

Nenechte se odradit od počasí, připravíme vás na cyklistiku na podzim



Ani nastupující podzim či blížící se zima neodradí mnohé cyklisty od jízdy na kole. Pro toto období jsou typické teploty blízko k nule, mrazivý déšť, sníh nebo mokré listí na ulicích. Je však stále ještě mnoho dní, kdy je normální počasí, slunce krásně svítí a je škoda zůstat doma. Pak stojí za to vyrazit na vyjíždku na kole. Poradíme vám, jak se na ni v tomto ročním období správně připravit.

Vrstvěte oblečení

Základním principem známým po staletí je **nošení vrstev**. Je lepší nosit **několik vrstev oblečení tenčího než jedna silná vrstva**. Může se vám stát, že ráno teploměr ukáže třeba jen osm stupňů, ale za jízdy začne slunce víc hřát a **teplota stoupne**. Pak je vhodné mít na sobě **tenké tričko, mikinu a lehkou bundu**. Pánské bundy pořídíte v různých barvách a střízích. Pak si stačí jednotlivé vrstvy **oblečení sundat a dát do batohu**. Není potřeba nosit příliš mnoho vrstev. **Při jízdě se svaly zahřívají a nepotřebujete takovou ochranu proti chladu** jako když čekáte brzy ráno na autobus do práce.

Nezapomeňte ani na **vhodné kalhoty**. I zde si můžete pohrát s různými kombinacemi. Tenké, **termoaktivní legíny + kalhoty nahoře**. Nebo těsně přiléhající, ale **izolované kalhoty**. Nebo volné, ale také teplé kalhoty či izolované šortky s vložkou. **Volba závisí nejen na počasí**, ale také na typu jízdy, kterou preferujete.

Mějte teplé věci v rezervě

Když teplota klesne, **je dobré být připraven na každou eventualitu**. I když opustíte dům a teplota je vyšší, nevíte, co se bude dít dál. Na podzim (i když je teplo) **noste rukavice s dlouhými prsty a silnou čepici pod přilbou**. Při jízdách na delší vzdálenost se můžete vracet až večer, kdy už jsou **teploty skutečně nízko** a zde je pak možnost vzniku lehkých omrzlin. Teplejší pánské i dámské bundy s kapucí či **nepromokavé modely jsou také ideální rezervou**. Stačí si jednu přibalit do batohu.

Je velmi důležité, zejména když **teplota klesne pod 10 stupňů**, chránit hlavu, ruce, nohy i močový měchýř **před chladem**. I když se vám to nelíbí, zkuste na obličej a rty **aplikovat mastný krém**. Ochrání váš obličej **před bodavým chladem při jízdě**.

Chraňte si i hlavu, krk a ruce

Základem je **teplá pokrývka hlavy pod helmou nebo kukla**, které jsou vyrobeny z umělého materiálu nebo merino vlny. V tomto případě **není vhodná bavlna**, protože neodsává pot, který může být v létě přežitelný, ale **v zimě to může skončit špatně**. Čepice **musí zakrývat čelo a uši**, je dobré, pokud má **všitou větruvzdornou membránu**. Šátek nebo nákrčník jsou rovněž skvělým doplňkem. Fungují dobře jako **pokrývka krku a obličejová maska**. Zvolte si verzi s fleecovou izolací, standardní šátky jsou velmi dobré **pro jarní a teplejší podzim**, zatímco v zimě nemusí stačit. Za pozornost stojí také **nákrčníky s membránou Windstopper**, která nepropouští vítr.

Na ruce používejte **rukavice s dlouhými prsty**. Při hledání vhodných rukavic je třeba věnovat pozornost nejen tomu, že jsou teplé, ale také tomu, **zda neomezují pohyb**. Je také dobré zvolit si rukavice s membránou, **kteřá by měla zabránit navlhčení rukavic**. Rukavice by měly být trochu delší, **abyste jejich konce mohly skrýt pod bundu**. Mnoho modelů rukavic má **gelové vložky pro uvolnění rukou**, takže se nemusíte vzdát komfortu cyklistika známého **z tenkých letních modelů**. Při nižších teplotách vám ruce nachladnou velmi rychle, proto **mějte rukavice vždy sebou**.