

Bringatúrák

Hosszú túrákra vonatkozó tanácsok amatőr biciklistáknak

Elek István

2020

1. Motiváció

Biciklizni jó, ezt ugye nem kell bizonygatnom. Magam is bringás vagyok. Ahova tehetem, biciklivel megyek. A munkába járás élvezet, mert nemcsak elmarad a forgalmi dugókban rám törő düh, hanem a bejárás jól eső része lesz a napomnak. Kimaradok a tömegközlekedés kellemetlenségeiből, a zsúfolt metróból, buszból, villamosból, a lökdösődésből, faragatlan emberek agressziójából. Már úgy érkezem a munkahelyemre, hogy 'ez a nap jól kezdődik'. Sőt jól is végződik, mert mire hazaérek, kipihenem a munkahelyi gyűrődés következményeit. Ráadásul mozogtam is (napi 20 km, amit a munkába járás miatt megteszek), érzem, hogy élek, hogy folyik az ereimben a vér, és az a kis megizzadás is kell a jó közérzetemhez.

Ez persze csak bevezető volt, hiszen a hosszabb (több napos, hetes), nagyobb távolságú (300-600 km) túrákról szeretnék írni. Persze nem a profiknak, hanem az olyan amatőröknek, hobbi bringásoknak, mint én. Saját tapasztalataimat fogom leírni, amely azok számára, akik most fontolgatják a biciklitúra gondolatát, remélhetőleg hasznos olvasmány lesz.

Felkészülés nélkül nekivágni felelőtlenség. Nemcsak a fizikai felkészülésre gondolok, hanem mindannak a megtervezésére, végiggondolására, hogy miből mennyit vigyek, mekkora legyen a csomagon, hogy érem el a célterületet, saját autóval megyek, vagy vonattal, és még számos további tényező. A részleteket leírom a következő fejezetekben.

2. Felkészülés

Tegyük fel, hogy fontolgatunk egy hosszabb túrát, mint például megkerüljük a Balatont, a Tisza-tavat, a Fertő-tavat, a Salzkammerguti tavakat, végig tekerünk a Duna mentén Passautól Bécsig, vagy Donaueschingentől Ulmig vagy még tovább Passauig, Innsbrucktól Shärdingig, esetleg Waldshuttól Freiburgig, Schaffhausentől Heidelbergig. Tele van Európa szebbnél szebb tájakkal, amiket bicikliről megnézni a legjobb. Európa szerte jól kiépített bicikliutak várnak minket, de azért nem árt tájékozódni mielőtt meghatározzuk a célterületet.

A felkészülés annyit jelent, hogy formába hozzuk a testünket, hogy képesek legyünk napi 50-80 kilométert tekerni anélkül, hogy szenvednénk. A sorozat terhelés egy speciális probléma, mert pl. egy 60 km-es nap után másnap újra fel kell ülni a nyeregbe, és meg kell tanulni figyelmen kívül hagyni a fájó fenekünk jelzéseit. Majd a következő napokon is ugyanezt kell tennünk. A hobbi biciklis nem akar szenvedni, nem akar rekordokat dönteni, ő csak jól akarja érezni magát. Ezért csak akkora terhelésnek tegyük ki magunkat, amit az edzettségünk megenged. A fizikai állapotunk formába hozása alapvetően feladat, ha vidáman szeretnénk tölteni a túrát. Két út áll előttünk: vagy a kondíciónknak megfelelő nehézségű túrát választunk, vagy a kitérőt

célra készítjük fel a testünket.

További tennivalóink is vannak. Másra kell készülni, ha sátorban fogunk lakni (kempingben vagy vadkempingben), mint ha szállodában, panzióban. A sátorozáshoz szükséges kellékekről itt nem ejtek szót, kizárólag a biciklihez tartozókról.

Ajánlott összegyűjteni minél több információt a célterületről (pl. térképek, szálláshelyek, nevezetességek, helyi specialitások). Noha egy okos mobil szinte mindent meg tud mondani azonnal, de ha felkészületlenül megyünk, elszühanhatunk szép dolgok mellett, amit utólag bánni fogunk.

2.1. Edzés

Ha nyárra tervezünk túrát, akkor már télen érdemes elkezdni a edzést. Járjunk munkába biciklivel. Ez télen is lehetséges (ónos eső, és hóvihár kivétel). Így napi 15-25 km-t tekerünk, ami ad egy alapedzettséget, ráadásul a fenekünket is edzésben tartja. Egy biciklizés nélküli hosszú tél után szenvedés lesz a fenekünk számára már a Velencei-tó megkerülése is. Másnap szinte reménytelen vállalkozás lenne újra felülni a biciklire. Ilyen esetekben kezdjük kisebb távolságokkal, és tartsunk egy két nap szünetet a következő biciklizésig.

