

TREKING BIKE GUIDE



Le is töltheted!

Hungary

**6 túra-
ajánlat
a Balaton
körül**

**Női
kerékpár,
női cuccok
túrázóknak**

**Hogyan
tervezz
kerékpártúrát**

**Cross
és túra-
kerékpárok,
illetve az
elektromos
rásegítés**

**Bringás
paradicsom**



**Balaton
BIKE 365**

Balaton BIKE365



A Balatonbike365 ingyenesen letölthető
applikációjában megtervezheted és
személyre szabhatod túraútvonalad!

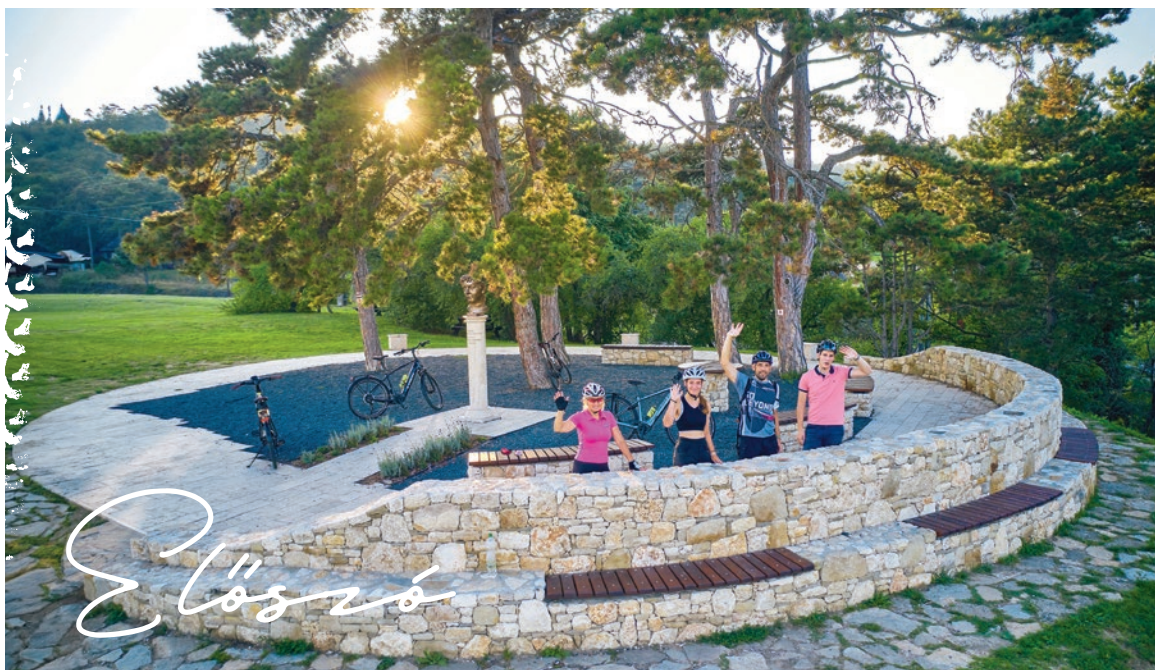


BB365



Több, mint **1000 km összefüggő** Balaton-környéki kerékpáros útvonal
70 tematikus túrába rendezve, **4000 turisztikai szolgáltató kínálatával.**

Ha pedig kipróbálnál egy legújabb fejlesztésű kerékpárt, akkor
4 kerékpáros központunk egyike a megoldás, ahol szakértőink várnak!



A túrázás szenvedély, a Balaton szerelem

Ha megkérdezik, miért jó kerékpárral túrázni, nagyon régóta ugyanúgy kezdődik a válaszom. Sokkal gyorsabb, mint gyalog, nagyobb területet, változatos tájakat járhatunk be rövid idő alatt. A sportolásra, a teljesítményre is nagyobb hangsúlyt fektethetünk. Ugyanakkor lassabb, mint az autó és közelebb vagyunk a természethez. Van időnk észrevenni a részleteket, megállhatunk szinte bárhol, bármikor. (gyaloglósos hasonlatot vegyük ki.)

Ráadásul tartozik hozzá egy technikai eszköz, ami egyben sportszer. Különlegessége, hogy meg tudjuk tanulni ügyesen kezelni, szerelni és nem utolsó sorban az életünk részévé válhat. A kerékpározás röviden: szenvedély.

A kiadványban azokra a bizonyos "gyakran ismételt kérdésekre" próbáltam kategorizálva válaszolni. Hogyan tervezzük meg egy túrát, hogyan válasszuk ki a túrakerékpárt, milyen felszerelésre, ruházatra lesz szükségünk bringázás közben. Remélem, hogy kezdők és haladók is találnak majd számukra hasznos információkat. A hab a tortán pedig a Balaton, ami szintén szerelem. Egy táj, amelybe sokan beleszerettek már hozzám hasonlóan és nem véletlenül a kedvenc célpontja a magyar kerékpáros túrázóknak. A túraleírások között hat balatoni ajánlat szerepel melyeken a BalatonBIKE365 jóvoltából útjelző táblarendszer segítségével, vagy navigációs applikáció használatával tekerhetsz végig.

Takács Tamás – a kiadvány szerkesztője

HOGYAN TERVEZZÜNK KERÉKPÁRTÚRÁT...

Elugrunk szombaton a Balcsira bringázni? – így szól a kérdés. Szuper ötletnek tűnik, sokan gondolkodás nélkül rávágják, hogy: „Igen!” Persze feltehetünk egy óvatos kérdést is: „Pontosabban milyen bringázásról van szó?”

Nem mindenkinek ugyanaz jut eszébe a kerékpártúra szó hallatán, hiszen egy vasárnapi családi kerékpározás, vagy az egésznapos teljesítménytúra elég távol áll egymástól, teljesen máshogy kell készülnünk. Az viszont minden szinten fontos, hogy tisztában legyünk azzal, hogy a kerékpározás közben mire számíthatunk, mire kell készülnünk, és persze azért van pár tuti tippünk is...

Egy kerékpártúra tervezésekor az útvonaltervezés csak egy dolog, sok minden más mérlegelni kell, mielőtt elindulunk. Először nyilván eldöntjük, hogy mi a túra célja, illetve azt is tudjuk az elején, hogy egyedül, családdal, néhány baráttal, vagy nagyobb társasággal tekerünk majd. A bringázás lehet spontán kikapcsolódás, a környék felfedezése vagy egy hosszabb útvo-

nal bejárása. Lehet tematikus túra, amikor hangsúlyt kap a környék kulturális, természeti látnivalóinak megismerése, vagy éppen a strandok és a legjobb fagyizók megkeresése. Mások számára a teljesítményről, a távról, emelkedők leküzdéséről, izgalmasabb terepeken tekerésről is szólhat a kerékpározás... Baráti társaságban a bringatúra megteremthet egy olyan közeget, amikor hosszabb időre megszűnnek a külső ingerek és a pihenők közben van idő beszélgetni bármiről.

● „Ha valaki nem annyira jártas az útvonaltervezésben, nem szégyen segítséget kérni ismerősöktől vagy fórumokon.”

BICIKLITÚRA – FŐSZEREPBEN A BICIKLIVEL?

Attól függően, mennyire kap fontos szerepet maga a bringázás és a kerékpár a programunkban, egyre fontosabb szerepe lesz a körültekintő tervezésnek és a technikai felkészülésnek. Nézzünk tehát pár tipikus esetet, mi lehet eszerint a kerékpárúra célja:

Amikor már a bringa is a program része:

A legegyszerűbb „kerékpártúra” valahol ott kezdődik, hogy gondol egyet a család és bringával megy a partra fagyizni. **A hangsúly a programon van, a kikapcsolódáson,** legyen az strandolás, evés-ivás, a környék felfedezése, egy szép

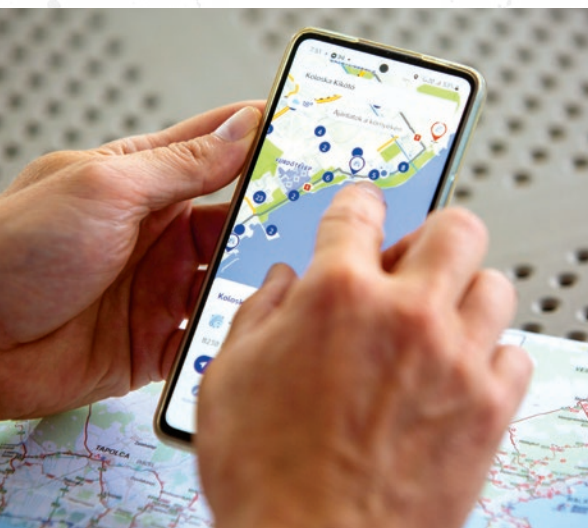


kilátás, vagy kulturális látványosság, esemény felkeresése, fotók készítése stb. A kerékpár is szerepet kap ebben, hiszen azt választottuk hozzá „közlekedési eszközként”. Ezen a szinten még rövid távokról, pár kilométerről, könnyű te-
repedottságokról beszélünk, különösebb felkészültség, jó kondi nem szükséges hozzá. Látszólag nem sok jelentősége van annak, hogy milyen bringán ülünk, milyen felszerelést használunk, vagy hogyan terveztük meg az útvonalat. Ha vi-

szont hibázunk valamiben a bringázást illetően, az kellemetlenül érintheti a teljes programot, de áthidalhatatlan problémák nem jelentkeznek.

A program inkább túrázás, mint kerékpározás:

Itt már magától értetődik, hogy a bringázás a program része, és azzal lépünk kicsit magasabb szintre, hogy teljesítünk egy érdemi távot. Már több kilométert, több időt, akár több órát töltünk nyeregben. A „hosszabb táv” relatív, de egy túrát már sportolásnak is tekinthetünk. Még akkor is, ha a célunk inkább a környék bringával elérhető ismert, vagy kevésbé ismert szépségeinek felfedezése jó hangulatban, teljesítmény-kényszer nélkül. Tervezéskor érdemes időt szánni a megállópontok, étkezési lehetőségek kiválasztására is. **Egy ilyen túrának akkor vágjunk neki, ha egyébként is szoktunk bringázni, legalább rendszeresen közlekedünk két keréken.** Tereptől függően itt már fontos, hogy milyen kerékpárunk van. Gondoskodjunk a szükséges felszerelésekről, illetve fontos a kerékpár és a kiegészítők hibátlan műszaki állapota is. Megnő a szerepe az útvonaltervezésnek is, nő a hibázási lehetőségek száma...



Bringázás és felfedezés:

A klasszikus kerékpártúra az, amikor pont olyan fontos a tekerés, a sportolás és a bringázás flowja, mint az, hogy milyen vidéket fedezünk fel, milyen nehézségű terepen haladunk. Ezekből áll össze egy semmi máshoz nem hasonlítható élmény, hiszen a kerékpárral elérhető sebességnek köszönhetően **viszonylag nagy távolságot járunk be rövidebb idő alatt. Ráadásul saját erőfeszítésünkből tesszük ezt, így... az ősi ösztönöknek megfelelően úgy érezhetjük, hogy „elfoglaltunk” egy nagy területet.** Érdemes ezért beiktatni olyan megállópontokat, kilátókat, ahol röviden megcsodálhatjuk a tájat, készíthetünk képeket emlékebe. Ilyenkor már rutinra van szükség, illetve nagyobb társaságban legalább néhányan legyenek rutinos túrázók, bringások. Fontos a kerékpár és a megfelelő felszerelés és ruházat... kiválasztása, műszaki állapot ellenőrzése, felkészülés az előre látható





esetleges problémákra. Sok múlik az előzetes útvonaltervezésen, illetve azon is, hogy jól működjön a navigáció túra közben. Utóbbit alapozhatjuk valakinek a helyismeretére, de navigációs eszközökre is. Távolság és előkészületek szempontjából újabb szintet jelentenek a csomagos, több napos túrák, melyek szervezéséhez már sok saját tapasztalat szükséges.

