

A silhouette of a cyclist riding a mountain bike up a grassy hill. The background shows a vast mountain range under a clear sky. The cyclist is positioned on the right side of the frame, moving towards the left. The terrain is a mix of green and brown grass with scattered rocks.

e-book

Vademecum kolarza

Oddaję w Twoje ręce przygotowany przez naszych specjalistów poradnik, który w krótki i przejrzysty sposób ułatwi Ci wejście w świat kolarstwa. Poruszymy temat treningów, odżywiania, podstawowych elementów wyposażenia, narzędzi oraz podpowiadamy jak ubrać się na rower w zależności od pory roku i pogody. To prostsze, niż myślisz!



Wszelkie treści zamieszczone na tym e-booku (teksty, zdjęcia itp.) podlegają ochronie prawnej na podstawie przepisów ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (tekst jednolity z 2006 r., Dz.U. nr 90, poz. 631 z późn. zm.). Bez zgody autora (Radosława Teclawa lub Bartosza Mańkowskiego) zabronione jest m.in. powielanie treści, ich kopiowanie, przedruk. Zabronione jest dalsze rozpowszechnianie, o którym mowa w art. 25 ust. 1 pkt b ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych.

SPIS TREŚCI

Kolarstwo - jak zacząć?

- ▶ Kolarstwo - wprowadzenie ▶ 6-11 str.
- ▶ A więc jak zacząć? ▶ 6-7 str.
- ▶ Jak obliczyć strefy treningowe? ▶ 7 str.
- ▶ Plan treningowy ▶ 8-9 str.
- ▶ Jak jeździć szybciej? ▶ 10-11 str.
- ▶ ▶ 11 str.

Jak jeździć na rowerze żeby schudnąć?

- ▶ Czy 30 minut czasu wystarczy, aby rozpoczął się proces spalania tkanki tłuszczowej? ▶ 12-19 str.
- ▶ Jak w praktyce schudnąć na rowerze? ▶ 12-13 str.
- ▶ Co jeść, aby schudnąć? ▶ 13-14 str.
- ▶ Nawyki i przyzwyczajenia ▶ 15-16 str.
- ▶ Deficyt kalorii ▶ 16-17 str.
- Co więc zrobić w takiej sytuacji? ▶ 17 str.
- ▶ Rodzaj i jakość jedzenia ▶ 18-19 str.

Dieta dla kolarza – na co zwrócić uwagę?

- ▶ Jakość 'paliwa' ▶ 20-24 str.
- Pochodzenie ▶ 20-21 str.
- Forma

- ▶ Odpowiednie zasoby glikogenu ▶ 22 str.
 - ▶ Odpowiednia podaż kalorii u zawodowych kolarzy ▶ 23 str.
 - ▶ Suplementy w diecie kolarza ▶ 24 str.
- Jak ubrać się na rower latem, jesienią i zimą?** ▶ 25-30 str.
- ▶ Jak ubrać się na lato? ▶ 25-26 str.
 - ▶ Jak ubrać się na wiosnę i jesień? ▶ 27 str.
 - ▶ Jak ubrać się zimą na rower? ▶ 28-30 str.
- Co zabrać ze sobą na rower?** ▶ 31-35 str.
- ▶ Krótka wycieczka niedaleko domu ▶ 31 str.
 - ▶ Długi wyjazd na cały dzień ▶ 32-35 str.
 - Plecak, torby oraz sakwy rowerowe
- Podstawowe narzędzia rowerowe** ▶ 36-41 str.
- ▶ Pompka rowerowa ▶ 36-37 str.
 - Na co zwrócić uwagę przy zakupie pompki podłogowej?
 - ▶ Zestaw kluczy imbusowych ▶ 37-38 str.
 - ▶ Skuwacz do łańcucha ▶ 38 str.
 - ▶ Szczypce do łańcucha ▶ 38 str.
 - ▶ Olej do łańcucha ▶ 39 str.
 - ▶ Smary do łożysk ▶ 40 str.
 - ▶ Gumowy młotek ▶ 40 str.

- ▶ Klucz do kasety oraz bacik
- ▶ Obcinaczki do linek
- ▶ Łyżki do opon

- ▶ 40 str.
- ▶ 41 str.
- ▶ 41 str.

Podsumowanie

- ▶ 42 str.



KOLARSTWO – JAK ZACZAĆ?

Kolarstwo jest dość szeroką dyscypliną, na którą składa się wiele odmian. Z tych sportowych można wyróżnić:

- kolarstwo szosowe
- kolarstwo torowe
- przełaje
- enduro
- cross-country
- downhill
- freeride
- dirt jumping

Nazwałem je sportowymi, bo mogą nam się kojarzyć z rywalizacją na zawodach. Jednak rower nie musi służyć tylko do ścigania. Główne przeznaczenie roweru to transport. Dojeżdżamy nim do:



pracy



szkoły



uczelni



sklepu



znajomych



Powstało też wiele stacji z rowerami aglomeracyjnymi. Część osób jeździ po prostu dla przyjemności, a są i tacy, którzy na rowerach zwiedzają świat. Nie jest ważne co nas motywuje do jazdy na rowerze. Ważne, żeby czerpać z tego radość i robić to bezpiecznie.

▶ A więc jak zacząć?

Chcąc nabrać kondycji na rowerze, trzeba po prostu zacząć jeździć. W zależności od poziomu wyjściowego naszej kondycji mogą to być dłuższe lub krótsze wyjazdy rowerowe. Wystarczy sprawny rower i kask (nie jest obowiązkowy, ale jestem zdania, że warto go nosić). Do tego jak jeździć, aby zgubić tkankę tłuszczową jeszcze przejdę w jednym z kolejnych rozdziałów, a teraz zajmę się samą poprawą kondycji.



Oto przykładowy plan treningowy, który pozwoli w ciągu 12 tygodni poprawić wyniki i wejść w regularny rytm treningowy. Załóżmy, że jesteś pracującą osobą, która może poświęcić na trening 3-4 dni w tygodniu. Więcej czasu masz w weekendy, a w dni powszednie możesz sobie pozwolić na krótkie, około 60-80 minutowe przejażdżki. Na początek przygody z kolarstwem to wystarczająca ilość czasu. Do treningu nie będzie Ci potrzebny żaden zaawansowany zegarek, pomiar mocy, czy komputer rowerowy. Podstawą, na której oprzemy nasz trening będzie pomiar tętna. Najtańsze zegarki z pomiarem tętna takie jak Sigma Id.Go można mieć już za nieco ponad 100zł.



▶ Jak obliczyć strefy treningowe?

Ustalanie dokładnych stref treningowych nie jest na tym etapie niezbędne, ale z pewnością pomoże w przybliżonym dobraniu właściwej intensywności treningu. Im dokładniej będziemy w stanie określić dane strefy tym nasz trening stanie się bardziej efektywny.

Powinniśmy więc przeprowadzić test, który nie jest niestety zbyt przyjemny, bo będzie trzeba się mocno zmęczyć. Jeśli jednak myślimy o „karierze” kolarza-amatora to wypadałoby się przyzwyczaić do pewnego poziomu bólu.

Metod pomiaru jest kilka. Różnią się czasem badania, a także sposobem wyliczania poszczególnych stref. My proponujemy metodę stworzoną przez trenera Joe Friela ze Stanów Zjednoczonych. Polega ona na wykonaniu rozgrzewki na rowerze przez około 10-15min, następnie przejechaniu 30 minut z maksymalną intensywnością, ale równo rozkładając siły. Tak, aby od początku do końca testu pedałowaliśmy ze zbliżoną intensywnością.

