



Kerékpáros ruházati kisokos

avagy

Hogyan öltözzünk kerékpározáshoz?

Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	3
Hogyan működik a hóháztartásunk?.....	3
Ruházkodási ismeretek.....	4
Ruhatárunk darabjai.....	7
1, Fejrevalók.....	7
1.1, Sisak (kötelező).....	7
1.1-V1, Esővédők fejre (ajánlott).....	7
1.1-V2, Hideg elleni védelem fejre és/vagy nyakra (ajánlott).....	8
1.2, Szemüveg (rekura kötelező).....	8
1.2-V, Párásodás elleni védelem (ajánlott).....	8
2, Felsőtestre való ruházat.....	9
2-1, Rövidujjú mez (kötelező).....	9
2.1-V, Hidegebb időre való lehetőségek:.....	9
2.1-V1, Technikai trikó (ajánlott).....	9
2.1-V2, Karmelegítő, vagy kartyű (erősen ajánlott).....	9
2.1-V3 Szélálló dzseki (ajánlott).....	10
2.2, Hosszúujjú mez (erősen ajánlott).....	10
2.2-V, Hidegebb időre való lehetőségek:.....	10
2.2-V1, Hosszúujjú (baselayer) alapréteg (ajánlott).....	10
2.2-V2, Karmelegítő, vagy kartyű (erősen ajánlott).....	11
2.2-V3 Szélálló dzseki (ajánlott).....	11
2.2-V4 Soft-shell kabát (ajánlott).....	11
2.3, Esőkabát (erősen ajánlott).....	11
2.4, Láthatósági mellény (kötelező).....	12
2.5, Kesztyű (erősen ajánlott).....	13
3, Alsótestre való ruházatok.....	14
3.1, Bringás rövidnadrág (kötelező).....	14
3.1-V, Hidegebb időre való lehetőségek, alternatívák:.....	15
3.1-V1, Lábmelegítő, azaz lábtyű (erősen ajánlott).....	15
3.1-V2, Hosszúszárú nadrág (erősen ajánlott).....	15
3.2, Esőnadrág (ajánlott).....	16
3.3, Zokni (kötelező).....	16
3.4, Cipő (kötelező).....	16
3.4,-V, Hidegebb időre való lehetőségek:.....	17
3.4-V1, Kamásli (ajánlott).....	17
3.4-V2, Melegítő talp.....	17
4, Ruházat tisztítása és állagának megóvása.....	18

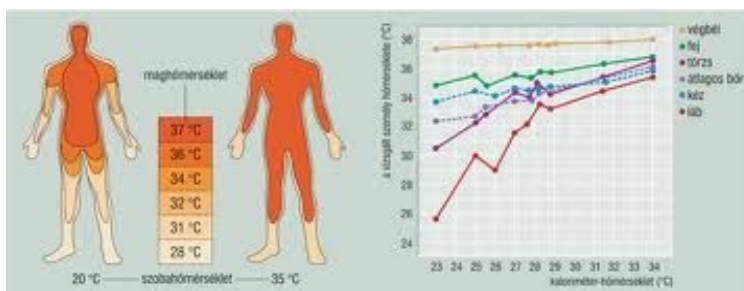
Bevezetés

Kerékpározni sokkal élvezetesebb a megfelelő ruházatban. Ha ugyanis az időjárás viszonyosságaihoz nem tudunk megfelelően alkalmazkodni az öltözékünkkel is, akkor jobb esetben csak kellemetlen élményben lesz részünk, rosszabb esetben azonban akár meg is betegedhetünk a hidegtől, a túl erős menetszélről, vagy egy váratlan eső okozta elázás miatt. De milyen is a megfelelő ruházat kerékpározáshoz, hogyan állítsuk össze a bringás ruhatárunkat?