Teljesítmény orientált kerékpártúrák:

A fókusz már inkább a bringázáson van, a kihívást jelentő domborzaton, terepen, de azért fontos a környezet, a vidék felfedezése. Nem mindegy milyen díszletek között tekerünk. **Valakinek a tempó, másoknak a megtett táv, vagy a szintkülönbségek, a terep nehézsége jelentik a kihívást.** A teljesítménytúrákon már nem tervezünk be hosszabb megállókat, étkezéseket, kiegészítő programokat, maximum kávé, fagyi, süti, kisbolt, kút jön szóba. A kerékpárt pontosan az adott terephez kell kiválasztani, vagy fordítva. Úgy tervezzünk útvonalat, hogy az passzoljon a bringánkhoz és a saját képességeinkhez. Bár azt

gondolnánk, hogy a nagyobb kihívás komolyabb előkészületeket igényel. A teljesítmény orientált bringázásban éppen az jelenthet kihívást, hogy bevállaljuk az előre nem kalkulált helyzetek bekövetkezésének lehetőségét. Illetve az is igaz, hogy minél magasabbra tesszük a léceket a kihívás szempontjából, annál nagyobb eséllyel kerülünk majd váratlan helyzetbe.

FONTOS KÉRDÉS: KIVEL TÚRÁZUNK?

Hogy mi a kerékpártúra célja, az csak egy dolog. Mielőtt a túra paramétereit terveznénk, **nagyon fontos szempontot kell mérlegelnünk: milyen társaságban túrázunk majd.** Bringázhatunk barátokkal, párunkkal, családdal (akár kisgyermekkel), kisebb és nagyobb létszámban is, vagy akár egyedül. Ennek megfelelően érdemes csökkenteni például a kritikus pontok számát, minimalizálni a súrlódások lehetőségét... Egy eltévedés, majd egy újabb sziklás lejtőzés vicces lehet az endurós haverokkal, de kevésbé életünk párjával. Ha mi tervezzük a túrát, fontos, hogy

tisztában legyünk az adott kerékpártúra előtt a saját kondinkkal és a társaság többi tagjának fizikai állapotával is. Sosem szerencsés, ha egy adott táv teljesítése valakinek meghaladja a képességeit, a nehézségi szintet a gyengébbekhez kell igazítani, a kevésbé rutinosokkal kerüljük a veszélyes vagy forgalmas szakaszokat. Nehezebb emelkedők leküzdéséhez jó megoldás lehet az elektromos rásegítéses (pedelec) bringa, ami áthidalja a fizikális különbségeket.

Néhány példa, amire érdemes odafigyelni, amikor különböző összetételű társaságban túrázunk:

Túra egyedül: Lehet egyszerűbb megtervezni egy magányos túrát, de ha adódik valami gond

(akár a technikával, akár saját magunkkal), első körben csak magunkra számíthatunk. Ilyenkor nagyobb figyelmet kell fordítanunk a vészforgatókönyvre. Fontos, hogy legyen nálunk egy jól működő telefon, vagy navigáció, megfelelő akkumulátorral. Sok eszköz létezik már (helyzetmegosztás, GPS alapú baleset-riasztó stb.), melyeket érdemes használni, hogy hozzátartozóink értesülhessenek, ha baj történik velünk, illetve lássák, hol történt. Nyilván számunkra is fontos, hogy bárhonnán tudjunk segítséget hívni baj esetén. Sok navigációs eszköz leggyengébb pontja az akkumulátor. Az igazán hosszú, sok órás túrákon ezek lemerülhetnek. Ha tisztában vagyunk ezzel,



„egy vasárnapi családi kerékpározás, vagy az egésznapos teljesítménytúra elég távol áll egymástól, teljesen máshogy kell készülnünk.”

gondoskodjunk tartalék energiáról. A kerékpárral kapcsolatos problémákat is jó eséllyel egyedül kell majd elhárítanunk, ezt is tartsuk észben. Gondoskodjunk szerszámokról, alapvető pótalkatrészekről, pótgumiról (nem biztos, hogy lesz ott túravezető, vagy bárki más, aki megoldja helyettünk). Vannak, akik egyedül hajlamosabbak kétségbe esni gond esetén. Akik ezt tudják magukról, egyedül túrázva sose tegyék túl magasra a léceket semmilyen szempontból. Biztonsági tipp: eleve ne menjünk annyira néptelen vidékre, ahol elveszhetünk.

Családi túra: Egyre kedveltebb kikapcsolódás a családi kerékpártúra. Az ökölszabály talán



az, hogy a család legrutinósabb tagja ne a teljesítményben találja meg a kihívást, hanem inkább abban, hogy az egész család a lehető legszuperebbül érezze magát és könnyen áthidalható legyen minden várható nehézség. Ez felelősség. Gondoskodni kell a bringák és a felszerelés megfelelő műszaki állapotáról, ruházatról, tartalék ruházatról, alkatrészekről, szerszámokról, élelmiszerről stb. Szerencse, hogy a családját mindenki jól ismeri, keressük azokat a lehetőségeket a túrán, melyek minden családtagnak adnak valami extrát. Lehet ez egy kedvenc fagyizó, gyerekeknek állatsimogatás, kedvenc étterem, kilátó stb. Gyerekekkel bringázva fontos, hogy tisztában legyünk a KRESZ gyerekekre vonatkozó szabályaival. Hol lehet kerékpározni, illetve milyen előírások vonatkoznak a szállító eszközökre.

Családi túra kisebb gyerekekkel: Nem kell ecsetelni, hogy iskolás kor alatti gyerekekkel a kritikus pont a kicsik fáradtsága, hangulatuk ingadozása lehet. A kisgyerekeket nem kihívás elé kell állítani ilyenkor. Több órás program esetében ez orosz rulett. Arra kell törekedni, hogy – ismerve a szokásaikat – minél jobban érezzék magát, legyen többször sikerélményük, változatosan kössük le a figyelmét, és legyen alternatívánk arra, ha mégis megmakacsolja magát a bringán. Fel kell készülnünk arra az esetre, ha a gyerek egy métert sem hajlandó többet tekerni, vagy ülni a gyerekülésben. Ilyenkor is haza kell jutni valahogy. Utóbbi „rémálom” bekövetkezését azért jó eséllyel megelőzhetjük, ha egyszerre nem töltünk sok időt nyeregben, akár 15-20 percenként beiktatunk szünetet, megtörjük időnként a monotóniát valamivel. Nyilván, ha egyre többet bringázunk kisgyerekekkel, megfelelő kommunikációval és összeszokással csökkenteni tudjuk annak valószínűségét, hogy a gyerekek elunják a túrát és ki akarnak szállni az ülésből. Fokozottan kell figyelni arra is, ami jobban igénybe veszi a kicsik testét kerékpározás közben. Ilyen a leégés lehetősége a vállakon, vagy ha éppen erős szél fúj a szemébe. Náluk is nagyobb a folyadékvesztés melegben, illetve gyerekülésben a szokot-

lan üléshelyzet is kényelmetlenné válhat fél óra után, amennyiben ritkán bringázunk együtt.

Túra a párossal: Ami az ismerkedő szerelmepároknál romantikus (sportos) kaland, az egy összeszokott párosnál komoly nézeteltérés forrása is lehet... Vagyis nem biztos, hogy életünk párjánál érdemes feszegetni a komfortzónák határait, semmilyen értelemben. A hangsúly legyen inkább a kellemes kiegészítő programokon, álljunk meg szép helyeken, együnk-igyunk finomakat. Tartsuk észben, hogy a hölgyek számára nem minden bokor WC is egyben.

Túrázás rendszeresen bringázó szűk baráti társasággal: A pároknál említett komfortzónák határait ilyenkor érdemes feszegetni! Ha igazán jó teljesítményorientált bringázásra, kalandra, felfedezésre vágyunk, menjünk a jól összeszokott bandával. Ebben az összetételben biztos, hogy összeadódik a tapasztalat és a nem kalkulálható problémákat is hatékonyabban oldjuk majd meg!

Túrázás rendszeresen bringázó nagyobb baráti társasággal: Az előbb említett tapasztalat egy nagyobb társaságnál is összeadódik, viszont a nagy számok törvénye alapján több nem várt esemény következhet be. Több defekt, technikai probléma, baleset, eléhezés, kisdolgok, nagydolgok, útvonal eltévesztése, össze kell várni egymást stb. Ezért nagyobb társaságnál a túra tervezésénél kalkuláljunk sokkal több idővel, mint amennyit elsőre gondolnánk, és inkább kevesebb tervezett megállással számoljunk, mert úgyszólván lesz több olyan kényszerpihenő, ami nem szerepelt a tervben.

Túrázás vegyes baráti társasággal: Talán mondani sem kell, hogy ilyenkor a leggyengébb láncszemhez kell igazítani a tekerést sok szempontból (táv, szint, terep, időtartam stb.). Ha szervezők vagyunk, úgy érdemes készülnünk, mint egy családi túrán, csak sokkal több családtaggal, sokkal több változóval. Kapjanak nagyobb





hangsúlyt a kiegészítő programok, válasszuk ki úgy a megállóhelyeket, hogy mindenki kapjon maradandó élményt. Ez előkészületeknél fontos, hogy készüljünk részletes információcso-maggal, hogy a kevésbé rutinos résztvevőknél se maradjon otthon semmi. Illetve nem árt odafigyelni, hogy a társaságban azért legyen néhány rutinosabb bringás.

Céges túra: Ezt a részt direkt üresen hagyjuk, mert ha biztosra akarsz menni, ilyenek szervezéséhez kérd profik segítségét.

↑ ÚTVONALTERVEZÉS.

A legtöbb bringásnak talán az útvonal kitálálása jut eszébe a kerékpártúra tervezésével kapcsolatban, és való igaz, hogy a legtöbb bringatúrán az útvonal határozza meg az élményt.

Ha mélyebbre megyünk az útvonaltervezés rejtelseibe, nyilván minél komplexebb egy túra, annál nehezebb a tervezés. Ha valaki nem annyira jártas az útvonaltervezésben, nem szégyen segítséget kérni ismerősöktől vagy fórumokon. Szerencsés helyzet, ha már általunk ismert nyomvonalon tervezzük a bringázást, ebben az esetben valószínűleg nem lesz gond a tájékozódással. Persze ha nagyon rég nem jártunk egy ismeretlen vélt terepen, könnyen belefuthatunk egy utunkat elzáró kerítésbe, vagy szembesülhetünk azzal is, hogy eltűnt a régi ösvény. Ha számunkra

ismeretlen tájegységen tervezzük a túrát, szinte biztos, hogy sok „instant” túra elérhető a környékről az interneten. Érdeemes keresgélni, mert például az útvonalmegosztó közösségi applikációkból pár kattintás után a navigációs készülékünkön van az itiner. Arra azért figyeljünk, hogy csak olyan emberek bringázásait kövessük le, akikben megbízunk abból a szempontból, hogy számunkra is megfelelő élményt nyújt majd a túrájuk.

A helyszín, illetve az útvonal választás szempontjából nem csak azért van szerencsés helyzetben, aki a Balaton környékén gondolkozik, mert kiadványunkban balatoni túrák szerepelnek, hanem azért is, mert például a BalatonBike365 applikációnak köszönhetően könnyedén választhat nehézségi szinttől, úttípustól függően track-et és csinálhat listát az útba ejtendő látnivalókról is. Ha van megfelelő navigációs eszköz, gondolkodni sem kell a tájékozódás során, de akár a jelzőtáblák követésének is van egy kellemes flow-ja. A BalatonBike365 projektben közel 1000 kilométernyi útvonal került kitáblázásra és a történet folytatódik...

Persze nem szeretnénk kihegyezni a túra-tervezést a Balaton környékére, így **nem árt ismereni a legnépszerűbb útvonaltervezőket – Komoot, Ride with GPS, Bikemap, Garmin Connect** – melyeknek heatmap alapon működő algoritmusai vannak. Ez azt jelenti, hogy a felhasználók által megtett túrákból terveznek újakat és a leggyakrabban használt utakat tervezik bele. Ezzel nem nagyon lehet mellé löni, hiszen ha rendszeresen járnak például egy offroad szakaszt mások is bringával, akkor valószínűleg kevésbé ér majd meglepetés, mint egy olyan úton, ahol nem járt még soha senki.

Amire érdemes figyelni az útvonal megrajzolása közben:

- **A kiinduló- és végpont kiválasztásának fontossága:** Ha nem egyedül túrázunk, legyünk tekintettel arra, hogy valaki vasúton érkezik, valaki autóval, tehát érdemes olyan helyet választani, ami vonattal is megközelíthető, illetve van parkolási lehetőség. Sokan kombinálják is ezeket a lehetősé-

geket. Például úgy megválasztva a túra végpontját, hogy vonattal visszajuthassanak a leparkolt autóiig. Budapesten, vagy más nagyvárosban érdemes olyan kezdőpontot keresni, ahonnan nem kell átvágni nagyon forgalmas városrészekre. Jó, ha van a kezdő- és végpont közelében étkezési, élelmiszer-vásárlási lehetőség, mosdó stb.

