



WNZO 036: Jak aktywnie spędzać czas na rowerze – jak kupić dobry rower i czerpać przyjemność z jazdy na nim.

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/036

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek trzydziesty szósty. Dzisiaj będzie o aktywnym spędzaniu czasu *na rowerze*. Ja nazywam się Michał Jaworski i w tych podcastach opowiadam o różnych aspektach zdrowego trybu życia. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Cokolwiek teraz robisz: biegasz, ćwiczysz, odpoczywasz – witaj serdecznie! Przed nami trzydziesty szósty odcinek podcastu na blogu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie*. Przyznam szczerze, że nie znam osoby, która by nie potrafiła jeździć na rowerze. Z małym przymrużeniem oka możemy powiedzieć, że wszyscy potrafimy jeździć na rowerze. Rower jest tak wszechobecny wśród ludzi, że utarły się nawet powiedzenia z jego udziałem, na przykład „to jest jak jazda na rowerze” - czyli coś czego się nie zapomina, coś co gdy raz doświadczymy, to już na zawsze potrafimy to robić. Jednak od umieć do używać, doświadczać i czerpać z tego przyjemność czasem jest długa, długa droga. Ja do dzisiaj pamiętam moją pierwszą, samodzielną jazdę na moim własnym, pierwszym rowerze – takim już normalnym, bez kółek po bokach. Byłem wtedy u cici - to było w czasach, gdy w sklepach było niewiele, no może poza octem na półkach sklepu spożywczego - i właśnie tego dnia w okolicznym sklepie rzucili rowery. Tata pojechał i kupił mi mój pierwszy rower. Był wiśniowy. I był za duży. Nie sięgałem nogami do ziemi, nawet po obniżeniu siodełka do najniższej pozycji. Jednak do dzisiaj pamiętam tą wolność, jaką wtedy poczułem, gdy mnie na niego tata wsadził i energicznie pchnął do przodu. Było wspaniale. Oczywiście do czasu kiedy to musiałem zmienić kierunek jazdy i nie bardzo wiedząc jak to zrobić, profilaktycznie się przewróciłem. Kolana bolały, ale serce aż się rwało do tej jazdy na rowerze, do tej wolności.

Dzisiaj razem z moim gościem postaramy się odświeżyć te wspomnienia z dzieciństwa, a nade wszystko będziemy chcieli przekazać Ci solidną dawkę rzetelnej wiedzy, na temat jeżdżenia rowerem. Wiedzy, która osobom, które nie jeżdżą pomoże w rozpoczęciu swojej rowerowej przygody, a tym którzy już jeżdżą sprawi, iż z jazdy rowerem będą mogli wyciągnąć jeszcze więcej przyjemności. Zapraszam!

Michał: Cześć Maciek!

Maciek: Cześć!

Michał: Przedstaw się proszę.

Maciek: Nazywam się Maciek Sobol i prowadzę na co dzień bloga *narower.com* oraz podcast, który nazywa się *Koło Roweru* i jest do znalezienia pod adresem *koloroweru.com*.

Michał: Doskonale, dziękuję bardzo. Powiedz od jak dawna interesujesz się rowerami?

Maciek: O... to jest bardzo dobre pytanie. Rowerami - praktycznie, tak naprawdę mocno - od *jedenastego roku życia* mniej więcej. Bo właśnie wtedy mój kolega, który był dużo starszy - i oczywiście dalej jest starszy - otworzył swój serwis rowerowy. I ja *wolny czas* spędzałem praktycznie między jeżdżeniem na rowerze, a odwiedzaniem jego serwisu i przesiadywaniem u niego.

Michał: Doskonale. Czyli jedenasty rok życia, kiedy Cię to zaczęło wkręcać...

Maciek: Tak, tak. Potem była chwila przerwy, bo złapałem parę innych „zajawek”, między innymi fotografia. Więc ogólnie rzecz ujmując nauczyłem się bardzo wielu rzeczy, które przydają się teraz przy blogowaniu (śmiech).

Michał: (śmiech) Świetnie.

Maciek: Ale to nie było zawsze tak, że ten rower był super na pierwszym planie. Bo mniej więcej koło osiemnastego roku życia zrobiłem wtedy prawo jazdy, trochę ten rower odstawiłem. Jeszcze

wtedy było dużo nauki, dużo zajęć pozalekcyjnych, więc na te trzy lata mniej więcej ten rower troszkę odstawiłem, no ale potem wróciłem do niego, że tak powiem, pełną parą.

Michał: Powiedz Maciek skąd pomysł, aby założyć bloga właśnie o takiej tematyce?

Maciek: Ja w ogóle bloggerem - o jeśli w ogóle można tak o mnie powiedzieć - jestem od, nie wiem... 2007 roku, coś w ten klimat...

Michał: Wow!

Maciek: ... ponieważ pisałem na bardzo wiele *różnych tematów*. Kiedyś próbowałem robić recenzje *piw*, pisałem o *fotografii* bardzo długo, potem miałem bloga o *fotografii ślubnej*, o *fotografii analogowej* - bo w moim życiu, tak jak mówiłem, pojawiły się aparaty. No miałem nawet taki fajny aparat, który robił zdjęcia do góry nogami na kliszy, która miała rozmiar 4x5cali, czy 10x15cm i to był rozmiar jednego zdjęcia, kliszy. I trzeba było założyć płachtę na głowę, żeby było w ogóle widać, że się robi to zdjęcie, komuś się robi, żeby wszystko poustawiać. Jakoś tak zawsze lubiłem się dzielić, radzić innym, też od zawsze czytam *poradniki* różnego typu, znaczy książki ogólnie, chociaż w Internecie też trochę siedzę. No i to wszystko jakoś się tak poskładało do kupy, że ta *wiedza* którą zgromadziłem no jakoś zachęcała mnie do tego, żeby się *nią dzielić* z innymi.

Michał: Świetnie. Mam kolegów, nawet w pracy, którzy jeżdżą rowem i gdy się spotykają, rozmawiają ze sobą, to pojawia się taka kategoryzacja - jedni jeżdżą na rowerze, inni nie jeżdżą. Z drugiej strony każdy chyba potrafi jeździć na rowerze. Kiedy można powiedzieć, że ktoś faktycznie jeździ na rowerze?

Maciek: Nie ma jakby definicji jeżdżenia na rowerze. Jeżdżenia jak... Ty mnie tylko widzisz, więc słuchacze nie będą wiedzieć, że machałem palcami mówiąc, że to jest taki cudzysłów. Chodzi o to, że samo jeżdżenie na rowerze to jest po prostu to, że wsiądziesz, kręcisz pedałami i prawdopodobnie na odcinku stu metrów się nie przewrócisz. Natomiast *sposób jeżdżenia* - to czy jeździmy na szosie, czy jeździmy dla przyjemności, czy robimy treningi, czy jeździmy na maratonach, czy jeździmy na maratonach MTB - to wszystko dalej jest jeżdżenie, z tym że no każdy... ten rower jest na tyle dzisiaj *popularny* i na tyle jest to szeroki temat, że każdy pod tą definicją widzi co innego. Więc jest to bardzo, bardzo trudne pytanie, ale myślę, że nie można jakby stworzyć jednej definicji tego zwrotu - co to znaczy jeździć na rowerze, tak. Natomiast sama ta *kategoryzacja* - no jak chyba w każdej

dziedzinie życia potrafi stworzyć potem jakieś wojenki, tak. Jak siedzisz w aparatach, no to masz wojnę Canon-Nikon, potem doszło Sony. Jak będziesz miał, nie wiem... komputery, to jedni będą za Mac'iem drudzy będą za Windows'em i tak się będą zjadać, a to nie o to w tym wszystkim chodzi przecież. Więc no dla mnie najważniejsze jest to, żeby po prostu *czерpać z tego radość*, a to jak to robimy, to już jest nasza prywatna sprawa.

