

Od startu do mety: Jak zadbać o siebie i rower na jednodniowy wypad

Wojtek Marciniak



Follow me!
kultura podróżowania



Wojtek Marciniak

Przewodnik rowerowy, instruktor turystyki rowerowej, wiceprezes Szczecińskiego Klubu Rowerowego Gryfus, organizator wycieczek i wydarzeń rowerowych w klubie Gryfus oraz przewodnik podczas wyjazdów rowerowych organizowanych przez Follow me!.



Follow me!
kultura podróżowania



**Czy kiedykolwiek zdarzyło się Wam wyruszyć
w podróż bez kluczowego przedmiotu?
Jakie były tego konsekwencje?**

**Czy na trasie mieliście sytuację, w której odpowiednie
przygotowanie uratowało Was przed problemem?**

**Jakie przedmioty są dla Was absolutnie
niezbędne na jednodniową wycieczkę rowerową?**



Follow me!
kultura podróżowania



**Jak przygotować się do
jednodniowej wycieczki?**

**Co zabrać i na co zwrócić uwagę,
by cieszyć się jazdą bez stresu?**

**Jak efektywnie pakować rzeczy,
aby były praktyczne, łatwo dostępne
i zapewniały komfort podróży
w każdej sytuacji.**



Follow me!
kultura podróżowania



Sprawny rower to klucz do bezpiecznej i udanej przygody!

Hamulce

Opony

Napęd

Ogólny test roweru – test 10 centymetrów



Follow me!
kultura podróżowania



Kask na głowie – bezpieczeństwo w każdej trasie!

Ochrona przed urazami głowy:

W razie upadku lub zderzenia kask absorbuje energię uderzenia, minimalizując ryzyko poważnych obrażeń czaszki i mózgu. Dla rowerzystów turystycznych, którzy pokonują różnorodne trasy, od asfaltowych dróg po szutrowe ścieżki, jest to kluczowe zabezpieczenie.

Poprawa bezpieczeństwa na trasach o zmiennym terenie:

Podczas jazdy po górach, lesie czy nieutwardzonych ścieżkach ryzyko poślizgnięcia lub utraty równowagi jest większe. Kask chroni głowę przed kontaktem z kamieniami, gałęziami czy twardą nawierzchnią.

Widoczność i rozpoznawalność:

Wiele kasków posiada odblaskowe elementy lub możliwość montażu oświetlenia, co zwiększa widoczność rowerzysty na drodze. Na trasach turystycznych, szczególnie w słabym świetle lub na ruchliwych drogach, kask może uratować życie, czyniąc rowerzystę bardziej widocznym dla innych uczestników ruchu.

Ochrona przed warunkami atmosferycznymi:

Kask zapewnia dodatkową ochronę przed słońcem, deszczem i wiatrem, co zwiększa komfort jazdy. W turystyce rowerowej, gdzie spędza się wiele godzin na zewnątrz, taki element może znacznie poprawić doświadczenie z podróży.



Follow me!
kultura podróżowania



Podstawowe wyposażenie rowerzysty: Narzędzia, które warto mieć przy sobie

Zapasowa dętka:

W przypadku przebicia opony szybka wymiana dętki pozwala na kontynuowanie jazdy bez konieczności dłuższych napraw. Upewnij się, że dętka jest odpowiedniego rozmiaru i kompatybilna z Twoimi oponami.

Zestaw naprawczy do dętek:

Łatki, klej i papier ścierny. Pozwala na naprawę przebitej dętki w sytuacji, gdy nie masz zapasowej dętki lub zużyłeś ostatnią. Przećwicz wcześniej proces naprawy w domu, aby na trasie działać sprawnie

Łączki do zmiany opon:

Ułatwiają demontaż i montaż opony bez uszkodzenia obręczy. Wybieraj łopatki z wytrzymałego tworzywa, aby uniknąć pęknięcia podczas użycia.

Porada

Przed wyruszeniem na wycieczkę naucz się w domu, jak wymieniać dętkę w swoim rowerze. To umiejętność, która może uratować Twój dzień na trasie. Sprawdź również, czy demontaż koła w Twoim rowerze nie wymaga specjalnych kluczy – w razie potrzeby upewnij się, że masz je w swoim zestawie narzędzi. Regularne ćwiczenie takich napraw pozwoli Ci działać sprawnie i bez stresu w sytuacji awaryjnej.



