

Czas na rower



Jazda na rowerze to sama przyjemność. To doskonały sposób na rozruszanie zastanych mięśni, dotlenienie organizmu, ale przede wszystkim możliwość poznania miasta i jego okolic z innej perspektywy. O zaletach jazdy na rowerze oraz o tym, w co powinien zaopatrzyć się każdy rowerzysta mówi Łukasz Przechodzeń, właściciel serwisu roweroweporady.pl

„Wszystko Działa!”: Wielkimi krokami zbliża się wiosna. Na dworze robi się coraz przyjemniej. Chyba czas ruszyć się z domu i pojeździć na rowerze, nie sądzisz?

ŁP: Kupując rower, warto zastanowić się, gdzie i jak często będziemy jeździć. Do rekreacyjnych przejażdżek wystarczy niedrogi (800-1500 złotych) rower crossowy, trekkingowy, (czyli wyposażony dodatkowo w bagażnik, błotniki i oświetlenie) czy miejski (da nam wyprostowaną, najwygodniejszą pozycję za kierownicą).

„Wszystko Działa!”: Prowadzisz jeden z najbardziej popularnych blogów na temat rowerów. Zakładam, że wiesz o nich wszystko. Dlatego chciałam się zapytać, na jakie elementy powinniśmy zwrócić uwagę podczas kupowania roweru?

ŁP: Kupując rower, warto zastanowić się, gdzie i jak często będziemy jeździć. Do rekreacyjnych przejażdżek wystarczy niedrogi (800-1500 złotych) rower crossowy, trekkingowy, (czyli wyposażony dodatkowo w bagażnik, błotniki i oświetlenie) czy miejski (da nam wyprostowaną, najwygodniejszą pozycję za kierownicą). Do jazdy tylko po asfalcie, można skusić się na rower szosowy lub fitnessowy (tzw. szosówka z prostą kierownicą). Planując wycieczki w trudniejszym terenie, swój wzrok skierowałbym oczywiście ku rowerom górskim. Jeżeli będziemy jeździć więcej – przyda się solidniejszy sprzęt. Rower za 2-3 tysiące złotych będzie wytrzymałszy, trochę lżejszy i części będą się w nim zużywały

wolniej. Często taki rower da nam także więcej możliwości, pod kątem przyszłych ulepszeń.

„Wszystko Działa!”: Dlaczego wybór dobrego roweru ma aż tak duże znaczenie? Czy cena ma w tym kontekście jakieś odniesienie, czyli czy można kupić dobry rower za rozsądną cenę?

ŁP: Kluczowe jest znalezienie roweru, który trafi w nasz własny „sweet point” – czyli będzie to sprzęt, który spełni nasze wymagania, jednocześnie kosztując rozsądne (co nie zawsze znaczy – małe) pieniądze. Droższy rower zwykle da nam większą precyzję zmiany biegów, lepszą pracę amortyzacji (jeżeli taka będzie), mocniejsze koła, ramę dostosowaną do najnowszych standardów (kluczowe, gdy planujemy późniejsze ulepszenie osprzętu).

Tak jak mówiłem wcześniej – do rekreacyjnych przejażdżek wystarczy nam zwykły, tani rower. Ale już pakując 20 kilogramów w sakwy, by dojechać rowerem na Nordkapp – kiepskim pomysłem będzie wybór budżetowego roweru.

Jak odkryć ten nasz złoty punkt? Najlepiej na własnym doświadczeniu, wspomaganym wiedzą z Internetu i od znajomych, ale trzeba pamiętać, że na końcu jeździć na rowerze będzie jego właściciel, a nie ci, którzy wypowiedzieli jego zakup.



„Wszystko Działa!”: Jakie wskazówki miałbyś dla wszystkich tych, którzy chcą zacząć swoją przygodę z jazdą na rowerze?

ŁP: Oddajcie rower do serwisu na przegląd, jeżeli dawno tego nie robiliście. Aby jazda sprawiała przyjemność, rower musi być wyczyszczony, nasmarowany i wyregulowany. Niech od razu zerkną, czy siodełko jest ustawione na poprawnej wysokości i czy jakieś elementy nie wymagają pilnej wymiany.

I po prostu zaczynajcie jeździć, powoli zwiększając dystans. Pamiętajcie o tym, że jeżeli wychodzi się raz w miesiącu na rower – to ból siedzenia jest rzeczą naturalną i trzeba trochę zwiększyć częstotliwość jeżdżenia (uśmiech).