Michał: Czerpać z tego radość - bardzo ładnie to podsumowałeś. Powiedz - jaki rodzaj jeżdżenia Tobie sprawia najwięcej przyjemności?

Maciek: Ha! A to jest zależne od dnia - dlatego, że ja jeżdżę na... no mam *trzy rowery* w tym momencie. Bloguję o rowerach, to łatwiej sobie usprawiedliwiać takie wydatki, bo chcesz też znać się na tych wszystkich nowinkach, widzieć jak to jest, czym to się różni, z czym to się je - jakby, że tak powiem, naturalna kolej rzeczy. Natomiast ja jeżdżę codziennie rowerem *po mieście*, no dobra może teraz nie codziennie, ale wcześniej dojeżdżałem nim do pracy. Teraz zmieniłem rower, na troszkę inny *miejski*. Więc jazda po mieście często sprawia mi przyjemność. Często dla relaksu i dla takiego podładowania baterii po prostu uwielbiam wsiąść na rower *szosowy* i wyjechać sobie *gdzieś za miasto* i pojeździć, poczuć ten wiatr ze włosach, pościgać się czasem z własnymi myślami. No nie mam jeszcze takiej turbo łydki, żeby ścigać się z samochodami... (śmiech)

Michał: (śmiech)

Maciek: ... ale mniej więcej mam nadzieję, że rozumiesz klimat. A jak chodzi o *wakacje*, no to absolutnie uwielbiam jeździć na wakacje na *rowerze z sakwami*. Więc ja tutaj, jak widzisz, praktycznie cały przekrój tych wszystkich możliwości staram się zawsze jakoś tam połączyć. Ale jakby jeżdżenie na rowerze z sakwami, to jest zupełnie inna para kaloszy, ponieważ tutaj nie chodzi nawet tyle o tą jazdę - ten rower jest tutaj tylko i wyłącznie środkiem transportu. Tak jak przy jeżdżeniu po mieście nie jest najistotniejsze to, że to jest taki albo inny rower, tylko raczej chodzi o tą *przygodę*, o te wszystkie doświadczenia, które Cię spotykają po prostu podczas takiego podróżowania.

Michał: Rozumiem. Powiedziałeś przygoda - teraz pora przejść do konkretów - powiedz swoją najciekawszą i najstraszniejszą przygodę na rowerze.

Maciek: Najciekawszą... dobra, nie wiem czy mogę powiedzieć, że coś było najciekawsze, ale no dobra... rzucę może ogólnikiem, a potem przejdę do konkretnego i to będzie ta zła rzecz. Więc sama jazda i samo podróżowanie zawsze kiedy nie śpimy w hotelach, to jest taki proces, w których opowiada się o dobrych rzeczach, a dzieją się te złe. Będę miał ten temat jak zwykle. W połowie 2015 roku rzuciłem pracę, przeprowadziłem się do Krakowa do dziewczyny - mieszkalem wcześniej w Tarnowie, czyli w dużo mniejszym mieście. I po sześciu dniach wsiadłem w autobus, wsadziłem oczywiście do luku bagażowego rower i pojechałem do Austrii. Stamtąd przejechałem przez resztkę Austrii z tego Wiednia, przez całą Słowenię, przez pół Włoch i dojechałem do Francji - i to było trzy tygodnie, jechałem sam. Bardzo wiele szalonych rzeczy się działo po drodze i niesamowitych, i było też bardzo wiele złych momentów gdzie no - zawsze w głowie się dzieją różne rzeczy, jak jesteś sam i masz dużo czasu (śmiech). No i w większości trafiasz na *bardzo dobrych ludzi*. I tam trafiłem na panią, która była Ukrainką, tylko już no siedziała w tych Włoszech bardzo dużo czasu. I ja podjechałem pod kościół, żeby zapytać czy nie mają na plebani jakiegoś miejsca, żeby po prostu mógł zostawić rower i się nawet gdzieś przespać na jakiejś ławce, takiej ogrodowej. Bo no akurat wymyśliłem, że może spróbuję tego typu noclegu, bo dużo ludzi właśnie mi opowiadało, że księża są bardzo przyjaźnie nastawieni do ludzi - a moim celem było właśnie poznawanie bardzo różnych osób podczas tego wyjazdu. No i odbiłem się od ściany tego kościoła i tego domu, który tam stoi przy kościele, tej plebani. Ale okazało się, że przyszła tam kobieta po pięćdziesiątce, która to... najpierw no mieliśmy problemy, żeby się dogadać, bo ona tak po polsku to nic, po ukraińsku tylko troszeczkę - więc, że tak powiem, jakaś tam nic porozumienia się powoli nawiązała. Ona w ogóle też na rowerze przyjechała, tylko miała rower taki elektryczny. I powiedziała, że dobra - ona tam się zapyta, ale potem nie było kogo. I koniec końców historia skończyła się tak, że wylądowałem u niej w domu, wykąpałem się, dostałem sytą kolację, śniadanie i różanec, żeby o niej pamiętać.

Michał: (śmiech)

Maciek: I to... no absolutnie, po prostu... totalnie rozbijająca historia. I gadaliśmy wieczorem, bo ona jeszcze się przeprowadziła do Włoch, potem ściągnęła swoją córkę z wnuczką i one tam wszystkie trzy mieszkają w tym mieszkaniu - precudowne kobiety. I mieli tablet, więc za pomocą Google Translatora próbowaliśmy się jakoś porozumieć (śmiech). I ogólnie to była *najcudowniejsza* rzecz, która mi się przydarzyła podczas tamtej podróży. Jak doświadczasz takiej *dobroci* ze strony jakiejś obcej Ci totalnie osoby, która przecież no równie dobrze mogłaby Ci powiedzieć: „spadaj”, no to rozwala Cię to po prostu na łopatki i potem chcesz być taki sam dla innych. Więc to była ta najsympatyczniejsza rzecz. *Najgorsza* rzecz to podczas tego samego wyjazdu - bo powiedzmy nie