Zdajemy sobie sprawę, że jest to trudne dla początkujących, którzy często robią pierwszy taki test w życiu. Możemy jedynie poradzić, aby nie zaczynać zbyt mocno, bo 30 minut to dość długi wysiłek. Tętno z ostatnich 20 minut testu jest w przybliżeniu naszym tętnem na progu LT, a na podstawie wyniku jesteśmy w stanie oszacować następujące strefy:

- Strefa 1 – aktywna regeneracja poniżej 81%
- Strefa 2 – podstawowa wytrzymałość 82-89%
- Strefa 3 – Tempo 90-93%
- Strefa 4 – Próg mleczanowy 94-99%
- Strefa 5 – VO2max 100-102%
- Strefa 6 – Wydolność anaerobowa 103-106%
- Strefa 7 – wysiłek maksymalny / sprint powyżej 106%



▶ Przykładowy wynik

Założmy, że wynik z ostatnich 20 minut wyniósł 170 uderzeń na minutę. Poszczególne strefy będą przedstawiać się następująco:

- Strefa 1 – poniżej 138
- Strefa 2 – 139-151
- Strefa 3 – 153-158
- Strefa 4 – 160-168
- Strefa 5 – 170-173
- Strefa 6 – 175-180
- Strefa 7 – powyżej 180



Test wykonać najlepiej na trenażerze lub na odcinku, na którym będziemy w stanie przejechać półgodzinną trasę bez konieczności zatrzymywania się na światłach i skrzyżowaniach oraz z małą ilością ostrych zakrętów. Jazda powinna być jak najbardziej płynna. Najlepiej poprzedzić go dwoma tygodniami regularnych przejazdów od 30 do 60 minut, aby zmniejszyć ryzyko kontuzji i lepiej zaplanować rozłożenie sił. Idąc na test prosto „z kanapy” nie będziemy mieć pojęcia na jaki wynik nas stać i prawdopodobnie wykonamy go nie tak jak należy.

Mając już obliczone strefy treningowe możemy przejść do planu treningowego. Jak wyżej wspomniałem dwanaście tygodni to wystarczająca ilość czasu, aby zauważyć znaczącą różnicę w poprawie kondycji.



Plan treningowy

	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4
Poniedziałek				
Wtorek	30min S1	40min S1	15min S1 + 20min S2 + 5min S1	5min S1 + 35min S2
Środa				
Czwartek	10min S-1 + 10min S2 + 10min S1	10min S1 + 10min S2 + 5min S1 + 10min S2 + 10min S1	35min S2	10min S1 + 30min S2 + 10min S1
Piątek				
Sobota				
Niedziela	45min S1	55min S1	45min S1	60min S1

	Tydzień 5	Tydzień 6	Tydzień 7	Tydzień 8
Poniedziałek				
Wtorek	30min S1 + 20min S2	10min S1 + 4x3min S3 / 3min S1 + 10min S1	10min S1 + 10min S3 + 10min S1	10min S1 + 5x5min S3 / 4min S1 + 10min S1
Środa				
Czwartek	50min S2	60min S2	60min S2	60min S2
Piątek				
Sobota				
Niedziela	70min S1	75min S1	80min S1	90min S1

	Tydzień 9	Tydzień 10	Tydzień 11	Tydzień 12
Poniedziałek				
Wtorek	65min S1	10min S1 + 3x10min S3 / 5min S1 + 5min S1	10min S1 + 5x2 S4 / 2min S1 + 20min S1	90min S1 + S2
Środa				
Czwartek	70min S1	60min S2	65min S2	70 min S2
Piątek				
Sobota				
Niedziela	80min S1	90min S1 + S2	100min S1 + S2	120min S1 + S2

► Jak jeździć szybciej?

Jeśli bez problemu przeszliśmy przez 12-tygodniowy plan wstępny możemy teraz dołożyć nieco obciążeń, zwiększyć długość lub intensywność treningów. Wszystko zależy od naszego celu i słabych stron. Trzeba sobie zdawać sprawę, że z każdym kolejnym miesiącem nasze postępy będą spowalniać, a trening będzie wymagać dużo większej personalizacji, abyśmy mogli dalej się rozwijać. Bez obaw. Po 3 miesiącach forma wciąż będzie rosła dość szybko, ale ten progres możemy jeszcze bardziej przyspieszyć dodając treningi o wyższej intensywności. Jeśli chcemy jeździć na rowerze szybciej to niestety trzeba przyzwyczaić się do bólu, który jest nieodłączną częścią intensywnych treningów.

Czy z czasem będzie łatwiej? Nasza głowa trochę się przyzwyczai, ale chcąc cały czas podnosić nasz poziom sportowy musimy po prostu zaprzyjaźnić się z tym uczuciem dyskomfortu, bólu i zmęczenia.



JAK JEŹDZIĆ NA ROWERZE ŻEBY SCHUDNAĆ?

Naszym celem wcale nie muszą być zawody sportowe. Możemy po prostu chcieć zrzucić zbędne kilogramy. Do tego rower nadaje się idealnie. Co prawda bieganie spala więcej kalorii, ale przy nadwadze i nieodpowiedniej technice biegu znacznie bardziej obciąża nieprzystosowane do wysiłku stawy.



Przyjmuje się, że wystarczy jeździć lub w ogóle podejmować wysiłek 3 razy w tygodniu po 30 minut, aby poprawić zdrowie i kondycję. Jest to prawdą i startując „od zera” zdecydowanie wpłynie to na naszą kondycję.

- ▶ Czy 30 minut czasu wystarczy, aby rozpoczął się proces spalania tkanki tłuszczowej?

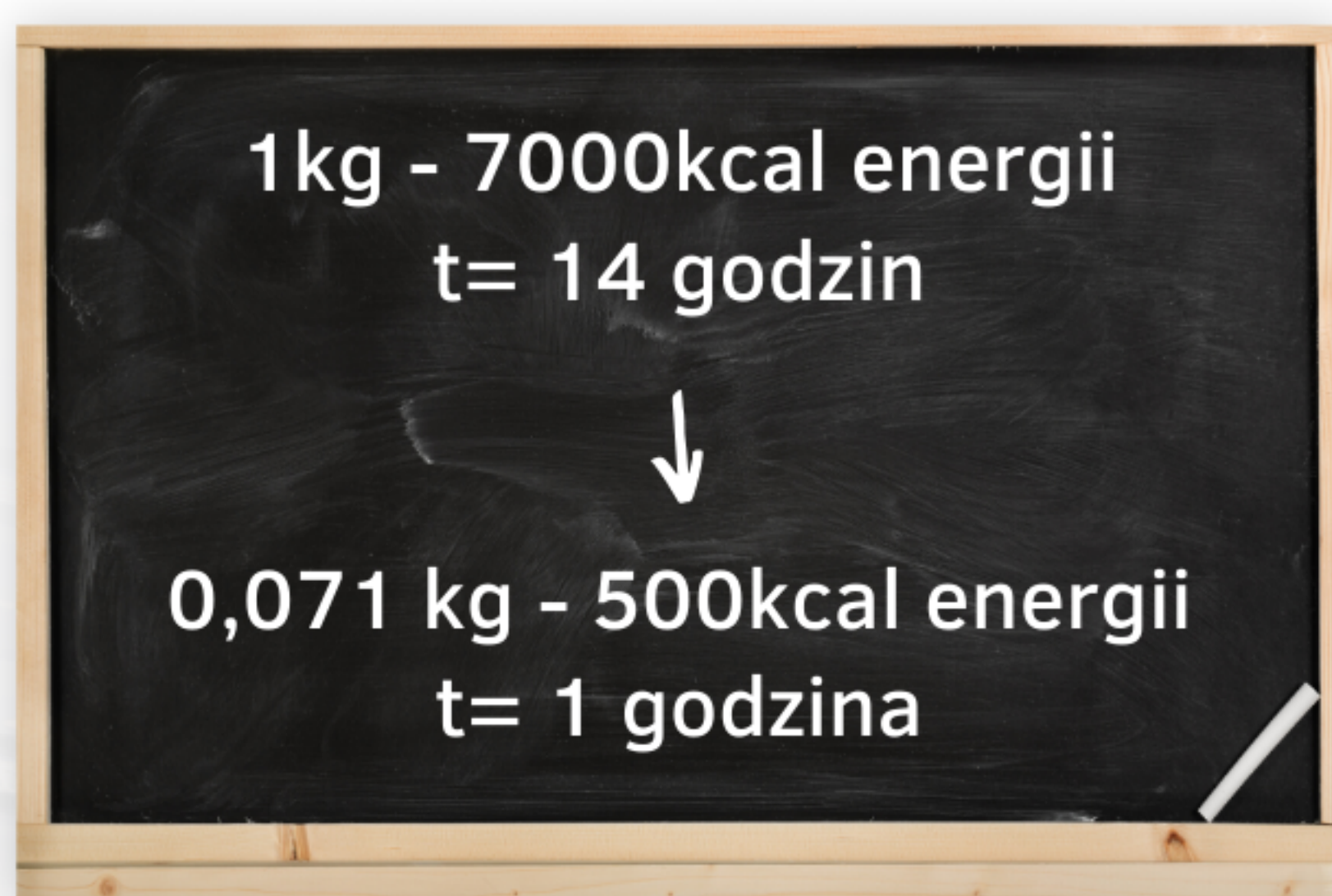
Często pojawiający się mit sugeruje, że tkankę tłuszczową zaczynamy spalać po 30 minutach aktywności fizycznej. Nie jest to prawdą, ponieważ już od pierwszych minut organizm zaczyna korzystać zarówno z tłuszczu, węglowodanów, ATP i innych związków energetycznych, wykorzystując wszystkie szlaki metaboliczne, w które nie będziemy się w tej chwili zagłębiać.



