

Seznam pro cestování na kole Evropou na těžko
(C) Vlastimil Havran, 2013

=====

Vypracoval Vlastimil Havran na základě zkušeností s cestami na těžko Evropou v letech 2000 až 2013, celkem 4 cesty na 14 dní a 3 cesty měsíc až dva měsíce. Seznam je pro delší cesty, prát prádlo je třeba cca jednou za 5 nebo 6 dní. Pro cesty na týden nebo dva Evropou lze vynechat řadu věcí, pro cestování po ČR ještě větší počet věcí.

System vybavení cestovatele předpokládá jízdní kolo vybavené předním i zadním nosičem a přední brašnu na řídítka. Na zadním nosiči je levé a pravá brašna na věci, například stačí typ sportarzenal typ SNC art. 508 dva kusy a vak na střed typu art. 312 apod. na stan, spacák a karimatku. Na předním nosiči je pak dobré mít brašnu levou a pravou menší, stačí typ LRC art. 460 nebo trojbrašna 465 případně bez vrchního dílu. Na řídítka upínací brašnu na systém KCLICKFIX, která obsahuje skládací pouzdro na mapu, například art. 510 od arsenalu. Pak jeden menší cyklobatůžek na nejdůležitější věci, pokud odchází člověk od kola, aby se nedostal do nesnázi v případě krádeže, kdysi jsem zkoušel i ledvinku, ale není to tak pohodlné. Celkem tedy 7 brašen, dvě postranní v zadu a vak, dvě přední postranní, jednu na řídítka a batůžek. Celková hmotnost zavazadel včetně vlastní hmotnosti brašen se pak pohybuje kolem 26 až 28 kg.

Jsou i jiné lepší a dražší brašny německé výroby případně anglické, ale jsou o dost dražší a musí se koupit v zahraničí nebo na internetu. Levnější brašny nemůžu doporučit, pokud prší, je to nepříjemné to pak řešit. Brašny je vhodné před cestou naimpregnovat sprejem.

=====

Uložení prádla zvláště po oddílech v jednotlivých igelitových taškách ve dvou předních brašnách:

Prádlo:

- 5 boxerky bavlněné s elasthanem
- 2 boxerky elastické
- 5 párů ponožek, cyklo, bezešvé
- 2 páry slabých ponožek bavlněných

- 1 cyklodres, oranžový
- 3 trička funkční prádlo, krátké rukávy, červené a moira
- 2 trička funkční prádlo, dlouhé rukávy, bílé
- 2 trička bavlněná, na večer, barva modrá

- 1 vesta, funkční prádlo, silnější, proti zimě
- 1 košile s dlouhými rukávy, hrubší, modrá, na večer

- 5 až 6 čelenek z elastanu pod přilbu, různé barvy

- 1 kalhoty dlouhé, funkční prádlo
- 1 kalhoty s nohavicemi na zip, použitelné i jako kraťasy
- 1 kraťasy s nohavicemi pod kolena, šedé, funkční prádlo
- 1 kraťasy s nohavicemi nad kolena, šedé, funkční prádlo

- 1 cyklistické kalhoty tmavší barvy

- 1 plavky jako boxerky

- 1 plavky klasické
- 1 cyklorukavice nové, s měkkými vycpávkami, vyplatí se kvalitní a dražší
- 1 cyklorukavice starší, jako náhradní
- 1 větrovka s rukávy na zip, HUMI, stahovací zip pro regulaci větrání se zhora dolů
- 1 větrovka s dlouhými rukávy na zip, červené barvy
- 1 šála slabší, do hor
- 1 čelenka vlněná zimní
- 1 šátek větší, světlé barvy

Opravy:

- 1 guma náhradní elastická do kalhot
- 1 šití, šedá rezná niť, černá niť, jehly
- 1 několik spínacích špendlíků

=====

Levá cyklo brašna zadní:

- 1 pohodlné sandále, zabalené v silnější tašce

Léky:

- 1 autolékarnička + návod ZDRSEM

Další léky atd.:

- 1 Guajacuran na křeče
- 1 Nalgesin na bolest hlavy
- 1 Valetol na bolest
- 1 QUIXX sprej na ucpaný nos
- 1 pastilky Vincentka na bolesti v krku
- 1 sada náplastí různě široká na odřeniny
- 1 izolepa úžší a páska na lepení ran