będę się odwoływał do jakiś późniejszych rzeczy i wcześniejszych - to chciałem się rozbić... byłem w jakimś mieście też we Włoszech akurat i wyjeżdżałem na górę, a w zasadzie to nawet wypychałem rower, bo była przeogromna stromizna. I wypychałem go ponad godzinę, bo wiedziałem że w centrum miasta się nie rozbiję, bo nie ma opcji. Tym bardziej, że było dużo podejrzanych ludzi dookoła, więc bałem się żeby mi się coś nie stało w nocy. No i wymyśliłem, że ok - wyjadę w górę, tam się zaczną przeredzać domy, no i automatycznie będzie łatwiej znaleźć jakieś miejsce do spania. No ale niestety domy były ciągle wszędzie. I znalazłem na samym praktycznie koniuszku miasta - szła taka kolejka, która leciała nad miastem i ona służyła prawdopodobnie do przewożenia jakiegoś kamienia, węgla, czy czegośkolwiek - to były takie wózeki, które szły na linach. I zauważyłem taką wielką tabliczkę na której prawdopodobnie po włosku pisało: „nie zbliżać się”, „wstęp wzbroniony”, „grozi śmiercią” - coś w ten klimat. Więc oczywiście wlałem za tą tabliczkę i chciałem się rozbić tuż pod tym słupem. No i jak jesteś doświadczonym rowerzystą to wiesz, że zanim rozbijesz namiot, to musisz postać w tym miejscu parę minut, żeby zobaczyć czy komary Cię nie zjedzą - bo inaczej nie ma się jak wykapać no i ogólnie jest tragedia. I tak się złożyło, że trzydzieści-czterdzieści metrów dalej był dom, tak. Między mną a nimi był jeszcze kawałek ogródka, ogrodzenie, więc ten dystans między nami nie był taki duży. No i jak sobie tam sprowadziłem ten rower też po dość dużej stromiznie i w jakiś chaszczech troszkę. Wyszła jakaś kobieta, wyleciały trzy psy, ta kobieta sobie usiadła. Ja tak podszedłem do tej siatki, pomachałem „dzień dobry”, chciałem coś zagadać... no i wyszedł gość i widzę że idzie, coś niesie w ręce i było tylko takie „trzyt trzyt” (odgłos przeładowywania broni)...

Michał: Ojej...

Maciek: Wyciągnął strzelbę i szedł w moim kierunku...

Michał: Ojej....

Maciek: No i z tego co się z nim dogadałem, to powiedział, że jak stąd nie będę spieprzał w ciągu pięciu minut to zadzwoni na policję albo odstrzeli mi łeb. Więc... rozbroił potem tą dubeltówkę i były tam tak wielkie naboje, jakich w życiu nie widziałem, prawdopodobnie dzika byś tym odstrzelił. Więc to była najgorsza rzecz, także...

Michał: A co zrobiłeś?

Maciek: No co, wypchałem ten rower i sobie stamtąd poszedłem. Musiałem się wrócić w dół. Zszedłem niżej do jego sąsiada, powiedziałem że tamten mnie próbował zastrzelić i czy nie wie gdzie tu można się jakoś rozbić o tak o - czy przypadkiem nie ma ogródka na przykład albo na wprost jego domu się nie mogę rozbić albo coś. No i okazało się, że na wprost nie, bo to nie jest jego, ale zaraz obok ma sad. I nie dość, że dostałem jeść od niego i pić zimnej wody - co przy plus czterdziestu jest niesamowite - to jeszcze spałem w sadzie z jabłkami i na ziemi rosła mięta, a w nocy się obudziłem i widziałem stado dzików, całą rodzinę.

Michał: Niesamowite...

Maciek: No. Właśnie tak jak mówię - najważniejsze nie jest to jaki masz rower, tylko to że po prostu gdzieś jedziesz.

Michał: Mnie szczególnie urzekło, to co powiedziałeś podczas tej pierwszej części, w której mówiłeś o najwspanialszej przygodzie - powiedziałeś to, że jak Ci ktoś okazuje tyle życzliwości, to sam chcesz się zmieniać, chcesz ją pewnie też okazywać...

Maciek: Oczywiście....

Michał: I to jest taki dobry wstęp do kolejnego pytania, które chciałem Ci zadać - powiedz w jaki sposób jazda na rowerze Cię zmieniła?

Maciek: Hmm... słuchałem drugiego odcinka podcastu u Ciebie, mówiłeś jak to udało Ci się schudnąć aż dwadzieścia kilo - ja u siebie aż takiej przemiany nie miałem, bo jakoś no *fizycznie* zbyt wiele się nie zmieniłem. Poza tym że jestem w stanie przejechać trzysta kilometrów, pomimo tego że kiedyś *miałem astmę* - co prawda potem choruje z tydzień, coś się tam pokaszluje - ale dam radę. Natomiast *mentalnie* bardzo dużo, dlatego że w ogóle przez rower wszedłem w *minimalizm*. Dlatego że kupiłem sobie komplet sakw, jak wyjeżdżałem z dziewczyną na wakacje - to był nasz pierwszy w ogóle wyjazd. I musieliśmy się... wcześniej pakowaliśmy się w plecaki, więc też tych rzeczy dużo nie było, ale to też były krótsze wyjazdy. I wyjechaliśmy na dziesięć dni i mieliśmy sześćdziesiąt litrów pojemności na wszystko co mamy. Minus namiot, bo... znaczy plus namiot, bo namiot był na sakwach, tak. Więc no zbyt dużo miejsca nie było. Poza tym też jak jedziesz, to przestajesz się przywiązywać do tego co masz. Bo ze względu na wagę później, przypinałem rower bardzo cienką

linką i jakoś zostawiałem go pod sklepami na godzinę przypiętego, czasem jakieś różne rzeczy były przypięte do roweru dalej. Czasem się zdarzy, że coś Ci się zepsuje... albo na przykład ukradli mi okulary korekcyjne, które zostawiłem na rowerze w sakiewce. Ale jakoś uczysz się po prostu, że te przedmioty po prostu były, są i będą, a jak nie, no to po prostu kupisz coś innego i tyle. Więc to była bardzo duża zmiana, bo dzięki temu w moim życiu jest *prościej*. Moja dziewczyna nie lubi chodzić ze mną na zakupy przez to, bo zawsze się jej trzy razy pytam, czy na pewno jest to nam potrzebne do czegoś. Sam jak kupuję rzeczy, to bardzo często wpisuję sobie... w *Evernote*’cie mam taką listę rzeczy, które potrzebuję kupić - piszę sobie co potrzebuję, piszę sobie datę kiedy wpisałem to na listę i jeżeli minie co najmniej miesiąc od tego momentu wpisania na listę, od tej daty, i ten przedmiot dalej jest mi tak samo bardzo potrzebny, to po prostu idę i go kupuję. Oczywiście o ile jest „hajs”, bo jakby różne rzeczy na taką listę się wpisuje. Ale to jest bardzo ważna rzecz. No i nie wiem, no jakoś nabierasz dystansu do tego wszystkiego, bo przestajesz się przejmować bardzo wieloma rzeczami. Nie wiem, jako Polacy mamy jakąś taką przywarę, że narzekamy na pogodę. A pogody nie da się zmienić, więc po się tym denerwować - w sensie, no to jest co najwyżej Twoja wina, że nie wzięłeś sobie czegoś cieplejszego albo kurtki przeciwdeszczowej. Więc uczysz się też myśleć o tym, że po prostu życia nie zaplanujesz i musisz sobie radzić z tym co masz, bo zawsze będzie Ci czegoś brakowało: albo będzie Ci brakowało czasu, albo będzie Ci brakowało pieniędzy, albo będzie Ci brakowało umiejętności, albo czegoś jeszcze innego. Więc zamiast się denerwować trzeba się z tym pogodzić i działać. Kiedyś taki nie byłem jak teraz (śmiech).

Michał: Rzeczywiście. Ta część mentalna to duża zmiana. Nie bez znaczenia było to, co wspomniałeś - że aby wyjechać rowerem to ilość przestrzeni bagażowej jest zdecydowanie ograniczona i trzeba się nauczyć podejmować decyzje - co jest nam potrzebne, a co niekoniecznie. I to się potem może przełożyć na szerszy aspekt życia.

Maciek: Ewidentnie...