Od intensywności naszego wysiłku zależy, który z tych szlaków będzie najmocniej zaangażowany. Na początek zalecamy treningi oscylujące w granicach 80-90% tętna na progu, czyli w naszym powyższym przykładzie będzie to strefa 1-2. Można też przyjąć 70-80% tętna maksymalnego.

► Jak w praktyce schudnąć na rowerze?

Polecamy na początek zastosowanie 12-tygodniowego planu wprowadzającego, który przedstawiliśmy w poprzednim rozdziale. Bazuje on głównie na strefach wysiłkowych, które najbardziej nas interesują, a przy tym nie jest monotony i zahacza o wyższe intensywności, które przyczynią się do wzmocnienia mięśni, zwiększenia maksymalnej pojemności płuc i utraty kilku centymetrów w pasie.



Można przyjąć, że aby spalić 1kg tłuszczu musimy wytworzyć ze zmagazynowanej tkanki tłuszczowej około 7000kcal energii. Daje nam to 14 godzin jazdy zakładając, że w ciągu godziny spalimy 500kcal.



Jak już wspomnieliśmy odchudzanie to złożony proces, na który wpływ ma wiele czynników, więc jest to tylko przybliżona ilość wymaganego czasu. Warto zapamiętać, że żaden wysiłek fizyczny nie zmniejszy naszej tkanki tłuszczowej jeśli nie zadbamy o odpowiednie odżywianie. Żywnie i trening, a także regeneracja to kluczowe elementy, które wpływają nie tylko na kondycję i osiągnięte wyniki, ale również na naszą sylwetkę i masę ciała.



Podstawowe założenia, które pozwolą nam zrzucić zbędne kilogramy mamy już omówione. Do tej pory wszystko powinno być jasne i przejrzyste. Przejdźmy teraz do znacznie trudniejszego tematu, czyli odżywiania, które ma wspomóc nasze wysiłki w walce z podskórną tkanką tłuszczową.

► Co jeść, aby schudnąć?

Dieta niskowęglowodanowa, ketogeniczna, białkowa, głodówki, śródziemnomorska, Dąbrowskiej, wegetariańska, OMG i wiele, wiele innych. Jest mnóstwo diet, które potencjalnie mogą pomóc nam zgubić zbędne kilogramy. Wiele z nich przynosi niestety tylko krótkotrwałe efekty, a po odstawieniu ich mamy zapewniony efekt jo-jo i błyskawicznie odzyskujemy utracone wcześniej kilogramy. Stosowanie takich rozwiązań to nie tylko strata czasu i nerwów. Ryzykujemy też naszym zdrowiem.

Niewątpliwie najbardziej racjonalnym rozwiązaniem jest wprowadzenie zrównoważonej diety, indywidualnie dopasowanej do naszych potrzeb, która uwzględni wszelkie nietolerancje pokarmowe lub alergię, a po pewnym czasie przestanie być dietą, do której musimy się stosować, a stanie się po prostu nowym stylem odżywiania, który pozostanie z nami na zawsze.

Najlepszym wyjściem będzie umówienie się na wizytę do doświadczonego dietetyka sportowego, który przygotuje plan żywieniowy skrojony do naszych potrzeb.

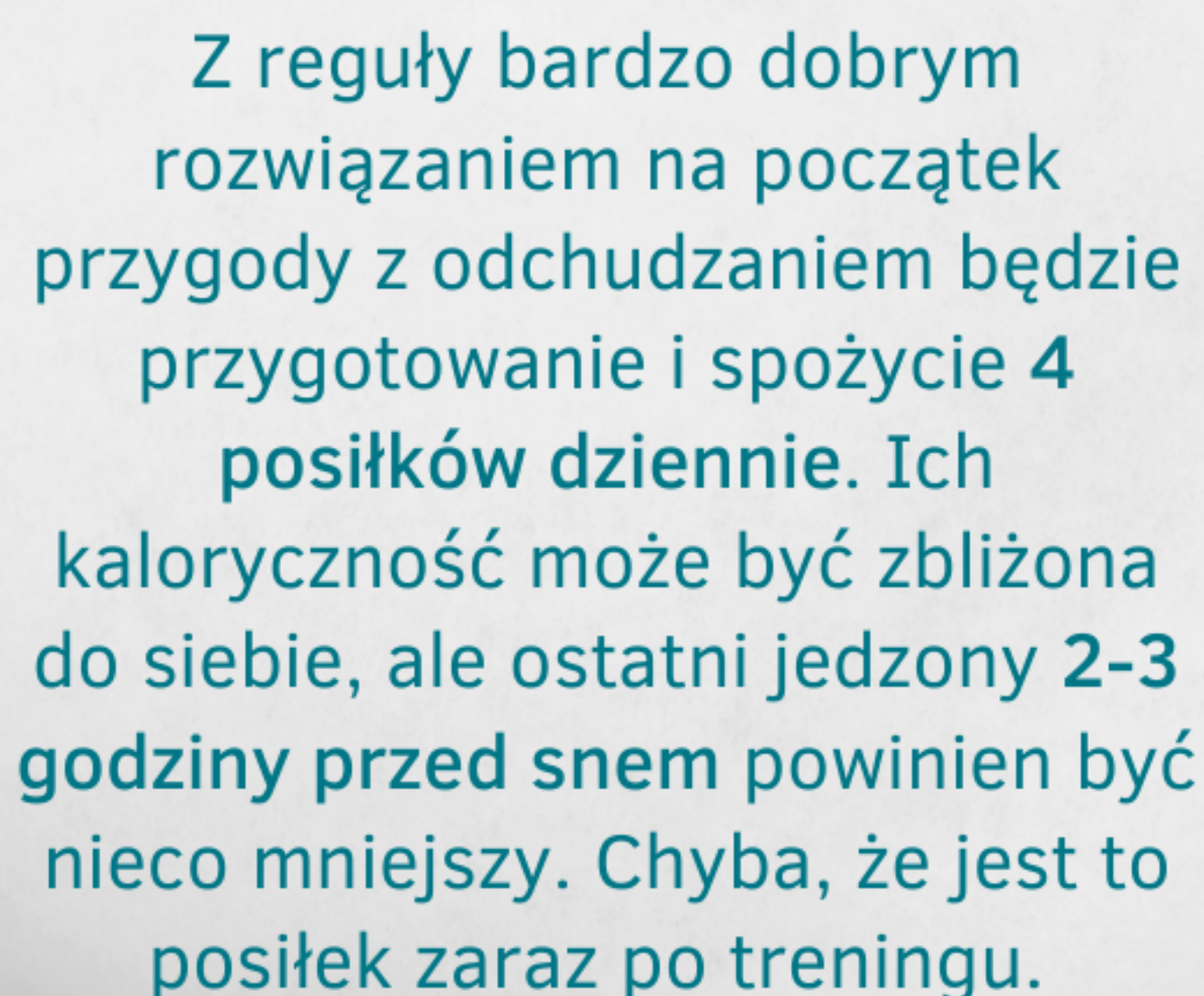


Nie ma uniwersalnych diet, ale są pewne założenia i grupy produktów, które sprawdzą się u **95% osób** i dadzą pozytywne efekty w postaci niższej masy ciała, lepszego samopoczucia i poprawy stanu zdrowia.



