



CYKLODOPLŇKY CYKLODOPLŇKY CYKLODOPLŇKY CYKLODOPLŇKY CYKLODOPLŇKY CYKLODO

## JAK A CO S SEBOU NA CYKLOCESTY

**Cykloturistika neboli cyklocestování zaznamenalo v posledních letech velký rozmach, a tak není divu, že vyvstává otázka jak se vybavit, co vzít a co zase naopak nechat doma. Odpověď není jednoduchá, každý má trochu jiné potřeby a nároky, ale základ vybavení bude jistě u všech cyklocestovatelů podobný.**

### Kolo

Nejdříve se podívejme na to hlavní, na kolo. Neustále se setkáváme s dvěma skupinami cyklistů. Jedni tvrdí, že klasika, tedy silnička, nemá konkurenci. Druhá část dává přednost trekkingovým kolům, nebo dokonce horským. Pokusím se poukázat na výhody a nevýhody všech tří typů. **Silnička** – kolo, jehož výhodou je bezesporu minimální třecí odpor, nízká hmotnost kola a s tím spojený rychlejší pohyb, a to převážně z kopce a na rovině. Velkým nedostatkem je ale malá stabilita a pevnost. Při velké zátěži se silničky dostávají do vibrování a sjezd bývá nepříjemný, dokonce až nebezpečný. Obvykle se dá říci, že silničky mají také nižší schopnost brzdění. Velkou nevýhodou je nemožnost vydat se na silničku do terénu, což na cykloturistu občas na cestách čeká. **Horské kolo** – nevýhodou jsou malá 26palcová kola, široké pneumatiky, a tím pádem velký valivý odpor. Výhodou je vysoká stabilita a větší bezpečnost při sjezdech s velkým zatížením. **Trekkingové kolo** – zdálo by se tedy, že bude asi nejvýhodnější variantou. V podstatě to tak je. Má velká kola, slušné brzdy, dobrou stabilitu, zvládne i mírné terény, prostě je to něco tzv. mezi. A můj osobní názor? Volím crossové kolo, což je lehčí varianta kola horského. Máknu si na něm trochu víc než na trekkingu, ale možnost občasné jízdy v náročnějším terénu stojí za to.

### Nosiče a brašny

Kolo bychom tedy měli, a teď jak ho vybavit. V každém případě při cyklocestách by na kole neměly chybět blatníky, pumpička, odrazky a nějaká ta světla či blikačky, neboť se často stává, že se jede až do noci. A co hlavně na kole musí být? No samozřejmě nosiče a cyklobrašny.

Je několik typů nosičů. Rozdělujeme je na tři základní:

- 1) zadní nosič pro trojbrašnu nebo dvě závěsné brašny;
- 2) přední boční nosič na dvě postranní závěsné brašny;
- 3) přední horní nosič na nějaký batoh, vak atp.

Na našem trhu máme možnost vybrat si z nabídky nosičů několika firem (např. Sport Arsenal, Author, Junk, Pigeon, Exu). Například nosiče značky Sport Arsenal doprovázejí na cestách už kdekoho cyklocestovatele, nejvíce je asi proslavil Vít Dostál, který objednal zeměkouli.

Cyklobrašna je podstatně více typů než nosičů. Těmi základními jsou řídková brašna, horní přední brašna nebo vak, 2ks předních bočních brašen, zadní trojbrašna nebo dvě samostatné závěsné brašny a k nim přídatelný nějaký vak atp, podsedlová brašnička a rámové brašničky. Českých výrobců je zase celá řada – (např. Pigeon, Sport Arsenal, Author, Vape Sport, Testudo). Osobně preferuji tentokrát firmu Pigeon, jejichž brašny se nám při našich cykloexpedicích velmi osvědčily. Při výběru brašen je nutné dávat pozor na: materiál – vodonepropustnost, švy a připevňovací systém včetně snadnosti použití v praxi.