Michał: Dobrze Maciek, dziękuję Ci za wprowadzenie nas - wprowadzenie do drugiej części podcastu, w której chciałbym, abyśmy wspólnie dla moich słuchaczy nagrali taką część praktyczną, w której opowiemy jak zacząć przygodę z rowerem. Aby mieć rower - trzeba go kupić. Nie wszyscy mają pieniądze, to wiemy - nie wszyscy mają pieniądze na nowy rower, można kupić używany. Natomiast jak zrobić, aby kupić dobry używany rower?

Maciek: O (śmiej). Jako blogger serdecznie polecam zagłębienie na mojego bloga i zobaczenie poradnika „*Jak kupić używany rower?*” - podeślę Ci linka, to umieść go w swoich notatkach - bo tam znajdziecie naprawdę praktyczną wiedzę, która Wam pomoże. A teraz, że tak powiem, omówimy to w skrócie. Więc jak chodzi o kupno *używanego* roweru, to nie jest tak prosty temat jak kupno nowki, tak. To znaczy przede wszystkim, jak chcemy kupić nowy czy używany rower, to pamiętajmy że najważniejsza w nim jest *rama*. Ponieważ cały osprzęt można wymienić zawsze, cała reszta się zużywa dużo bardziej. I tak naprawdę często w tych rowerach po dziesięciu latach - jeżeli oczywiście chcemy jeździć i inwestujemy w sprzęt - to na ogół zostaje z niego tylko rama. Pierwsze co, to trzeba zwrócić uwagę na to, czy jest to dobra rama. Więc nie kupujemy rowerów, na których pisze, że no nie wiem... nie słyszeliśmy w życiu o takiej firmie, tak. Albo jest nie wiem... super podejrzanie tani. Tylko raczej sięgałbym po ramy *sprawdzonych producentów*, tak. Nowsze modele *Kross*'ów - dlatego że firma Kross w latach 90-tych robiła rowery Kross Grand, ogólnie one się chyba też Grand nazywały. I to były tanie rowery z ramą stalową albo nawet jeszcze z jakiegoś gorszego materiału, ale chyba to były stalówki, o ile się nie mylę. I klepali też rowery dla Decathlon'a - o tym mało kto wie - więc to były rowery, które po prostu szły na ilość, a nie na jakość, tak. I tak samo jest na przykład z kupnem używanego roweru, który kiedyś stał w marcecie. Parę ładnych lat do tyłu były takie promocje, że jak się otwierało gazetkę i na Wielkanoc, to była cena 179 zł za trzydzieści jajek i pisało: „Ale jaja! Rower gratis” (śmiej). Więc jeżeli chcemy kupić używany rower, to trzeba się wystrzeżać, żeby to były tego typu rowery. Sięgamy to nowsze modele *Kross*'a, po *Trek*'i, po rowery firmy *Merida*, po *Giant*'y, po *Cannondale*'a, *Specialized* i tak dalej i tak dalej - takie marki, po których jakby jesteśmy pewni, że ta rama się nie rozpadnie, tak. Zawsze możemy szukać potem jeszcze jakiś perełek typu *Gary Fisher* - to już jest taka totalna klasyka. Więc jeżeli już wiemy, że będziemy kupować ten rower, to patrzmy za rowerem, który będzie zbudowany na dobrej ramie. Dwa - potrzebujemy żeby ta rama miała *rozmiar, który będzie nam pasował*. Bo nie sztuką jest kupić jakikolwiek używany rower na dobrej ramie - sztuką jest kupić taki, żeby nam pasował. A niestety - czy to nowy rower czy używany - to bardzo często kończy się na tym, że musimy go do siebie *dostosować*, czyli ustawić siodełko na odpowiednią wysokość, ustawić je również w poziomie - i przód i tył. I jeżeli będziemy mieli dobrą ramę to, że tak powiem, te rzeczy będą... przyjdą za darmo, bo wystarczy nie wiem piętnaście minut i to sobie wyregulujemy. Natomiast jeżeli kupimy ramę, która będzie za mała lub za duża, to może się okazać, że na przykład nie będziemy w stanie podnieść siodełka na tyle wysoko, żebyśmy mieli tą właściwą wysokość siedzenia, prawda. Poza tym ramy są robione proporcjonalnie i nie tylko chodzi o wysokość, ale też długość. Jeżeli ta rama będzie miała zły rozmiar, to albo będziemy na niej nienaturalnie wyciągnięci i będzie nam się niewygodnie jechało i sterowało przede wszystkim, albo jeżeli będzie za mała, no to

będziemy zciaśnieni – o ile istnieje w ogóle w języku polskim takie słowo – skompresowani, może będzie ładniej, i też będzie nam się jechało niewygodnie. Zawsze to troszeczkę można wyregulować długością *mostka*... mostki, czyli ta część która trzyma kierownicę - ma różne długości, od chyba 65 do 150mm, czyli od 6,5 cm do 15cm. Z tym no też wiadomo, że nie można iść w jakieś skrajne długości, prawda. Więc jeżeli już wiemy, że będziemy wymierzeni i wiemy, że ten rozmiar ramy będzie nam pasował, to potem co najwyżej możemy ten mostek wymienić i na to się czasem trzeba szykować. Jak już ten rower sobie oglądamy, to szukamy takich aukcji, na których jest *dużo zdjęć*. Niekoniecznie ten rower musi się świecić, bo jeżeli się świeci to znaczy, że ktoś mógł specjalnie go polerować, wyczyścić i wtedy można być, że tak powiem, troszeczkę podejrzliwym, bo różnie to bywa, tak. Skoro on się tak strasznie stara, to może z tym rowerem jest coś nie tak. Ale na szczęście tu sprawę załatwiają zdjęcia, bo prosimy o numer ramy, o *zdjęcie numeru ramy* - patrzemy czy na przykład nie jest przebity. No ciężko jest co prawda sprawdzić czy ten rower będzie kradziony, ale też nieadekwatnie niska cena powinna dać coś do myślenia. I teraz - musimy popatrzeć na *napęd*, tak. To jest jakby jedna z niewielu rzeczy, którą da się ocenić bez dotykania roweru. I jeżeli popatrzemy na napęd, to zobaczymy czy *zęby kasety* - czyli ta zębatka z tyłu i zębatka z przodu, czyli korba - czy one nie są zużyte. Jeżeli będą miały zęby wypilowane niczym rekin albo pirania, takie trójkąty naprawdę, to znaczy że musimy wydać jeszcze więcej pieniędzy poza kupnem roweru, bo trzeba to będzie wymienić. Dlatego, że biegi będą wchodziły w sposób no mało przewidywalny, mało płynny, czasem może coś się zacząć zacinać, blokować, no ... ogólnie trzeba przede wszystkim na to popatrzeć. Poza tym kolejna rzecz, którą możemy sprawdzić to są *lagi amortyzatora* - lagi to jest ta najczęściej srebrna bądź też złota część amortyzatora, która chowa się do środka, tak. Czyli jakbyśmy popatrzyli na amortyzator, to jest ta korona w której są zamontowane rurki od amortyzatora i potem są rurki, na których są napisy. I teraz - jak się wciska amortyzator to te srebrne bądź złote rurki wchodzi do środka do tych grubszych - więc patrzemy czy one nie są na przykład nadmiernie brudne od oleju, tak. Jeżeli powiedzmy tam ten rower jest nieumyty, to patrzemy czy nie ma tam na przykład nie wiadomo ile osadu, bo to znaczy że na przykład uszczelki w amortyzatorze są już zużyte i trzeba zrobić jego serwis. Serwis amortyzatora z uszczelkami to jest od 150zł - na przykład w przypadku jakiś tam przyzwoitych amortyzatorów. Patrzemy czy te lagi nie są porysowane, bo jeżeli są porysowane to też olej będzie z niego szybciej uciekał. Patrzemy na *obręcze* - obręcze albo inaczej rawki, rachewki, czyli ogólnie ta metalowa część koła, którą się dociska hamulcami, żeby zahamować. Praktycznie wszystkie modele obręczy, szczególnie no aluminiówki - bo nie wiem karbonowe chyba tego nie mają, o ile się nie mylę - mają na środku rowek, na środku tej powierzchni ściernej mają rowek i teraz ten rowek jest po to, aby oszacować zużycie takiego koła. Jeżeli będziemy na przykład wiedzieć, że w rowerze wszystko jest w porządku,