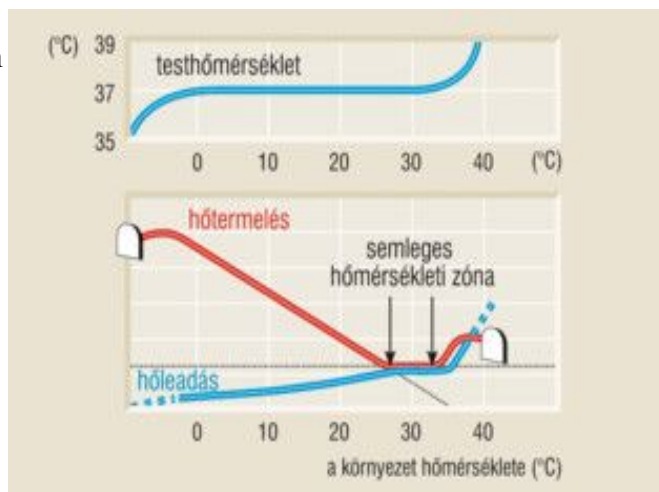
Sokan azt gondolják, nem kell foglalkozni ezzel a témával, hiszen bármilyen ruhában lehet bringázni. Ezt általában azok mondják, akik vagy még sose próbálták ki a kifejezetten aktív mozgáshoz kifejlesztett ruhákat, vagy nem tekernek olyan intenzitással, hogy igazán megizzadjanak, vagy éppen megfagyjanak az erős menetszélről.

Ma már szinte minden időjárásra kapható megfelelő ruházat, csak választani kell tudnunk a széles kínálatból. Ehhez próbálunk jelen tájékoztatónkkal segítséget nyújtani.

Hogyan működik a hőháztartásunk?



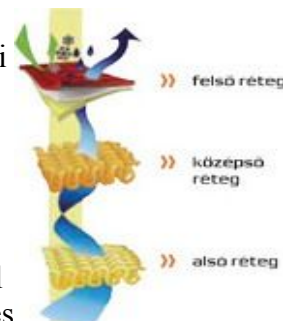
Testünk ideális hőmérséklete 36-37 C nyugalmi állapotban, melynél természetes ruhánk, a bőrünk, az alatta lévő "hőszigeteléssel" együtt kb 24-28 C fokos hőmérsékleti tartományban nyújt megfelelő szigetelést. Izmaink működtetése során, minél intenzívebb tevékenységet végzünk, annál nagyobb hő szabadul fel, mely felmelegíti testünket. Természetes védelmi mechanizmusunk ilyenkor úgy kerül el a túlmelegedést, hogy nedvesség megnövelt kiválasztásával (izzadással) intenzívebb párologtatásba kezd, ami több hőt von el a testtől, azaz erősebb fokozatba kapcsolódik természetes hűtésünk. A hőérzetünket tehát nem csak a testünk hőfoka és a környező levegő hőmérséklete határozza meg, hanem az aktuális párologtatásunk is. Ha nem tudunk elég gyorsan párologtatni ahhoz, hogy eléggé lehüljünk, például azért mert nagy a levegő páratartalma, vagy ruházatunk túlságosan szigetel, akkor túlhevülünk, és kellemetlenül érezzük magunkat. Ha környezetünk és a testünk között az ideálisnál nagyobb a hőmérséklet különbség, vagy a párologtatásunk túl gyors, például (menet)szél esetén, vagy mert eláztunk és nedves a ruhánk, akkor túlságosan lehülünk, azaz fázunk.



Ruházkodási ismeretek

A ruházatunknak egyszerre kellene biztosítani azt, hogy természetes hűtőrendszerünk, a párologtatás tökéletesen működni tudjon, másrészt mindig a megfelelő hőszigetelést kellene produkálnia. Mindkét feladat nehéz, hiszen dinamikusan változik mind a párologtatásunk intenzitása, mind pedig a hőmérséklet különbség. Az ideális természetesen az lenne, ha egy tökéletesen páraáteresztő ruhánk lenne, mely folyamatosan méri testünk hőmérsékletét, és ahol túlmelegedést érzékel, ott hűtésbe kezd (vagy fokozott levegő beengedéssel, vagy egyéb hűtést alkalmazva), ahol pedig lehülést mér, ott megnöveli a hőszigetelését, vagy fűtésbe kezd. Mivel ilyen kerékpáros ruha még tudtommal nincsen, így marad az egyszerűbb megoldás, azaz minél jobban lélegző ruházat, melynek nem változik a hőszigetelése nedvesség hatására, ugyanakkor könnyen változtatható hőszigetelésű (például egy réteg felvételével vagy éppen levételével) és szükség esetén teljesen képes megvédeni a menetszélről és az esőtől.