Follow me!
kultura podróżowania



Podstawowe wyposażenie rowerzysty: Narzędzia, które warto mieć przy sobie

Olej do łańcucha

Utrzymanie łańcucha w dobrym stanie pozwala na płynną i efektywną pracę napędu. Niewłaściwie nasmarowany łańcuch szybciej się zużywa i zwiększa opory podczas jazdy.

Pompka rowerowa

Umożliwia szybkie uzupełnienie ciśnienia w oponach w razie przebicia lub spadku powietrza. Dobrze napompowane opony zmniejszają ryzyko uszkodzeń i poprawiają komfort jazdy.

Multitool z wbudowanym skuwaczem

To wielofunkcyjne narzędzie pozwala na wykonanie wielu drobnych napraw w trasie, takich jak regulacja hamulców, przerezutek czy usunięcie uszkodzonego ogniwa łańcucha w sytuacji awaryjnej. Dzięki temu możesz szybko wrócić na trasę.

Porada

Naucz się wcześniej korzystać z funkcji multitoola, takich jak regulacja przerezutek, hamulców czy skuwanie łańcucha, aby w trasie działać sprawnie i pewnie. Upewnij się, że jest kompatybilna z wentylem Twojej dętki. Pamiętaj, by usuwać nadmiar oleju po smarowaniu.



Follow me!
kultura podróżowania



Podstawowe wyposażenie rowerzysty: Narzędzia, które warto mieć przy sobie

Spinka do łańcucha

Służy do szybkiego łączenia przerwanej łańcucha w sytuacji awaryjnej. Dzięki spince nie musisz nosić całej zapasowej dętki – wystarczy odpowiedni element dopasowany do Twojego napędu.

Trytki

Wielofunkcyjne opaski zaciskowe, które możesz użyć do tymczasowego przymocowania luźnych elementów, takich jak błotniki, torby czy kable. Są lekkie, zajmują mało miejsca i mogą uratować sytuację w razie awarii.

Taśma naprawcza

Idealna do szybkiego zabezpieczenia uszkodzeń ramy, sakw lub innych elementów wyposażenia. Jest niezastąpiona do tymczasowych napraw na trasie, takich jak uszczelnienie przebitej opony (w sytuacji awaryjnej) czy wzmocnienie osłabionych połączeń.

Porada

Spinkę dobierz odpowiednio do rozmiaru i rodzaju łańcucha Twojego roweru.
Upewnij się, że potrafisz ją zamontować.



Follow me!
kultura podróżowania



e!
kultura podróżowania

Twoja energia to napęd wycieczki – pij, jedz, jedź!

Bidon – najlepiej dwa

Zapewniają odpowiednią hydratację podczas jazdy. Jeden bidon z wodą zaspokaja pragnienie, a drugi z izotonikiem uzupełnia elektrolity i energię, co jest szczególnie ważne na dłuższych trasach.

Przekąski rowerowe

Batony energetyczne: Lekkie, łatwe do spakowania i dostarczają szybkiej energii.

Suszone owoce: Naturalne źródło cukrów prostych, które szybko uzupełniają energię.

Żelki: Drobne, słodkie przekąski, które łatwo zjeść podczas jazdy.

Kanapka: Solidna przekąska, która zaspokaja głód i dostarcza dłużej uwalnianej energii.

Żel energetyczny (awaryjnie): Niezastąpiony w sytuacjach, gdy potrzebujesz natychmiastowego zastrzyku energii.

Porada

Użyj bidonów termicznych w chłodne dni, aby napoje pozostały ciepłe, lub bidonów izolowanych w upały, aby zachować chłód napojów. Spożywaj przekąski regularnie, co około 30-45 minut jazdy, aby utrzymać stały poziom energii.



Follow me!
kultura podróżowania



For
ku

Dobrze spakowany, zawsze przygotowany – jedź bez stresu!

Dokumenty (ważne przy wyjazdach zagranicznych):

Dowód osobisty lub paszport są niezbędne, szczególnie podczas przekraczania granic.

Pieniądze (karta płatnicza oraz gotówka):

Karta ułatwia płatności, ale gotówka przydaje się w miejscach, gdzie terminale nie działają.

Ubezpieczenie (EKUZ przy wyjazdach zagranicznych):

Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ) gwarantuje podstawową opiekę medyczną w krajach UE.

Porada

Przechowuj je w wodoodpornej saszetce lub etui, aby zabezpieczyć przed deszczem. Sprawdź przed wyjazdem, czy Twoje ubezpieczenie obejmuje dodatkowe usługi, np. transport medyczny.



Follow me!
kultura podróżowania



Dobrze spakowany, zawsze przygotowany – jedź bez stresu!

