk meg, pattanunk nyeregbe. Akármit is teszünk, a kintlét egyik legfontosabb szempontja, a biztonság.

A közlekedés szabályai minden résztvevőre érvényesek, védik őket. Akár gyalogos, akár kerékpáros, motoros, vagy rollerrel közlekedő, együtt kell működnünk, bármilyen módot is választunk. A KRESZ szabályok néhány fontos eleme, ami a kerékpárosokat illeti:

- közúton a táblákat figyeljük – pl. elsőbbség adás, gyalogos átkelő
- jobbkéz szabály használata – útkereszteződésben a jobbról jövőnek van előnye
- zebrán haladó gyalogosnak elsőbbsége van - kerékpárt áttoljuk a zebrán
- sisak nélkül max. 40 km/h a megengedett sebesség – DE! viseljük sisakot, bárhol, bármilyen sebességgel haladunk

A testi épségünk érdekében használjunk védő felszerelést. A megfelelő méretű és minőségű sisak életmentő lehet. Figyeljünk a láthatóságra. A kerékpárok – motorok, rollerek – esetében is fontos, hogy megfelelő műszaki állapotban legyen. A keréknyomás, fékek és a világítás a legfontosabbak, de a rögzítések – ülés, kerék, tartozékok – ellenőrzése is segíti a biztonságos közlekedést, megelőzheti a bajt.



Stílus, kényelem, praktikum!

A közlekedés, egyedül a természetben, kijelölt utakon, akár társaságban, de a zsúfolt nagyvárosokban is szükségessé teszik a körültekintést. Ha alaposan akarunk ehhez közelíteni, akkor az időszakhoz és a sok egyébhez öltözködéssel, viselettel is tudunk javítani az élményen



A kerékpároknál – de a rollereknél, robogóknál, sőt! a motoroknál – nem csupán divat az öltözet. Talán legfontosabb a sisak. Ne feledjük, hogy szélben, napsütésben, hidegben, melegben órákig a fejünkön van. A biztonság és minőség mellett fontos, a jó szellőzés.

A sisak mellé – nem csak jól néz ki - hasznos funkciói vannak a szemüvegnek. Persze véd a napsugárzástól, így javítja a látási viszonyokat, de ez mellett a szélről és a haladás közben „szembe érkező” rovaroktól is megóv.

A kesztyű is hasznos. Nem csak stabilabb fogást ad a kormányon, de az esetleges sérülésektől is megvéd. Természetesen nem

maradhat ki a „bicajos nadrág”. Párna van a nadrág belső részén, ami csökkenti a súrlódást és a nyomást hosszabb távok esetén.

Átlagosan 10 kilométeres távot tesz meg egy kerékpáros alkalmanként.

Valamilyen kiegészítőt – kistáska, vázra illeszthető zseb, hátizsák – szerezzünk be abból a célból, hogy pár parószágot – ezekről egy másik írásban részletesen – magunkkal viessünk.

Minden ruházat, kiegészítő elsősorban a szerepe miatt jelentős, de a minőség itt is a funkció előnyére válik



Tankolj fel, töltsd újra! – De hogyan, mivel?

A kereken gurulás több kevesebb fizikai igénybevétellel jár. A testünk által elhasznált tápanyagokat pótolni kell.



Bármilyen formában, intenzitással végzünk mozgást, örülnek a szervezetünkben az ásványok, vitaminok, tápanyagok. Nem csak a kiszáradás – ezt önállóan tárgyaljuk -, ásványok, vitaminok hiánya okozhat sérülést kellemetlenséget.

Az egyik túra előtt nem megfelelően vittem be a tápanyagokat, ásványokat, vitaminokat. Közel 18 kilométeren keresztül lesavasodott combizommal tekertem, 37 Celsiusban. Hiába pótoltam ad hoc, a szervezetemnek fel kellett dolgozni a sokkot. A fájdalmat leszámítva a többiek élményét is nehezítettem.

