

JAK NALEŻY PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO OBOZU (RAJDU) ROWEROWEGO

Znajdziesz tu podstawowe informacje o przygotowaniu sprzętu i wyposażenia do 2-3 tygodniowego obozu oraz kilkudniowego rajdu rowerowego (przy wyjazdach jednodniowych zalecamy jedynie zabieranie ze sobą zapasowej dętki, kluczy rowerowych i sztormiaka lub kurtki przeciwdeszczowej).

1. ROWER

Rower należy starannie przygotować najlepiej przed sezonem, samodzielnie lub w wyspecjalizowanym i sprawdzonym przez znajomych punkcie napraw i konserwacji rowerów. Musi on posiadać przynajmniej jeden świetnie działający hamulec (na obozach górskich – dwa), sprawny, dobrze wyregulowany system napędowy i kierowniczy, sprawdzone opony w bardzo dobrym stanie. Przed wyjazdami letnimi zalecany jest przegląd uzupełniający i niezbędne regulacje występujących luzów na piastach, przerzutkach, kierowniku, przedniej przekładni (suporcie).

Niezbędne wyposażenie roweru:

- bagażnik tylny (ewentualnie także przedni),
- błotniki, dzwonek,
- oświetlenie przednie i tylne (najlepiej zasilane z dynama), tylne światło odblaskowe,
- koszyk do bidonu i bidon 0,5 – 0,75 litra, ewentualnie uchwyt do butelki 1,5 – 2,0 litra,
- długa zapinka do roweru wraz z 2 kluczami (przechowywanymi w 2 różnych miejscach lub zapinka szyfrowa (z zapisanym i schowanym w bagażu szyfrem),
- pompka, dętka zapasowa, klej i łątki, po 3-4 szprychy do każdego koła,
- klucze dostosowane do obsługi serwisowej danego typu roweru, w tym klucz do zdejmowania wielotrybu i wyciskacz do zdejmowania łańcucha.

2. DOKUMENTY

Jadąc na obóz (rajd) zabieramy paszport (wyjazdy zagraniczne) lub dowód osobisty (wyjazdy krajowe), legitymację studencką lub szkolną, kartę rowerową lub prawo jazdy, inne legitymacje (PTTK, PTSM, ISIC, EURO<26, ...)

Uczestnicy wyjazdów na wschód (Rosja, Białoruś, ...) muszą ponadto uzyskać w wydziale paszportowym tzw. pieczętkę „AB” na podstawie zaświadczenia wystawionego przez Klub.

3. BAGAŻ

Na obozie każdy uczestnik wozi swoje rzeczy osobiste i część sprzętu ogólnoobozowego (namiot, wspólny prowiant, większe, zapasowe części rowerowe itp.).

Wszystkie przedmioty, oprócz największych (namiot, śpiwór, karimat), po ich zwinieniu i zabezpieczeniu przed deszczem w szczelnych foliowych torbach pakujemy do sakw rowerowych, które wieszamy na bagażniku.

Natomiast do umocowania na bagażniku dużego i kłopotliwego w/w wyposażenia świetnie służą parziane długie (100-120 cm) paski ze sprzączkami lub klamrami zaciskowymi.

Przy kompletowaniu wyposażenia należy pamiętać o n/w zasadach:

- zabieramy tylko rzeczy sprawdzone i najpotrzebniejsze,
- nie bierzemy rzeczy wartościowych i takich których zagubienie, uszkodzenie lub zniszczenie może nam sprawić przykrość lub trwale popsuć humor,
- ubranie winno nadawać się do wykorzystania przy różnej pogodzie, zarówno do jazdy na rowerze jak i dochodzenia,
- w bagażu musimy mieć jeden dobrze zabezpieczony przed deszczem komplet ciepłych rzeczy na wypadek spotkania z burzą i konieczności zmiany ubrania zewnętrznego,
- w sakwach pozostawiamy puste miejsce o objętości ok. 1,5 bochenka chleba.

4. WYPOSAŻENIE UCZESTNIKA

Z reguły nikt z biorących po raz pierwszy udział w 2-3 tygodniowych obozach lub kilkudniowych rajdach rowerowych nie dysponuje pełnym niżej wymienionym wyposażeniem, co nie wyklucza spędzenia udanego urlopu.

Dlatego też opisane w oparciu o doświadczenia członków Klubu wyposażenie, zwłaszcza opisane w punktach 4.A.(2/,3/,4/,6/) i B, proponujemy traktować jako docelowe ale tylko przykładowe (z reguły kompletowane w dłuższym okresie czasu), modyfikowane w oparciu o własne indywidualne upodobania i doświadczenia uczestnika.

Nie radzimy zaś eksperymentować w części dotyczącej wyposażenia opisanego w punktach 1. oraz 4.A (1/,5/,7/).