Telefon i powerbank + kabel do ładowania

Telefon to narzędzie do komunikacji, nawigacji i fotografowania.

Powerbank zapewnia, że telefon nie rozładuje się podczas długich tras.

Oświetlenie rowerowe (przód i tył):

Lampki rowerowe zwiększają widoczność w trudnych warunkach oświetleniowych i po zmroku.

Zapięcie roweru

Służy do zabezpieczenia roweru przed kradzieżą podczas postoju.

Porada

Upewnij się, że telefon jest naładowany przed wyjazdem, a powerbank w pełni naładowany. Wybierz model z minimum dwoma ładowaniami dla Twojego telefonu.

Sprawdź baterie lub naładuj lampki przed wyjazdem. Wybierz modele wodoodporne.



Follow me!
kultura podróżowania



Fo
ku

Dobrze spakowany, zawsze przygotowany – jedź bez stresu!

Apteczka:

Powinna zawierać plastry, bandaże, tabletki przeciwbólowe oraz środek odkażający.

Kosmetyki:

Krem przeciwsłoneczny, który chroni skórę przed szkodliwym działaniem UV, oraz krem do twarzy, który może zapobiegać wysuszeniu skóry.

Środki higieniczne:

Chusteczki nawilżające do szybkiego oczyszczenia rąk i twarzy, szczególnie podczas przerw, oraz podstawowe środki higieniczne, jak żel antybakteryjny.

Porada

Przechowuj apteczkę i środki higieniczne w wodoodpornej torbie, aby były zabezpieczone przed wilgocią i łatwo dostępne w razie potrzeby.



Follow me!
kultura podróżowania



Fo|
kultura podróżowania

Ubierz się mądrze – warstwowo, komfortowo i zgodnie z pogodą!

Ubiór warstwowy (tzw. „na cebulkę”)

Warstwa bazowa (koszulka termoaktywna) – odprowadza pot i utrzymuje skórę suchą.
Warstwa docieplająca (bluzy rowerowe, softshell) – zapewnia ciepło w chłodniejsze dni.
Warstwa ochronna (kurtka przeciwdeszczowa, wiatrówka) – chroni przed wiatrem i deszczem.

Koszulki rowerowe z oddychających materiałów

Najlepiej wybierać modele z kieszonkami na plecach na przekąski lub telefon.
Powinny być dobrze dopasowane, ale nie krępować ruchów.

Spodenki rowerowe z wkładką („pieluchą”)

Redukują tarcie i zwiększają komfort jazdy, zwłaszcza na dłuższych trasach.
Mogą być na szelkach lub bez – według indywidualnych preferencji.

Buty rowerowe

Dla rowerów szosowych/MTB – buty na zatrzask (SPD) zapewniają lepszą efektywność pedałowania.

Dla turystyki rowerowej – lekkie buty sportowe lub trekkingowe, które umożliwiają również chodzenie.



Follow me!
kultura podróżowania



Ubierz się mądrze – warstwowo, komfortowo i zgodnie z pogodą!

Rękawiczki rowerowe

Letnie (krótkie palce) – poprawiają chwyt kierownicy, redukują pot i wibracje.
Zimowe (pełne palce) – chronią przed chłodem i wiatrem.



Okulary przeciwsłoneczne

Ochrona przed słońcem, kurzem, owadami i wiatrem.
Warto wybierać modele z wymiennymi szklami dostosowanymi do różnych warunków pogodowych.



Dodatkowe elementy na chłodniejsze dni

Ocieplacze na nogi i ręce – łatwe do założenia i zdjęcia w zależności od temperatury.
Buff, komin na szyję – chroni przed zimnem i wiatrem.
Pokrowce na buty – zabezpieczają przed zimnem i wilgocią.



Follow me!
kultura podróżowania



Follow me!
kultura podróżowania

Ubierz się mądrze – warstwowo, komfortowo i zgodnie z pogodą!

Jakiej odzieży unikać na rowerze?

Bawełniane ubrania

Chłoną pot i długo schną, przez co ciało może się wychładzać lub przegrzewać.

Luźne ubrania, szerokie spodnie

Mogą zahaczać o łańcuch, przerzutki lub korbę, co grozi wypadkiem.