- **Óvatosan az ismeretlennel:** Ha belföldön, ismert vidéken túrázunk, érdemes úgy rajzolni új utakat, hogy már bejárt túrát egészítünk ki új szakaszokkal. Persze sokszor kell tervezni útvonalat teljesen ismeretlen területen is, ekkor nagy segítség lehet a Google maps műholdas nézete, illetve a Street view. Az útvonaltervezőben például Heatmap alapon rajzolt itinert leellenőrizhetjük a Google-ban, különös tekintettel az útburkolatra, vagy az útburkolat minőségére. A Street view módban nagyjából láthatjuk előre, amit a bringáról is látunk majd, ha körülnézünk (legalábbis aszfalton). Érdemes ellenőrizni a szintrajzot is. Ha nagyon meredek részeket mutat, döntsük el, hogy vállaljuk-e.

- **Kerüljük a főutakat és az ismeretlen ösvényeket:** Talán evidens, hogy lehetőleg kerüljük a nagy forgalmú közutakat, főleg, ha ezek egyszerre szűkek is. Itt is érdemes a Street view-t igénybe venni, mennyi hely van az út szélén kerékpározásra, van-e kerékpársáv, nyom. A közutak, bringautak, földutak arányát mindenki úgy keveri, ahogy jólesik, de tudni kell, hogy minél több a terep, annál kiszámíthatatlanabb a haladás, kalkulálnunk kell sárral, nem várt körülményekkel. Ha nem ismerjük a terepet, előfordulhat, hogy az útvonaltervező által felajánlott ösvény járhatatlan, mert benőtte a növényzet...

- Mindig hosszabb lesz: **Tervezésnél fontos, hogy az időtartamot mindig kalkuláljuk túl,** minél nagyobb a társaság, annál inkább. Bármelyik 5 percre tervezett megállás eltarthat fél óráig, a fél órára tervezett várlátogatás pedig két óra hosszan... Vagyis amikor az útvonaltervező 20-as átlaggal kiad 3 órát a túra időtartamára, ezt kezeljük fenntartással és szorozzuk meg a társaság jellege által kiadott együtthatóval!



További szempontok útvonaltervezésnél:

- Terepen, erdőben lehet lassabban haladunk, de közelebb vagyunk a természethez, kétnyomsávos úton tudunk egymás mellett haladva beszélgetni, jobb a hangulat. Ezért önmagában is megéri elhagyni az aszfaltot.

- Mindig figyeljünk rá, hogy ne kelljen túl hosszú távot megtenni vízvételi és étkezési lehetőség, mosdó stb. hiányában. Kinek mi fontos... A pihenőket érdemes „kerékpárosbarát” helyekre tervezni. Kerékpártúra során érdemes olyan látványosságokat, attrakciókat kinézni, melyek rövid idő alatt is élményt adnak, például egy kilátó ilyen. Fél-egy óra eltelté után már előfordulhat, hogy újra be kell melegedni a bringázáshoz.

Eszközigény – hogy végig is tudj navigálni a tervezett útvonalon:

Tájékozódáshoz a legfontosabb egy kormányra rögzíthető navigációs eszköz. Belépőként elegendő a telefon egy olyan tokkal, ami lehetővé teszi a biztonságos rögzítést a kormányra. Nem fog menni a navigálás papír alapú térképpel, és nem fog menni úgy sem, hogy valaki elindítja a telefonon az egyébként szuper navigációs programját és kézből majd megnézi... Számításba kell

venni az eszköz üzemidejét is, ha szükséges ki kell egészíteni powerbankkel. Például egy nem túl magas üzemidejű iPhone-nal repülő üzemmódba rakva hat órát lehet menni úgy, hogy végig be van kapcsolva a kijelző. Haladóknak már nyilván érdemes beruházni egy kimondott bringás specifikus GPS-be.

AMI MÉG HOZZÁTARTOZIK A TÚRÁK TERVEZÉSÉHEZ:

Fel lehet kerekedni nyaralás közben spontán kerékpározásra, de vannak sokkal összetettebb, többnapos megmozdulások, amikor A-tól Z-ig meg kell tervezni a szállásokat, utazást, logisztikát.

A szükséges felszerelés összeállítása minden esetben fontos, nem csak az, hogy mit vigyünk magunkkal, hanem az is, mibe pakoljunk. Utóbbinál (például hátizsáknál) szempont, hogy bringázás közben és leszállva is kényelmes megoldást jelentsen. Pakolásnál törekedjünk a felszerelés minimalizálására, minél kevesebb fölösleges dolgot vigyünk. A legfontosabb szerszámokat, pótbelsőket ne felejtjük el. Alapelv, hogy amit útközben biztosan megvehetsz (élelmiszerek), azt ne tedd be a hátizsákba. Ha bikepackingezünk, vagyis a bringára szereljük fel a cuccunk, törekedjünk a terhek arányos elosztására.

Fontos az is, milyen kerékpár áll rendelkezésre, legyen alkalmas az adott túra teljesítésére. A túra/cross kerékpárok nyilván sokoldalúan használhatók, sportos célra az egyre divatosabb gravel bike-ok alkalmasak, terepre nyilván mountain bike az ideális, a „Jolly Joker” pedig a már említett elektromos rásegítés bármilyen stílusú kerékpáron.

A ruházati felszerelésekre külön fejezetben is kitérünk, hiszen rengeteg dologtól függhet, mit érdemes felvenni a túrára és mit érdemes bepakolni. Számolnunk kell néha extrém időjárásal is, erre is fel kell készülni. Szerencsére már komplett iparág épült a kerékpáros cuccokra is, stílustól függően is megtalálhatjuk a megfelelőt. A hölgyeknek sem kell lemondani a csinos, de

funkcionális öltözékekről és a gyerekeknek is készülnek speciális bringás ruhák.

A fentieket kiegészítve megfogalmazhatunk még egy alapvetést: tervezéskor távolról se lépünk túl a saját, illetve a bringánk és a felszerelésünk korlátait, mert a pusztá közepén/erdő mélyén bajba kerülhetünk, ha megadja magát a technika, vagy hosszú kilométereken át nem tudunk megbirkózni a terep kihívásaival. Mások biztonságára, komfortérzetére is legyünk tekintettel, hiszen egy meredek, köves lejtő, ami a saját ingerküszöbünket még nem lépi túl, az a barátunk párjának már megoldhatatlan feladat lehet. Egyébként is a legjobb zárszó, ha a biztonságra való törekvést emeljük ki, mint legfontosabb alapelvet.



Bringák túrázáshoz

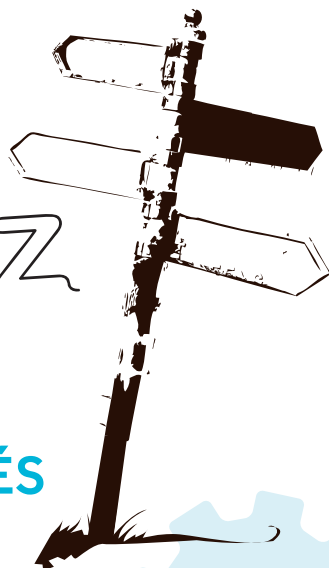
CROSS ÉS TÚRAKERÉKPÁROK, ILLETVE ELEKTROMOS RÁSEGÍTÉS

A „Hogyan válassz túrakerékpárt?” kérdésre, egy kérdés az első válasz: „Milyen bringatúrákon veszel részt?” És persze ahányféle túra, annyiféle ideális bicikli létezik... Általánosságban mégis elmondható, hogy a cross és trekking kerékpárok jutnak eszünkbe a túrabringa szó hallatán. Ezek kiválóan alkalmasak a legtöbb biciklitúra teljesítésére, nyergükben nyugodtan nekivághatunk a kiadványunkban szereplő útvonalaknak is.

↖ Cross kerékpárok

A megnevezésből is kiolvasható, hogy a cross kerékpárok „keresztelik” az aszfalt- és terepen tekerést, univerzális kétkerekűek, melyeket a legtöbb hobbibringás bármilyen célra használhat. Fontos, hogy geometriája olyan formát ad ki, ami kényelmes testhelyzetet tesz lehetővé. Nem olyan sportos a pozíció, mint az országúti gépeken, vagy a szintén koszkormányos gravel bike-oknál, de az átlagember számára így komfortosabb, nagyobb élmény a kerekezés. A gyorsaságról sem kell azért lemondani, ha könnyűek a kerekek és megfelelőek a gumik. Bár mostanában az egegik ér a gravel divathullám, még mindig több bringásnak érdemes cross kerékpárt választani túrázáshoz, ráadásul az áruk is kedvezőbb.

A többnyire alumínium váz komfortját a legtöbb cross kerékpáron az első teleszkóp fokozza, ami ebben a kategóriában általában nem túl drága konstrukció. Közepes árfekvéstől felfelé a lockout (a villa mozgását záró) kar sem hiányzik, komolyabb cross kerékpárokon pedig egyre komolyabb a csillapítás is. Sok modell létezik férfi és női változatban is, hasonló felszereltséggel, hiszen ezeket a bringákat használhatják olyan hölgyek is, akik még éppen csak ismerkednek a kerékpározással.





A kerekek egyöntetűen 622-es felnivel épülnek, a gumi ballonossága változó, nagyjából 38-48 mm között mozognak. Egy cross kerékpár esetében igazából a gumiválasztás dönti el, hogy inkább aszfaltos túrákra, sportolásra, vagy könnyű terepen használható hatékonyabban. Vannak elég durva terepmintával ellátott cross gumik is, de legjellemzőbbek a „futóéles” külsők.

A cross bringákat az utóbbi években már jobbra tárcsafékekkel szerelik, ilyenből azonban továbbra is a hidraulikust érdemes választani. Az olcsóbb mechanikus tárcsafékeket inkább kerüljük, boldogabbak lehetünk egy régebbi V-fék konstrukcióval is. Fontos a széles áttét tartomány, a cross (és trekking) kategória az, melyben továbbra is gyakoriak a tripla tányéros hajtóművek, akár 48-as nagy tányérral, 24-es vagy 26-os kistányérral, hátul 11-36-os sorral. A legtöbb helyzetben így a terepnek megfelelő fokozatot kapcsolhatunk.

Ha már szóba kerültek a trekkingek, érdekes, hogy sokszor emlegetik együtt a két kategóri-

át cross/trekking gyűjtőnéven, hiszen a geometriájuk, formájuk valóban hasonló. A legfőbb különbség a felszereltségben rejlik. A trekkingeken sárvédő, világítás, dinamó, kitámasztó stb. található, míg a cross gépek ezeket nélkülözik, letisztultabbak, sportosabbak. A rögzítési lehetőségek azonban általában adottak, vagyis a legtöbb cross kerékpárt elláthatjuk utólag túra- vagy városi felszereléssel. Pont ezért alapáruk is kicsit kedvezőbb a trekkingeknél, ami 200 000 és 600 000 Ft közé lőhet be.

Hol használható egy cross kerékpár? Szinte mindenhol, ahol a legtöbb bringásnak eszébe jut használni egy kétkerekűt... Nyilván nem lehet vele 50-nel hasítani a sík aszfaltot, és hamar eléri a korlátait köves, gyökeres terepen, meredek lejtőkön. De lehet vele túrázni, sportolni, szinte bárhol. Sőt, városi közlekedésre is tökéletesen alkalmas. Hogyan használható? Könnyedén. Kikapcsolódásra. Amire legtöbbször vágyunk, ha bringázunk.

Trekking kerékpárok

A trekking kerékpárok a cross bringákhoz hasonlóan széles csoportnak készülnek, de kicsit máshogy értendő az univerzális használat. Nagyon leegyszerűsítve és kicsit pontatlanul úgy fogalmazhatnánk, hogy a trekking kerékpárok városi közlekedéshez és hosszabb távú túrázáshoz szükséges felszereléssel ellátott cross kerékpárok (vagy fordítva). A megfogalmazás azért pontatlan kicsit, mert a trekkingeken főleg szilárd burkolatra való gumikat találunk, de egyébként a kerékméret, a geometria, az üléspozíció és az áttételtartomány hasonló. A cross

„A trekking kerékpárokkal túrázhatunk és alkalmasak rekreációs sportolásra, de az aszfaltra szánt gumik és a sok kiegészítő felszerelés miatt a terepen kevésbé mozognak otthonosan, mint a cross bringák.”





kerékpárok specifikációja inkább feltételezi a terepen túrázást is, ezért a gumikat ennek megfelelően választják hozzá.