- 1 Imodium na průjem, balení
- 1 Endiaron na střevní dezinfekci, 12 tablet
- 1 Paralen 500 na horečku, 12 tablet
- 1 Jodisol na dezinfekci ran, malé balení
- 1 krém na opary (HERPESIN KRÉM 2g)
- 1 teploměr elektronický, nerozbitný
- 1 sprej orální na bolesti v krku (TANTUM VERDE, forte, 15ml)
- 1 krém na tlumení bolesti svalových zánětů (krém DOLGIT 100g, Ibalgin, FASTUM gel, Voltaren, VERAL apod.)
- 1 ZYRTEC tablety 10mg, 20kusů, na alergie
- 1 krém nebo zbytek na kožní plíseň (například Canesten, 20mg, Myfungar)
- 1 krém na opruzeniny (antivlk nebo aviril), malé balení
- 1 repelent, sprej, cestovní balení, bezpečně uzavíratelný (například REPELENT PREDATOR forte, 150ml)
- 1 gel po bodnutí pro rychlejší hojení (např. ALPA, 20ml)
- 1 balení Colafit, 30 kostiček, na klouby a zvýšenou námahu
- 2 balení Magnesium 375mg + B6 vitamin, 20 šumivých tablet v balení

- 1 malé balení deodorantu spreje na boty

- 1 nebo 2 vyzkoušené a pohodlné špunty do uší
- 1 páska přes oči do autobusu na spaní
- 2 balení papírových kapesníků
- 3 kapesníky textilní
- 1 brýle náhradní v pouzdru

- 2 náhradní pláště MAXXIS OVERDRIVE MAXPROTECT 28 X 1a5/8 X 1a1/4 32-622 700X32C, přeložené na třetinu, stažené provázkem
- 1 Kindle 3 čtečka 3G, přístup na síť, v pevném pouzdře, zabalená v nepromokavé tašce, nabitý akumulátor
- 1 mobil s navigací GPS a mapami pro případ nouze, zabalen nepromokavě
- 1 sada na opravu stanů, lepení a základní materiál podlahy
- 1 powertape lepící páska šířka 40mm, lépe zbytek cca 2 metry
- 1 popruh náhradní pro opravy brašen, batůžku a případ nouze, 2m, černé barvy, šířka 25 až 30mm
- 2 až 3 kusy zacvakávacích přezek šířky podle popruhu
- 2 náhradní tkaničky do bot
- 10 gumiček různých barev a velikostí včetně zavařovací gummy
- Několik náhradních jezdců k zipu podle typu stanu a oblečení
- 3 náhradní knoflíků
- 2 metry silnějšího provázku nebo nitě černé barvy
- 1 cyklomapy pro danou oblast koupené dopředu
- 3 až 5 náhradní igelitové tašky různé velikosti a tloušťky, barvy.

Pomocná brašna, levá zadní:

- 1 krém na opalování, faktor 50, 50ml
- 1 krém na opalování, faktor 25 až 30, 200ml
- 1 návleky na zadní cyklobrašny
- 1 návleky na přední cyklobrašny

Praní prádla:

- 1 šňůra na prádlo, bílá, tenká, 12metrů, smotaná na dřevíčku
- 42 kolíčků na prádlo, lehkých, menší velikost, stačí dřevěné nebo plastové
- 1 prostředek na ruční mytí prádla, menší cestovní balení (např. 125ml Denkmit)

Elektrocentrála a další:

- 1 lehká automatická nabíječka na články AA a AAA, s jednoduchou dvojpólovou vidlicí (mám CAR 23AAX firmy VIVANCO), adaptér do auta je zbytečný
- 1 nabíječka 5V s univerzálním výstupem USB
- 1 kabel redukce USB typ A na mikro USB
- 1 kabel redukce USB typ A na mini USB
- 1 redukce na nabíjení mobilu, například mikro USB na napájecí konektor NOKIA
- 1 redukce na nabíjení navigace, není-li přes mini a mikro USB
- 1 konvertor napětí z článku AA na 5V a případné redukce mini a mikro USB či další pro případ nouze, malé, hmotnost je cca 80g.