Zbyt grube warstwy

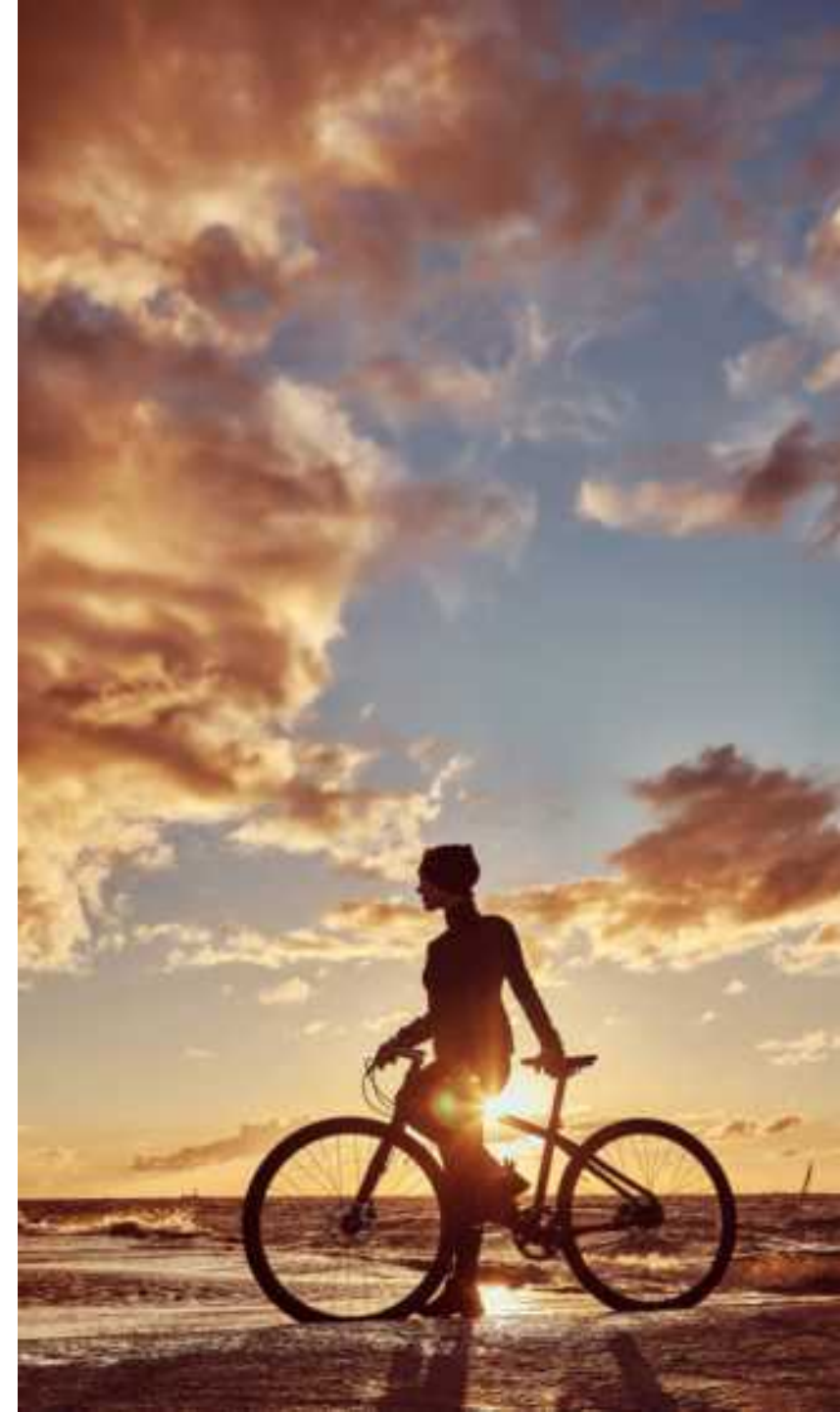
Lepsza jest odzież techniczna niż kilka grubych warstw, które powodują przegrzanie i nadmierne pocenie.

Niewłaściwe buty

Klapki, sandały czy buty na grubej podeszwie pogarszają kontrolę nad rowerem i zmniejszają komfort pedałowania



Follow me!
kultura podróżowania



Torby, sakwy, plecak – wybierz najlepszy sposób na transport ekwipunku

Mały plecak

Idealny na krótsze wycieczki, kiedy potrzebujesz zabrać tylko kilka lekkich przedmiotów, takich jak woda, przekąski, telefon czy apteczka.

Wybierz plecak sportowy z systemem wentylacji pleców i pasami, które można spiąć, aby stabilnie trzymał się podczas jazdy.