Az első és legfontosabb, készítsük fel a testünket. Ez a tervezett mozgástól függetlenül, a megfelelő alvással kezdődik. A megfelelő melatonin szintet tartalmazó élelmiszerek fogyasztás közvetlenül befolyásolhatják az alvást, csökkent bevitel esetén romlik az alvás minősége. A helyes melatonin szint eléréséhez vitaminok és nyomelemek bevétele fontos. Ezek a folsav, B6- és B12-vitamin, magnézium, cink.

A tervezett mozgás mennyiségétől és minőségétől függően készítsük fel szervezetünket. Ha csak 5-10 kilométer tekerésre számítunk, ideális körülmények között, elegendő megfelelő vizet vinnünk magunkkal. Azonban minél nagyobb táv és erősebb a kihívás, annak megfelelően készüljünk fel.

Saját tapasztalat, hogy 30 kilométernél kisebb távokra elegendő csak vízzel elindulni, főleg, ha a tervezett útvonalon vannak elérhető/nyitva tartó pihenők. Ha már 50, vagy több kilométeres túrákat tervezünk, kerül a csomagba – a víz mellé – vitaminos ital, banán és egy két laza szendvics /teljes kiőrlésű kenyér, színes szeletek, főtt tojás mellé uborka, paprika /. És egy jó hír, pár szem /nem a félkilós XXXL csomag/ gumicukor is mehet.

Ma Magyarországon – majdnem a teljes ország területe értendő - 10-15 kilométeren belül találunk emberlakta települést, ahol segítséget kérhetünk. Pánikra nincs ok, de soha nem árt ha felkészülünk.



Mit igyunk? – Közben és utána!

Minél intenzívebb a fizikai igénybevétel, annál fontosabb a folyadékok szerepe. A szénhidráthiány mellett a dehidratáció (kiszáradás, nagymennyiségű folyadék és elektrolit veszteség).

Aktív mozgás előtt, közben, illetve után nagy mennyiségű folyadékot fogyasztunk, ám ásványi anyagok nélkül, megtörténhet, hogy a testfolyadékok felhígulnak, ez pedig nagy mennyiségű folyadékvesztéshez vezethet. Az alacsony sószint a testünkben görcsöt és kimerülést okozhat. A megelőzéshez ideális esetben ajánlott só, gyorsan felszívódó glukózt, ásványi anyagokat és vitaminokat tartalmazó italt fogyasztani.

Saját tapasztalat a vízben oldódó italpor – amit a legközelebbi gyógyszertárba lehet recept nélkül kapni, gyógyszeré-

szek ajánlása alapján. Nem csak vitaminokra, ásványi sok pótlására is szükség van. Az erősebb izzadáskor a pólón, sapkán megjelennek a „fehér sócsíkok”, ami jelzik a távozó ásványokat.

A mozgás közben nem tesz jót az alkohol. Az alkoholfogyasztás a máj fehérjesszintézisére van hatással. Mint mindenben, itt is a túlzást kell kerülni. Az a legjobb, ha a túra végén, az esti élmény beszámoló idején kerül elének a sör és a vörösbor, mértékkel.

Szervíz – csináld magad!

Murphy szerint, „Ami el tud romlani, az el is romlik”. Bármit is tervezünk, bármit is gondolunk, alapvető tartalékok, eszközök legyenek nálunk.

Bármilyen eszközt használunk, számítanunk kell arra, meghibásodhat. Ami gurul, a mozgó alkatrészek mellett érdemes számolnunk egy-két olyan helyzettel, ahol a legegyszerűbb, ha mi orvosoljuk, helyben a hibát.

Legfontosabb a modern korban, legyen feltöltve a mobil telefonunk és ha van lehetőség, egy feltöltött power bankot /külső akkumulátort/ megfelelő töltő/csatlakozó kábellel is vigyünk magunkkal. Ez alapvetően a segítségkérés, vagy kapcsolatteremtés elengedhetetlen eszköze. Nagy általánosságban már okostelefonokat használunk, mobil internet eléréssel. A mobil internet segítségével akár szervíz pontokat is kereshetünk, vagy rövid videóknál elérhető tanácsokat, részletes „recepteket” is találhatunk.