„Wszystko Działa!”: Jakie akcesoria koniecznie muszą znaleźć się w wyposażeniu każdego rowerzysty? Bez czego lepiej nie zaczynać jazdy?

Na dobry początek, polecałbym wyposażać się w lampki. Niech to będzie nawet podstawowy zestaw za 80-100 złotych, ale uwierzcie mi, prędzej czy później będziecie jeździć po ciemku. A nie ma nic gorszego niż „batman” na drodze.

Kupiłbym także oliwkę do łańcucha, to koszt 20-25 złotych, a łańcuch należy czyścić i smarować, co najmniej, co 300-400 kilometrów (jeżeli się mocno zabrudzi, to częściej), inaczej zacznie hałasować.

Przyda się także pompka, zapasowa dętka, łyżki do opon (najlepiej plastikowe), łatki – zwłaszcza, jeżeli planujecie wyjazd za miasto. Podstawowy komplet takich akcesoriów to 60-70 złotych.

Jeżeli będziecie zostawiać rower na zewnątrz, koniecznie trzeba kupić zapieczętowanie rowerowe. Ostrzegam przed kupowaniem linek, chyba, że rower będzie stał najwyższej przez pięć minut pod sklepem. Linki można przeciąć nożycami w dwie sekundy. Zostawiając rower na trochę dłużej – koniecznie kupcie zapieczętowanie składane, U-Locka (kształtem przypomina podkowę) lub łańcuch. Najpopularniejsze z tej trójki będzie zapieczętowanie składane i trzeba na nie wydać 100-150 złotych, w przypadku droższego roweru – warto wydać więcej.

W Polsce nie jest obowiązkowy – ale zachęcam do zastanowienia się nad zakupem kasku. Koniecznie przymierzcie go przed zakupem, każdy z nas ma inną głowę

i sam rozmiar to nie wszystko. Przyzwoity, nieźle wentylowany kask kosztuje od 100 złotych w górę.

Reszta akcesoriów przyjdzie z czasem i indywidualnymi potrzebami. Sakwy, rękawiczki, koszulka i spodenki rowerowe, błotniki, pompka stacjonarna, klucze rowerowe, licznik, drugi komplet opon, pedały wpinane, bidon, uchwyt na telefon – tę listę można rozbudowywać prawie w nieskończoność.

„Wszystko Działa!”: Jak każdy sport czy hobby pewnie też rowery mają swoje wady i zalety. Co zaliczyłybyś do największej wady, a co do największej zalety jazdy na rowerze?

ŁP: Rower to same zalety! I to nie tylko zdrowotne. To świetny sposób na miłe spędzenie czasu, także w towarzystwie. Dodatkowo to duża oszczędność, jeżeli zamiast samochodu, zaczniemy dojeżdżać do pracy rowerem (w miarę możliwości oczywiście). Przy okazji, jeżdżąc wolniej – mamy okazję zobaczyć wiele ciekawych detali, które umykają nam, gdy przemieszczamy się autem lub komunikacją miejską. Sam bardzo lubię zwiedzać miasta, wybierając się tam w weekend rowerem.

„Wszystko Działa!”: Dużo jeździsz. Bierzesz też udział w wielu imprezach jak chociażby ostatni Škoda Poznań Bike Challenge. Jak się do nich przygotowujesz?

ŁP: Reaguję alergicznie na słowo „trening”, dla mnie jazda na rowerze to sama przyjemność, bez konkretnych planów treningowych i trzymania się harmonogramu. Po prostu jeżdżę, starając się w miarę dostępnego czasu, spędzić na siodełku tyle godzin, ile tylko się da.

Oczywiście, jeżeli ktoś planuje zajmować czołowe miejsca w amatorskich zawodach, bez ambitniejszego podejścia do tematu się nie obejdzie. Natomiast, jeżeli nie macie w sobie żyłki sportowca – to nic złego! Każdy zdrowy człowiek może wziąć udział w imprezie typu wspomnianego PBC, czy nawet wybrać się na ultramaraton (typu Piękny Wschód, Pierścień Tysiąca Jezior i wiele innych), przejeżdżając tam dystans 250/500 kilometrów. Wystarczy odpowiednio dużo jeździć i to po prostu lubić (uśmiech).

„Wszystko Działa!”: Dziękuję za cenne wskazówki i życzę Ci kolejnych rowerowych sukcesów.