A cross kerékpárok inkább olyan értelemben univerzálisak, hogy gyakorlatilag bárhol túrázhatunk, sportolhatunk nyergükben, a hangsúly a rekreációs bringázáson van. A trekking kerékpárokkal szintén túrázhatunk és alkalmasak rekreációs sportolásra, de az aszfaltra szánt gumik és a sok kiegészítő felszerelés miatt a terepen kevésbé mozognak otthonosan, mint a cross bringák. Cserébe viszont a cross gépekhez képest jobban kihasználhatók a mindennapokban, hiszen általában gyárilag felszerelik a sárvédőket, csomagtartót, kitámasztót, világítást és egyéb apróságokat is. A trekkingek a sok kiegészítő miatt kicsit nehezebbek, de biztosak lehetünk benne, hogy nem lesz sáros a nadrá-

gunk, ha elkap az eső. Egyszerűen felerősíthetünk rájuk csomagot is, és a dinamós világítást sosem felejtjük otthon, mint a villogókat.

Trekkinget tehát az vásároljon, akinek a túrák során fontos a sok kiegészítő, vagy sokat használja egész évben mindennapos közlekedésre a bringát, szüksége van sárvédelemre és világításra. A trekking kerékpárok minimálisan drágábbak egy hasonló cross gépnél. Nagyjából 250 000 Ft-tól kezdődik az áruk. Ha viszont valaki külön szeretné megvásárolni a kiegészítőket egy cross kerékpárra, rosszabbul jár anyagilag a végén, mintha eleve trekkinget választott volna.

A trekkingek többnyire masszív, tartós alumínium vázra épülnek, női és férfi változatban, hagyományos egyenes, vagy magasított kormányval, lokkolható (lezárható) teleszkóppal. A geometria kényelmes üléspozíciót ad ki, hosszú távon is



élmény a bringázás. A kerékméret a legáltalánosabb, 622 mm-es felnik, 35-45 mm széles gumikkal, főleg aszfaltra ajánlott mintázattal, amivel azért döngölt földutakon is elboldogulunk. Az alkatrészeknél lényeges a minőségi fékrendszer, ami ma már hidraulikus tárcsaféket jelent. Egy trekkinget sokszor használunk esőben, nedves úton is, ilyenkor is fontos a biztonságos megállás.

A váltórendszerben a Shimano alsó középkategóriájától felfelé már jól működnek együtt a komponensek, ami lényegesebb, az a meghajtás. A széles áttételtartományra szükség van, hiszen egy nehezebb trekking bringával az emelkedők is nehezebbek, mint egy könnyű országúttal. A hegy leküzdésére pedig pörgős fokozatok kellenek. A tripla tányéros hajtómű legkisebb lánckeréke 24-es vagy 26-os, ez hátul 36-os lánckerékkel már elegendő. Ugyanakkor sokan a hosszabb, lankás lejtőkön is szeretnek minél gyorsabban tekereni, ehhez pedig jól jön a 48-11-es áttétel. Ha valaki karbantartás-mentes meghajtást szeretne, választhat agyváltós trekkinget is akár szíjhajtással, ez kicsit drágább mulatság.

A kedvezőbb árú, vagy drágább trekkingeket általában nem a váz (90%-ban alumínium vázokról beszélünk) különbözteti meg, hanem a fel-



szereltség. És ez alatt nem is elsősorban a kicsit jobb minőségű teleszkópos villa, vagy a 30 grammal könnyebb hátsó váltó értendő, hanem a minőségi kiegészítők, például egy felső kategóriás világítás rendszer, design sárvédők, masszív, valóban nehéz csomagokkal terhelhető csomagtartó, zselés nyereg, komfort markolat stb. Egy trekking bringánál szinte semmi jelentősége nincs, hogy Deore vagy SLX váltót szereltek rá, de ha mondjuk beleér a sarkunk a csomagtartóba tekerés közben, vagy nincs megfelelő útja a fékkábelnek és a világítás dróttainak, vagy zörög sárvédő egy hét után, akkor megette a fene a drága váltót...

Összefoglalva a trekking bringa az, amit úgy választ az ember, ahogy autót is. Nem csak a túrákon használjuk, hanem munkába járáshoz és a szabadidő tartalmas eltöltéséhez. Egy jó trekking bringa akár megváltoztathatja az életstílusunkat a mindennapokban.

Túrákerékpárok elektromos rásegítéssel:

Ha elektromos rásegítéses bringában gondolkozunk, szabadidős kerékpározásra, sportolásra, túrázásra kizárólag nyomatékszenzoros pedelec kerékpárt választunk. Csak ezek képesek úgy adagolni a rásegítést, hogy pont a megfelelő plusz erőt kapjuk a hajtáshoz, miközben mi is annyit dolgozunk, amennyire szeretnénk kihajtani magunkat. Röviden: nem úgy megyünk, ahogy bírunk, hanem ahogy akarunk. Mindezt különböző üzemmódokban tehetjük, a gazdaságostól a „turbo”-ig. A nyomatékszenzoros pedelecek a pedálra kifejtett erőn kívül mérik a sebességünket és a lábfordulatot is. A szoftver minden pillanatban elemezi a situációt és választott üzemmódtól függően (gazdaságos/túrázós/sportos/turbo) dolgoztatja a motort. Gyakorlatilag úgy, hogy mindig önfeledt élmény legyen a bringázás. A pedelecek kizárólag akkor adnak rásegítést, ha hajtjuk is a kerékpárt, nem kell attól félni, hogy ha megállítjuk a lábunkat, tovább gyorsulna. Névleges teljesítményük 250 Watt és maximum 25 km/h-ig nyújtanak asszisztenciát (az USA-ban 20 mph-ig).

„Ha elektromos rásegítéses bringában gondolkozunk, szabadidős kerékpározásra, sportolásra, túrázásra kizárólag nyomatékszenzoros pedelec kerékpárt választunk.”

Nyilván az e-bike-ok közül is választhatunk városi kerékpárt, túra-kerékpárt, mountain bike-ot, vagy országútit. A hagyományos túra-bringákhoz hasonlóan számtalan pedelec modell közül választhatunk, Nézzük milyen paraméterekre érdemes odafigyelni, ami magát a pedelec-rendszert illeti:

- Fontos például a hatótáv. Ha aszfalton 100 kilométer fölötti túrákat (terepen, erdei utakon ugyanez kb. 60 km-nek felel meg) szeretnénk abszolválni folyamatosan, erősebb üzemmódban használva a rásegítést, szükségünk lesz komolyabb akkumulátorral működő rendszerre. Az alsó-középkategóriás pedelecek itt már elvérezhetnek. 2023-ban a komolyabb akkumulátorok már 700Wh fölötti tudásúak.

- Figyelembe kell azt is venni, hogy az esetleges nehéz csomagok is tovább növelik az amúgy sem könnyű kerékpár és a bringás össztevegét.

Emiatt nagyobb motorerőre is szükség lehet.

- Aki otthonosan mozog a „kütyük” világában, már mindenképpen érdemes „Smart System”-ben, azaz okosrendszerben gondolkodni. Ez kitérít a pedelecek nyújtotta lehetőségeket, összekapcsolva a kerékpárt okostelefonunkkal, vagy bringás GPS-szel, egyéb kütyükkel.

- Ami a hagyományos kerékpáralkatrészeket (váltó, fék stb.) illeti, a komolyabb túra-pedelecek már olyan árkatóriát képviselnek, hogy a nevesebb gyártók nem engedhetik meg maguknak a silány minőségű alkatrészek használatát, a specifikációt így már nem annyira érdemes töviről-hegyire kivesézni. Mindenesetre a minőségi tárcsafék meglététéről győződjünk meg (lehetőség szerint Shimano középkategória).

- Ha az első komolyabb pedelecünk vásárlása előtt állunk, akkor nem gondolnánk, mennyire fontos egy igazán jó kitémasztó felszerelése, pláne egy időnként csomagokkal megpakolt e-bike esetében.

Ha komolyan gondoljuk a túrázást, új nyomatékszenzoros túra-pedelec vásárlását már nem nagyon úszhatjuk meg 1 millió forint alatt.



HOGYAN ÖLTÖZZ FEL EGY KERÉKPÁRTÚRAHOZ...

A kerékpáros ruházat kiválasztása nyáron a legegyszerűbb, márciusban, vagy októberben már többet kell gondolkozni. Hogyan öltözzünk fel, ha hűvös időre, vagy akár csapadékra is számítanunk kell?

Még mielőtt az aktuális időjáráshoz ajánlanánk öltözéket, fontos megemlíteni, hogy adott hőmérsékleten a hőérzet relatív. Különböző embereknek, genetikától, testzsírtól, megszokástól függően teljesen más lehet a hőháztartásuk. Valakinek már 18 fok alatt fázik a keze a bringán, más 8 fokban is kesztyű nélkül közlekedik. Hőérzetünket az is befolyásolja, hogy intenzíven tekerünk, sportolunk, vagy alig termelünk hőt egy e-bike nyergében. Vagyis nincs olyan szabály, hogy 10 fokban ezt vedd fel, 15 fokban pedig azt.

Stílusukat tekintve a kerékpáros ruhák már annyira sokfélék, hogy a „tapinaci+színes bringás mez” kaptafa már a múlté. Mindenki ízlésének, szokásainak megfelelően válogathat, akár még bringás szoknyát is. Van viszont rengeteg eladó ruhadarab az aliexpressen, ami „úgy néz ki, mint ha” kerékpáros ruha lenne, de ezek silány szövetből készülnek, nem működnek úgy, mint a technikai sportruházatok. Szögezzük le, hogy a jó bringás cuccok nem olcsók, viszont komfor-

tot garantálnak nagy intenzitású mozgás közben, szélsőséges időjárásban is. Távlabbról nézve pedig lehet nem sokban különböznek a hétköznapi póló-rövidnadrág kombótól, hiszen nem mindenki akar papagájnak öltözni.

Kezdjük az aláöltözettel:

A nyári meleget leszámítva (valakinek még akkor is komfortos) a sportruházat az aláöltözettel kezdődik és hiba spórolni vele. Leegyszerűsítve, ez a ruhadarab olyan anyagból készül, ami kivezeti az izzadás során keletkező nedvességet, vagyis a testtel érintkező felület folyamatosan száraz marad. Hűvösebb időre olyan aláöltözetet választhatunk, amely emellett hőszigetelő képességgel is rendelkezik. Aláöltözetet többnyire a felsőruházathoz hordunk a bringán, de vannak olyan baggy-short-ok is, melyek betétes testre simuló aláöltöző nadrágrészből és lazább külső héjből állnak. Utóbbiak inkább nyári modellek.

Kerékpáros nadrág:

A bringázás talán legfontosabb ruházati kelléke, hiszen a kerékpáros nadrágban található antibakteriális betét jó eséllyel megakadályozza alfelünk kidörzsölését, plusz rezgéscsillapító hatása is van a betét típusától függően. A testre simuló bringás nadrágokba közvetlenül varrják a betétet, a lazább öltözékek kedvelőinek pedig kétrészes szettet gyártanak. Utóbbi betétes aláöltözőből és egy külső, jó strapabírású nadrágból áll. A „tapinaciból”, más néven „lycrából” férfiaknak érdemes kantárost választani, mert mozgás közben ez a legkényelmesebb viselet, jól tartja az optimális helyzetét. Hölgyeknek a kantár kényelmetlen lehet, de vannak olyan kompozit rövidnadrágok, melyek az anyaghasználat következtében kantár nélkül is jó tartást adnak. A baggy-stílusú lazább, kétrészes



bringás nadrágokat általában derékszjjal rögzítjük. Hűvösebb időben érdemes hosszú vagy háromnegyedes kerékpáros nadrágot választani. Itt egyetlen szövet vagy kompozit szerkezet garancia a lélegző, a hőmegtartó, valamint a szélnek vagy akár az esőnek is ellenálló tulajdonságokat. Nagyon fontos kiemelni a kerékpáros nadrággal kapcsolatban, hogy a betét alá soha nem veszünk fel alsóneműt!