Ez az összetett feltételrendszer jellemzően réteges öltözködéssel valósítható meg legkönnyebben.



Nézzük tehát a 3 fő feladatot, mely a megfelelő hőérzetet biztosítja számunkra:

- 1, A test által termelt nedvesség (izzadtság) hatékony elpárologtatása.
- 2, A megfelelő hőszigetelés a test hőjének megtartásával.
- 3, A külső időjárási, mechanikai és egyéb behatásokkal szembeni védelem

Jelenleg ez 3 réteggel valósítható meg, melyek ugyan jól elkülönülnek elméletben, de a gyakorlatban a ruházati cikkek gyakran nem csak egyetlen réteg feladatát próbálják ellátni kisebb-nagyobb eredményességgel:



- **Alapréteg (baselayer)**, mely a test izzadtságát elvezeti, lehetőleg úgy, hogy önmaga minél kevésbé lesz nedves. Ez elsősorban furcsának tűnhet, de ha összehasonlítunk egy pamut pólót és egy speciális technikai trikót, akkor jól érzékelhető a különbség a használat során. A pamut gyorsan magába szívja a nedvességet (jőjön az a test felől, vagy kívülről), de csak lassan szárad meg. Emiatt még akkor is hűteni fogja a testünket, mikor már rég nem kellene. Például egy emelkedőn felfelé megizzadunk, átmedvesedik a pamut pólónk, ami a hegyről lefelé száguldván már kellemetlenül hideg érzetet okoz. Egy megfelelő póló ezzel szemben mivel nem szívja magába, hanem csak elszállítja a nedvességet a testről, ezért a lejtőn leszáguldván szinte szárazként tud viselkedni, azaz nem fogunk úgy fájni benne.



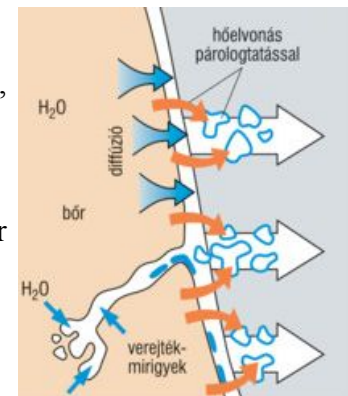
- **Középréteg (midlayer)**, melynek fő feladata a test hőjének megtartása, azaz a hőszigetelés. Emellett persze a párologtatást is lehetővé kell tennie, azaz kiváló lélegző képességgel kell rendelkeznie. Fontos, hogy a hőtárolási képesség ne csökkenjen jelentősen nedvesség hatására. Sokszor az előző vagy a következő réteggel "egybeépítve" jelenik meg, például nyári mezek, vagy a soft-shell kabátok esetében. Hidegebb időre való ruházatok esetében azonban elkülönül az első rétegtől, azaz ekkor szoktunk mindkét (vagy mindhárom) rétegre külön ruhadarabot hordani.