Vannak olyan kerékpáros szervízpontok, ahol QR kód beolvasással azonnal egy defekt esetére szóló oktató videókat érünk el. Komoly segítség, ha nem mindennapi rutin a kerékcseré.

A kerékpár utak mentén gyakran találunk olyan pontokat, ahol kerékpár javítást segítő szerszámok érhetőek el – pl. villáskulcsok több méretben, francia kulcs, fogó, stb.

Akármilyen távon is megyünk, a kerékcseréhez szükséges villáskulcsok – 15 ös méret, 2 db -, gumileszedő eszköz legyen nálunk. Ezeket pár ezer forintért be lehet szerezni interneten, szerszámoltban, piacon.

Ezen felül – kerékpár típusonként eltérhet – felfújható belsőt, legalább 1 db ot vigyünk magunkkal. És ehhez kapcsolódva egy pumpát is.

Ennél komolyabb felszerelésre a hobbi gurulásnál nem nagyon van többre szükség. Ezek egy vázra erősíthető táskában elférnek, nagy terhet nem jelent.

FONTOS! Vigyünk elsősegély alapcsomagot. Nem kell bonyolítani. Egy csomag higiénias kendő, papírzsebkendő, sebfertőtlenítő /pl. Betadine/, gél, Leukoplast.



Előzzük meg a kellemetlen meglepetéseket! – Tervezés, szervezés, felkészülés

Soha sem árt, ha indulás előtt körülnézünk az interneten, milyen segítségnyújtási pontokra számíthatunk. Ha már a szervezetünk ellátásáról /étel, ital, felszerelés/ és a kerékpárokról gondoskodtunk, szenteljünk figyelmet a környezetre.



Bármilyen távra is tervezzük a gurulást, legfontosabb, az útvonal. Egyre több applikáció, alkalmazás ad információkat. Ne csak ezekre hagyatkozzunk. A 30-40 km nél nagyobb – vagy több órás - gurulások előtt érdemes az útvonal pillanatnyi állapotának is utánanézni a neten.

A Magyar Közút Nonprofit Zrt. hivatalos rendszere a KENYI – Kerékpárút Nyilvántartó Rendszer – elérhető a <https://kenyi.kozut.hu> címen. Itt hivatalos tájékoztatást kaphatunk a hazai kerékpárutakról. De elérhető pár javasolt útvonal, nyomvonal jelöléssel.

A gurulás nem egyszerűen egy táv megtételéről szól. Az a környezet, táj ahol elhaladunk, számtalan csodás helyet, látványosságot, vagy csak apró, magával ragadó élményt tartogat. A kié-

pített, vagy kijelölt kerékpáros útvonalak mentén akad látnivaló és érdemes ezekre

A gyerekekkel közös tekerésnél az egyik ilyen „csoda” Budán, a Római part és a Lupa sziget közötti szakaszon, a Duna ártérben, farönkökből faragott figurák élő környezetben maradtak meg az emlékezetben. A következő alkalommal már úgy szólt a kérdés: „Apa, a mosolygós fák felé megyünk?”

Érdemes azt is megnézni, a terveinkben szereplő útvonalak mentén milyen vendéglátási alternatívák vannak, azok nyitvatartása mennyire aktuális. A vendéglátóhelyek nem csak étel, ital, mosdó lehetőségeket adnak. Sok esetben helyi, aktuális infókhoz juthatunk, valamint hasonló guruló társaságokkal találkozhatunk és nem utolsósorban elsősegély nyújtást is kaphatunk.

Gondozzuk azt ami gurul!