► Nawyki i przyzwyczajenia

Nie ma rzetelnego przeglądu prac naukowych, który jednoznacznie potwierdziłby, że jedzenie pięciu posiłków dziennie jest lepsze, niż trzech, czy czterech. Ważna jest jednak regularność, która ułatwi nam utrzymanie nawyku przygotowywania posiłków. Jeśli wybierzemy 5 posiłków będziemy z pewnością musieli poświęcić więcej czasu na przygotowanie ich. Z kolei przy pracy zawodowej i treningach nie będziemy pewnie w stanie tak dopasować trzech posiłków, aby wpleść w jadłospis posiłek przedtreningowy i potreningowy.



Z reguły bardzo dobrym rozwiązaniem na początek przygody z odchudzaniem będzie przygotowanie i spożycie **4 posiłków dziennie**. Ich kaloryczność może być zbliżona do siebie, ale ostatni jedzony **2-3 godziny przed snem** powinien być nieco mniejszy. Chyba, że jest to posiłek zaraz po treningu.



Następnie powinniśmy określić jaka jest nasza całkowita przemiana materii. Jest wiele wzorów, które można znaleźć w Internecie. Niektóre zegarki sportowe także potrafią monitorować naszą aktywność w ciągu dnia i całkiem dokładnie określić zapotrzebowanie. Bardzo dobrym sposobem jest też policzenie kalorii, które spożywamy w ciągu dnia. Jeśli na przykład w ciągu tygodnia spożywamy dziennie 2500kcal +/- 300kcal, a nasza masa ciała utrzymuje się na zbliżonym poziomie, czyli nie tyjemy, ani nie chudniemy to możemy założyć, że mniej więcej nasz bilans energetyczny jest zerowy.

► Deficyt kalorii

Musimy więc doprowadzić do deficytu kalorii, zmniejszając dzienną rację pożywienia o około 400-500 kcal. W tym przypadku powinniśmy przygotować sobie plan żywieniowy na około 2000kcal.

Może zabrzmieć to dziwnie, albo nawet niedorzecznie, ale większość osób mających problem nadmierną masą ciała spożywa zbyt mało kalorii i ma bardzo spowolnioną przemianę materii. Oni do funkcjonowania potrzebują po prostu znacznie mniej energii, bo ich organizmy tak się dostosowały do niewielkiej ilości pożywienia jaką otrzymują.

Jeśli należycie do grupy osób z nadwagą, a pomimo aktywnego trybu życia całkowita przemiana materii oscyluje w granicach 1500-1700 kcal to ciężko będzie od tego odjąć jeszcze 500kcal. Jedząc 1000-1200kcal osiągnęlibyśmy odwrotny do zamierzonego efekt.



■ Co więc zrobić w takiej sytuacji?

Należy stopniowo zwiększać kaloryczność, a następnie ustabilizować ją na pożądanej ilości, aby potem było z czego „urywać”. Trudno w kilku, czy nawet kilkudziesięciu zdaniach opisać szczegółowo cały proces, dlatego pomoc dietetyka może okazać się niezbędna. Z czasem możemy jednak dojść do wniosku, że jest to najlepsza inwestycja w siebie, jakiej dokonaliśmy w życiu.

▶ Rodzaj i jakość jedzenia

Podstawę każdej diety, czy jak to wolimy nazywać: „stylu odżywiania” powinny stanowić warzywa. Są najlepszym źródłem witamin i minerałów. Mają niewiele kalorii, sporo wody i doskonale wypełniają żołądek dając uczucie sytości.



Na surowo lub gotowane można jeść praktycznie do woli. To doskonała przekąska pomiędzy posiłkami.

Im więcej i bardziej zróżnicowane, tym lepiej, ale podstawową grupą powinny być zielone warzywa liściaste takie jak:

- Sałata
- Rukola
- Szpinak
- Botwinka
- Jarmuż
- Rukiew wodna
- Rzeżucha
- Pietruszka



Kolejną niezbędną grupą produktów, z którą jednak nie powinniśmy przesadzać są owoce. Co prawda mają więcej kalorii oraz zawierają fruktozę – cukier, który szybko przyswaja się i trafia do krwioobiegu, dlatego nie można ich jeść w dowolnej ilości, ale nie można się ich bać.



Banany to najchętniej spożywany owoc w trakcie treningów i na zawodach kolarskich.



W czasie treningu dobrze sprawdzają się daktyle i suszone owoce.



Latem warto sięgnąć po arbuza, melona, mango i kiwi.



Grejpfruty w różnych odmianach polecamy przez cały rok.



Jesienią i zimą po cytrusy takie jak mandarynki czy pomarańcze.



Nie zapomnijmy też o największej bombie witaminowej, czyli owocach leśnych.

DIETA DLA KOLARZA – NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

Dla kolarza, który spędza po kilka lub kilkanaście godzin w tygodniu na rowerze, odpowiednia dieta ma kluczowe znaczenie. Jedzenie jest naszym paliwem i tak samo jak nawet najszybszy samochód nie pojedzie bez odpowiedniej ilości paliwa, tak też kolarz nie da rady wykonać ciężkich i długich treningów bez dostarczenia odpowiedniej ilości jedzenia.



▶ A co z jakością tego paliwa?

Aby wyciągnąć maksymalne osiągi z samochodu rajdowego nie możemy go przecież zalać zwykłą benzyną 95. Analogicznie jest ze sportowcem. Nie liczy się tylko i wyłącznie ilość, ale też jakość spożywanego jedzenia.



■ Pochodzenie

Mówiąc jakoś ważne jest też pochodzenie żywności, czyli jej źródło. Nawet najzdrowsze warzywa mogą zawierać w sobie znaczne ilości metali ciężkich oraz pestycydów. O mięsie i antybiotykach lepiej nie wspominać.