- **Védelmi réteg**, mely az olyan külső behatások csökkentését szolgálja, mint a szél, az eső, mechanikai igénybevételek, stb. Ennek a rétegnek van talán a legkomolyabb feladata, hiszen köztudomású, hogy például a szél és a nedvesség tudja a leginkább befolyásolni a hőérzetünket. Csak példaként, egy 40 km/h-s menetszelet +4C-fokban már -10 C-nak fogunk érezni, azaz a menetszél ekkor már 14 fokkal csökkenti a hőérzetünket még teljesen száraz ruha esetén is! Az alábbi táblázat mutatja a hőérzetünket a szél függvényében:

Szélcsendben	14 C°	10 C°	6 C°	2 C°	0 C°	-2 C°	-6 C°	-10 C°	-14 C°
10 km/h szélben =>	12 C°	8 C°	3 C°	-1 C°	-4 C°	-6 C°	-10 C°	-15 C°	-19 C°
20 km/h szélben =>	8 C°	3 C°	-2 C°	-7 C°	-10 C°	-12 C°	-17 C°	-23 C°	-28 C°
30 km/h szélben =>	6 C°	1 C°	-5 C°	-11 C°	-14 C°	-16 C°	-22 C°	-28 C°	-33 C°
40 km/h szélben =>	5 C°	-1 C°	-7 C°	-13 C°	-16 C°	-19 C°	-25C°	-31 C°	-37 C°

Ha tehát meg tudjuk védeni a testünket a szél (menetszél is!) és a külső nedvesség bejutásától úgy, hogy közben a belső nedvességet nem zárjuk be, akkor sokkal komfortosabbnak fogjuk érezni a könnyű aláöltözetünket még hidegebb időben is. A komoly lélegző anyagok rácsszerkezete olyan, hogy a pára molekulákat még át- illetve kiengedik, viszont a vízmolekulák, melyek nagyobbak, már fennakadnak, és nem jutnak be a védelmi réteg alá. Fontos tudni, hogy a termékismertetőkből hasonlóan jónak tűnő modellek gyakran nagyon eltérő mértékben képesek a pára átengedésére és az esőállóságra, akár 8-10-szeres tudásbeli különbség is könnyen előfordulhat, így a magasabb ár könnyen megérheti, ha nem akarunk bedunasztolódni egy nem eléggé szellőző dzsekibe!



A legjobb anyagok (pl Endura PTFE) már négyzetméterenként akár 28,000gr pára átengedésére képesek 24 óra alatt, miközben egyébként 12,000 mm magas vízoszlopnak is ellenállnak! Ha megtehetjük, akkor ne elégedjünk meg ennek töredékével, mert meg fogjuk bánni a használatban!

Tágabb értelmezésben a mechanikai védelem is ennek a harmadik rétegnek a feladata. Ide tartozik például a cipő talpának merevsége révén a hatékony erőátadás, vagy a ruházat felületének védelme a karcolásokkal, surlódásokkal szemben, vagy a sisak erős külső héjazata, mely esés esetén eloszlatja az ütést nagy felületen, így védve meg a koponyát a sérüléstől.



Ahogy említettem korábban is, a gyakorlatban általában nem hordunk elkülönült réteget, jellemzően inkább csak hidegebb időben. Nyári kánikulában például nincs szükségünk a hő megtartására, sőt a szél hűtésének is inkább csak örülünk. Amint azonban hül az idő, feltámad a szél, elkezd esni az eső, szükségünk van védelemre vagy testünk hőjének fokozott megtartására. Ilyenkor egy jól megválasztott plusz réteg komoly segítséget jelent.

Gyakorlatban jól látható, hogy minél jobb minőségű a kerékpáros ruházatunk, annál kevesebbet kell magunkkal cipelni (persze csak egy bizonyos szintig). Ha ugyanis nem eléggé szellőzik a ruhánk, vagy jobban megtartja a nedvességet, akkor túrázás közben sűrűbb átöltözésre lesz szükségünk, ha az időjárási viszonyok, vagy a sebességünk erőteljesebben megváltozik. Megálláskor, vagy hosszú lejtőn való elindulásakor például könnyen szükségünk lehet egy új, száraz rétegre, hogy ne fázzunk meg.



Nézzük akkor, hogy miként alakítsuk ki a ruhatárunkat úgy, hogy ne jelentsen olyan nagy gondot a megfelelő öltözék megválasztása, mint például a képen látható hölgynek... ;-)



Kisokosunk következő két részében bemutatjuk először a felsőtestre való ruházatot, majd a végső részben az alsótestre való ruhadarabokat.