Ha van szobabiciklink, azzal egész télen formában tarthatjuk magunkat még akkor is, ha az időjárás lehetetlenné teszi a biciklivel való közlekedést. Érdemes minden nap hajtani legalább fél órát, de az egy óra még jobb. A tavasz beköszöntével, egy szép napos márciusi napon érdemes megtenni az első könnyű, egy napos túrát (pl. Dunakanyar, Velencei-tó kerülés, az edzettebbeknek Tisza-tó kerülés). Ha lehetséges, minden hétvégén tegyünk ilyen túrákat. Növelhetjük a terhelést, ha mondjuk kétszer is megkerüljük a Velencei-tavat. Aki más sportot is úz (fut, teniszezik, erőfejlesztő sportot végez), annak kevésbé jelent nehézséget a fizikai felkészülés. Az ő számukra inkább a fenekük edzése lehet a feladat.

A sorozat terhelésre is készülni kell. Ha lenyomunk egyszerre mondjuk 100 km-t, és utána több napot pihenünk, az egészen más, mintha hajtunk csak 60 km-t, de azt hat nap egymás után. Vagyis a felkészülés során hozzuk fel magunkat arra a szintre, hogy 60-80 km-t gond nélkül le tudjunk tekerni, másrészt pedig arra, hogy több napon át, minden nap megteszünk csak 50 km-t. Ha jól készültünk, vagyis a túra nehézségi foka összhangban van a fizikai felkészültségünkkel, akkor élvezni fogjuk a túra minden percét. Napi 50-60 km-es túrákat még idősebb emberek is gond nélkül meg tudnak tenni (nemcsak elektromos biciklivel), ha nem edzetlenül vágnak bele.

2.2. Felszerelés

Fontos a magunkkal vitt felszerelés megfelelő összeállítása. Az eszközök egy része személyre szabott, másik részére viszont szinte mindenkinek szüksége

lehet. Alábbiak közül nem kell mindent vinni, hiszen ebben is a személyes igényeink döntenek. Egy kicsit mindig vigyünk többet, mint a napi szükséglet.

A bicikli is egy gép, aminek szüksége van karbantartásra. Egy elhanyagolt bicaj sok bajt okozhat. Egy elkopott külső, egy agyonfoltozott belső, egy soha meg nem zsírozott csapágy, pedál sok bosszúságot okozhat. Egy rosszul beállított fék, egy lekopott fékpofa balesetveszélyes lehet. Hosszabb túra előtt nézessük át kedvenc bicikliszerelőnkkel gépünket, hogy gond nélkül pihenjünk.

Egy biciklit is előrelátóan kell vezetni, akár egy gépkocsit. Murvás úton óvatosabban kell menni, mint aszfalton, erdei ösvényekről nem is beszélve. Beláthatatlan kanyarokban bármi felbukkanhat előttünk (gyalogos, másik biciklista), vagyis erre legyünk figyelemmel. Lejtős úton, ahol jól esik száguldozni, különösen óvatosnak kell lennie.

Vízparton, ha magasan megy az út, vagy ha szakadék szélén haladunk, egy banális elcsúszásból is nagy baj lehet. Ha közúton megyünk, még ha kis forgalmú is (nagy forgalmún egyáltalán ne haladjunk, mert az tényleg kockázatos), gondoljunk arra, hogy mi vagyunk a leggyengébb közlekedési eszköz. Ne bízzunk feltétel nélkül abban, hogy ha előnyünk van, akkor azt meg is adják a konkurens közlekedési eszközök vezetői. Nem sokat érünk az igazunkkal, ha közben kórházban kötünk ki.

Erdőben haladó kerékpárúton vízátfolyás vagy sár is előfordulhat, de ha csak száraz homok van rajta, már az is kockázatos lehet, ha kanyarodunk, vagy erőteljesebben fékezünk. Az olyan kerékpárúton, ahol gyalogos és biciklista is közlekedhet, nem jó politika a türelmetlenség. Ráérünk, elvégre azért vagyunk biciklivel, mert most nem sietünk.

Az alkohol fogyasztás nem ajánlott biciklizés közben. Egy korsó sör is elég ahhoz, hogy belénk költözzön a világ békéje a sörben lévő nyugtató hatású anyagok miatt, és ne legyen kedvünk tovább tekerni. Ha már alkohol, akkor inkább egy fröccs, mert az nem veszi el a kedvünket a tekeréstől. A legjobb azonban a tiszta víz, amiből ihatunk akár sokat is, mert az izzadás által sok vizet párologtatunk el. Ha ezt nem pótoljuk, akkor kiszáradunk, ami legyengüléshez, izomgörcsökhöz vezethet. Este érdemes valamilyen magnézium tartalmú italt is elfogyasztani.

2.2.1. Ruházat

- alsónadrág, zokni
- ing, trikó, póló
- pulóver, mellény
- pizsama
- sportcipő

- fürdőpapucs
- széldzseki, esőkabát
- vesetáska + hátizsák
- fürdőnadrág, rövidnadrág
- hosszúnadrág
- biciklis nadrág, biciklis kesztyű
- kobak vagy valamilyen nap vagy szél elleni sapka
- biciklis szemüveg

Többet vigyünk, mint a napi szükséglet, mert ha véletlenül megázunk, akkor azonnal le kell venni a vizes ruhát, így viszont másnapi ruhát vesszük fel.