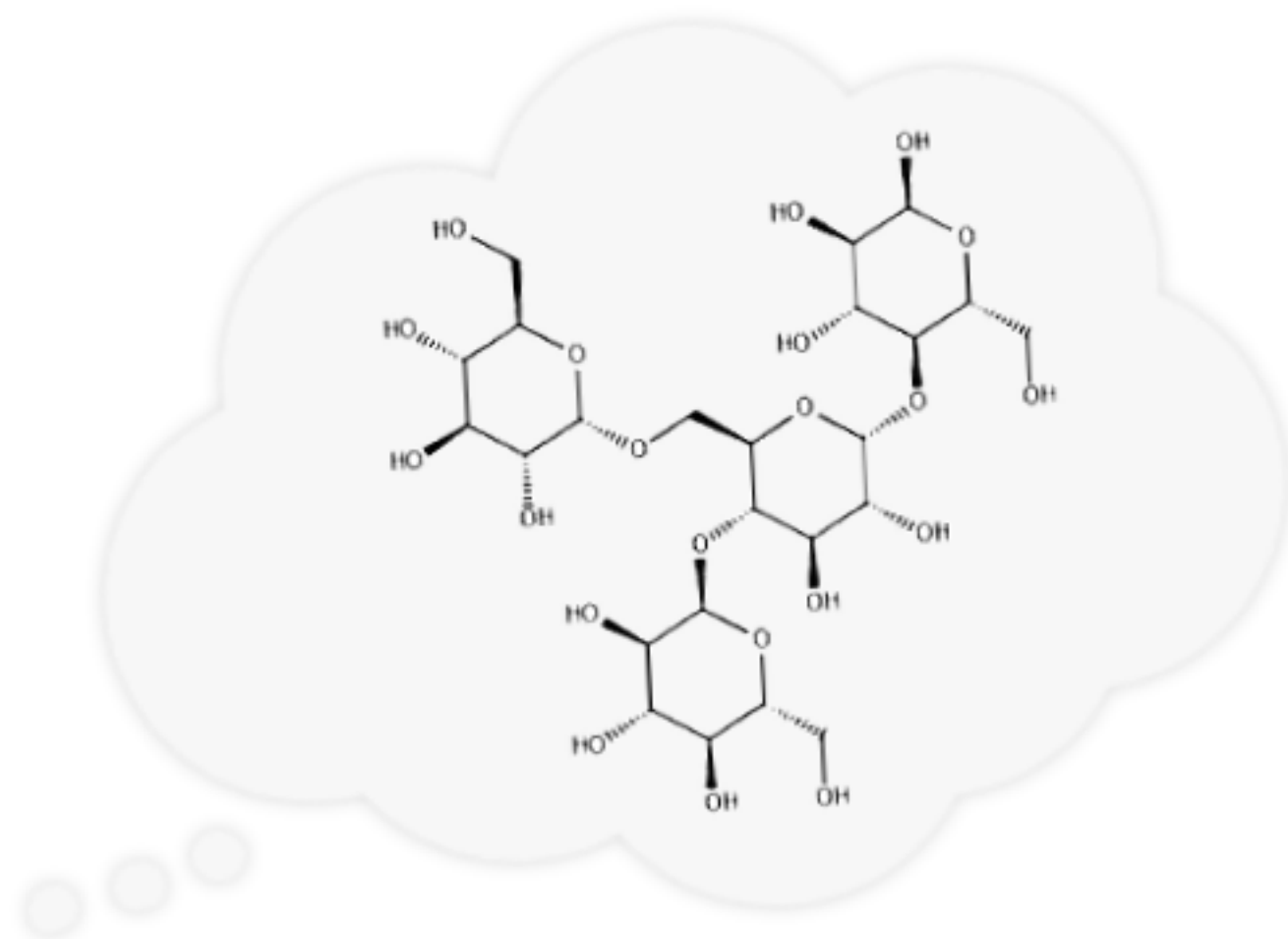
■ Forma

Drugi aspekt jakości odnosi się do tego w jakiej formie występuje dany produkt. Czy jest świeży, mrożony czy był wcześniej oddany jakiejś wstępnej obróbce? Pamiętajmy też, że odpowiednia podaż witamin i minerałów oraz właściwe rozłożenie składników odżywczych w danym posiłku oraz całym jadłospisie mają kluczową rolę w budowaniu formy sportowej.



▶ Odpowiednie zasoby glikogenu

Glikogen to cukier magazynowany w naszych mięśniach i wątrobie. Następnie jest on przekształcany w glukozę, która wraz z krwią trafia między innymi do pracujących mięśni. Podczas długich i intensywnych treningów lub wyścigów nasze zasoby glikogenu mogą zostać praktycznie wyczerpane do zera. Tuż po zakończonym starcie powinniśmy więc od razu przystąpić do odbudowy glikogenu.



Badania pokazują, że zaraz po wysiłku najlepiej przyswoić węglowodany proste (na przykład napój izotoniczny), a maksymalnie godzinę później powinniśmy spożyć już normalny posiłek składający się z węglowodanów złożonych (kasze, ciemne makarony lub ryż) z niewielkim dodatkiem białka (chude mięso, rośliny strączkowe, tofu).



▶ Odpowiednia podaż kalorii u zawodowych kolarzy

Wyczynowy zawodnik potrafi spalić w ciągu intensywnego dnia wyścigowego nawet do **5000-6000 kcal**. Taką ilość jedzenia bardzo trudno dostarczyć, tym bardziej gdy wiele godzin spędza się na siodelku. W tej sytuacji trzeba postawić na produkty wysokoenergetyczne, które jednak nie obciążą mocno układu trawiennego. Najbardziej energetycznym składnikiem odżywczym są **tłuszcze**.



Spośród dostępnych tłuszczów najlepiej postawić na **orzechy, nasiona chia, siemię lniane** oraz oleje roślinne bogate w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe.



► Suplementy w diecie kolarza

Większość dietetyków oraz osób zajmujących się badaniem żywności jest zdania, że przy odpowiednio zbilansowanej diecie nawet osoba aktywnie trenująca jest w stanie dostarczyć **wszystkie niezbędne witaminy i minerały** w odpowiednich ilościach. Są tylko dwa wyjątki, które dotyczą amatorów, którzy swoją pasję dzielą z pracą od 8:00 do 16:00, często w zamkniętym pomieszczeniu oraz wegetarian. Te wyjątki to **witamina D3**, którą nasz organizm samodzielnie syntetyzuje, ale potrzebne jest do tego promieniowanie słoneczne.

Jeśli więc większość dnia spędzamy w domu lub biurze, a nasza skóra nie jest wystawiona na działanie **promieni słonecznych** to jest duże prawdopodobieństwo, że wystąpi u nas **niedobór** tej witaminy.

Wegetarianie, a przede wszystkim **weganie** powinni koniecznie włączyć suplementację witaminą **B12**, której jedynym sensownym źródłem jest **mięso**. Kobiety wegetarianki powinny też zwrócić szczególną uwagę na poziom żelaza, hemoglobiny i hematokrytu.



Przed samodzielnym włączeniem suplementacji zachęcamy jednak do przeprowadzenia **badania**, które pokaże jak poważny jest niedobór oraz do konsultacji otrzymanego wyniku z lekarzem lub dietetykiem, który zaproponuje odpowiednie dawki suplementu. Oczywiście w połączeniu z witaminą K2, która pomaga w przyswajaniu witaminy D3.



JAK UBRAĆ SIĘ NA ROWER LATEM, JESIENIĄ I ZIMĄ?



Odpowiedni ubiór dostosowany do danej pory roku oraz warunków pogodowych sprawi, że jazda na rowerze stanie się prawdziwą przyjemnością. Nikt przecież nie lubi nadmiernie pocić się będąc za grubo ubranym gdy świeci słońce, a słupek rtęci zbliża się do trzydziestu kresiek. Sprawdźmy więc na co zwrócić uwagę przy doborze odpowiedniego ubioru rowerowego.

► Jak ubrać się na lato?

Letni ubiór nie wydaje się skomplikowanym tematem. Koszulka, spodenki i można ruszać przed siebie. To prawda, ale warto zwrócić uwagę na kilka szczegółów. Podczas upałów zakładajmy cieknie, perforowane koszulki kolarskie, które szybko odprowadzają pot na zewnątrz.



Dobra koszulka kolarska w porównaniu do bawełnianej nie nasiąka potem i nie przykleja się do skóry. Krój powinien być dopasowany, ale nie bardzo ciasny. Chyba, że wybieramy się na zawody. Polecamy koszulki z zamkiem z przodu, który można rozpiąć np. na podjeździe.



