

## Spis treści

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Podziękowania .....                                             | 7  |
| Wstęp .....                                                     | 9  |
| 1. Autora .....                                                 | 11 |
| 2. Wstęp (część pierwsza) .....                                 | 13 |
| Rower, jego podstawowe części i dostosowanie go do siebie ..... | 15 |
| Rower o niewielkich kołach – tak zwany składak .....            | 17 |
| Rower młodzieżowy .....                                         | 17 |
| Rower tzw. górski .....                                         | 18 |
| Rower szosowy .....                                             | 19 |
| „Damka” .....                                                   | 20 |
| Rowery o konstrukcjach unikalnych .....                         | 21 |
| Geometria roweru .....                                          | 22 |
| Wielkość kół i ramy .....                                       | 23 |
| Widelec .....                                                   | 25 |
| Błotniki i fartuch .....                                        | 25 |
| Rodzaje kierownicy .....                                        | 26 |
| Mostek kierownicy .....                                         | 28 |
| Szttyca kierownicy .....                                        | 29 |
| Siodełko .....                                                  | 29 |
| Szttyca siodełka .....                                          | 31 |
| Suport .....                                                    | 31 |
| Zespół zębatek .....                                            | 32 |
| Przerzutka przednia .....                                       | 33 |
| Koło przednie .....                                             | 33 |
| Koło tylne .....                                                | 34 |
| Opony .....                                                     | 34 |
| Przerzutka tylna .....                                          | 35 |
| Łańcuch .....                                                   | 36 |

## Spis treści

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Korby.....                                                  | 36 |
| Pedały .....                                                | 36 |
| Dostosowywanie konkretnego roweru do własnych wymiarów ..   | 37 |
| Ustawienie wysokości siodełka.....                          | 37 |
| Wzdłużne ustawienie siodełka turystycznego .....            | 38 |
| Ustawienie wysokości kierownicy.....                        | 38 |
| Ustawienie odległości pomiędzy siodełkiem a kierownicą. ... | 39 |
| Niezbędne wyposażenie roweru.....                           | 40 |
| Hamulce .....                                               | 40 |
| Linki i dźwignie sterujące .....                            | 40 |
| Światła .....                                               | 41 |
| Sygnal dźwiękowy .....                                      | 42 |
| Lusterko wsteczne .....                                     | 42 |
| Zamek rowerowy .....                                        | 43 |
| Podręczne narzędzia rowerowe.....                           | 43 |
| Kondycja fizyczna.....                                      | 44 |
| Wzmocnienie stawu skokowego .....                           | 44 |
| Rozciągnięcie i rozgrzewka .....                            | 45 |
| Wydolność organizmu .....                                   | 51 |
| Przegląd roweru .....                                       | 55 |
| Mycie roweru .....                                          | 55 |
| Szybki przegląd.....                                        | 57 |
| Smarowanie .....                                            | 59 |
| Regulacje przerzutek rowerowych .....                       | 60 |
| Regulacja przerzutki przedniej indeksowanej.....            | 60 |
| Regulacja przerzutki tylnej indeksowanej .....              | 61 |
| Regulacja łożysk suportu .....                              | 62 |
| Regulacja łożysk piasty .....                               | 63 |
| Regulacja ustawienia klocków hamulcowych .....              | 65 |
| Naprawa lub wymiana niesprawnych części .....               | 66 |
| Ubiór turysty rowerowego .....                              | 68 |
| Bielizna .....                                              | 68 |
| Majtki .....                                                | 68 |
| Stanik .....                                                | 70 |
| T-shirt .....                                               | 70 |
| Skarpety .....                                              | 71 |
| Bielizna i odzież oddychająca .....                         | 72 |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Odzież wierzchnia                  | 75  |
| Koszula                            | 75  |
| Sweter cienki                      | 76  |
| Sweter grubszy                     | 76  |
| Dla posiadaczy większej kasy       | 77  |
| Kurtka i spodnie                   | 79  |
| Kurtka                             | 80  |
| Rowerowe peleryny przeciwdeszczowe | 81  |
| Kurtki membranowe                  | 81  |
| Spodnie                            | 82  |
| Spodnie membranowe                 | 84  |
| Ochraniacze na łydki               | 84  |
| Buty do turystyki kolarskiej       | 85  |
| Specjalistyczna odzież kolarska    | 86  |
| Kask rowerowy                      | 86  |
| Dodatki                            | 87  |
| Czapka i rękawice                  | 87  |
| Chusta                             | 88  |
| Mapa                               | 88  |
| Licznik rowerowy                   | 89  |
| Przewodniki                        | 89  |
| Zegarek                            | 89  |
| Dokumenty                          | 91  |
| Pieniądze                          | 91  |
| Okulary przeciwsłoneczne           | 91  |
| Odblaski                           | 93  |
| Worek na śmieci                    | 93  |
| Drobiazgi                          | 94  |
| Nóż                                | 94  |
| Termos                             | 95  |
| Bidon                              | 97  |
| Kompas                             | 98  |
| GPS                                | 99  |
| Aparat fotograficzny               | 99  |
| Kamera video                       | 100 |
| Lornetka                           | 101 |
| Radio                              | 102 |