### Co a jak zabalit

Základní vybavení tedy máme, a teď, co si s sebou nabalit. Nebudu se zabývat výlety na tři dny, to každý jistě zvládne



<b>Přehledové tabulky</b>	<b>str. 141</b>
<b>Základní informace</b>	<b>str. 67</b>
<b>Mulifunkční cyklocomputery</b>	<b>MP 04</b>
<b>Pitný režim</b>	<b>MP 03</b>

nabalit sám, spíše se zaměřím na delší cesty či expedice. Rozložení věcí do brašen je velmi důležitá věc. V první řadě je potřeba vytvořit si systém, podle kterého budu věci do brašen ukládat, a to po celou cestu a vždy na stejné místo. Zbytečné hledání věcí po cestě je nepříjemnou ztrátou času, a hlavně stresuje. Dále je nutné rozložit na kole pokud možno souměrně zatížení, aby vřadu kolo nebylo příliš těžké oproti předku. Kolo by se pak při stoupání nepříjemně zvedalo a ani při sjezdech by nebylo stabilní. Důležité je ještě podotknout, že zátěž na předním horním nosiči by neměla být velká. Oproti tomu přední boční nosič snese poměrně hodně. Pokud totiž přední horní nosič příliš zatížíme, strašně špatně se s kolem zatáčí, což by ve sjezdech mohlo mít tragické následky. Zatáčení s plně naloženými bočními brašnami vpředu je naopak úplně bezproblémové.

Každý má jistě svůj systém, co do které brašny dát, ale pro inspiraci či jako návod uvedu, co a kam ukládám já. Začneme **přední řídkovou brašnou**, kde by měly být takové věci, které je třeba mít neustále na očích a při ruce. Jde např. o doklady, peníze, mapy, průvodce, sluneční brýle, zadní blikačku a čelovku, foťák, mobil, pár bonbonů, tužku, papír, nůž, lžičku, otvírák atd. Prostě věci, které se často hodí a kvůli kterým nechceme neustále přebalovat ostatní brašny. Na horní přední nosič do prostoru pod přední řídkovou brašnou dávám **spacák ve speciálním vodotěsném vaku**. Toto uložení je velmi výhodné ze dvou důvodů. Za prvé, na horním předním nosiči není nic těžkého, a za druhé tu spacák

slouží jako výtaha prostoru pod řídkovou brašnou, která by jinak za jízdy kvůli své váze poskakovala, a takto krásně drží a její řídkový nosič není tak namáhán. Dostáváme se k **předním bočním brašnám**, do kterých ukládám výhradně potraviny – konzervy, paštiky, těstoviny, bramborové kaše v prášku, předvařenou rýži, sáčkové polévky, instantní omáčky atd. Přejdeme k zadnímu kolu, kde vozím **dvě velké expediční boční závěsné brašny**. Jednu vždy naplním jídlem, co se do předku nevešlo – tatranky, müsli tyčinky, rozinky, trvanlivý salám (nejlepší je „lovečák“), vitaminové tablety na pití atd. V druhé brašně mívám toaletní potřeby, lékárníčku, sprej na řetěz, náhradní díly na kolo (dráty, nipty, duše, plášť, řetěz

atd.), benzinový nebo plynový vaříč, ešus, sandály. Na nosič položí podélně stan, který vozím v každém případě, ať vůči špatnému počasí nebo hmyzu. A úplně navrch na stan a boční závěsné brašny přichytím samonafukovací karimatku (mám rád pohodlí) a **čtvercovou brašnu**, ve které vozím oblečení.

Jaké oblečení vozím s sebou? No, to je závislé na tom, kam se vydávám. Standardně jezdím v nějakém funkčním termoprádle. Samozřejmě nesmím zapomenout na cyklistické elastiky a antibakteriální výstelkou. Pro případ deště mám po ruce připravenou větrovku, případně pláštěnku. Z dalšího oblečení se v „hadrárně“ nalézají dlouhé cyklokalthoty, případně nějaké náhradní dlouhé kalthoty, náhradní kraťasy, dvě rezervní trička, bunda, mikina, několik párů ponožek, náhradní spodní prádlo a do velké zimy to chce mít s sebou také rukavice a čepici, případně kuklu. Ale pozor, počasí na rukavice a čepici vás může zastihnout i v létě v Alpách, takže výbavu do chladu vozte raději vždycky s sebou. Samozřejmě nesmí chybět ručník, a pokud se chystáte do teplého počasí, tak ani plavky. A teď už zbývá jen rámová a podsedlová brašnička, ve kterých vozím nářadí – centráličky, imbusy, klíče, nýtovač řetězu, kleštičky, pumpičku, nějaké náhradní matičky a šroubky, rezervní brzdová lanka, lepení atd. Jaké mám na sobě oblečení jsem už říkal, ale nemluvil jsem ještě o botách. Jsem příznivcem cykloturistiky, a tak jezdím bez klipsen či SPD. Většinu kilometrů odjezdím pouze v sandálech, které pro toto použití musí mít kvalitní podrážku. Boty s sebou vozím, ale jen pro případ chladnějšího počasí. Sandály mi totiž přijdou velmi praktické, nohy se v nich nepotí, můžete se kdykoli zchladit v jakémkoli potoce atd.