ale na przykład te koła ma zużyte, to może świadczyć na przykład o tym, że ta rama przejechała na przykład sto tysięcy kilometrów. No i wiadomo, że w przypadku wszystkiego występuje coś takiego jak zmęczenie materiału. Albo może nam to też dać do myślenia, że na przykład łożyska w korbie, czy łożyska które służą nam do sterowania, czyli tak zwane stery mogą być też totalnie zużyte i mogą mieć luzy. Poza tym też możemy popatrzeć na *kółeczka przerzutki* - ponieważ przerzutka ma tak zwany wózek i to on rozciąga łańcuch po to, aby był dość mocno napięty i dzięki niemu w ogóle możemy zmieniać biegi - przynajmniej w takim zakresie prawda dość dużym. Na to też warto popatrzeć, jak te kółeczka wyglądają, bo może być tak, że na przykład rower też był dość mocno zużyty i po tych kółeczkach widać po prostu, że on też dość dużo kilometrów przejechał. Je się co prawda od czasu do czasu wymienia, natomiast mało kto to robi i dobrze oszacować – że na przykład jeżeli ktoś pisze, że ten rower przejechał pięćset kilometrów, a widzimy że kółeczka są zużyte, to znaczy że tak na prawdę przejechał na przykład sześć tysięcy kilometrów. Więc też łatwo uniknąć takiej ściemy, jak ktoś mówi że prawie nowy - pomimo tego, że się będzie świecił. To są takie najprostsze rzeczy, które można sprawdzić organoleptycznie. Poza tym jeżeli szukamy takiego roweru używanego, to polecam szukać w *swojej okolicy* tego roweru i potem pojechać i przejechać się na nim. Jeżeli usłyszymy jakieś *stuki* z korby, jeżeli zaciśniemy przedni hamulec i będziemy ruszać rowerem przód-tył, to wyczuwamy czy mamy *luzy na sterach*, tak - czy tam nie trzeba będzie tego przeserwisować, nie każdy umie takie rzeczy robić, więc to są dodatkowe koszty. Oczywiście wtedy możemy się dogadać ze sprzedawcą, żeby na przykład opuścił cenę adekwatnie o koszt serwisu takich rzeczy. Wtedy możemy *zakręcić kołami* - zobaczyć czy są proste. Możemy *pościskać szprychy* - złapać po dwie szprychy w komplecie i posprawdzać czy one są dobrze napięte. Zakręcić tym kołem, zobaczyć czy ono jest proste. *Powcisnąć amortyzator* - zobaczyć czy chodzi płynnie czy ociążale, czy nic w nim nie strzela - możemy zakręcić tylnym kołem i sprawdzić. Możemy sobie popatrzeć czy *kaseta* - którą osadza się na bębnie piasty tylnej - czy ona na przykład nie ma luzu, czy chodzi płynnie, czy nic nie jest pokrzywione. Możemy popatrzeć pod kątem na *wózek przerzutki*, zobaczyć czy jest równoległy do ramy i czy wszystkie biegi wchodzi płynnie. Bo czasem no... takich rzeczy na aukcji, że tak powiem, na zdjęciach nie wypatrzymy, tak. Tym bardziej jeżeli ktoś chce sprzedać taki rower na lewo, no to raczej stara się takie rzeczy ukryć niż wyeksponować. I wszyscy znamy aukcje samochodów jeżdżonych przez kobietę, niebitych, niepalących, no i z rowerami czasem też tak jest. Więc jeżeli ten rower już wypatrzymy na aukcji internetowej, no to trzeba szukać sobie takiego, żeby był blisko w miarę. Ja po swoją szosę jechałem 150 km i myślę, że do 200 km po taki rower można jechać, wszystko oczywiście zależy od jego ceny, prawda. Ale przy zakupie używanych zdecydowanie polecam właśnie coś takiego. I w swoim wpisie, który mam nadzieję właśnie zalinkujesz, dla osób które zapiszą się na newsletter mam przygotowaną *umowę kupna-*

sprzedaży. Potem od takiej umowy trzeba jeszcze odprowadzić podatek, ale zdecydowanie warto. Bo po pierwsze - mamy papiery, gdyby nas ktoś kiedyś oskarżył o to, że mamy kradziony rower, to możemy udowodnić że kupiliśmy go od tej osoby. Poza tym taka umowa też nas chroni, bo jeżeli tam do chyba trzech miesięcy, jak pamiętam, wystąpi jakiś problem z rowerem, to ona nam troszkę chroni pupę potem przy zapłacie za naprawę, tak. Więc to tyle przy używanym rowerze. Trochę się ogadałem.

Michał: Świetnie. Do wpisu o tym na Twoim blogu oczywiście zalinkuję - ten link będzie w notatkach do tego podcastu...

Maciek: Świetnie...

Michał: Ja tak króciutko podsumuję, to co powiedziałeś – tak, żeby nam się utrwaliło. Pierwsza rzecz to przede wszystkim dobra rama, raczej firmowa. Druga rzecz to wielkość ramy odpowiednio dobrana. Punkt trzeci - aukcje z dużą ilością zdjęć, ale zdjęcia niekoniecznie świecących się rowerów, jeżeli są świecące to należy na to patrzeć troszeczkę podejrzliwie. Punkt czwarty - zwrócić uwagę na napęd, w szczególności na zęby przedniej zębatki, kompletu przednich i tylnych zębatek, czy nie są takie powycinane typu pirania. Punkt czwarty - zwrócić uwagę na lagi amortyzatora czy nie są nadmiernie brudne, co może świadczyć o wycieku oleju lub też czy nie są porysowane.

Maciek: Dokładnie.

Michał: Dalej sprawdzamy czy na obręczach jest ten rowek co oznacza, że one nie są jeszcze zużyte. Punkt siódmy - kółeczka przerzutki w jakim są stanie. I punkt ósmy...

Maciek: Te kółeczka przerzutki, to tak jak mówiłem, to na to bym patrzył pod kątem rowerów o których się pisze, że na przykład przejechał pięćset kilometrów - dosłownie, że jest nówka nieużywana, tylko na przykład stał w piwnicy parę ładnych lat - to tylko pod tym kątem.

Michał: Dobrze. I najważniejsza rzecz - szukać roweru w okolicy po to, żeby można było osobiście podjechać i zobaczyć już na miejscu, przejechać się na nim, posłuchać czy nie ma jakiś stuków, zakręcić kołami, sprawdzić czy nie są scentrowane, posprawdzać szprychy czy są

dobrze po napinane i tak naprawdę no już przyjrzeć mu się i przekonać się czy to jest ten rower dla mnie czy nie...