- 1 skládací taška na zip
- 1 volitelně lehká vlajka ČR menší na kolo či stan
- 1 propiska rezervní

=====

Pravá cyklo brašna zadní:

- 1 ručník větší froté v silnější igelitové tašce, délka 120cm
- 1 tatranka dvojitý nerezový ešus, dvě nádoby a dvě víčka
- 1 hrníček nerezový na čaj, 150 až 200ml
- 1 volitelně sklenička na víno, nejlépe od nutely, aby se dala dát do hrníčku
- 2 plynová cestovní bomba propan butan C250, 220gram, šroubovací uzávěr
- 1 plynový vaříč šroubovací uzávěr, například typ HUSKY, v ochranném obalu
- 2 zapalovače na cigarety
- 1 houbička na nádobí menší

1 jar na nádobí v tubě od vitamínu
1 krabičku s balením čaje, 15 pytlíků na čaj, různé druhy
1 cukr krystal v tubě do čaje
5 balení TANG různé příchutě
1 tuba od vitamínů dlouhá s olivovým olejem
1 tuba menší od vitamínů se solí
1 tuba malá od vitamínů s podravkou, provensálským kořením apod.
1 koření kari, bazalka apod.
1 nůž jídelní, vidlička, lžice velká, lžice malá
1 otevírák na konzervy, jedny malé lehké nůžky
1 nůž ostrý s krytem čepele
1 nůž se zoubky lehký na zeleninu

1 list pilky na železo
8 náhradních drátů do kola správné délky
1 guma pro cvičení na protažení zad
1 balení toaletního papíru v neprodyšném obalu
1 propiska rezervní

Pravá zadní pomocná kapsa - hygienické potřeby:

1 kartáček na zuby
2 zubní pasty 20ml (například Clinonym) nebo jedna malá pasta 50ml
1 holící strojek ruční a náhradní žiletky 4 ks
1 zastavovač na krvácení po holení, 7g
1 dentální niť
1 hřeben malý oboustranný
2 balení sprchového šampónu po 75ml, dobře uzavíratelná, zvláště
v igelitovém sáčku případně jiné prostředky na mytí vlasů atd.
1 kartáček na nohy případně na prádlo
1 pinzeta
1 nůžky na nehty nerezové
1 balení krému NIVEA na ruce 30ml v kovovém pouzdru

=====

Střední zadní vak:

1 stan pro 2 osoby (pro jednoho cestovatele) nebo 3 osoby pro 2 cestovatele,
lehký, systém podlážka s tropikem a vrchní díl. Často lze stavět při
dobrém počasí jen tropiko proti hmyzu. Váha do 2.2kg pro 2 osoby a 2.5kg
pro 3 osoby.
1 hadr na stan pro stírání a špíny vody z podlážky ráno
1 karimatka samonafukovací, třeba TERMANDREST, 3 nebo 4 cm tlustá, 600g
1 spacák lehký syntetický, skladný, do -5 až -3 stupňů, cca do 800g
2 tašky igelitové na špinavé prádlo

=====

1 cyklohelma pohodlná výrazné barvy (červená, oranžová atd.)
1 zámek na kolo robustní s krytem proti dešti
1 zámek na kolo lankový s krytem proti dešti

1 batůžek na záda malý cyklistický se zipy, výrazné barvy, obsah:

1 peněženka, doklady, evropský průkaz pojištění
1 cestovní pojištění (zdravotní a odpovědnost) na předpokládanou
dobu cesty s rezervou navíc 3 až 5 dní
1 pas zabalený v obalu nebo občanka podle destinace
1 řidičský průkaz
1 platební karta v obalu na konto cca 25tis. CZK maximálně, s vyškrabaným
kódem pro platbu přes internet (kvůli odcizení)
1 peníze české a cizí podle destinace, jako záloha pak cca 200 EUR
3 fotky pasové, vizitky, adresy a telefony kamarádů a přátel po cestě

1 mobilní telefon odolný s výdrží alespoň 7 dní, lépe 14 s novou baterií dostatečný kredit pro volání, dobítý před cestou na maximum

1 kšiltovka světlejší proti slunci, zabalená v igelitce

1 foťák malý na 2 baterie AA a pouzdro na foťák na pásek, SD paměť 16 GB a náhradní