A na závěr přejdeme od nohou na druhý konec těla, k hlavě. Zásadně používám vždycky helmu. Neslouží jen z hlediska bezpečnosti, jak by se zdálo, ale velmi se nám osvědčila i v šilených vedrech v Africe, kde byla úplně fantastickým štítem proti zabíjejícím slunečním paprskům. Když totiž cyklista jede a má na hlavě helmu, paprsky se na jeho hlavu skrz skelet nedostanou a díky díram v helmě vám za jízdy proudí dovnitř vzduch, který vás krásně ochlazuje. Na čele používám proti pocení šátek, a tak nemám vůbec žádné problémy s tím, že by mi stékal pot do obličeje.

Brašny je třeba také občas chránit, takže proti dešti jsou dobré nějaké nepromokavé obaly, mnohdy stačí igelit. Nenechte se totiž od výrobců zmást, když uvádějí: „brašny z nepromokavého (vodoodpudivého) materiálu“. Jedná se sice třeba o kvalitní materiál, který vodu nepropustí, ale při silném dešti, projíždění kalužemi apod. se voda do brašen stejně dostane. Ptáte se kudy? To je jednoduché – skrz švy. Na našem trhu existují ovšem už i absolutně vodotěsné brašny s lepenými švy, do kterých se voda opravdu nedostane. Uzávěr brašen je řešen tzv. rolovacím systémem a můžu potvrdit, že to opravdu funguje. Tyto brašny jsou ale cenou někde úplně jinde než brašny klasické. Kdo se ovšem chystá na nějakou větší cestu a chce mít už něco pořádného, tomu bych tyto vodotěsné brašny opravdu doporučil. Já osobně mám takovou brašnu-vak jen jednu, a to na spacák!

V neposlední řadě je třeba chránit i to nejdůležitější – vašeho „bejka“. Nejlepší rada: nikdy ho neopouštět! Je mi ale jasné, že ne vždy je to možné, a navíc, pokud by člověk stále jen



kolo hlídal, hrozně málo by toho mohl poznat. Takže, když už své kolo opouštíte, mějte s sebou aspoň jeden až dva zámky a kolo někde řádně zamkněte nebo „zašijte“.

### Na cestě

Úplně na závěr bych se ještě zmínil o stravovacím harmonogramu a nocování. Každému jistě vyhovuje něco jiného, ale na svých cestách a při diskusích s dalšími cyklopoutníky jsem se setkával převážně s následujícím názorem: ráno vstát, udělat ranní hygienu, popojet 10 – 30 km, najít si nějaký obchůdek s čerstvým pečivem, pořádně se nabažit a pokračovat v jízdě do oběda. V případě velkých veder udělat polední pauzu a jet, až teplo mírně opadne. Čas večere se nám osvědčil tak mezi 17. a 19. hodinou. Poté vždy ještě šlapeme tak do setmění, stavíme už jen stan a v klidu uleháme. Nezapomeňte také na dostatečný pitný režim. Mějte vždy v rezervě dostatek pitné vody. Osobně vozím s sebou vždy minimálně tři litry, člověk nikdy neví, kde bude muset nouzově zůstat!

Pokud chcete spát volně v přírodě, je vhodné volit místo noclehu mimo civilizaci, za městem, vesnicí, kde nebudete středem pozornosti a nikdo nebude rušit vás ani vy jeho. Když už se spí venku, je hlavní zásadou na sebe neupozorňovat, „zašít se“ a nechávat po sobě pořádek. Pokud máte v úmyslu přespát na evidentně soukromém pozemku, je vhodné se vždy zeptat, ušetříte si tak mnohdy plno problémů!

Ať už se vydáte kamkoliv, přeji vám šťastné kilometry, krásné putování, plno nových poznání, a hlavně krásné zážitky, které vám bezesporu takového sportovní cestování přinesou.

-Martin Stiller-

Pokud byste se chtěli o cyklocestování dozvědět více, přijďte na některou z mnoha cyklocestovatelských besed, které autor pořádá. Více na [www.besedy.aktualne.cz](http://www.besedy.aktualne.cz)