Felsőruházat:

Mint már említettük, nyáron egyszerű dolgunk van. Válasszunk egy jó izzadságelvezető tulajdonságokkal rendelkező technikai felsőt/kerékpáros mezt és indulhat a móka. Hölgyek vigyázzanak az ujjatlan felsőkkel, mert bringán durván le tud égni a váll pár óra alatt. A kerékpáros mez hátsó zsebei nagyon jó szolgálatot tehetnek. Ha nem viszünk sok cuccot magunkkal, ezekben pakolhatunk, megspórolhatjuk a hátizsákokat. Tavaszidőben érdemes hosszú ujjú póló választani, zordabb időjáráshoz pedig kapható thermo-felső, kabát is. Utóbbiak már a szélnek és az esőnek is ellenállnak. Praktikus kiegészítő a kicsire összehajtogatható kerékpáros mellény, ami a mellkasunkat védi a menetszélől hűvösebb időben. Egyszerűbb mezzel, vagy akár thermo-felsővel is kombinálható. Szintén fontos ruhadarab a kerékpáros esőkabát, amely abban különbözik egy normál esőkabáttól, hogy légáteresztő anyagból készül, ám ennek ellenére nem engedi át kívülről a nedvességet. Ezek a széllal szemben is védenek, tavasszal-ősszel

mindig érdemes becsomagolni őket.. A felsőruházat variálásánál alapelve, hogy inkább készüljünk arra, hogy fájni fogunk. Jobban járunk, ha le kell vennünk és el kell csomagolnunk egy réteget, mintha nem öltözünk fel elég melegen és megfázunk.

Kiegészítők:

A kerékpáros cipő és patentpedál használata alapjaiban változtatja meg a tekerés hatékonyságát, akinek számít a teljesítmény, ne habozzon kipróbálni. Egyébként viszonylag kemény talpú sportcipőt, vagy túracipőt válasszunk. A fejvédő fontossága mellett sem szabad elmenni. 10-20 000 forintos árszinttől már könnyű, kényelmes és biztonságos modelleket vásárolhatunk. A bringázáshoz egy klassz kerékpáros szemüveg is dukál, aminek biztonságosnak is kell lenni az útról esetlegesen felverődő kövek miatt. Hűvösebb időben a sapka, zokni és kesztyű helyes megválasztása kulcsfontosságú, a csősal is sokoldalúan használható. Minél hűvösebb van, hatványozottan jobban fagyasztja kezünket, lábunkat, homlokunkat a menetszél. Bár nem kapcsolódik közvetlenül a ruházathoz, de a hátizsákokat is körültekintően kell kiválasztani, hogy kényelmes legyen, ne izzadjunk nagyon alá és praktikusnak tudjunk bele pakolni.

Plusz egy jótanács:

A technikai öltözetek drágák és érzékeny anyagokból készülnek. Olvassuk tehát el a mosásra vonatkozó ajánlást és használjunk megfelelő mosószert. Így jóval tovább megőrizhetik minőségüket.

Női kerékpár, női cuccok túrázóknak

Amikor túrázás, sportolás szintjén női bringáról beszélünk, nem feltétlenül a női vázformára gondolunk. Inkább arra, hogy a férfiak által is használt különböző kerékpár kategóriákban hogyan lehet a női igényekhez alakítani bármilyen biciklit.

„Női váz”: Női vázról elsősorban mindenkinek a klasszikus, alacsony átlépési magasságú, trapéz forma jut eszébe. Igen, ez szoknyához vagy a kerékpárt bizonytalanabban kezelő hölgyeknek jól jöhet. Példa: ha életszerű, hogy valaki terepen, lejtmenetben megijed valamitől, hirtelen fékez és gyorsan le kell raknia a lábát, akkor jól jöhet az alacsony átlépési magasság szoknyától függetlenül is. A rutinosabb nők azonban nyugodtan választhatnak hasonló vázformát, mint a férfiak. Egy bizonyos szint fölött nincs is más opció, hiszen a sportosabb modelleknek már nem létezik női változata.

Országúti vagy gravel kerékpároknál, de hegyikerékpárok esetében is a „női váz” már csak apróságokban tér el a férfi modellektől.

Például a vázgeometria adott magassághoz minimálisan rövidebb, mint egy férfi bringánál. Ez azért van, mert általában a nőknek hosszabb a lábuk, de rövidebb a felsőtestük. Más a méretskála is, a női modellek között van igazán kis méret is, akár 150 alatti testmagassághoz. Nem biztos, hogy a női M ugyanazt a méretet jelöli, mint a férfi M. Ezek tudatában érdemes bringát választani. Online vásárlásnál pedig ezekre érdemes odafigyelni. Mountain bike-oknál (túra és sport verziókat is beleértve) a kerékméret is különbözhet,

kis méretekhez 29" helyett 27,5"-es kereket rendelnek, ami 165 cm magasság alatt jobb választás is lehet.

Tipp: ha például 150 cm körüli magassághoz nem találunk egy adott márkából megfelelő méretet, nézzük meg a 26"-os kerékméretű junior kerékpár kínálatot is, lehet azok között akad majd megfelelő.

Alapvetően a női bringák színvilága is különbözik a férfi modellektől, és szerencsére túl vagyunk a „sötét”, jobban mondva világos korszakon, amikor a gyártók testületileg úgy gondolták, hogy a hölgyeknek csak a lila, rózsaszín és türkíz színek kombinációi tetszenek...

Speciális alkatrészek női modelleken: Nem csak a vázban, a kiegészítőkben is felfedezhe-



tünk fontos különbségeket női és férfi kerékpárokon. A klasszikus női vázas bringák tulajdonosainak lehet a kormány elé szerelhető kosárka, vagy a virágos/baglyos csengő ugrik be elsőre, mint a leghasznosabb kiegészítő, és tegyük hozzá, a kosárka valóban praktikus a méretesebb női táskák elhelyezésére. A komfort nyereg említésével vi-

szont olyan ponthoz éreztünk, ami a sportos női kerékpárokon is különbözik a férfi/unisex modellekhez képest (még ha jóval keskenyebb is az előbb említett „tapsiknél”).

A női medence minimálisan szélesebb a férfiénál, így az ülőgumók helyzete is nagyobb távolságra van. A kerékpárnyergeknél ezt a távolságot

szokták megadni méretként. Lehet például 135-, vagy 145 mm és így tovább. Adott magassághoz egy nőnek akár 1-2 centivel szélesebb nyereg lehet ideális. De nem többel, szóval ne essünk túlzásokba! A tepsinyergeket hagyjuk meg a strandolni, fagyizni igyekvőknek. A túl széles nyergek hosszútávon nagyon kényelmetlenek. A speciális női nyergeknek a formájuk is más, hiszen anatómiailag itt különbözik leginkább a testünk. Megállapíthatjuk tehát, hogy a dedikáltan női túra/sport kerékpárok esetében a nyereg az egyik legfontosabb különbség.

A gyártók odafigyelnek a kormány szélességére is. Pár centivel keskenyebbet szerelnek például egy női mountain bike-ra, követve a testalkati különbségeket a váll szélessége tekintetében. A fékkarokat is úgy érdemes választani (illetve beállítani a kormánytól való távolságot),





hogy könnyen el lehessen érni kisebb kézzel is. Elmondható még, hogy az alkatrészek színharmóniája is próbálja tükrözni a hölgyek ízlését egy női bringán.

Ruházat: A sportos bringás ruhák tekintetében napjainkra teljesen elkülönültek a női és férfi fazonok. A városi közlekedésben pedig a hölgyek mindig is szerették kifejezni egyéniségüket öltözőkük segítségével. **Funkcióját tekintve talán a kerékpáros nadrág a legfontosabb ruhadarab,** amiben a betét formája és elhelyezése is más a női modelleknél. Kényes „alkatrész” a nadrágon a kantár, ami sok hölgyet zavar. Mivel ezek a nadrágok már különböző rugalmasságú panelekből épülnek fel, a kantár nélküli modellekből is lehet kapni olyat, ami teljes értékű sportolást tesz lehetővé, nem fog a nadrág lecsúszni, tökéletes tartás mellett. A design szempontjából pedig határtalan a tervezők fantáziája. Olyan kerékpáros nadrágot is lehet kapni, ami első ránézésre szoknya... Persze jobban szemügyre véve kiderül, hogy van betétes nadrág része. A betéttel kapcsolatban fontos még említeni, hogy eretnakség felvenni hozzá alsóruházatot, Fehérneművel garantált a kidörzsölés és a kényelmetlen, sírasközezi bringázás.

A női kerékpáros felső fazonja is különbözik a férfítól. A hagyományos mezeken túl a hölgyek szeretik az ujjatlan topokat, még akkor is, ha napégés szempontjából ezek kevésbé praktikusak. Itt is igaz, hogy a designerek szabadabb fel fogásban dolgoznak, de egyvalamiben nem kötnék kompromisszumot a nevesebb márkáknál: a női kerékpáros felsőnek komfortosnak kell lenni, ezért kiváló minőségű technikai anyagokból készülnek, melyek elvezetik a fokozottan termelődő izzadságot. Ugyanilyen okokból a megfelelő melltartó kiválasztása is fontos. Ha kantáros nadrágot használunk, érdemes felpróbálni ezzel együtt, mert kritikus pontokon dörzsölhet.

Nélkülözhetetlen felszerelés a sisak, mely esetében alapvetően a színkombinációkban fedezhetők fel különbségek. Egyvalamit azonban ellenőrizni kell a választásnál: milyen rögzítő rendszerrel fixáljuk fejünkön a sisakot. Ha ugyanis valaki copfban hordja sportoláshoz a haját, a copfnak el kell férnie kényelmesen a tarkótámasz alatt/fölött. Nem mindegy tehát, hol van a rögzítő rendszer tekerője.

Zárszóként pedig tulajdonképpen nyitva hagyhatjuk a cikket hiszen bármilyen stílusú bringázáshoz óriási a választék női kiegészítőkből. A fő ruhadarabokon kívül cipőket, kesztyűket, szemüvegeket, egyebeket találunk női változatban ezerféle designnal.





Kiegészítők a kerékpáron,

AVAGY MIT ÉRDEMES FELSZERELNI

Általában már a vásárlás pillanatában eszünkbe jut néhány apróság, amivel megkezdődik kerékpárunk személyre szabása. Az alábbiakban főleg a túrázók számára szeretnénk mutatni egy listát, mit érdemes felszerelni a bringára.

Ami nélkülözhetetlen:

Túrakerékpárosoknak a kulacstartók és a kulacsok elengedhetetlenek, hiszen a legjobb bringa sem gurul jól, ha a bringás kiszáradt. **Nehéz olyan rövid túraútvonalat kitalálni, mely során nincs szükség folyadékpótlásra, főleg a nyári kánikulában.** Szükségünk lesz egy megfelelő világítás szettre is, ami egyébként is kötelező tartozék. Hátról egy minőségi villogó is elég jó láthatóságot biztosít, előre viszont már nem mindegy, hogy mit választunk, ha látni is szeretnénk közvilágítás nélküli útszakaszon. KRESZ szerint is kötelező tartozék a csengő, és bringaúton, vagy turisták által gyakran látogatott erdei ösvényeken hasznos is. Kisgyermekes családoknak „nélkülözhetetlen” a gyerekülés, vagy az utánfutó. A cruiserrel vagy city bike-kal túrázó hölgyeknek pedig „létfonosságú” előre egy csinos kosárka.

Ami „életet menthet”:


Érdemes választanunk egy nyeregtáskát, amibe befér egy pótgumi, és/vagy gumiragasztó készlet, valamint a bringa alapvető alkatrészeinek beállításához szükséges szerszámok. Persze mit sem ér a pótgumi pumpa nélkül. Ilyenből is vigyünk minimum egy mini, de használható verziót.

Ami jól jöhet:

Azt eldönthetjük, hogy sötétben soha nem fogunk kerékpározni, de egy nyári zápor előbb-utóbb utolér... A sárvédő tehát jól jöhet egy túrabringán. Nyilván a bringa típusának és saját szokásainknak megfelelően érdemes dönteni erről az alkatrészről. Terepen néha okozhat kényelmetlenségeket, de ha főleg aszfalton túrázunk, érdemes a kereket hosszan körülölelő pálcás sárvédőket felszerelni. Ha sárban is csapatjuk, akkor inkább a mountain bike-okra tervezett változatok praktikusabbak.