Maciek: Tak. I na sam koniec wypytać właśnie - skąd rower jest, czy ktoś go kupił, może ma jeszcze jakiś paragon na niego i najlepiej spisać tą umowę kupna-sprzedaży.

Michał: Doskonale. Mamy już rower. Teraz przydałoby się jakieś ubranko, żeby na tym rowerze dobrze się czuć...

Maciek: A niekoniecznie - zależy jaki rower i do czego...

Michał: No właśnie...

Maciek: W przypadku rowerów *miejskich* to w ogóle bezsensu jest kupowanie jakichkolwiek *ubrań kolarskich*, „dupościsków”, dlatego że w tych rowerach... popatrzmy sobie na mieszkańców Holandii - oni jeżdżą w najnormalniejszym ubraniu. Ja sam swoją szafę troszkę odmieniłem dzięki minimalizmowi, bo bardzo duże rzeczy wyleciało. I teraz jak coś kupuję, to staram się, żeby było zawsze z naturalnych materiałów i dobre. Więc na przykład mam jakiś sweter z *wełny Merynosów* i staram się, żeby wszystkie te materiały były *naturalne*. I one zupełnie wystarczają, zwłaszcza że ta wełna Merynosów szybko odprowadzi pot, dobrze oddycha, nie śmierdzi tak bardzo (śmiech) jak bawełna czy jeszcze nie daj Boże plastikowe rzeczy. I tutaj wystarczą do takiego roweru miejskiego *najwyklesze* w świecie ubrania. Natomiast jeżeli szukamy roweru górskiego, czy szosowego, bądź mamy rower trekkingowy i chcemy wyjeżdżać na *dalsze wycieczki*, to oprócz wygodnego *siodelka*... bo same spodenki niewiele Ci dadzą, jak będziesz miał niewygodne siodło. Dla mnie niewygodnym siodłem jest takie, które jest bardzo szerokie i bardzo miękkie, bo wtedy odparzasz sobie bardzo łatwo pośladki na takim siodelku i potem też zaczynają boleć niestety. Więc dla mnie osobiście takie siodelko jest wtedy niewygodne i ja lubię raczej takie bardziej sportowe siodelka typu deska - dosłownie, na której jest troszkę skóry, troszeczkę jakiegoś żelu i resztę amortyzacji ma Ci zapewniać właśnie dobra para spodenek. Po kupieniu tego roweru, najpierw się na nim przejeźdźmy, tak jak będziemy na nim jeździć i dopiero wtedy jeżeli nam coś nie pasuje, to wtedy kombinujemy. A z ciuchów rowerowych ja uwielbiam ciuchy *Pearl Izumi*, które są niestety bardzo drogie, ale no tak jak ze wszystkim - tanio płacisz, dwa razy płacisz. Za ich *wkładki* po prostu ręczę i wiem, że to są super wygodne spodenki. Trzysta kilometrów w jeden dzień na nich przejechałem i jedyne co mnie bolało no to... (śmiech). Ale szyja i nadgarstki, bo następnego dnia z tyłkiem naprawdę... no

przy trzystu zawsze będzie boleć, ale zdecydowanie jest lepiej niż w innych spodenkach. I koszulki oczywiście ta firma też robi, jakieś bluzy, rękawiczki. Więc jeżeli chcesz uniknąć przy długich dystansach - bo to tylko naprawdę na te długie dystanse się przydaje - do pięćdziesięciu kilometrach, moim zdaniem, poradzicie sobie spokojnie bez takich ciuchów. Potem trzeba kupić jakieś *rękawiczki* z wkładkami żelowymi, które faktycznie zmniejszają ten ucisk na nerwy, które mamy w dłoni i na nadgarstek. I *koszulki* które dobrze oddychają - motyw jest taki, że jeżeli kupicie bardzo cienką koszulkę, która dobrze oddycha, to niestety łatwiej się będzie psuła i tak jest ze wszystkim. Więc te ciuchy nie są idealne, ale dużo pomagają.

Michał: Zaciekawilo mnie to co powiedziales o niewygodnym siodelku - ze niewygodne to szerokie i miękkie. Ja mam wrażenie, że wręcz odwrotnie - że właśnie takie są wygodne.

Maciek: Ale to zależy od tego *ile* jeździsz, *jak* jeździsz, jaką masz *budowę ciała*, tak. Bo jeżeli jesteś kolarzem i trenujesz bardzo dużo, to masz też bardzo wyćwiczone mięśnie pośladków. Przez to one są twarde i dużo łatwiej sobie radzą z różnymi rzeczami - z *otarciami*, bo też masz wiesz trochę twardszą skórę. No wiadomo, że jeżeli ona jest ciągle podrażniana, no to automatycznie sama trochę się zrobi grubsza i wytrzymalsza. A co do miękkiego siodełka, no to nie wiem, ja sobie odparzam tyłek bardzo szybko. Miałem w rowerze miejskim takie stare plastikowe siodło, które było szerokie i na sprężynach i po dziesięciu kilometrach drętwiała mi noga. Więc to jest bardzo *indywidualna sprawa*. Miałem też siodełko, które było takie powiedzmy pomiędzy - było węższe, ale miało więcej pianki - i było świetne jak jechałeś trzydzieści kilometrów, ale przy sześćdziesięciu i to nawet w spodenkach rowerowych już się robiło kiepsko.

Michał: Rozumiem. Wspomniales też, że są spodenki, które mają wkładki, dzięki którym mniej pupa boli.

Maciek: Tak.

Michał: No właśnie do tego zmierzam, bo jedno z pierwszych odczuć w moim przypadku, gdy zaczynałem ponownie jeździć, to bolący tyłek - jak sobie radzić, aby on nie bolał?

Maciek: Jeździć. *Jeździć więcej*. Ale zawsze jest tak, że na początek sezonu niezależnie ile jeździsz, to przy mniejszym dystansie będzie Cię bolał tyłek i jeszcze możesz sobie coś otrzeć. No bo masz przerwę i się organizm odzwyczaja. Więc na sam początek bym się nie przejmował, tylko testował

swoją granicę, tak. A potem no... *spodenki rowerowe*, które są na *szelkach* - bo o tym nie powiedziałem a powinienem, to jest najważniejsze - dlatego że wtedy te spodenki nie będą zjeżdżały. Co prawda nie każdy lubi się ubierać w spodenki z szelkami, ale jak dla mnie to jest kapitalna sprawa. Jak chodzi o *wkładki*, to czasem producenci robią swoje wkładki i sprzedają tylko i wyłącznie w swoich spodenkach, a niektóre firmy korzystają z zewnętrznych firm, które specjalizują się w robieniu wkładek. I na rynku polskim mamy z ciekawych produktów... na pewno mamy ciuchy *Craft'a*, o których wkładkach słyszałem że są niezłe, ale podobno łatwiej się uklepują niż inne. Z drogiej rzeczy to jeszcze mamy ciuchy *Mavic'a*, *Pearl Izumi* - są modele powiedzmy na akceptowalnym poziomie i takie, które kosztują już duże pieniądze. Mamy też spodenki firmy *Endura* i Endura produkuje tak zwane bokserki rowerowe - również, które można wpiąć do szortów rowerowych, więc one są świetne na przykład dla osób, które nie lubią takich „dupościsków”, tylko wygląda się jak w zwykłych bojówkach, które są do kolan. Mamy też firmę *Mimo* i *BCM Nowatex* - to też są polskie produkty, które jadą na włoskich wkładkach, o ile się nie mylę - dość przystępne cenowo, całkiem niezłe. Natomiast jeżeli chcecie sobie zgłębić ten temat tak naprawdę porządnie, no to też polecam „*Jakie spodenki rowerowe wybrać*”, jak sobie wpisiecie w Google albo pewnie Michał wrzuci do notatek - to też zrobiłem taki wpis i on na pewno pomoże. Tam też opisuję jak prac spodenki, bo to też trzeba wiedzieć. No i o maściach na odparzenia (śmiej), które przy długich dystansach, bądź bardzo, bardzo wysokich temperaturach naprawdę, naprawdę pomagają.