Aztán a túra végén fáradtan, tele élménnyel megpihenünk, társaságban, vagy csak intim magányban. Ne feledjük el azt az eszközt is megtisztelni, hogy ehhez hozzásegített. És már készülünk fel a következő útra, legyenek a kerekek gurulásra készek!

Minden karbantartás előtt tisztítsuk meg ami gurul. A váz, kerék, tartozékok lemosása, áttörése nem csak esztétikai, hanem praktikus is, hisz napok múlva a rászáradt szot nehezebb eltávolítani.

A legfontosabb, hogy indulás előtt a keréknyomást ellenőrizzük. Ezek az ajánlott értékek általában az abroncsok oldalán vannak feltüntetve. Télen a nagyobb felületen tapadás miatt lehet alacsonyabb az érték, „laposabb” a gumi. Érdemes – leginkább az első - kereket ellenőrizni, hogy nincs benne „nyolcas”, azaz nem ütöttük meg a kereket, egyenletes a futása. Ez a fék kopása és a biztonságos haladás, megállás fontos tényezője.

Az egyik közel 100 km es tekerésre az első kerekemben hatalmas nyolcassal mentem. Az első féket így szinte nem

is tudtam használni. Nem volt jó érzés megereszteni a bringát a lejtőkön...

Akár fékbetét, akár fékpofa az állapotot ellenőrizzük indulás előtt és a gurulás után is. Mindenki máshogy szereti, de minél keményebben – rövidebb fékkar távon – fog a fék, annál biztonságosabb.

Érdemes gyakran olajozni a láncot és a fogaskereket is. Pár csepp olaj a láncra, egy üres tekerés, fel-le váltás és máris szétszlott a kenőanyag. Tegyük le úgy a kerékpárt, kismotort, rollert, hogy amikor a legközelebb használni szeretnénk, ne akkor szembesüljünk azzal, milyen hiányosságok vannak.





Hull a hó?! – Készülj a télre....

A tél kezdetekor a kerekek is aludni térnek, de gondoljunk arra, pár hónap és újra szolgálhatnak, Adjuk meg nekik, magunknak a nyugodt, téli álmot.

Amint letesszük télire a kerékpárt, motort, rollert – már aki leteszil – nagyjából 3-4 hónapig tartó pihenőre készülünk fel.

Mossuk le és ha lehet a szabadban, száraz napsütésben, vagy alapos áttöréssel, szárazon tegyük el, hogy tavaszra ne egye meg a rozsdá. Szintén fontos a lánc és a váltó alapos tisztítása, majd olajozása. Ezzel védőréteget adunk ami véd a korrózió ellen is.

Akár kerekeken, akár falra szerelt kerékpár tárolón „lógja át a telet”, a keréknyomást normálra kell fűjni és 2-3 hetente ellenőrizni. A kerékpár súlya, ha gumikon telet át, folyamatos nyomást ad, így ha a gumi leereszt, megtörhet, ami defekthez is vezethet.

Érdeemes a takaróponyóval lefedni. Ezek az interneten és a nagyobb áruházakban 1-2 ezer forinttól 30 ezres árig kaphatók. Ha fedett, esetleg fűtött helyen van, akkor is érdemes letakarni, a por miatt.

Amikor letesszük a bringát, kismotort, rollert télire, már legyen ott a fejünkben, tavasszal jön a jó idő, újra gurulunk. Érdeemes a tavasz előttre - pl. február közepe tájára – tervezni egy szervizes átnézést. Így elkerülhetjük a tömeget és a szervizes is alaposabb lesz, ha nem állnak tucat szám a kerekek a nyakukon.

Amint eltettük a kerékpárokat, jöhet a fotó album készítés a gurulás emlékeiből. Közös program, kellemes emlékek, élmények.



IMPRESSZUM

Az **amigurul** kiadója az Affiliate Media Kft.

Kiadó címe: 1141 Budapest, Szugló utca 82.

Felelős kiadó és szerkesztő: Hódi Imre

Layout: Lépő András