Koszulka bawełniana

- Nasiąka potem
- Mokra przykleja się do skóry
- Luźno leży
- Zwiewna
- Nie wywołuje uczuleń



Koszulka rowerowa

- Odprowadza pot
- Nie przykleja się do skóry
- Dopasowany krój
- Szybko schnie
- Zapewnia aerodynamikę

Spodenki możemy wybrać luźne lub typowo kolarskie z wkładką. W spodenkach kolarskich jeździmy **bez bielizny**, więc ważne jest, aby utrzymać je w czystości, aby bakterie się nie namnażały. Jeździmy oczywiście w kasku. Najrozsądniej wybrać modele z dużą ilością otworów wentylacyjnych, chociaż to nie zawsze idzie w parze z bardzo dobrą wentylacją, ważne jest też ujście wpadającego powietrza, czyli skuteczne i wydajne kanały wentylacyjne. Unikajmy ciemnych kolorów, które nie odbijają promieni słonecznych tylko w dużej części je absorbują.



▶ Jak ubrać się na wiosnę i jesień?

Pora przejściowa, czyli wczesna wiosna i późna jesień to niebezpieczne dla naszego zdrowia warunki. Oprócz tego, że jest to sezon grypowy to przez niższą temperaturę i mocny wiatr możemy bardzo łatwo przeziębic się na rowerze, jeśli odpowiednio nie ochronimy się przed niesprzyjającymi warunkami.



Ocieplane rękawki i nogawki oraz kamizelka przeciwwiatrowa to dobry zestaw na początek. Warto też zadbać o głowę. Cienka czapeczka pod kask albo chusta skutecznie nas ogrzeją.

Gdy zrobi się jeszcze zimniej warto pomyśleć o dopasowanej i ciepłej bluzie kolarskiej. W połączeniu z kamizelką daje świetny komfort cieplny. Na nogi wciąż wystarczą jedynie ocieplane nogawki, ponieważ pedałując cały czas będziemy mieć rozgrzane kończyny dolne.

Wybierając się w dłuższą podróż warto wziąć ze sobą ponczo lub spodnie oraz cienką kurtkę przeciwdeszczową. W tych porach roku deszczowe dni nie należą do rzadkości.

▶ Jak ubrać się zimą na rower?

Zima to pora roku kiedy większość rowerzystów odwiesza swoje rowery na kołek. Bardziej zapaleni kolarze wsiadają na trenażery, a część wyjeżdża do ciepłych krajów, aby móc pojeździć w bardziej sprzyjających warunkach. Są też tacy, którzy przez cały rok jeżdżą na zewnątrz i żadna pogoda nie jest im straszna. Do jazdy w zimę potrzebna jest silna wola, trochę techniki i umiejętności jazdy po lodzie oraz oczywiście odpowiedni ubiór.

Zaczynając od samego dołu. Jeśli korzystamy z pedałów SPD to warto pomyśleć nad zimowymi butami. Kupmy o pół rozmiaru większe, niż wybieramy standardowo, aby do buta zmieścić grubszą skarpetę. Jeśli mamy zwykłe buty SPD to dobrym wyborem, chociaż nie tak skutecznym jak zimowe buty będą ochraniacze neoprenowe, które utrzymują temperaturę nogi oraz chronią przed wiatrem i deszczem.

Grube skarpetki znacznie poprawią nasz komfort termiczny. Dobrym wyborem będą modele wykonane z wełny merino. Nawet bardzo dobrze ocieplane nogawki mogą być tu niewystarczające. Ciepłe, zimowe spodnie kolarskie lub jakiegokolwiek inne ocieplane to jedyne skuteczne rozwiązanie.



Jeśli chodzi o ochronę korpusu to najlepiej zastosować trzy warstwy odzieży.

- Pierwsza to przylegająca koszulka termiczna, która będzie wydajnie odprowadzać pot na zewnątrz. Może być ona z długim lub krótkim rękawem.
- Druga warstwa to ciepła bluza kolarska. Nie musi być ani wiatroszczelna, ani wodoodporna. Ważne, żeby tak jak pierwsza warstwa skutecznie odprowadzała wilgoć. Mokre ubrania zimą to nasz największy przeciwnik.
- Ostatnią warstwą może być kurtka z membraną softshell, której zadaniem jest ochrona przed deszczem i wiatrem, a dzięki specjalnej konstrukcji włókien będzie w stanie przepuścić nagromadzoną wilgoć wyprodukowaną przez nasze ciało, która na zewnątrz kurtki odparuje. Do tego zimowa czapka z membraną chroniącą uszy oraz zimowe rękawiczki.



! Ciepło najszybciej ucieka przez palce stóp, rąk oraz głowę dlatego skarpety, czapka i rękawiczki to bardzo istotne elementy odzieży.

Dobre zimowe rękawiczki powinny maksymalnie izolować nasze palce od warunków zewnętrznych, ale podobnie jak pozostała odzież nie mogą doprowadzić do tego, że dłonie zaczną nam się pocić. Dobre rękawiczki zimowe powinny więc „oddychać”, a przy tym chronić szczególnie przed wiatrem.

☎ Na rowerze często korzystamy z telefonu lub innych urządzeń elektronicznych z dotykowym ekranem. Aby za każdym razem nie musieć ściągać rękawiczek, by móc skorzystać z telefonu wybierzmy takie, które mają na placach wszytą tzw. nić przewodzącą. To bardzo wygodne rozwiązanie, na które koniecznie zwróćmy uwagę przy wyborze rękawiczek.



Warunki pogodowe w czasie jazdy, szczególnie w górach potrafią się bardzo szybko zmieniać. Wraz ze wzrostem wysokości temperatura spada. Niespodziewanie pojawiają się deszcze, a chwilę później wychodzi słońce. Aby móc szybko reagować na takie zmiany pogody warto ubierać się na cebulkę, czyli zakładać kilka warstw cieńszej odzieży zamiast jeden grubej warstwy. Pamiętajmy, aby na dłuższych wycieczkach zawsze mieć przy sobie cienką kurtkę przeciwwiatrową lub kamizelkę. Waży niewiele, nie zajmuje miejsca, a może nam uratować życie.



CO ZABRAĆ ZE SOBĄ NA ROWER?

Jest to dość ogólne pytanie i wiele zależy od tego co dla nas oznacza „na rower”. Dla jednych będzie to krótka wycieczka do parku, a dla innych całodniowa wyrypa lub długa wycieczka licząca ponad 100 lub 150 kilometrów.

► Krótka wycieczka niedaleko domu

Omówmy najpierw scenariusz, w którym wybieramy się na krótką wycieczkę, na której nie musimy być w pełni wystarczalni, bo w skrajnym wypadku ktoś z rodziny lub znajomy po nas podjedzie albo wrócimy komunikacją miejską. Czy na taką okoliczność warto wziąć ze sobą pompkę i zapasową dętkę? Wymiana pękniętej dętki to od 5 do 15 minut w zależności od naszego doświadczenia oraz tego, czy opona będzie z nami współpracować czy nie. Znacznie dłużej poczekamy aż dojedzie pomoc, więc nie ma co tracić czasu.

Do wymiany przebitej dętki potrzebne będą:



Łatki

lub Dętka

Łyżki

Pompka

Multitool
(do drobnych regulacji)

Z narzędzi to wszystko. Niezbędne będą jeszcze:



Przekąski
(drobne)



Bidon
(z wodą lub napojem sportowym)



Kurtka
(przeciwdeszczowa)

▶ Długi wyjazd na cały dzień

Wszystkie wcześniej wymienione rzeczy przydadzą się również podczas bardzo długiej wycieczki. Z narzędzi warto dołożyć do tego zestawu jeszcze:



Skuwacz do łańcucha



Zapasową spinkę



Rękawiczki serwisowe
(lub lateksowe)

Dodatkowo do jedzenia przyda się też:



Drugi bidon



Żele energetyczne



Banany



Batoniki zbożowe



Suszone owoce



Kanapki

Warto pomyśleć, żeby także wziąć trochę gotówki, aby móc uzupełnić zapasy w czasie jazdy. Robiąc zakupy prawdopodobnie będziemy zmuszeni pozostawić nasz rower przed sklepem, zupełnie bez opieki. Przyda się więc dobre zabezpieczenie. Dobre zazwyczaj oznacza ciężkie i niezbyt poręczne. Tak jednak wcale nie musi być. Szukając solidnego i kompaktowego zapięcia warto zwrócić uwagę na zapięcia składane marki ABUS, które charakteryzują się wysokim poziomem bezpieczeństwa, a przy tym zajmują niewiele miejsca.