Michał: A powiedz z Twojego doświadczenia – jaka jest różnica gdy jeździsz z użyciem takich spodenek w wkładkami w porównaniu do normalnego ubrania?

Maciek: Dobra... od osiemdziesiątego kilometra zaczynają mnie po prostu boleć pośladki...

Michał: Przy normalnej bieliźnie, tak?

Maciek: Tak, przy normalnej bieliźnie. Co prawda wkładka rowerowa nie oddycha praktycznie, więc tam się robi mokro i przy dużych temperaturach możesz sobie coś odparzyć. No ale też bawełna i potem nie wiem jeans albo coś takiego, też nie są najlepszym połączeniem. Łatwiej jest też o *otarcia*, jeżeli masz zwykłe bokserki i spodnie niż spodenki kolarskie, bo one są anatomicznie wykrojone i dość ściśle przylegają, tak. Bo Ty jeżdżąc na siodełku opierasz się na *kościach kulszowych* i to tak naprawdę tylko one powinny mieć punkt styku z siodełkiem i nic więcej. I właśnie po to są spodenki rowerowe, żeby łagodzić troszkę ten *nacisk*. Bo najzwyczajniej odgniatasz sobie mięśnie, czasem zetrzesz sobie trochę skóry - takie rzeczy się dzieją i to boli najbardziej. Ale na samym *początku*

sezonu może boleć - niezależnie czy mamy spodenki czy mamy siodełko dobre i tak dalej - to po prostu jest początek sezonu. Jak mieliśmy przerwę, no to się człowiek odzwyczaja. Więc jak chcecie kupić spodenki rowerowe, czy wymienić siodełko, to róbcie to dopiero *w połowie* lub nawet *pod koniec sezonu*, gdy jesteście dobrze rozjeżdżeni i wasz organizm lepiej akceptuje już samą niewygodę jeżdżenia na rowerze, tak. Bo znam ludzi którzy już po piętnastu kilometrach już: „ała ała, boli mnie pupa” i w ogóle, a siodełko mieli całkiem spoko i spodenki z wkładką, tylko był początek sezonu.

Michał: Rozumiem. Dobrze Maciek - mamy rower, mamy strój, chcemy wycieczkę jednodniową. Podaj mi przepis na udaną jednodniową wycieczkę - taką dla początkującej osoby.

Maciek: Ha ha ha! No to pewnie Was zaskoczę, bo ja się lubię *zgubić* na przykład. Wiem gdzie chciałbym jechać, ale lubię się *zgubić* po prostu. Więc to chyba jest mój taki ulubiony sposób jeżdżenia, żeby sobie wziąć po prostu, tam nie wiem, tą sobotę zarezerwować po prostu na jazdę, tak. Oczywiście zależy od tego jaki chcecie *dystans* pokonać - można albo jeździć po okolicy jeżeli wiecie że możecie pojechać troszeczkę mocniej i dalej i po prostu skręcać na, za przeproszeniem, „pałę” w uliczki kolejne w różnych wsiach i się gdzieś *zgubić*. I tak jest najprzyjemniej, ponieważ z jednej strony jesteś daleko od domu, a z drugiej masz podobną radość jak podczas jazdy z sakwami. No bo zwiedzasz po prostu *nowe miejsca*, nowe doświadczenia. I często są to bardzo fajne miejsca, o których nawet nie wiedziałeś, a są dwadzieścia kilometrów od Twojego domu. Albo można sobie wsiąść na pociąg, pojechać kilka miejscowości dalej i wokół niej sobie zrobić jakąś rundkę, bo wiemy że tam będą ładne widoki. Jednak żeby ta wycieczka się nam nie popsuka przedwcześnie, to musimy ze sobą zabrać na pewno *telefon*, który ma naładowana baterię - bo fajnie jest się *zgubić*, ale potem trzeba wiedzieć mniej więcej jak wrócić. Zawsze można się pytać ludzi, ale jeżeli trafimy na jakąś polną drogę i gdzieś poskręcamy dość mocno, to może być problem. Dwa - *pieniądze*, ponieważ jeżeli nie mamy ze sobą jedzenia, no to podczas jazdy tych kalorii się trochę spala i też trzeba coś wypić. Więc te pieniądze zdecydowanie się przydadają, ale nie bierzemy 10zł tylko bierzemy ze sobą 50-100zł na wszelki wypadek, gdyżśmy na przykład musieli z jakiegoś powodu wrócić z kimś samochodem albo nie wiem... wziąć ten pociąg, czy cokolwiek innego - zawsze ten jakiś zapas gotówki trzeba mieć. Kolejna rzecz to oczywiście *dętka i pompka*, ewentualnie łątki, ale jakoś wolę prędzej wymienić tą dętkę niż ją łątać i jeszcze raz wkładać do środka, bo to jest trochę mniej pewne rozwiązanie, tym bardziej, że ten klej musi zastygnąć trochę. I nawet jak podróżowałem, to starałem się raczej wymieniać dętkę na nową. Więc ta dętka, łątki,

pompka, no i jakiś *Multitool* - to jest taka podstawowa rzecz, bo czasem nam się gdzieś śrubka odkręci, coś nam się zgubi, nie wiem... siodełko nam zacznie zjeżdżać albo okaże się w trakcie jazdy, że mamy za nisko siodełko albo za wysoko i nam się jedzie niewygodnie, albo na przykład nie wiem okazało się, że mamy za słaby hamulec. Więc takim uniwersalnym kluczem naprawimy te drobne rzeczy, które przy nie wiem osiemdziesięciu kilometrach zaczynają w takiej skali robić się poważnym problemem. No i w sumie to tyle... jakieś *chusteczki higieniczne* sobie można zabrać, no i zawsze *coś ciepłego*, o! - to myślę jest dobra rzecz...

Michał: ... do ubrania?

Maciek: Tak, jakąś *bluzkę*, coś takiego. I jeszcze zależy prawda od pory, ale no nagrywamy ten podcast na wiosnę - przynajmniej już powinna być niedługo wiosna - więc ta temperatura i rano i wieczorem trochę spada, więc jakaś tam *dodatkowa warstwa odzieży* jest dobrym rozwiązaniem, czy tam nawet rękawki, nogawki - bo takie rzeczy też sobie można dokupić, jeżeli mamy ubranie rowerowe. Albo po prostu jakieś legginsy, spodenki.

Michał: Cudownie, dziękuję. Ja tak króciutko podsumuję. Przepis na udaną jednodniową wycieczkę dla początkującego...

Maciek: ... bo Ty jesteś cwany i to wszystko notujesz, nie - jak ja mówię (śmiech)...