4 nabíjecí články AA, 2700mAh, NiMh, nabité před cestou

1 pásek do kalhot, na něj foťák

1 brýle flexi a šňůrka na brýle

1 kvalitní čelovka na 3 nebo 4 AAA články (např. TIKKA XP firmy PETZL) s novými baterkami nebo dobíjecími akumulátory

1 balení kusu toaletního papíru v igelitu

1 buzola

1 papírové kapesníky

2 balení žvýkaček

1 pastilky HALLS extra na kašel

1 nůž skládací multifunkční s vývrtkou

1 nosní sprej uzavírací (typ MAR)

1 diář formátu cca A5 nebo A6 na zapisování cesty v igelitovém obalu

1 pero s keramickým hrotem a náhradní náplň

2 malé zvýrazňovače reflexivní různé barvy

1 klíče k bytu, 3 klíče ke kolu (zámek a přední brašna na řídítka,

1 paměť flash kovová USB s krytem

=====

1 kolo jizdní, nové pláště šířky min. 32mm a nové duše s automobilovým ventilkem, nový řetěz, nové špalky u brzd, seřizené brzdy a přehazovačka, vybavené předním a zadním nosičem a držákem přední brašny, nejlépe uzamykatelná na klíč, systém KLICK fix, držák na přední světlo. Kola lépe na klasické matky než na rychloupínání kvůli zlodějům, stejně tak i sedlo na klasickou matku. Šlapky SPD na jedné straně, druhá strana bez SPD, v městě se hodí. Brzdy stranové se špalky, pokud možno účinné, hydraulické brzdy jsou na delší cesty nevhodné a problematické na opravu při poruše, pokud jsou prašné cesty.

1 boty cyklo systém SPD, uzavřené.

1 brašna na řídítka s držákem na cyklomapu, systém KLICK fix, obsah:

1 přední světlo LED na 2 nebo 4 články typu AA + nové články

1 zadní blikačka červené barvy na 2 články typu AA nebo AAA + nové články

1 olej na řetěz

1 vazelina

7 až 9 gumicuků na kolo, alespoň jeden typu pavouk se třemi gumicuky

1 cyklokomputer s novou baterií a náhradní magnet k cyklokomputeru

1 hadr na čišťení řetězu a šmír

1 kartáček na čišťení řetězu

1 klíč gola 14 a 15 (na dotahování středu a sundávání kol)

1 izolepa elektrikářská

8 kusů elektrikářských spojek na dráty se zoubky, různé velikosti

1 sada imbusů na kolo, podle toho, co je potřeba

1 sada klíč stranový plochý na sundání středové matky kol č. 15, případně staré klíče ke kolům favorit apod.

1 šroubovák malý, 1 šroubovák mikro

1 měrka na řetěz

3 nebo 4 pakny na sundávání pláštů

1 pumpička na řetěz malá s možností jak autoventilků tak i těch jiných, například francouzských.

1 hadr na zabalení nářadí

1 centr klíč na dráty

1 stahovák na řetěz

1 vteřinové lepidlo, zabalené

Náhradní díly:

- 3 náhradní nové duše s automobilovým ventilkem, zabalené v bavlněné ponožce černé barvy, každá duše ve svojí ponožce, dvě ponožky jsou párové a použitelné pro případ nouze
- 1 náhradní řetěz nový, pokud nejsou cestou cykloopravny, podle typu přehazovačky
- 1 náhradní ventilky, krytky na na ventilky, kus gumy na lepení apod.
- 1 různé šrouby a matky, úchytky na kolo, podložky, do 150g
- 1 náhradní ložiska do kola, od každého kus nebo dva pro přední a zadní kolo, případně samostatné kuličky
- 1 nahradní kónus do předního a zadního kola
- 2 náhradní matky pro přední a zadní kolo
- 1 náhradní drát na opravu brýlí pro systém flexi
- 4 náhradní šrouby do bot cyklo systému SPD, nášlap dole v botě SPD a protikus v botě.
- 3 náhradní články řetězu
- 1 rolna do zadní přehazovačky
- 1 lanko náhradní zadní brzdy
- 1 lanko náhradní přehazovačka
- 1 lanko náhradní přesmykač
- 2 kusy náhradních špalků pro přední brzdy
- 2 kusy náhradních špalků pro zadní brzdy
- 1 kus smirkového papíru středně hrubého formátu A6 nabo A5