Zapięcie składane



Zapięcie łańcuch



Zapięcie linka

Z ubrań przyda się:



Dodatkowa koszulka



Bluza



Cienka kurtka
(zakładając, że wycieczka nie odbywa się zimą)

O kasku i oświetleniu nawet nie wspominamy, bo zakładamy, że jest to podstawa i każdy o tym pamięta. Te wszystkie rzeczy rodzą jednak pewien problem: **gdzie to wszystko upchnąć?**

■ Plecak, torby oraz sakwy rowerowe

Chcąc spakować te i wiele innych niezbędnych elementów wyposażenia trzeba pomyśleć o plecaku lub sakwach.

- Plecak ma ten minus, że cały nasz ekwipunek musimy wozić na plecach. Przy wysokiej temperaturze i wzmożonym wysiłku oznacza to, że w ciągu kilku chwil będziemy mieć całe mokre plecy, a po kilku godzinach jazdy mogą zacząć nas boleć plecy i ramiona. Jeśli jednak uprzemy się na plecak to koniecznie spakujmy najcięższe rzeczy na sam dół, a te lżejsze na górę. Pozwoli to zachować niższy środek ciężkości i większą stabilność podczas jazdy. Na całodniową wycieczkę plecak o pojemności do 18 litrów w zupełności wystarczy.



Warto wybierać plecaki z szerokim pasem biodrowym oraz pasem piersiowym. Ważne, aby ciężar spoczywał na biodrach, a nie bezpośrednio obciążał ramiona.



- Skakwy rowerowe to rozwiązanie naszym zdaniem dużo bardziej wygodne, ale wymaga, aby rower posiadał bagażnik tylny lub przedni. Sakwy przypinamy do roweru, który zyskuje dzięki temu stabilność, nasze plecy się nie męczą, a my jesteśmy szczęśliwsi. Czy na pewno? Sakwy to doskonały wybór na stosunkowo łatwe trasy, które prowadzą drogami asfaltowymi oraz szutrami. W lesie i na bardzo nierównych trasach takie rozwiązanie nie będzie najlepszym wyjściem.

Co więc wybrać, jeśli nie chcemy mieć mokrych pleców, a teren po którym będziemy się poruszać jest dość wymagający? Świetnym i ostatnio bardzo modnym rozwiązaniem będą torby do bikepackingu.

- **Torby i torebki do bikepackingu** - jest to zestaw mniejszych i większych torebek, które przyczepiamy do kierownicy, siodełka lub na ramę roweru. Ich pojemność wynosi od jednego do nawet 12 litrów, więc bez problemu zmieścimy tam wszystkie niezbędne rzeczy.

Aby skutecznie spakować się w te niewielkich rozmiarów torby trzeba albo posiadać lekki i nieduży objętościowo **ekwipunek**, który zwykle sporo kosztuje, albo ograniczyć do minimum niezbędny bagaż i pójść na pewne kompromisy. Oczywiście dotyczy to tylko długich wypraw z biwakiem. Do **jednodniowych**, nawet bardzo długich wycieczek łączna pojemność zestawu takich torebek (aż do **40 litrów**) będzie i tak zdecydowanie za duża.



Wielu podróżników wykorzystuje ten typ pakowania przy planowaniu nawet kilkumiesięcznych wypraw w najdalsze zakątki świata!

Bikepacking może więc być dobrym rozwiązaniem, które dopasujemy zarówno do krótkich wypadów do parku, gdzie do jednej torebki podsiodłowej zmieścimy: telefon, klucze, dętkę, pompkę, portfel i jeszcze coś do jedzenia, a jeśli zechcemy wybrać się na całodzienną przejażdżkę możemy dołożyć kolejne torebki, które powiększą naszą przestrzeń bagażową dokładnie o tyle, ile jest nam niezbędne.



PODSTAWOWE NARZĘDZIA ROWEROWE

Gdy już mocno wsiąknijemy w świat kolarstwa znajdzie nas prawdopodobnie ochota, aby wiedzieć wszystko na temat naszego roweru, by z czasem móc go ulepszyć lub dokonać drobnych napraw. Aby daną część wymienić lub zamocować nowe akcesoria rowerowe będziemy potrzebować narzędzi rowerowych. Ich ilość i różnorodność jest ogromna, jednak do podstawowych napraw i ulepszeń potrzebujemy jedynie kilku pozycji. Które narzędzia kupić na początku i na co zwrócić uwagę przy wyborze?

► Pompka rowerowa

Wybierając się na krótką wycieczkę rowerową, z której w razie czego możemy wrócić autobusem lub zadzwonić po pomoc nie musimy brać zapasowej dętki, łątek lub pompki ręcznej. Czy jednak warto przerywać jazdę i czekać na pomoc lub szukać najbliższego przystanku autobusowego jeśli w ciągu 5-15 minut możemy sami zmienić dętkę i ponownie napompować koło? Wydaje się, że nie. Lepiej zabrać ze sobą potrzebny sprzęt, w tym ręczną pompkę rowerową i samemu poradzić sobie z problemem.



■ Na co zwrócić uwagę przy zakupie pompki podłogowej?

Przede wszystkim zwróćmy uwagę na jej wykonanie:

- Czy materiał, z którego została wykonana to tani plastik, czy może aluminium lub dobrej jakości tworzywo sztuczne?
- Jak wygląda wężyk oraz uszczelki?

Następnie sprawdźmy maksymalne ciśnienie.

Kolejny kluczowy element to końcówka wentyli, czyli koniecznie musimy wybrać taki model, który będzie pasować do naszych wentyli.

Można powiedzieć, że obecnie mamy już tylko dwa popularne typy wentyli:



■ Presta



■ Auto

Najlepiej wybrać pompkę, która jest kompatybilna z jednym i drugim typem. Obecnie większość modeli spełnia tę cechę, ale bywają wyjątki.

▶ Zestaw kluczy imbusowych

Tak zwany mutitool, czyli zestaw kluczy przypominających szwajcarski syczoryk będzie niezbędny podczas każdej wycieczki, ale w warsztacie rowerowym znacznie bardziej wygodne będą pojedyncze klucze imbusowe.



Pompka do roweru szosowego powinna mieć maksymalne ciśnienie od 8 do 12 barów. Do MTB wystarczy 5 barów, ale tutaj warto wybrać taką, która będzie precyzyjnie podawać aktualne ciśnienie.

Zestaw którym rozkręcimy i złożymy niemal cały rower powinien składać się z kluczy o następujących rozmiarach:

- 1,5mm
- 2mm
- 2,5mm
- 4mm
- 5mm
- 6mm
- 8mm
- 10mm

Do tego zestawu warto dołączyć klucze typu gwiazdka (Torx) w rozmiarach T10; T15; T20 i T25, a także śrubokręt płaski i krzyżowy. Do odkręcenia pedałów może być przydatny klucz płaski 15mm lub uniwersalny klucz francuski.



▶ Skuwacz do łańcucha

To kolejne niezbędne narzędzie, które może przydać nam się zarówno w trakcie jazdy jak i w warsztacie rowerowym. Służy do skracania nowego łańcucha lub do rozpinania go, gdy chcemy zdjąć do czyszczenia lub wymienić na nowy, a nie korzystamy ze specjalnej spinki.