Különösen a nehéz e-bike-okra, de felmálházott túragépekre is érdemes kitámasztót





„Aki túrázik, navigációra előbb-utóbb szüksége lesz. Az „1.0-ás megoldás” az okostelefon, ehhez egy profi konzolt érdemes beszerezni.”

szerelni. Nem mindig adódik megfelelő „terep-tárgy”, aminek nekitámaszthatjuk a kerékpárt, ha pedig elfektetjük, könnyebben sérülhet. Ha valaki sokat túrázik és nem zavarja a plusz tömeg, jól jöhet ez a kiegészítő. Csakis minőségi modellt válasszunk, az olcsók csörögnek-zörögnek, főleg földúton.

Lezáró:

Sajnos a kerékpártolvajokkal mindig számolni kell, ezért egy komolyabb lezárót szerezzünk be.

Ár/érték arány szempontjából az U-lakat a legjobb választás. Egyetlen hátránya, hogy a lakat mérete miatt nehezebb megtalálni a megfelelő helyet, ahova a bringánkat le tudjuk kötni. A minőségi láncok és a „colostok-lezárók” is megfelelő biztonságot nyújtanak, csakúgy mint az U-lakatok, ám ezek is a drágább kategóriába tartoznak. A fémsodronyból készült, vagy egyéb technológiával készült olcsóbb kerékpárpárazárak nem jelentenek kihívást egy kisebb méretű erővágóval felszerelt tolvajnak. Összességében elmondható, hogy érdemes egy jól bevált és megbízható gyártó termékét választani, mint például Abus, Kryptonite.

Navigáció:

Aki túrázik, navigációra előbb-utóbb szüksége lesz. **Az „1.0-ás megoldás” az okostelefon, ehhez egy profi konzolt érdemes beszerezni,** például Quad Lock-ot. Következő lépés a bringás navigáció, például a Garmin vagy a Wahoo

készülékei. Itt érdemes odafigyelni, hogy fölösleges olyan csúcsmoddelt választani, ami rengeteg olyan funkciót tud drágábban, amire esetleg nincs szükségünk. Az viszont nagyon fontos, hogy a készülék akkumulátora minél hosszabb ideig bírja a használatot.

És amire nincs szükségünk:

Ha már szóba került, hogy mit ne vásároljunk, az is érdekes lehet, hogy mik azok a kiegészítők, amik teljesen feleslegesek. A kerékpáron bármi, amit nem használunk ki, plusz tömeget jelent, ami zöröghet, letörhet, zavarhat. Például csak az szereljen fel csomagtartót, aki használni is fogja. A legtöbb túrához bőven elég és praktikusabban használható egy kis bringás hátizsák. Minek a kormányzarv, toldalék, ha sose fogjuk meg? És még sorolhatnánk az apróságokat, melyek karácsonyfaként díszítik fel a kétkerekűt...



BalatonBIKE365: Bringás Paradicsom

MINDEN, AMI KERÉKPÁROZÁSSAL KAPCSOLATOS A BALATON KÖRNYÉKÉN

A Balaton környéke méltán Magyarország egyik legnépszerűbb célpontja a kerékpárosok körében. A BalatonBike365 pedig eddig egyedülálló projekt hazánkban, ami mindent egyben kínál, ami a bringatúrákhoz szükséges.

- 1000+ kilométernyi, folyamatosan bővülő bringázható útvonal a Balaton és környékének legszebb helyein
- 70+ tematikus, kitáblázott kerékpártúra kicsiknek és nagyoknak, kezdőknek és haladóknak, aszfalton és terepen, látnivalókkal, kerékpárosbarát szolgáltatókkal, akár BB365 app navigálással
- 7 nyelvű BB365 applikáció GPS alapú navigációval
- 4 balatoni kerékpáros központ (PORT) teljes körű szolgáltatással, bérelhető felső kategóriás hagyományos és e-bike kínálattal
- több száz kerékpárosbarát szolgáltató
- 32 szervizoszlop és pihenőpontok

1000 kilométernyi kerékpáros útvonal a zsebedben:

Az Európai Unió támogatásával megvalósuló BalatonBike365 projekt első ütemében elkészült BalatonBike365 applikáció (QR kód a letöltéshez) nem csak több mint 70 különböző kerékpáros túraútvonalat kínál részletes online térképpel, hanem a GPS alapú navigációnak köszönhetően a kormányra szerelt telefonod segítségével élmény lesz végigtekerni a túrákat. A BB365 app ráadásul jelzi a különböző látványos-





ságokat, kilátókat, kulturális nevezetességeket, vagy éppen vendéglátóipari egységeket, ahol érdemes megállni. Szinte minden útvonalon találsz majd olyan kilátópontot, ahonnan feledhetetlen kilátás nyílik a tó egészére vagy valamelyik medencére. A túraútvonalak úgy lettek összeállítva a Balaton-felvidéken, a Kis-Balaton régióban, Somogy vármegyében, hogy nagyrészt elkerüljük a forgalmas part menti szakaszokat és felfedezhessük a Balaton környékének azon tájait, melyek még azok számára sem ismertek, akik rendszeresen járnak ide nyaralni. Az útvonalak különböző nehézségűek és aszerint is csoportosítottuk őket, hogy aszfalton, vagy terepen túránál. Ha pedig nem a GPS-alapú tájékozódást választanád, az egységes rendszerben kitáblázott útvonalakon az irányjelző táblák segítségével is végig tudsz bringázni.

A felszerelést és a társaságot is biztosítjuk számodra, bárhol is indulnál:

A BalatonBike365-nek köszönhetően akkor is részed lehet egy felejthetetlen bringatúrában, ha éppen nyaralás közben jut eszedbe, hogy jó volna holnap tekerni egy nagyot, de szinte semmilyen felszerelésed és a saját bringád sem áll rendelkezésre. Lehetőség van arra is, hogy kipróbálj egy... felsőkategóriás kerékpárt, legyen az a legújabb e-mountain bike vagy pedig a mostanában divatba jött gravel. Jelenleg négy kerékpáros központban várunk, Balatonfüreden, Balatonföldváron, Keszthelyen és Kapolcson, ahol elképesztően szuper elektromos rásegítéses és hagyományos kerékpárokat találsz. Magyarországon egyedülálló színvonalú flottával. A központokban egyéb felszereléseket, sisakot, gyerekülést, utánfutót, hátizsákot stb. bérelhetsz, illetve további kiegészítőket és kerékpáros ruházati cikkeket is vásárolhatsz. Sőt, vezetett túrákhoz is csatlakozhatsz meghirdetett időpontokban. Akkor is szívesen látunk, ha csak beugranál egy kávéra és szükséged lenne tanácsra, merre indulj el felfedezni ezt a csodálatos vidéket.

Kerékpáros központok:

Google Play



App Store



A Google Play és a Google Play-logó a Google LLC védjegyei.
Az App Store® és az Apple® az Apple Inc. védjegyei.



Balatonfüred- Nemesvámos terepen, aszfalt- hullán

A Balaton legnagyobb északi parti nyaraló paradicsoma fölötti terület tökéletesen alkalmas kerékpáros túrázásra, már ha nem riaszt el néhány emelkedő és pár terepszakasz. A fizikai erőfeszítésekért cserébe azonban felülhetünk egy hangulatos „erdei hullámvasútra”, élvezhetjük a sebességet a „bringasztrádán” Nemesvámos és Hidegkút között, illetve a csodás balatoni panoráma sem maradhat ki.



ton,
nvasúton





ÚTVONAL ÉS ÚTVISZONYOK:

A BalatonBike365 honlapján szereplő QR kóddal elérhető kör Füred fölött, Szőlós magasságában kezdődik, de kevesen tehetik meg, hogy lepotyannak az égből a Nagymezőre és onnan kezdik a túrát. A partról márpedig kell néhány kilométert tenni, míg elérjük ezt a pontot, de ami fontosabb, hogy egy meredek emelkedőt is le kell küzdeni ehhez. Füreden az Óvoda utca és annak folytatása egy murvás út, ami a Nagymezőig tart. Tulajdonképpen ez a túra legnehezebb része. Így a 27 kilométert nyugodtan kiegészíthetjük 35-re, a 372 méter szintet pedig kerekíthetjük 500-ra. Jó hír viszont, hogy ha túl vagyunk a nehezen, következhet a bizonyos enyhe emelkedőkkel és lejtőkkel tarkított "erdei hullámvasút". Ez a Nagymezőtől egészen Veszprémfajszig tart, főleg murvás erdészeti utakon. Fajsz előtt van egy rövid szakasz, ahol a murvás út átvált földútba. Itt sok csapadék után sáros szakaszokra kell számítani, de száraz időben trekking kerékpárral is könnyen abszolválható.

Nemesvámost egy kis forgalmú közúton érjük el, majd kisvártatva ráfordulunk a „bringa-

sztrádára”, ami egy majdnem nyílegyenes aszfaltcsík Tótvázsony felé. Bár nem kanyarog, de szintkülönbséget annál inkább tartogat. Ha már hullámvasút, ez a komolyabb fajtából való. A sztrádáról még Tótvázsony előtt letérünk balra, Hidegkút irányába a közúton, a faluból pedig erdei ösvényen folytatjuk a túrát. Itt lehetnek rövidebb rázós szakaszok, de hamar szélesebb, szörtkavicsos úton gurulhatunk tovább a Nagymező felé, hogy bezáruljon a kör. Aki esetleg idefelé nem tekintgetett hátra, most szembe kapja a balatoni panorámát, rálátással az ezerszínű tóra. Füred felé a lejtőn hatalmas sebességet is el lehet érni, úgyhogy mindenki legyen a képességeihez mértén óvatos, a murvás úton könnyen el lehet veszíteni a tapadást. A 27 kilométeres körbe természetesen nemcsak Fü-



redről csatlakozhatunk be, hanem Veszprémből is könnyen elérhető kerékpárúton. Balatonszőlős, Tótvázsony, vagy Felsőörs felől is könnyedén meg tudjuk közelíteni.

LÁTNIVALÓK:

A Nagymező és a füredi erdő önmagában a szépségével magával ragad, ezt még fokozhatjuk, ha az útvonalról délre kanyarodva eltekerünk a Koloska-völgyet övező szikláig. Erre inkább azok vállalkozzanak, akik otthonosabban mozognak terepen, esetleg mountain bike-kel indultak el. Nemesvámos félúton helyezkedik el, így itt akár megtarthatjuk az első pihenőnket: lazíthatunk az egész évben, 11 és 22 óra között nyitva tartó Rózsa Pizzeria és Sörözőben, de választhatjuk az új kerékpáros megállóhelyet, a Kerekes Völgykaput

is. Az aktuális nyitvatartásról érdemes tájékozódni a Facebook oldalunkon. Hidegkúton felfrissülni a Krisz-Ti Kocsmába tudunk, illetve érdemes körbenézni az ófaluban, melynek különleges hangulata van. Benne egymást érik a régi sváb házak, melyekből 1948-ban kitelepítették a német anyanyelvű családokat. Volt, aki visszatért azóta, de azokra is emlékeztetnek a takaros házak, akik soha nem jöttek haza. A kis falu mai lakói pedig örökké hálásak az egykor itt élőknek – nemcsak építészeti, hanem kulturális hagyományait is méltó módon ápolják. Füred felé gurulva a zsidó temetőhöz érdemes még elkanyarodni, ez a város egyik legszebb panorámapontja is egyben.

A túra a BalatonBike365.hu honlapon Balatonfüred-Nemesvámos túrakör, Piros N címen érhető el, vagy használd a QR-kódot!

A TÚRA ADATAI:

- Táv: 27 km
- Szintemelkedés: 372 m
- Aszfaltozott közút: 6,3 km
- Földút/murvás: 13,5 km
- Aszfaltozott kerékpár/mezőgazdasági út: 7,2 km
- Nehézségi szint: közepesen nehéz

Letölthető GPS:





TIHANYI KARIKÁK KEZDŐKNEK ÉS HALADÓKNAK

Kerékpártúra ajánlatainkból nem maradhat ki Tihany. Sőt rögtön két opciót is kínálunk a BalatonBike365 útvonalak közül, attól függően, hogy keresünk-e kihívást a bringázásban. Sőt, akár össze is kapcsolhatjuk a félsziget belsejében kanyargó kört a könnyedebb verzióval. A látvány, a hangulat is különbözik, egyik esetben a természethez lehetünk közelebb, a másik inkább a turisták által ismert utakat járja be.