## Spis treści

|                                                    |     |      |
|----------------------------------------------------|-----|------|
| Walkman i inne samograje .....                     | 103 |      |
| Telefon komórkowy .....                            | 105 |      |
| Papier toaletowy .....                             | 106 |      |
| Długopis .....                                     | 106 |      |
| Krem ochronny UV .....                             | 106 |      |
| Talk do stóp i nie tylko .....                     | 107 |      |
| Apteczka .....                                     | 107 |      |
| Pakiet ratunkowy .....                             | 109 |      |
| Plecak .....                                       | 111 |      |
| Plecaki rowerowe .....                             | 116 |      |
| Plecaki typu Camel-bag .....                       | 116 |      |
| Odżywianie się .....                               | 117 |      |
| Śniadanie przed wycieczką .....                    | 119 |      |
| Prowiant na drogę .....                            | 120 |      |
| Napoje na drogę .....                              | 121 |      |
| Posiłek po powrocie .....                          | 124 | Wy   |
| Gdzie jeździć? .....                               | 125 |      |
| Planowanie pierwszych wycieczek rowerowych .....   | 126 | Ro   |
| Pakowanie plecaka .....                            | 127 |      |
| Ściąga do pakowania na wycieczkę jednodniową ..... | 128 |      |
| Realizacja wycieczki .....                         | 130 | iedy |
| Techniki jazdy .....                               | 136 | Kill |
| Jak ruszać .....                                   | 137 | W    |
| Jak pedałowac .....                                | 138 |      |
| Równowaga na rowerze .....                         | 140 | Do   |
| Skręcanie na rowerze .....                         | 140 |      |
| Hamowanie .....                                    | 141 |      |
| Rowerowa skrzynia biegów .....                     | 144 |      |
| Zmiany przełożeń .....                             | 146 |      |
| Którą manetką zmienić przełożenie? .....           | 148 |      |
| Kłopoty na trasie .....                            | 149 |      |
| Naprawa dętki .....                                | 149 |      |
| Centrowanie koła .....                             | 152 |      |
| Naprawa zerwanego łańcucha .....                   | 153 |      |
| Wymiana zerwanej szprychy .....                    | 155 |      |
| Wycieczki grupowe .....                            | 157 |      |

## Spis treści

|    |                                                   |     |
|----|---------------------------------------------------|-----|
| 13 | Rola prowadzącego .....                           | 158 |
| 15 | Prowadzący na trasie .....                        | 160 |
| 16 | Tempo jazdy .....                                 | 161 |
| 16 | Sygnały umowne .....                              | 161 |
| 16 | Szyk grupy .....                                  | 162 |
| 17 | „Czerwone światło” .....                          | 164 |
| 17 | Grupowy zestaw narzędzi i części zamiennych ..... | 164 |
| 19 | Holowanie .....                                   | 165 |
| 1  | Odliczanie w grupie .....                         | 166 |
| 6  | Jazda w mieście .....                             | 167 |
| 6  | Zjazdy .....                                      | 168 |
| 7  | Załamanie pogody .....                            | 169 |
| 9  | Jazda w deszczu .....                             | 169 |
| 0  | Jazda nocna .....                                 | 170 |
| 1  | Wypadek na szlaku .....                           | 171 |
| 4  | Wycieczki rodzinne .....                          | 173 |
| 5  | Z małym dzieckiem .....                           | 174 |
| 5  | Rowerowa turystyka zimowa .....                   | 177 |
| 7  | Rowerowy ubiór zimowy .....                       | 177 |
| 8  | Przystosowanie roweru do jazdy zimą .....         | 182 |
|    | Jeden dzień to za mało... (część druga) .....     | 183 |
|    | Kilka dni na rowerze .....                        | 185 |
|    | W schronisku górskim .....                        | 189 |
|    | Pobyt w leśniczówkach .....                       | 194 |
|    | Dodatkowe wyposażenie .....                       | 195 |
|    | Bielizna .....                                    | 195 |
|    | Odzież wierzchnia .....                           | 196 |
|    | Buty .....                                        | 196 |
|    | Kurtka i spodnie .....                            | 197 |
|    | Przybory do szycia .....                          | 197 |
|    | Strój nocny .....                                 | 198 |
|    | Higiena osobista .....                            | 198 |
|    | Mydło .....                                       | 198 |
|    | Szczotka do rąk .....                             | 198 |
|    | Ręcznik .....                                     | 198 |
|    | Szampon .....                                     | 199 |