A/ Rzeczy niezbędne

- 1/ a/ Dokumenty, bilety, pieniądze,
 b/ Dokładny opis trasy (zawierający daty i nazwy miejscowości, w których są zaplanowane noclegi) oraz mapy terenu przez który przebiega trasa obozu lub rajdu.
 c/ Ubezpieczenie następstw nieszczęśliwych wypadków, kosztów leczenia za granicą i ewentualnie bagażu.
- 2/ Ubranie
 - bielizna (co najmniej 3 komplety, w tym jeden ciepły),
 - skarpety, najlepiej bawełniane (3-4 pary, w tym przynajmniej jedna gruba),
 - ubiór do spania (piżama lub bawełniany, cienki dres),
 - ocieplacz z polaru z odpinanym kapturem lub ciepły sweter,
 - długie spodnie (najlepiej 2 pary, w tym jedna np. od ciepłego dresu),
 - buty (zakryte i miękkie),
 - koszula flanelowa lub bluza np. z polaru o podobnej funkcjonalności,
 - cienkie koszulki, bluzki (2-3 pary, w tym jedna z długim rękawem),
 - nieprzemakalny sztormiak z foliowanymi szwami lub płaszcz,
 - płócienna czapka lub kapelusz od słońca, strój kąpielowy,
- Ubrania należy kompletować tak, aby w sytuacjach tego wymagających nakładać na siebie poszczególne ich warstwy np. na bieliznę, cienki dres, następnie gruby dres, ocieplacz z kapturem, sztormiak.
- 3/ Kuchnia: a/ emaliowany półlitrowy kubek, nóż-piłka do chleba, niezbędnik (nóż, widelec, łyżka), otwieracz do konserw, serwetka lub czysta ściereka na stół turystyczny, 2-3 turystyczne butle gazowe 450 g (np. Camping gaz, na wyjazdy majowe i czerwcowe butla 230 g), palnik - najlepiej z osłoną od wiatru, deska turystyczna do krojenia, menażka harcerska lub kocher, zapalniczka i zapalniczki, grzałka elektryczna 0,5-0,75 kW (z rozgałęziaczem na cienkich bolcach – jedna na kilku uczestników)
- b/ żywność na wyjazd: 2-3 kanapki na czas podróży, kilka owoców np. jabłek, 1,5-2,0 litrów napojów (najlepiej w butelce z twardego plastiku), „Pluszsz” lub inny preparat do rozpuszczania w wodzie: 3-4 opakowania, 1-2 konserwy obiadowe, ewentualnie pieczywo,
- 4/ Łazienka: przybory toaletowe (szczotka i pasta do zębów, szampon, mydło, maszynka do golenia, 2-3 żyletki, lusterko, grzebień), 2 chusteczki do nosa, sznurek do bielizny, krem do opalania z filtrem UVB15-25 (np. VICHY UVB(LSF) 25/ 8 UVA, minimum 0,5 rolki papier toaletowego, 1-2 wieszaki turystyczne, szczotka do butów, nożyczki do paznokci, pilniczek, 1-2 średniej wielkości ręczniki,
- 5/ Sypialnia: namiot (najlepiej z półokrągłym miejscem na bagaż z tyłu tzw. „apsydą”, przedsionkiem, namiotem wewnętrznym i tropikiem), śpiwór (najlepiej z prześcieradłem), karimat i dopasowane do nich wymiarami duże i szczelne torby foliowe, do zabezpieczenia w/w bagażu przed deszczem, 4-5 długich pasków (100-120 cm) do wiązania śpiwora, namiotu i karimatu oraz mocowania w/w bagażu,
- 6/ Warsztat naprawczy:
 a/ osobisty: 2 igły, nici, 2 duże agrafki, ewentualny materiał na łąty,
- b/ rowerowy: patrz punkt 1. (klucze).
 Dla kierowników grup lub zapobiegliwych uczestników (zwłaszcza na wyjazd 2-3 tygodniowy): kombinerki, mały szwedzki klucz uniwersalny, śrubokręt, mała piłka do metalu, zapasowe śruby, nakrętki, żarówki, 1-2 wentyle automatyczne, 3-4 spinacze do bielizny, w miarę możliwości rozłożone wśród uczestników komplet zapasowych pedałów, przerzutka tylna wraz z linką, wielotryb, linki hamulcowe najlepiej 2 tylne, olej lub preparat w aerozolu do łożysk i łańcucha, gruba igła i szpagat do ewentualnych napraw sakw i opon.
- 7/ Apteczka (plaster, leki na stłuczenia i przeziębienia: Polopiryna, Rutinoscorbin, Monovitan C, woda utleniona lub spirytus salicylowy (w małych plastikowych opakowaniach), leki osobiste,

B/ Rzeczy przydatne

- 1/ Mapy terenu (niskoskalowe: 1 : 50, 100 lub 200 tys.), przewodniki, informatory o campingach i innych obiektach noclegowych (schroniskach, hotelach, kwaterach prywatnych) lub kopie części map i tych fragmentów przewodników i informatorów, które dotyczą trasy obozu lub rajdu oraz obiektów położonych w bezpośrednim jej sąsiedztwie,
.....
- 2/ Buty na zmianę (tenisówki, klapki lub sandały),
- 3/ Krótkie spodenki, rękawiczki rowerowe, okulary przeciwsłoneczne,
.....
- 4/ Scyzoryk z otwieraczem do konserw,
- 5/ Latarka, komplet zapasowych baterii i żarówek,
.....
- 6/ Aparat fotograficzny (2-3 filmy po 36 klatek, 200-400 ISO),
- 7/ Śpiewnik turystyczny, książka, gry, karty do brydża, gitara, itp.
.....
- 8/ Papier listowy, koperty, długopis, notatnik,
- 9/ Kosztorys lub zestawienia na notatki dotyczące kosztów (przydatne przy tworzenia baz danych o kosztach transportu, programu, wyżywienia, noclegów, przydatnych adresach i telefonach zwłaszcza w przypadku obozów zagranicznych),
.....

Uwaga!

Zalecamy, zwłaszcza początkującym uczestnikom, wydrukowanie zestawu wyposażenia i w miarę jego kompletowania lub pakowania wykreślanie poszczególnych pozycji z listy.