

Jak se vybavit na výlet

Bez jakéhokoli vybavení se raději na cyklovýlet nevydávejte. Zde je pár užitečných věcí, které se vám mohou na cestě hodit :

- zámek (jsou na kód a na klíč)
- pumpička
- láhev na pití (0,7 l) či vak na vodu na zádech
- osvětlení (minimálně zadní červenou blikáčku)
- blatníky (osvědčí se hlavně v dešti či blátivém terénu)
- základní klíče na opravu kola
- lepení
- náhradní duše (pro delší výlet či do náročného terénu)
- mobil (výborný pomocník při nečekané kalamitě)
- doklady
- peníze
- minitužka a kousek papíru (i toaletního)

Pokud jezdíte s batohem na zádech, vyberte co možná nejlehčí s pohodlnými popruhy.

Jeďte-li na více dní, pak potřebujete na kolo umístit brašny. K tomu je však nutné mít na kole nosič, na který se umisťují.

Co si s sebou vezmete je individuální a záleží na akci, kterou hodláte podniknout. Před cestou je však dobré si vše řádně promyslet, abyste si výlet zbytečně nekomplikovali a neprotáhli.

Co jíst a pít , abychom si nezničili zdraví

Cyklistika je náročná činnost. K této aktivitě tělo potřebuje hodně energie a cukru. Je potřeba stále doplňovat tekutiny a řádně jíst.

Tekutiny ať je máte kdekoli na kole či na zádech ve vaku, mějte jich raději více než méně. Vhodně jsou tzv. iontové nápoje (Izostar), které napomáhají regeneraci sil v těle. Dále je vhodný ředěný džus či vody bez bublinek. Nepijte sladké šťávy či kolu. O alkoholu (a jeho vlivu na úrazy na kole) víme také své. Pijte pravidelně. Pít, když už skutečně cítíte žízeň, je nezdravé a navíc - je to už pozdě. Tělo má deficit a chvíli mu bude trvat, než se dostane do původního stavu.

Jídlo snězte v rozumné míře už před jízdou, hladovění vede ke ztrátě sil. Průběžně doplňujte energii, ale lehkým jídlem a malou porcí. Nejezte vepřo, knedlo, zelo či ovar. To by se vám mohlo krutě nevyplatit. Vezměte nějakou energetickou bombu pro stav nouze. Sladké mléko v tubě či malou čokoládu. Účinkují velmi rychle. Existují i speciální cyklistické "dobrůtky" bohatého složení, skutečně "plné" energie. Avšak je dobré je před cestou vyzkoušet, protože jejich chuť nemusí být snesitelná pro každého.

A poslední doporučení - jízda na kole protáhne především svalstvo ve spodní části těla, zatímco ta horní leniví. Zkuste ještě další sport, který vás protáhne zcela. V létě plavání a v zimě třeba běžky. Uvidíte jak to vašemu tělu prospěje.

Co si vzít s sebou:

- kvalitní obuv
- náhradní ponožky a rukavice
- šátek, pro případ ochlazení i veder
- pití v dostatečném množství
- svačina
- nějaký mls
- vhodné oblečení – individuální, přizpůsobené počasí
- helmu