▶ Szczypce do łańcucha

Jak już przy łańcuchu jesteśmy to warto dodać, że najlepszym sposobem na złączenie łańcucha jest spinka do łańcucha. Jest łatwa w użyciu i pozwala szybko rozpiąć lub spiąć łańcuch. Aby było jeszcze szybciej przydadzą nam się szczypce przeznaczone do rozpinania łańcucha. To proste urządzenie, więc nie ma potrzeby, aby wycelować w te najdroższe szczypce. Wystarczy średniej klasy model marki PRO lub Topeak.



▶ Olej do łańcucha

Pozostając w temacie łańcuchów omówmy jeszcze smary rowerowe. Nie będziemy podawać konkretnych marek, ale skupimy się i krótko scharakteryzujemy różne typy smarów.

Podstawowy podział to:



■ Smary suche



■ Smary mokre



■ Smary uniwersalne
(all weather)

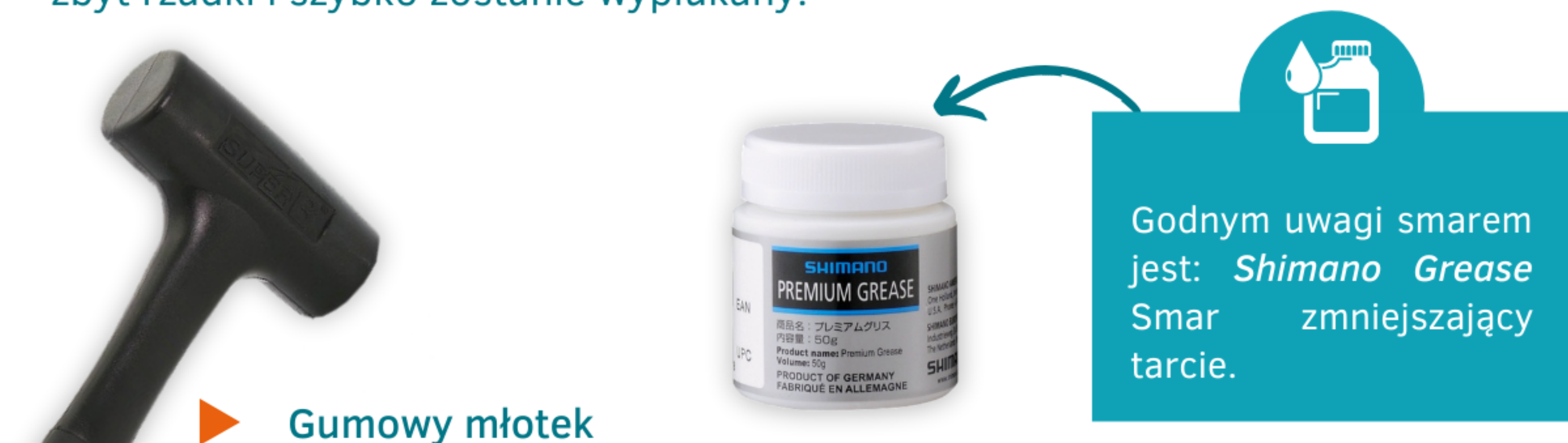
Jak sama nazwa wskazuje, suche najlepiej sprawdzą się w warunkach suchych. Nie brudzą tak mocno łańcucha jak smary mokre. Z minusów należy wspomnieć, że jedno smarowanie starcza na znacznie mniej kilometrów, niż smarem mokrym. Naturalnym środowiskiem dla smarów mokrych jest błoto, deszcz, kałuże. Ogólnie mówiąc woda i wilgoć. Bardzo szybko brudzą łańcuch, ale trzymają się go znacznie **dłużej**, niż smary suche. Jednak kto by chciał przez setki kilometrów jeździć na brudzącym wszystko łańcuchu?

Na koniec smary na każde warunki. Niby nadają się na suche i mokre warunki, ale prawda jest taka, że łączą w sobie wszystkie najgorsze cechy dwóch poprzednich typów. Lepiej po prostu mieć w **domowym warsztacie** zawsze dwa smary: jeden suchy na słoneczną pogodę i drugi mokry na mniej przyjazną aurę.



▶ Smary do łożysk

Bez dobrze nasmarowanych łożysk nasz rower daleko nie zajedzie, a my będziemy narażeni na dodatkowe koszty związane z wymianą łożysk w suporcie, piastach, przerzutce tylnej i sterach kierownicy. Przynajmniej dwa razy w sezonie warto sprawdzić, czy na naszych łożyskach jest jeszcze smar. Koniecznie wybierzmy taki, który będzie przeznaczony do łożysk. Smar do łańcucha będzie zbyt rzadki i szybko zostanie wypłukany.



▶ Gumowy młotek

Trudno wymienić wszystkie sytuacje, w których przyda nam się młotek, ale z pewnością będzie ich całkiem sporo. Chociażby wybicie korby Hollowtech II, ruszenie zardzewiałej śruby czy wybicie łożysk pressfit. Młotek gumowy koniecznie musi znajdować się w warsztacie. Doświadczenie pokazuje, że przyda się nie tylko do roweru, ale i przy domowych naprawach lub remontach.

▶ Klucz do kasety oraz bacik

Niemal zawsze występują razem. Kluczem odkręcamy nakrętkę trzymającą kasetę, która znajduje się na bębnie piasty, a bacikiem musimy ją (kasetę) przytrzymać, aby nie obracała się wraz z kluczem. Kasetę ściągamy nie tylko podczas wymiany na nową. Znacznie łatwiej i dokładniej możemy ją wyczyścić, gdy mamy ją zdjętą z koła. Średniej klasy zestaw wystarczy nam na co najmniej kilkanaście sezonów, a może nawet na całe życie.



▶ Obcinaczki do linek

Zakładanie linek oraz regulacja przerzutek i hamulców to już trochę wyższa szkoła jazdy, ale tak jak wszystkiego innego i tej sztuki da się nauczyć. Założone linki trzeba czymś przeciąć. Szlifierka kątowa, szybkoobrotowe mini narzędzie do cięcia – to wszystko da radę przeciąć linkę lub pancerz, ale najlepszym rozwiązaniem jest to najprostsze, czyli dedykowana obcinaczka do linek. Znowu trochę się powtórzymy, ale podobnie jak w przypadku wielu innych narzędzi jakość ma znaczenie. Słabej jakości obcinaczki potrafią się wyszczerbić po kilkurazowym użyciu.



▶ Łyżki do opon

Małe, lekkie, tanie, a przy tym niezwykle przydatne. Łyżki do opon to kawałek tworzywa lub stali (polecamy te z tworzyw sztucznych), które pomoże nam w zdjęciu bądź założeniu opony na rant obręczy. Zdecydowanie na łyżkach nie ma co oszczędzać i lepiej wybrać produkt markowy. Tanie łyżki typu „noname” potrafią pękać już przy pierwszym użyciu.



Mamy nadzieję, że ten krótki e-book rozwieje choć część wątpliwości, które rodzą się w głowach osób chcących rozpocząć regularne treningi rowerowe!

Kolarstwo to piękny sport, który wyrabia charakter, łydkę i płaski brzuch. Ponadto umożliwia obcowanie z przyrodą, pozwala przemieszczać się na dość duże odległości, wjeżdżać i zatrzymywać się tam, gdzie nie jesteśmy w stanie wjechać samochodem.

Wyścigi kolarskie z perspektywy zawodnika to niezwykle emocjonujące przeżycie. Jazdę na rowerze można traktować jako sport indywidualny i jako czas spędzony z samym sobą lub umówić się na przejażdżkę ze znajomymi, dołączyć do amatorskiego klubu sportowego czy też po prostu przyjechać na popularne w każdym większym mieście „ustawki” kolarskie. Jest to też świetny sposób na spędzanie aktywnie weekend z naszą drugą połówką lub całą rodziną.

Niezależnie od pobudek warto odkurzyć swój stary rower lub kupić zupełnie nowy i ruszyć przed siebie na dwóch kółkach!