Michał: ... oj tak! (śmiech)

Maciek: ... ha ha! (śmiech)

Michał: Mógłbym powiedzieć, że mam taką doskonałą pamięć, ale to jeszcze nie teraz (śmiech)...

Maciek: Ok.

Michał: Punkt pierwszy - zgubić się. To ja potwierdzam, to jest doskonały sposób na zwiedzanie okolicy. Ja robiłem rok temu tak ze swoimi dziećmi - jechaliśmy po okolicznym lesie i to dzieci decydowały, w którą alejkę skręcamy. Okryliśmy stare szalasy, jakieś karmniki dla zwierząt - fantastyczna sprawa. Ale jak już się zgubiliśmy i byliśmy zmęczeni, to

potrzebowaliśmy wiedzieć jak wrócić do domu - i wtedy przydaje się telefon z nawigacją najlepiej i naładowaną baterią - to jest Twój punkt drugi. Punkt trzeci - pieniądze, jeżeli zgłodniejemy, to żeby móc się posilić albo gdy zabraknie nam sił, żeby wykorzystać jakiś środek komunikacji publicznej, żeby dotrzeć do domu. Dętka, latka i łyżki, bo zawsze możemy złapać gumę. Jakiś Multitool, gdy chcemy na przykład wyregulować sobie siodełko...

Maciek: Czyli dla tych, którzy nie wiedzą - to jest taki *klucz* bardzo podręczny, coś na zasadzie scyzoryka, tylko że posiada *śrubokręt*, *klucze imbusowe* oraz często *skuwacz do łańcucha*, czyli wszystko to co nam jest praktycznie potrzebne do serwisu roweru tak na szybko i mieści się w dłoni.

Michał: Tak, bardzo wygodne narzędzie. I jakieś chusteczki higieniczne, gdy chcemy się posilić i sobie wytrzeć wcześniej dłonie...

Maciek: Albo albo jeszcze ekhm... czasem zdarza się, że nas „przyciśnie”, a jesteśmy gdzieś w lesie (śmiech)...

Michał: „Jedynka” albo „dwójka” - jak to teraz młodzież mówi.

Maciek: Tak (śmiech).

Michał: I na koniec coś ciepłego, bo pogoda się może zmienić i żebyśmy mieli coś ciepłego, aby sobie na plecy założyć.

Maciek: O! Widzisz, to jeszcze mi uświadomiłeś, że jeżeli macie możliwość sobie to gdzieś schować - czy tam do plecaka czy coś - to nawet jakąś *kurtkę przeciwdeszczową*, taką cieniutką - ona dużo daje i dobrze ją mieć przy sobie.

Michał: Doskonale, to już mamy przepis na udaną wycieczkę. A teraz wracamy do Ciebie. Tak już podsumowując ten nasz podcast - gdybyś teraz zaczynał swoją przygodę z rowerem jeszcze raz, zupełnie od początku - co zrobiłbyś inaczej?

Maciek: Jeździłbym *częściej*. Myślę, że tylko tyle.

Michał: Od samego początku częściej byś jeździł.

Maciek: Tak, tak. Myślę, że jeździłbym częściej i trochę więcej bym kłamał rodzicom, że jestem u kolegi, a tak naprawdę się szlajamy gdzie bądź. Bo to jest - szczególnie jak jest się młodym człowiekiem - to to jest *niesamowita frajda* i więcej rzeczy na sucho przechodzi (śmiej). Mam nadzieję, że nie słuchają nas dzisiaj dzieci...

Michał: Do kłamania nie zachęcamy, ale...

Maciek: Albo rodzice z dziećmi: „zatkajcie swoim dzieciom uszy jak słuchacie tego razem” (śmiej). Także myślę, że po prostu jeździłbym więcej i tyle. Reszta jakoś sama przychodzi naturalnie i nie widzę innej metody, żeby po prostu czasem się nauczyć na swoich błędach lub do czegoś dojrzeć.

Michał: Tak. Jakie masz plany rowerowe na przyszłość?

Maciek: Ooo, jakie mam plany - bardzo ambitne, jak zawsze. Na pewno chciałbym sobie pojeździć po *krajach wschodnich* - chciałbym odwiedzić na rowerze Litwę, Łotwę, Estonię. Chciałbym pojechać na *Półwysep Skandynawski*, na *Islandię*... no wiesz, *cały świat* zwiedzić na rowerze w zasadzie. A poza tym *pisać o rowerach* dość dużo, *kręcić filmy* i *nagrywać podcasty* – chciałbym, aby to się stało moim źródłem utrzymania, takim naprawdę dość porządnym, bo... no cóż, chyba najważniejsze jest... może to nie jest najważniejsza rzecz w życiu, ale jedną z ważnych - żeby *robić to, co się kocha*. Bo same pieniądze nie napędzają nas do pracowania, tylko właśnie pasja jest najlepszym motywatorem.

Michał: Doskonale. Jakbyś miał jednym zdaniem podsumować - to co jest najciekawsze, sprawia Ci najwięcej frajdy w rowerach, to co by to było?

Maciek: To *uczucie wolności*.

Michał: Uczucie wolności...

Maciek: Tak.

Michał: Świetnie. Maciek - bardzo Ci dziękuję za wywiad.

Maciek: Ja Tobie też bardzo dziękuję. I chciałem Wam powiedzieć jedną rzecz, że w momencie kiedy kończymy nagrywać ten odcinek, zaczniemy nagrywać odcinek *mojego podcastu*, w którym gościem będzie Michał - więc bardzo serdecznie Was zapraszam na mojego bloga *narower.com* lub pod adres *koloroweru.com* i odszukanie sobie odcinka dwudziestego ósmego - nazywa się on KR028 „*Jak jeść zdrowo i smacznie*”. Więc teraz ja będę wyciągał od Michała różne fajne rzeczy na temat jedzenia i to będzie odcinek dwudziesty ósmy „*Jak jeść zdrowo i smacznie*”.

Michał: Zapraszamy!

Dziękuję serdecznie za wysłuchanie naszej rozmowy z Maćkiem. Mam nadzieję, że wyciągnąłeś z niej coś dla siebie i że zaraz popędzisz na rower. A może właśnie słuchałeś tego podcastu jadąc rowerem (śmiech)? To byłby cudownie - *napisz mi* wtedy o tym koniecznie.

Jak zwykle mam do Ciebie prośbę o pozostawienie swojej *opinii o podcaście* w systemie *iTunes*. Naprawdę Wasze oceny bardzo wpływają na *widoczność* podcastu w wyszukiwarkach, przez co macie wpływ na to, aby wartościowe treści - treści o zdrowym stylu życia - docierały do jeszcze większej ilości fantastycznych ludzi, takich jak Ty.

Kluczowe informacje o których mówiliśmy, linki do artykułów na blogu Maćka wraz z kompletnym transkrypcją tego nagrania znajdziesz w *notatkach* do tego podcastu, dostępnych pod bezpośrednim linkiem: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/036 pisane bez polskich liter i bez spacji.

Na dzisiaj to już wszystko. Na koniec pytanie: **Co Tobie sprawia największą przyjemność z jazdy na rowerze? Co Tobie sprawia największą przyjemność z jazdy na rowerze?** Odpowiedź możesz napisać w postaci *komentarza* pod wpisem z podcastem albo wysłać mi bezpośrednio *na maila* - mój adres znajdziesz na blogu w części „*o nas*”.

Do usłyszenia za dwa tygodnie. Cześć!