2.2.2. Gyógy- és tisztálkodó szerek

Akinek valamilyen krónikus betegsége van, ne felejtse elvinni a napi gyógyszeradagját a túra minden napjára, sőt annál többet, hogyha bármi okból tovább tart a kint lét, akkor se kerüljön bajba. Akinek kutya baja, az is vigyen magával néhány alapvető gyógyszert:

- Fájdalom csillapító (pl. advil, demalgon, algopyrin)
- lázcsillapító (pl. algopyrin)
- hashajtó és székletfogó
- kiszáradt bőrre kenőcs
- napvédő krém, vagy naptej
- ajakír, szőlőzsír
- ionháztartást rendberakó készítmények (pl. magnosolv, izostar)
- sebkötöző, gyorstapasz (Salvekwick)
- jód vagy betadin
- köhögés és nátha ellen szerek (fluimucil, neocitrán)
- lábgomba elleni szer (pl. chinofungin spray)
- dezodor

- fogkefe, fogkrém
- fésű
- borotva + hab
- papír zsebkendő
- kis tekercs WC papír, nedves törölkendő
- törölköző (ha nem sátorban lakunk, akkor ez nem kell)
- kisolló

2.2.3. Biciklis kellékek

- erős bicikli zár
- első, hátsó lámpa
- csomagtartó, táskával
- kötél, gumipók
- pumpa
- gumiragasztó készlet
- tartalék belső gumik
- gumiszerelő szerszámok
- kulcsok, csavarhúzó, bicska
- kulacstartó (vázon vagy kormányon)
- mobil tartó
- sok ivóvíz

2.2.4. Iratok, pénz

- bankkártya, hitelkártya, készpénz
- úti okmányok: útleve, személyi igazolvány, ha autóval megyünk jogosítvány, forgalmi engedély
- Európai EÜ biztosítási kártya vagy egyéb utazási biztosítás
- autópálya matrica (nemcsak magyar), ha autóval megyünk

2.2.5. Egyebek

- Térképek, szálláshelyek listája
- mobil töltő
- gyümölcsök, italok
- olajos magvak
- apró csokik, kekszek
- tetőcsomagtartó a bicikli szállításához (ha autóval megyünk a célterületre), hevederek, gurtnik
- fontos telefonszámok (mentők, rendőrség, magyar külképviselet, stb.)

3. Elindulunk

A következőkben sok fényképet mutatok olyan helyekről, amelyeket érdemes meglátogatni. Igyekeztem olyan képeket választani, ahol a táj a hangsúlyos, és nem fényképen lévő emberek. Ez nem mindig sikerült, ezért elnézést kérek.



1. ábra. Kilátás Dobogókőről Zebegényre és Pilismarótra



2. ábra. A Tihanyi apátság a Balatonfüred-Tihany bicikliút felől



3. ábra. Meg is érkeztünk Tihanyba



4. ábra. A Wolfgangseenél



5. ábra. Marialuggauban a magas hegyek között



6. ábra. Saint Wolfgang



7. ábra. Megpihentünk Kővágóörsön



8. ábra. Estére megérkeztünk Badacsonyba, az Óbesterbe



9. ábra. Télen is fel lehet ülni a nyeregbe



10. ábra. Kora tavaszi árvíz elöntötte a Duna-parti bringautat



11. ábra. A Duna felett vezet az utunk



12. ábra. A Duna-parti bicikliút Visegrádnál



13. ábra. Megpihenünk Nagymaroson



14. ábra. Kilátás a Molli-pihenőről (nem könnyű terep egy biciklistának)



15. ábra. Néha átszállunk bicikliről csónakba (Tisza-tó)



16. ábra. Kompátkelés a Dunán Schlöggennél



17. ábra. A Duna Dürnsteinnél



18. ábra. A Duna Grafenaunál



19. ábra. Bad Ischl. Ide felvonóval jöttünk, lent hagytuk a bringákat



20. ábra. Gasthof Zinkenbachmühle Aberseeben a Zinkenbach patak mellett



21. ábra. Hajóra várnak a bringások a Mondsee partján



22. ábra. Biciklivel, hajóval



23. ábra. Az R2 európai bicikliút



24. ábra. Alagútban is vezet a bicikliút a Wolfgangseenél



25. ábra. A kaiserschmarn jó energiaforrás



26. ábra. Kufstein és az Inn



27. ábra. Kufstein után. Messze van még Wasserburg



28. ábra. Néha lefelé is halad az út



29. ábra. Az osztrák-német államhatár (Zollhaus) az Inn egyik hídján



30. ábra. A Bergbahn, Németország első fogaskerekű vasútja felső állomása (a bringákat lent hagytuk)



31. ábra. Az Inn halai



32. ábra. A reichersbergi kastély



33. ábra. Útban Braunau felé, versenyt futva a közeledő esővel