TANDEMTÚRA TIHANYBAN

Az elnevezésből is kiderül, hogy akár tandemkerékpárral is nekivághatunk, családostul, gyerekekkel. Nem túl nehéz az útvonal, végig aszfalton haladunk Balatonfüredről Tihanyba és vissza. A kompikötőt a látványos part menti bringaúton érjük el, visszafelé pedig egy egy kis szintet is legyűrünk a dombokra feltekerve, majd a panorámas kerékpárúton leereszkedünk.

Útvonal és látványosságok:

Balatonfüredről kerékpárúton indulunk el, ami áprilisban egy "chilles" kis tekerés egészen a kompikötőig, de a nyári szezonban végig koncentrálni kell a nagy turistaforgalom miatt. Tihanyt elérve szélesedik az aszfaltcsík és egyre jobb a rálátás a Balatonra is. A mólóig több lehetőség adódik frissítésre, lángosozni, falatozni. A szerpentin lábánál folytatódik a kerékpárút, majd – akár le-

megyünk a kompikötőig, akár nem – a belső úton visszafelé meg kell mászni egy kisebb dombot. Kis gurulás után számtalan lehetőségünk adódik kikapcsolódásra. Felmehetünk az Apátságig, megcsodálva a balatoni kilátást is, és itt találjuk a népszerűbb fagyizókat is. Ráadásul a híres Tihanyi visszhang is itt felesel fáradhatatlanul a turistákkal. Ha a BB365 app navigációját követjük, akkor a Belső-tó partja adja magát helyett: adott egy kis lazulásra és a Levendula-házat nézhetik meg a múzeum-élményre vágyók. Tihany központját elhagyva az egyik legszebb magyarországi kerékpárút-szakasz tárul elénk, ahogy visszagurulunk a füredi útig.

Letölthető GPS:



A TÚRA ADATAI:

- Táv: 23 km
- Szintemelkedés: 150 m
- Kis forgalmú közút: 6,2 km
- Közút: 2,6 km
- Kerékpárút: 14,2 km
- Nehézségi szint: könnyű



TIHANYI KÖRTÚRA STRANDOLÁSSAL

Bár a strandolás és a rövid táv egy könnyed tekerést ígér, ez a túra nehezebb a terep miatt. Persze nem a gyakorlott túrázóknak, akik úgyis arra vágnak inkább, hogy Tihany kevésbé ismert szépségeit ismerjék meg...

Útvonal és látványosságok:

A kör mindkét irányban teljesíthető, a Sajkodi strandtól dél felé nehezebb, észak felé viszont nincs igazán meredek emelkedő. Bemelegítésképpen a 71-es mellett futó kerékpárút felé indulunk el, majd hamarosan jobbra fordulunk Tihany felé. Mielőtt azonban elérnénk az óvárost, újra lekanyarodunk jobbra és megkerüljük a belső tavat. Közben impozáns díszletek között haladunk, rálátással a tóra és a mögötte magasodó Apátság-ra. Mielőtt a navigáció jobbra vinne a belső főúton, érdemes tenni egy kört balra az Apátság és a turistalátványosságok, fagyizók felé. A főúton nem sokat haladunk egyébként, mert jobbra a déli panorámaúton kanyarodunk vissza a félsziget belseje felé, és hamarosan ismét terepen folytatjuk utunkat. A sajkodi partra egy meredek betonút visz le, ahol érdemes óvatosan bánni a sebességgel. A strandot egy hangulatos aszfaltcsíkon érjük el és innentől a lángosé és a pihenésé lehet a főszerep. Fontos megemlíteni, hogy a terepszakaszok a szőlők között tartós eső után ragadós-sá, sárossá válnak, ilyenkor nem érdemes erőltetni ezeket az utakat.

Kombinációs lehetőségek:

Adja magát, hogy Balatonfüred felől bemelegítésképpen tekerjünk el bringaúton a kompkikötőig, aztán belső útról az emelkedő megkezdése után kanyarodjunk balra, a déli panorámaútra. Innen variálhatjuk a terepszakaszokat, megkerülhetjük a Belső-tavat. Átvághatunk terepen is a félsziget túloldalára, de leereszkedhetünk a bringaúton is a 71-es főúton és Sajkod felé. Füredre visszafelé érdekes opció lehet még Aszófőtől a 71-es úttal északon párhuzamos út, amiről hamar felkanyarodhatunk kitáblázott BB365 útvo-



Letölthető GPS:



A TÚRA ADATAI:


- Táv: 14 km
- Szintemelkedés: 284 m
- Kis forgalmú közút: 4 km
- Erdészeti/mezőgazdasági út: 7,6 km
- Kerékpárút: 2,2 km
- Nehézségi szint: közepesen nehéz



KESZTHELYI- HEGYSÉG ALAPKÖR



közel minden látnivaló



A Keszthelyi-hegység kerékpáros alapkörének útvonaláról a környék összes attrakciója könnyedén – vagy egy meredek kaptatón át – elérhető. Ezért megunhatatlan, mert mindig újabb látványosságot iktathatunk a túrába. Akár kulturális nevezetességet, akár egy panorámás dombtetőt, akár mindkettőt szeretnénk egyszerre...

ÚTVISZONYOK:

50 kilométer sík terepen nem túl vészes táv, de ha két hosszabb emelkedővel is tarkítjuk a túrát, már kihívást is jelenthet. A Keszthelyi mólótól „pianóban” indulhatunk el, nem is érdemes sietni. Egyrészt Keszthely belvárosa gyönyörű, másrészt a kijelölt kerékpáros útvonal a sétálóutcán is áthalad, ahol nem illik negyvennel száguldozni. Hamarosan kerékpárútra váltunk és így közelítjük meg a kertvárosi részt és Cserszegtomajt. Innen kezdődik az első emelkedőnk, melynek meredek szakasza is van Rezi felé. A faluból továbbra is kis forgalmú aszfaltúton megyünk tovább lefelé, majd becsatlakozunk a Sümeg felé vezető főútba, melyen azért kell számítani gépjárműforgalomra Zalaszántóig. Közben egy kisebb emelkedőt is le kell küzdeni. Zalaszántóról délkeletre, Vár völgy felé visz az alapkör, kevésbé forgalmas aszfalton. Vállus irányába tovább csökken a forgalom, majd miután a rövid, meredek emelkedőn elhagytuk a kedves kis települést, murvára vált az útburkolat. Ez esőben is jól járható mezőgazdasági út, vagyis alapkörünk tulajdonképpen „sárbiztos”. A murván – majd később aszfalton egy viszonylag hosszú, de lankás hegymenet vár ránk Büdöskútig, ahol kerékpáros pihenő is jelzi a kör legmagasabb pontját. Rossz minőségű (de cserébe szinte forgalommentes) aszfalton ereszkedünk le az erdőbe Balatonyörökig, ahol hamarosan ráfordulunk a part menti bringaútra. Szezonban ezen folyamatosan résen kell lenni, mert nem csak a kerékpáros-forgalom nagy, de sokszor a strandolókkal is meg kell küzdeni a pozícióért. Keszthelyre végig a balatoni bringakörutat kell követni, mielőtt bezárulna az alapkör.

AZ ÚTVONAL ÉS LÁTNIVALÓK:

Az alapkör elnevezésben hangsúlyos az „alap”, ugyanis sok látnivalóhoz egy kis kitérő árán jutunk el.

Alapból végigtekerhetünk Keszthely történelmi belvárosán, de a Festetics-kastélyhoz a sétálóutca képzeletbeli meghosszabbításán keresztül vezet az út. Mindenképpen megéri ez



a kétszáz méter, és nem csak a barokk kastély Magyarország egyik legszebb épülete, a kert is egyedülálló a maga nemében. Az első komolyabb kitérő lehetősége Rezinél adódik, ugyan-



A TÚRA ADATAI:

- Táv: 51 km
- Szintemelkedés: 705 m
- Aszfaltozott közút: 25,5 km
- Erdészeti út: 10 km
- Kerékpárút: 15 km
- Nehézségi szint: közepesen nehéz


is feltekerhetünk a Rezi várba, ami páratlan kilátóhely a környéken. Történelmi jelentősége nem túl nagy, de hangulata magával ragadó. Izgalmas, hogy mielőtt elérnénk, egyszer sem pillantjuk meg a falu felől. A várhoz vezető emelkedő utolsó kilométere igen meredek, ezért csak rendszeresen túrázóknak ajánljuk a meghódítását. Innen Zalaszentőrára akár a Kéktúra útvonalán is legurulhatunk terepen, de ehhez már javallott a mountain bike. Következik az újabb dilemma: feltekerjük-e a Béke sztúpához, ahol átadhatjuk magunkat a kegyhely nyugalmat árasztó szellemének vagy sem. Ide is meredek mászás árán juthatunk el terepen. És ha még mindig növelni szeretnénk a túrán leküzdött szintkülönbséget, Büdöskút után iktathatunk be plusz pár száz méter mászást földúton. A célpont a Padkői kilátó, ahonnan a Balatonra és a környező dombokra is

ráláthatunk. Ha már panoráma, ne feledkezzünk meg a balatonyöröki Szépkilátóról sem, amihez ráadásul szintet sem kell gyűjtenünk, csak balra kanyarodni kicsit. Később a part menti bringaúton is akad kihagyhatatlan kitérő meredek megközelítéssel, mégpedig Vonyarcvashegyen, a Szent Mihály-kápolna. Magyarország egyetlen halászkápolnáját a népi hiedelem szerint negyven halász építette 1729-ben, miután megmenekültek egy viharból. A Szent Mihály-dombról, ahová a kápolna épült, csodás panoráma tárul elénk. Egy kiadós bringázás vége felé pedig nincs nagyobb jutalom, mint az ország egyik legjobb fagyija. Ezt Gyenesdiáson, a Bringatanyán kóstolhatjuk meg, mielőtt visszaérnénk Keszthelyre.

A túra a BalatonBike365.hu honlapon Keszthelyi-hegység alapkör címen érhető el, vagy használd a QR-kódot!

Letölthető GPS:





Kevés kerékpártúrán lehet annyiszor és annyira közel kerülni az élővilághoz, mint ezen a 65 kilométeres körön Keszthely és a Kis-Balaton között. Éppen ezért érdemes úgy teljesíteni a penzumot, hogy néha lerakjuk a bringákat és teszünk egy sétát a Bivalyrezervátumban, vagy átsétálunk a Kányavári szigetre a hídon.



**KÖZEL, A
TERMÉSZETHÉZ
A KIS-BALATON
TÚRAÚTVONALAIN**

Útviszonyok:

A 65 kilométeres táv nem rövid, ezért teljesítménytúrának is beillik, nyilván olyanok vágnak neki, akik rendszeresen kerékpároznak. Különösebben jó erőnlét azonban nem szükséges hozzá, hiszen nagyrészt sík terepen haladunk, egyedül a túra végén találkozunk néhány emelkedővel, melyek akár kikerülhetők más útvonalon. Ami sokaknak jó hír, hogy nagyon kevés kilométert kell megtenni nagyobb forgalomban és forgalom alatt nemcsak a gépjárműveket, hanem a sze-

A TÚRA ADATAI:

- Táv: 65 km
- Szintemelkedés: 390 m
- Aszfaltozott közút: 13 km
- Földút: 26 km
- Aszfaltozott kerékpárút: 26 km
- Nehézségi szint: közepesen nehéz



zonban zsúfolt part menti bringakörút is értendő. Sokkal jellemzőbbek a szórt kavicsos kétnyomsávós utak a töltésen, vagy a rendkívül alacsony forgalmú kerékpárutak és közutak. Ezekon önfeledten bringázhatunk társaságban is, kettesével beszélgetve. Kényelmesen nézelődhetünk is, hiszen a környéken bőven kínál látnivalót.

Ha nem akarsz hegyre mászni:

Ha valakit esetleg elriasztának a Szentgyörgyvár után található emelkedők, rövidíthet Sármellék felé a BalatonBike365 jelzett túraútvonalain. Utóbbi esetben a 12A-n kell jobbra fordulni a töltésről, Sármelléktől pedig két lehetőség adódik. A 122 jelzésen egy szinte forgalommentes aszfaltcsíkon haladva csatlakozunk be Szentgyörgyvár fölé az eredeti útvonalba. Ebben az esetben csak a legmeredekebb mászást ússzuk meg, de azért kell még felfelé tekerni. Ha a 121A jelzésen tekerünk Alsópáhokig, akkor számoljunk gépjárműforgalommal, viszont elkerüljük az emelkedők többségét.

