Jedeme na kole

Díky tomu, že cyklostezky tvoří po celé Evropě hustou síť a rostou jako houby po dešti i u nás, **máme čím dál víc možností, jak se svým dvoukolým kamarádem zažít mnoho pěkného, udělat něco pro zdraví a ušetřit za pohonné hmoty nebo za jízdenky.** A tím, že vyměníme svého čtyřkolého miláčka za dopravní prostředek poháněný vlastní silou, můžeme **udělat něco i pro přírodu samotnou**.

Navíc jízda na kole posiluje svaly dolních končetin i celkovou kondici, nepřetěžuje klouby a vazy (je vhodná i pro lidi s nadváhou) a **pomáhá zbavit se nadbytečných kil** (při jízdě spálíte cca 3 400 kJ/hod)!

Cyklistu dělá kolo

Vybrat si správné kolo není vůbec jednoduché. Nabídka na trhu je široká a výběr kola přesně na míru není jen tak. **Tak zvaná "výhodná koupě" se může ošklivě vymstít**, protože s nekvalitním kolem se můžete už po jedné hodně projezděné sezóně rozloučit. **Na druhé straně ani vyšší cena automaticky neznamená záruku kvality**. Při výběru kola je proto dobré si nejdříve rozmyslet, jak ho budeme převážně využívat, a určitě se poradit s odborníkem.

O tom, **jak velké vybrat jízdní kolo a z jakého materiálu**, to se dozvíte v našem článku ZDE

Cyklistické doplňky

Každé kolo by samozřejmě mělo mít přední a zadní světlo, odrazky a blikačky. **Cyklistická helma** je nutností pro každého cyklistu do 18 let, ale doporučujeme ji v každém věku. Další cyklopříslušenství z

nepřeberné nabídky dnešního trhu jako **brašny, košíky na láhve, zámky** a podobně už je na vašem rozhodnutí. **Kromě přilby by pak váš cyklistický obleček měl zahrnovat i sportovní brýle**, jako obranu před prachem a hmyzem. **Cyklistické rukavice vám zase uchrání ruce při nečekaném pádu**. Pro děti se pak hodí **i chrániče na lokty a kolena**. Pády jsou u nich přece jen častější než u dospělých. Kvůli těm nejmenším, kteří se vozí v cyklosedačkách, přinášíme **pár dobrých rad pro nákup cyklosedačky pro děti** – naleznete je v našem článku ZDE

Kam vyrazit na kolo?

Česká republika je protkaná cyklostezkami skrz na skrz. Obsahují jak upravený terén pro kola, tak lesní cesty i silnice. Nemálo z nich je napojeno na cyklotrasy sousedních států. **Mezi nejoblíbenější patří moravská cyklostezka spojující svými 120 km Brno a Vídeň.**

Rok od roku se cyklotrasy zlepšují a modernizují. Cyklisté si mohou užívat vlastních motelů, restaurací a speciálních nabídek. **Mezi nejvíce navštěvované patří moravské vinařské stezky**. Pestré trasy střídají upravené polní cesty s málo frekventovanými silnicemi, malebnou vinařskou oblast i chladivé vodní kouty.

Plánování tras

Při plánování máte možnost využít moderní technologie, jakými jsou **internetové cyklistické servery**, nebo dokonce **speciální GPS navigace**. Zabráníte tak zbytečnému bloudění v neznámých krajinách. Klasikům doporučujeme **cyklistické mapy**. Značení cyklostezek je podobné jako silniční. Setkat se můžete se třemi základními cykloznačkami – návěst před křižovatkou, směrová tabule a směrová tabulka. Na všech najdete symbol kola, číslo trasy a na směrových tabulích navíc kilometrové vzdálenosti k dalším cílům trasy.