Torba pod ramię

Montowana do ramy roweru. Doskonała na narzędzia, dętkę, pompę i inne małe przedmioty, które chcesz mieć pod ręką. Sprawdź rozmiar torby, aby była dobrze dopasowana do ramy i nie przeszkadzała podczas pedałowania.

Sakwy

Przestronne torby montowane na bagażniku rowerowym. Idealne na dłuższe wycieczki lub wyjazdy z większym bagażem, np. odzieżą, jedzeniem czy sprzętem biwakowym. Wybierz sakwy wodoodporne i upewnij się, że są dobrze wyważone, aby rower zachował stabilność.



Follow me!
kultura podróżowania



Follow me!
kultura podróżowania

Torby, sakwy, plecak – wybierz najlepszy sposób na transport ekwipunku

Torba na sztycę

Mocowana za siodełkiem, doskonała na średniej wielkości ładunki, np. dodatkową odzież, przekąski czy powerbank. Upewnij się, że torba jest dobrze przymocowana, aby nie przesuwała się podczas jazdy i nie wpływała na komfort pedałowania.

Torba na ramę

Przestronna torba montowana na ramie roweru. Mała, podręczna torba na drobne rzeczy, umożliwiająca łatwy dostęp do zawartości podczas jazdy. Idealna do przechowywania przekąsek oraz niezbędnych przedmiotów potrzebnych w trakcie wycieczki.



Follow me!
kultura podróżowania



Wycieczki rowerowe z Follow me!

- ✓ Organizacja wycieczek i przejazdów dla grup od kilku do kilkudziesięciu osób
- ✓ Przewóz rowerów i sprzętu rowerowego przyczepami rowerowymi
- ✓ Wycieczki po woj. zachodniopomorskim i Meklemburgii-Pomorzu Przednim
- ✓ Rowerowe tripy po całej Europie – pełne wsparcie logistyczne
- ✓ Nowoczesna i komfortowa flota, blisko 100 autokarów, busów



Follow me!
kultura podróżowania



KALENDARZ ROWEROWY 2025

1.08. 2025	BERLIN Rowerem przez historię i nowoczesność	17.08. 2025	SEKIERKI - MORYN - TRZCIŃSKO Przygoda nad Odrą na rowerze
18.06. 2025	POCZDAM Księżęca przygoda na rowerze	31.05. 2025	SPREEWALD Rowerem przez zielony labirynt
1.06. 2025	USTRONIE - TRZĘSACZ Klify i morze: Rowerowa wyprawa	28.06. 2025	RUGIA Przygoda rowerowa na wyspie
9.08. 2025	BERLIN - POCZDAM Rowerowy szlak kontrastów	10.06. 2025	CHOSZCZNO - BARLINEK Przygoda rowerowa w zielonym zakątku
12.09. 2025	POŁCZYN-ZDRÓJ - DRAWSKO POM. Rowerem przez uzdrowiskowe krajobrazy	14.09. 2025	BUGEWITZ - ANKLAM - ŚWINOUJŚCIE Rowerem wzdłuż morza i granicy
9.10. 2025	BERLIN Lights of Berlin	Pełen opis wycieczek znajdziesz tu	



Przyczepy rowerowe

- Ty i Twój rower jedziecie bezpiecznie

- ✓ Bez wysiłku – nie martwisz się o zmęczenie ani warunki na drodze
- ✓ Ochrona roweru – Twój rower jest bezpiecznie przewożony, bez ryzyka uszkodzeń
- ✓ Wygoda podróży – nie musisz demontować roweru, oszczędzasz czas i energię
- ✓ Elastyczność trasy – dowieziemy Cię tam, gdzie zaczynają się najpiękniejsze szlaki
- ✓ Komfort i spokój – skupiasz się na przyjemności z jazdy, my zajmujemy się resztą



Follow me!
kultura podróżowania



Klucz do Udanej Wycieczki Rowerowej 🚴

✅ **Dobre przygotowanie to podstawa!**

Sprzęt, odzież i odpowiednie wyposażenie zwiększają komfort i bezpieczeństwo na trasie.

✅ **Jednak najważniejsze to...**

Pozytywne nastawienie! 😊 Czerpanie radości z jazdy, niezależnie od warunków. 🌞 ☁️

Nieprzejmowanie się drobnymi komplikacjami – to część przygody!

✅ **Podróżowanie rowerem to nie tylko cel**, ale przede wszystkim przyjemność płynąca z odkrywania świata z siodełka! 🌍 ✨

**Tego Wam życzę
i do zobaczenia na szlaku!** 🚴 🔥



Follow me!
kultura podróżowania