Az útvonal és látnivalók:

Keszthelyről, a kerékpáros központtól javarészt jó minőségű ke-



rékpárúton haladunk Balatonszentgyörgyig, majd innen jobbra fordulunk, továbbra is kerékpárúton. Vörs községtől a csend és a nyugalom vesz majd körül egy hosszú szakaszon, szórtkavicsos úton tekerve a gátakon. A táv harmadát letudva elérjük a kápolnapusztai bivalyrezervátumot, ahol a rövidke tanösvényen érdemes végigsétálni, fotózni. Innen aszfalra váltunk és nincs messze a következő két attrakció. Balatonmagyaród után jobbra tűnik fel az állatsimogató, vagy balra fordulva egy csodaszép fasorban bringázva elérjük a Kányaváriszigetet, ahol legalább a hídra érdemes felmenni és körbenézni. Innen sokáig kerékpárúton haladunk észak felé a töltésen, ami hamarosan szórt kavicsos felületre vált. Előbb azonban érdemes letérni picit jobbra a főúton, Zalavár magasságában a Kis-Balaton ház izgalmas lát-

nivaló. Szentgyörgyvártól az emelkedő a főszerep Hévízig, ahonnan Magyarország egyik lehangulatósabb bringaút szakaszán érjük el újra Keszthelyt, ahol zárásképpen fagyizhatunk a Festetics-kastélynál.

A túra a BalatonBike365.hu honlapon Csak természetesen! – a Kis-Balaton élővilágát bemutató tekerés címen érhető el, vagy használd a QR-kódot!

Letölthető GPS:



Boglártól Lelleig és a Kishegy-kör

Azt mondják egyesek, a Balaton déli partján az a jó, hogy láthatjuk messziről az északit... Nos, ezzel nyilván érdemes vitatkozni, de azt el kell ismerni, hogy nehéz találni olyan helyet, ahonnan szebb panoráma nyílik a Badacsonyra, mint például a Kishegyről. Igaz, a látványnak ára van, bármelyik irányból közelítjük meg, nem ússzuk meg a meredek mászást.



ÚTVISZONYYOK:

Ez a túraleírás kicsit kilóg a többi közül, ugyanis a kiadvány elkészítésének pillanatában még nem tudjuk QR-kódon keresztül linkelni a további információkat a BB365 oldalon. Ezért nem is adunk meg hajszálpontos itinert. Jó hír viszont, hogy hamarosan kitáblázásra kerül a kör és a navigáció is elérhető lesz. Várhatóan már 2024-ben. Nemrég készült el az aszfaltozott útszakasz Lellétől a kishegyi borászatokig, így most már akár országúti kerékpárral is teljesíthető ez a túra. Somogy vármegyének ezen a részén is sok felfedezésre váró, ámulatba ejtő táj vár ránk. Errefelé jellemzően aszfalton tudunk hosszú köröket tenni. A Kishegy meghódítása viszont ideális túra lehet azoknak, akik nem szeretnék 50 kilométernél nagyobb távokat megtenni, de



A TÚRA ADATAI:

- Táv: kb. 20 km
- Szintemelkedés: kb. 150-250 m
- Közút: 5 km
- Alacsony forgalmú közút: 10 km
- Kerékpárút: 5 km
- Nehézségi szint: közepesen nehéz

mégis szeretnék megtörni a part menti turistaövezet „egyhangúságát”. A Kishegy a Dél-Baltoni borút fontos állomása és nem véletlenül nevezik a déli part Badacsonyának is. Mivel ez a kis alapkör kb. 20 kilométeres, gyakorlatilag Fonyódtól Szárszóiig bárholnan célba vehetjük, és még az oda-visszautat kalkulálva sem lesz túl hosszú.

AZ ÚTVONAL ÉS LÁTNIVALÓK:

Ha Balatonlellén a partról kezdjük a túrát, a körforgalomnál keresztezzük a 7-es utat, majd Látrány felé indulunk. Miután áttekertünk az M7-esen, hamarosan jobbra kell kanyarod-



nunk. Egy kilométert követően balra fordulunk és máris a nemrég aszfaltozott panorámás kerékpárúton tekerünk a Kishegy felé. A jó aszfaltút igazából a pincéig tart, de innen is impozáns a rálátás a Badacsonyra és az alább elterülő szőlőkre. Akinek ez nem elég, feltekerhet még a Kishegy tetején lévő kilátóhelyig. A panoráma a lejtmenetet megkezdve is káprázatos, és 100 méter szintkülönbség megtétele közben impozáns látványban van részünk a szőlőtőkék között. A kisforgalmú mellékút végén visszaérünk Lelle határába, de inkább kanyarodjunk balra Boglár felé. Itt az ikonikus Gömbkilátó, illetve az idén átadott Lombkorona Tanösvény lehet az

újabb célpont. A tömegben kicsit macerás lehet a bringák biztonságba helyezése, lezáró ebben az esetben javallott. Balatonbogláron vár ránk még egy óvatos átkelés a 7-esen és a vasúton, aztán a bringakörúton, a nyaralóövezetben folytathatjuk utunkat vissza Lelle felé.

IDEÁLIS CÉLPONT MESSZEBRŐL IS:

A Kishegy-kör Balatonszárszótól, vagy Fonyódtól is 15 kilométeren belül van, tehát egy hosszú partszakaszról tervezhetünk ide túrát, a táv 50 kilométeren belül marad.

REJTETT DÉLI PARTI CSODÁK

– amire nem is
gondolnál a parton
heverészeve...

A Balaton déli partja lapos – gondolják sokan, akiknek fagyizótól a lángososig tart a kerékpártúrájuk a bringakörúton, Siófoktól Földvárig. A partra merőleges dombgerincekből álló somogyi táj azonban igazi paradicsom azoknak is, akik kicsit nehezebb tekerésekre vágnak...



ÚTVISZONYOK:

Az 53 kilométeres, főleg aszfalton kijelölt túra a BB365 app navigációjával Balatonföldvárról indul. Ez azért jó, mert a kerékpáros központban akár elektromos rásegítéses bringát is bérelhet, aki nem annyira szereti az emelkedőket. Mert felfelé bizony sokat kell majd tekerni... Egy túrán a terepviszonyok is kihívást jelenthetnek, ebből a szempontból biztonságos a kör, kizárólag csapadékos, esős idő utáni napokon érdemes megfontolni a kerület egy szakaszon, a várható sár miatt. Biztonság szempontjából jó hír az is, hogy a part menti – szezonban zsúfolt – bringakörúton viszonylag keveset haladunk, inkább hűs erdőkben vezet az út, nagyrészt aszfalton.

AZ ÚTVONAL ÉS LÁTNIVALÓK:

Balatonföldvárról az impozáns platánfák árnyékában indulunk el kerékpárúton, majd a Balaton partját a Szántódrév előtt hagyjuk el jobbra fordulva. Egy rövid bringaúton közelítjük meg a 7-es főutat, amin át is kelünk. Innentől egy olyan erdei aszfaltúton tekerünk fel az M7-es magasságáig, aminél nem is lehetne túrázásra ideálisabbat kívánni. Gépjárművekkel csak elvétve találkozunk, a fák pedig a legnagyobb kánikulában is kellemes árnyékot adnak. Miután átbringáztunk az M7-es alatt, 10 kilométer után egy kerékpáros pihenőnél ülhetünk le falatozni. Innen folytatódik a hullámvasút. Továbbra is nyugodt, erdei úton, egészen Jabapusztáig, ahol vizet is tölthetünk. A főút keresztezésénél vigyázzunk,



A TÚRA ADATAI:

- Táv: 53 km
- Szintemelkedés: 647 m
- A túrán belül aszfalt: 46 km
- ebből kerékpárút: 9,4 km
- föld/murvás út: 7 km
- Nehézségi szint: közepesen nehéz

Letölthető GPS:



mert nagy sebességgel közlekednek ezen a szakaszon a gépjárművek, és észak felé nehezen belátható a kanyarív. Továbbra is jó minőségű aszfaltcsíkon érjük el az Aliréti vadászházat, ami Somogy vármegye egyik csodás ékszerdobozá sáját távával, virágos kertjével.

A vadászháztól kezdődik a túra egyetlen igazi terep-szakasza, ami normál időben jól járható. Ha viszont a túrát megelőző napokban folyamatosan csapadékos időjárás uralkodott, érdemes megfontolni egy másik útvonalat a sáros terep miatt. Ezt a szakaszt a hosszabb, Ságvár-Kiliti-Tőreki útvonalon tehetjük meg. Egyébként egy homokos talajú emelkedőt kell teljesíteni, majd megérkezünk a Cinege-forráshoz, ami nyilvános vízvételi pont. A földút Tőreki határáig tart, a faluban pedig a navigáció elvisz egy kis körre látványos kis utakon. Ha rövidíteni szeretnénk, ezt a részt nyugodtan kihagyhatjuk. Hamarosan ugyanis csodás panorámában lehet részünk, ha feltekercünk Zamárdiban a Kő-hegyi kilátóhoz. Ehhez még meg kell tennünk pár kilométert a partig (immár aszfalton), majd 5 kilométert kerékpárúton, illetve újra keresztezni a 7-est. Előbb

azonban érdemes csinálni pár különleges képet a Balaton szíve-szobornál a Zamárdi sétányon.

A Kő-hegyi kilátóhoz vezető út nem hosszú, de túránk legmeredekebb emelkedője. Kihívást jelenthet az is, hogy valaki fel tud-e egyáltalán tekerni rajta... A jutalom azonban nem marad el. Egyedülálló perspektívából láthatjuk a partot, a tavat és a Tihanyi-félszigetet. Az egyirányú lejtmenettel óvatosan, ugyanis pillanatok alatt fel lehet gyorsulni nehezen kontrollálható sebességre. A kilátó után következik egy rövid murvás szakasz, majd hamarosan visszajutunk ugyanabba a parkolóba, ahonnan az erdei aszfaltutat kezdtük meg a túra elején. A kör nyilván nem csak Balatonföldvárról érdekes, tulajdonképpen a Siófok-Földvár vonalról bárholn is érdemes rácsatlakozni és egy nem könnyű, de hangulatos és változatos kerékpártúrában lehet részünk.

A túra a BalatonBike365.hu honlapon Rejtett déli parti csodák címen érhető el, vagy használód a QR-kódot!



YESBALATON

A LegBalatonosabb BRINGÁS PÓLÓK ÉS KIEGÉSZÍTŐK

webshop: www.yesbalaton.com

Facebook Instagram: @yesbalaton



IMPRESSZUM:

A **Trekking Bike Guide** a Bringás.hu gondozásában ingyenes különszámként jelenik meg 2023-ban.

Példányszám: 10 000 db

Terjedelem: 52 + 4

Méret: 160x227 mm

ISSN 3003-9649

A Bringás.hu: ingyenes, kerékpáros témájú időszaki kiadvány, 13 éve folyamatosan megjelenteti a Possum Kft.

Lapunkat megtalálja az Országos Széchényi Könyvtárban is.

<https://epa.oszk.hu/04000/0404034>



Felelős kiadó: Possum Kft.

Felelős vezető: Várnagy László

Telefon: +36-209-345-318

Email cím: tamas@ridehard.hu

A kiadó címe: 1093 Budapest, Lónyay utca 43. fszt. 2.

Levelezési cím: 2330 Dunaharaszti, Csontváry utca 16.

Szerkesztő: Takács Tamás Tel.: +36 70 313 4535

Olvasószerkesztő: Lengyel Eszter

Grafika, tördelés, design: Turcsányi Mária

Terjesztés: A Bringás.hu gondozásában eseményeken, intézményekben és egyéb kiadványok, reprezentációs anyagok mellékleteként Tourinform irodákban, BalatonBIKE365 szolgáltató partnerek gondozásában

BRINGÁS

.hu

SHIMANO

UNITED IN GRAVEL

A Bringas.hu
vendégei:

Vas Kata Blanka
Varga Csaba

Drijver Bertold
Schön Martin
Thuránszky Panni
Ujváry Zoltán
Valter Attila
Vas Barnabás
Wermeser Zsombor
András



Megjelent!



Bringás.hu e.magazin letölthető:
www.epa.oszk.hu/04000/04034

Új dimenzió a kerékpározásban

Töltsd le te is a BB365 applikációt,
és tervezd meg egyszerűen Balaton-környéki
bringás túraútvonaladat!

**Balaton
BIKE365**

www.balatonbike365.hu

Letölthető az
App Store-ból

SZEREZD BE
Google Play

BB365



1000 km kijelölt kerékpározható útvonal
70 tematikus bringás túra