## Spis treści

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Szczoteczka i pasta do zębów .....        | 199 |
| Przybory do golenia .....                 | 199 |
| Gąbka .....                               | 199 |
| Talk do stóp .....                        | 200 |
| Kobieca higiena .....                     | 200 |
| Grzebień i lusterko .....                 | 200 |
| Kosmetyczka .....                         | 201 |
| Kosmetyki upiększające .....              | 201 |
| Dodatki .....                             | 202 |
| Nóż schroniskowy .....                    | 202 |
| Sposoby odżywiania się w schronisku ..... | 203 |
| Szczyryk .....                            | 204 |
| Nóż zębaty .....                          | 205 |
| Bawełniany woreczek na chleb .....        | 205 |
| Deska do krojenia .....                   | 205 |
| Pojemnik na tłuszcz .....                 | 205 |
| Drugi termos .....                        | 206 |
| Kubek .....                               | 206 |
| Łyżeczka .....                            | 207 |
| Kuchenki turystyczne .....                | 207 |
| Kocher .....                              | 207 |
| Kuchenska butanowa .....                  | 208 |
| Kuchenska na kartusze .....               | 208 |
| Kuchenki benzynowe .....                  | 209 |
| Menażki .....                             | 210 |
| Sztućce .....                             | 213 |
| Dodatki .....                             | 214 |
| Latarka .....                             | 214 |
| Aparat fotograficzny .....                | 214 |
| Telefon komórkowy .....                   | 215 |
| Apteczka .....                            | 215 |
| Pakiet ratunkowy .....                    | 215 |
| Prowiant kilkudniowy do schroniska .....  | 215 |
| Chleb .....                               | 216 |
| Tłuszcze .....                            | 216 |
| Mięso i wędliny .....                     | 216 |
| Wędliny suche .....                       | 217 |

## Spis treści

|                                                    |            |
|----------------------------------------------------|------------|
| Potrzeby sprzętowe grupy .....                     | 241        |
| Kondycja .....                                     | 242        |
| Na chwilę przed imprezą .....                      | 244        |
| Na rajdzie .....                                   | 245        |
| <b>Na rowerze z namiotem (część trzecia) .....</b> | <b>247</b> |
| Wyprawy rowerowe z namiotem .....                  | 249        |
| Planowanie .....                                   | 252        |
| Sprzęt na wyprawę z namiotem .....                 | 256        |
| Rower .....                                        | 256        |
| Osobisty zestaw naprawczy .....                    | 256        |
| Wyprawowy zestaw naprawczy .....                   | 256        |
| Kuchnia .....                                      | 258        |
| Namiot .....                                       | 259        |
| Materac .....                                      | 262        |
| Śpiwór .....                                       | 263        |
| Kurtka .....                                       | 266        |
| Dodatkowe wyposażenie .....                        | 267        |
| Mapy .....                                         | 267        |
| Kompas .....                                       | 267        |
| Przewodniki .....                                  | 268        |
| Nóż biwakowy .....                                 | 268        |
| Termos .....                                       | 268        |
| Latarka .....                                      | 269        |
| Aparat fotograficzny .....                         | 269        |
| Lornetka .....                                     | 269        |
| Radio .....                                        | 269        |
| Samograje .....                                    | 270        |
| Gitara itp. ....                                   | 270        |
| Telefon komórkowy .....                            | 270        |
| Krem ochronny i pomadka UV .....                   | 271        |
| Apteczka .....                                     | 271        |
| Pakiet ratunkowy .....                             | 271        |
| Sakwy .....                                        | 271        |
| Bagażnik wleczony .....                            | 272        |
| Prowiant .....                                     | 273        |
| Liofilizaty .....                                  | 275        |

|    |                                                         |     |
|----|---------------------------------------------------------|-----|
| 41 | Na szlaku . . . . .                                     | 276 |
| 42 | Pole biwakowe . . . . .                                 | 277 |
| 44 | Uzdatnianie wody . . . . .                              | 280 |
| 45 | Dzikie zwierzęta na biwaku . . . . .                    | 282 |
| 47 | Wścieklizna . . . . .                                   | 283 |
| 49 | Żmije . . . . .                                         | 284 |
| 52 | Osy, pszczoły . . . . .                                 | 284 |
| 56 | Coś na komary . . . . .                                 | 285 |
| 56 | Mieszka . . . . .                                       | 286 |
| 56 | Samodzielny biwak . . . . .                             | 288 |
| 56 | Ognisko . . . . .                                       | 292 |
| 58 | Załamanie pogody . . . . .                              | 294 |
| 59 | Ściąganie do pakowania na wędrowną z namiotem . . . . . | 301 |
| 62 | Konserwacja odzieży i sprzętu turystycznego . . . . .   | 304 |
| 63 | Pranie odzieży . . . . .                                | 304 |
| 66 | Konserwacja butów . . . . .                             | 306 |
| 67 | Sprzęt kuchenny po sezonie . . . . .                    | 307 |
| 67 | Plecak i sakwy . . . . .                                | 308 |
| 67 | Namiot . . . . .                                        | 308 |
| 68 | Przegląd i remont roweru po sezonie . . . . .           | 310 |
| 68 | Indeks . . . . .                                        | 313 |