

Vivere e viaggiare slow/Slow življenje in potovanje

KOLESARSKI TURIZEM



OPREMA

Nepogrešljiva je seveda **čelada**, ki jo morate vedno nositi! Tehnična oblačila: kratka majica **iz materiala, ki diha**, podložene hlače, dežni plašč v primeru dežja in med spusti navzdol, rokavice za zgodnje jutranje ure, sončna očala, nahrbtnik oz. torbica, plastična vrečka za zaščito nahrbtnika v primeru dežja. S seboj

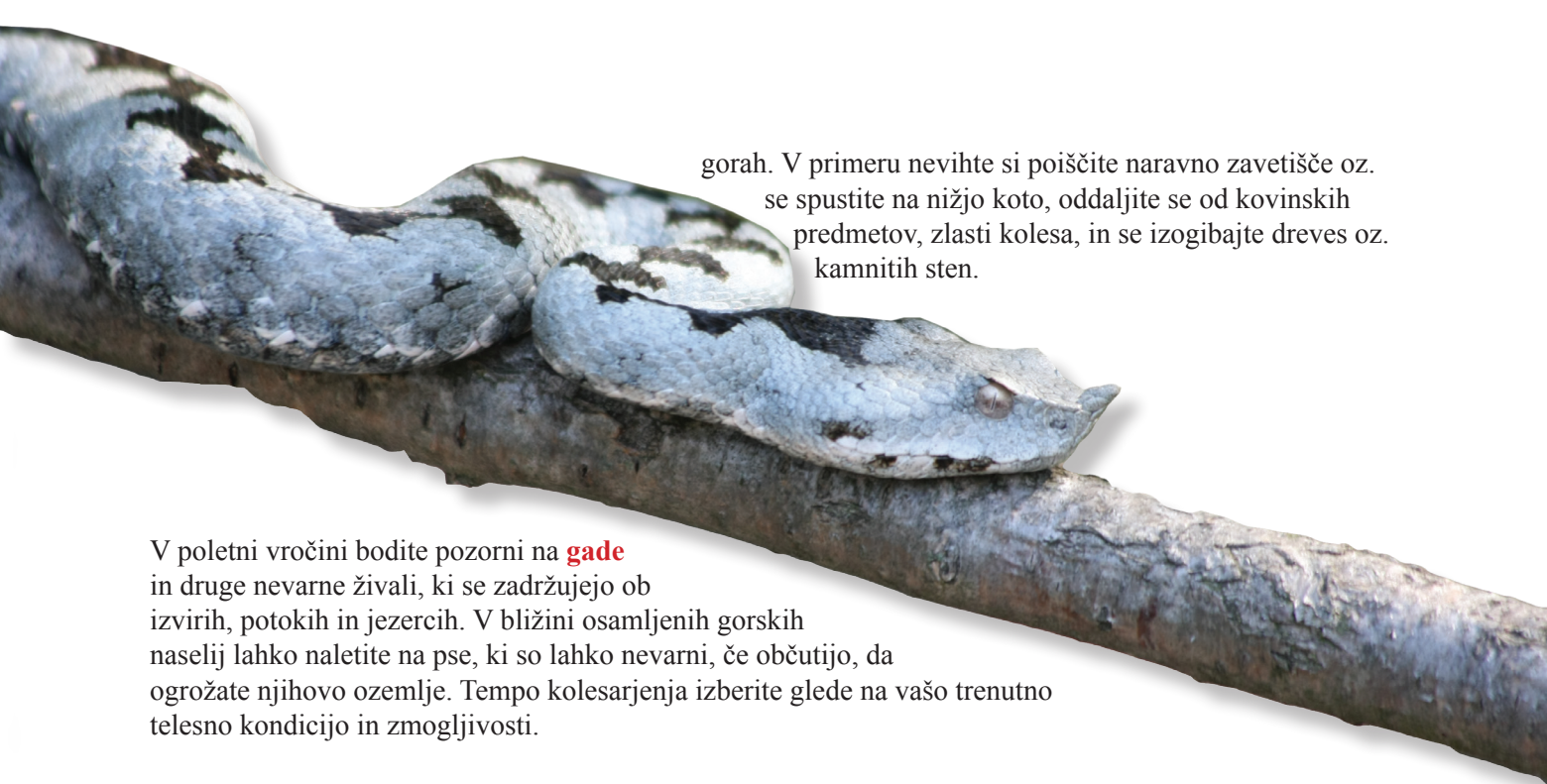
vzemite le najpotrebnejše pripomočke in največ 10 kg. Priporočamo vam, da vzamete še steklenico vode, komplet za popravilo gum, nadomestne zračnice, komplet za popravilo kolesa (s ključi in z izvijači), zračno pumpo za gume in opozorilno lučko za nočno signalizacijo.

KOLESARJENJE

Pri kolesarjenju je zelo pomembna prehrana. Pripravite si dober zajtrk, med dnevom pa jejte malo in pogosto. Pri prečkanju cest vozite po desnem robu in pazite na avtomobile, ki prehitujejo v nasprotni smeri. Pazite na izletnike in pohodnike, previdno vozite po stezah, zlasti na ovinkih, ne motite živali, spoštujte rastline in zasebna zemljišča, izogibajte se poti, ki niso označene.

Morebitne nevarnosti so večinoma povezane z vremenskimi razmerami: če so napovedi slabe vam priporočamo, da preložite izlet, zlasti če se nahajate v





gorah. V primeru nevihte si poiščite naravno zavetišče oz. se spustite na nižjo koto, oddaljite se od kovinskih predmetov, zlasti kolesa, in se izogibajte dreves oz. kamnitih sten.

V poletni vročini bodite pozorni na **gade** in druge nevarne živali, ki se zadržujejo ob izviroh, potokih in jezercih. V bližini osamljenih gorskih naselij lahko naletite na pse, ki so lahko nevarni, če občutijo, da ogrožate njihovo ozemlje. Tempo kolesarjenja izberite glede na vašo trenutno telesno kondicijo in zmogljivosti.



Sodobne led lučke so nadomestile stare dinamo luči, saj so bolj lahke, učinkovitejše in ne kvarijo gum. Priporočamo vam, da namestite eno luč na prednji in eno na zadnji del kolesa, tako da vas bodo mimoidoči opazili v temi in predorih.



Reflektorji na kolesih, pedalih in nahrbtniku so vedno priporočeni, v Italiji pa so tudi zakonsko obvezni (skupaj z opozorilnim brezroka-vnikom) od mraka do zore.

Najbolje je, da kolesarite v skupini, priskrbite pa si vsaj en komplet prve pomoči.





Kolo je čudovito sonaravno in cenovno ugodno prevozno sredstvo, tako v mestu kot na podeželju, za skupinske ali samostojne izlete. Za gorsko kolesarjenje potrebujete odlično telesno kondicijo in ustrezno gorsko kolo z obstojnim vzmetenjem in (po možnosti) s kolutnimi zavorami. Če vaše telo ne dohaja vaših ciljev, nikar ne obupajte: stopite s kolesa in prijetno poklepetajte z vašimi prijatelji do naslednjega spusta!

