



# GAZETA CYKLICZNA

/ NR 1 / PERIODYK OKOŁO ROWEROWY / KRK / 2012 / SWIETOCYKLICZNE.PL /

## / W SKRÓCIE /



### ODMIENNE STANY UMYSŁU

/ str.2 /

Wyznania i sekrety ciężarnych



### CHLEB POWSZEDNI

/ str.4 /

Rower na siedzący tryb życia

### ELEGANCJA NA CO DZIEŃ

/ str.5 /



## / REKLAMA /

THE BEST SUSHI IN CRACOW

restaurant  
sushi bar

UL. ŚW. TOMASZA 29, KRAKÓW 12 426 55 55  
WWW.ZENSUSHI.PL

## / WYDARZENIA / Cud nad Wisłą. Obniżenie kosztów, zwiększenie efektywności.



Wielki Przejazd Rowerowy 2011.

/ fot. Paweł Jach /

# Znajdź własny pomysł na rower

**Rosnącą popularność rowerów widać na co dzień na ulicach naszego miasta. Jednak prawdziwą skalę transportowej rewolucji będzie można zaobserwować w niedzielę 3 czerwca. Przez miasto przejdzie wielki przejazd rowerowy, będący częścią kolejnej edycji Święta Cyklicznego.**

/ Maciek Kurek / mackurek@gmail.com

Impreza zainaugurowana w 2009 roku w Krakowie pierwotnie miała zwrócić uwagę na obecność rowerzystów w przestrzeni miejskiej i promować rower jako najlepszy środek transportu w mieście. Na przestrzeni lat Święto Cykliczne przekształciło się w festiwal kultury rowerowej, gdzie postulaty kierowane do władz są równie ważne jak manifestowanie radości płynącej z poruszania się po mieście na dwóch kółkach. Podczas czerwcowego przejazdu zobaczymy rodziców z dziećmi, rowerzystów miejskich, fanów jazdy wycieczkowej, kurierów rowerowych i oryginalne maszyny, takie jak riksze, monocykle

czy staroświeckie bicykle. Na własne oczy będzie można przekonać się, że rower niejedno ma imię. Może mieć różne rozmiary i kształty, podobnie jak różne są motywy, dla których ludzie wybierają dwa kółka.

Jedni odwożą nim dzieci do przedszkola, dojeżdżają do pracy w urzędzie lub na spotkania biznesowe. Inni z powodzeniem łączą elegancki strój z rowerem, czyniąc go modnym dodatkiem. Okazuje się, że nawet będąc w ciąży nie trzeba rezygnować z przyjemności, jaką daje przemierzanie miasta na dwóch kółkach.

Istnieje mnóstwo powodów, dla których warto od czasu do czasu wsiąść na rowerowe siodelko. W Gazecie Cyklicznej, którą trzymasz w rękach, zebraliśmy wypowiedzi mieszkańców Krakowa, którzy już znaleźli własny pomysł na rower. Teraz czas na Ciebie. Przeczytaj co mają do powiedzenia osoby, dla których jazda na dwóch kółkach jest czymś równie naturalnym jak korzystanie z komunikacji miejskiej czy prowadzenie samochodu. Znajdź własny powód, dla którego chcesz choć przez jeden dzień pojeździć na rowerze i dołącz do nas podczas tegorocznej edycji Święta Cyklicznego. **Do zobaczenia 3 czerwca o godz. 12:00 na Placu Szczepańskim!**



# ŚWIĘTO CYKLICZNE KRK / 2012

**02.06**

**BIKE PARTY**

**19:00 LITERKI, UL. BERKA JOSELEWICZA 21**

**03.06**

**WIELKI PRZEJAZD ROWEROWY - BIJEMY REKORD!**

**12:00 PLAC SZCZEPAŃSKI / START /**

**13.30 BULWAR INFLANCKI / FINAŁ /**

*wspólny portret krakowskich cyklistów wykona  
Bartolomeo Koczenasz*

*konkurs na przebranie - wygraj rower*

*velo moda - pokaz nakręca Bike Belle*

*darmowy serwis rowerowy*

*spotkania z podróżnikami i pokazy slajdów*

*strefa obywatelska - podpisz petycję*

*zabawy dla najmłodszych - organizuje Sztukolotnia*

*filmy, wykłady, spotkania z ekspertami  
„wyższa kultura mobilności”*

*warsztaty - monocykle.eu*

*cyklofotografia, roweREC - ogłoszenie wyników*

**więcej na: [www.swietocykliczne.pl](http://www.swietocykliczne.pl)**

/ OPINIE / Poczucie wolności.

# 7555 powodów, aby jeździć na rowerze



Adam Łaczek  
adam.laczek@gamil.com

Jest absolwentem Wydziału Inżynierii Elektrycznej i Komputerowej Politechniki Krakowskiej. Mieszka w Płaszowie. Adam stał się znany jako animator akcji "Rowerem legalnie pod prąd", po sukcesie której miasto dopuściło ruch rowerów pod prąd na kilkunastu ulicach Starego Miasta i Kazimierza.

Rosnące ceny paliw oraz utrzymania samochodu przekonują kolejnych Polaków do przesiadki na komunikację miejską.

Ostatnie badania pokazują, że 27% osób chce sprzedać samochód, a 22% planuje przesiadkę na komunikację miejską lub kolej. Chcę zaproponować jeszcze lepsze rozwiązanie – przesiadkę na rower.

Podstawowy, używany model można kupić już za cenę miesięcznego biletu na wszystkie linie. Nowy markowy rower trekkingowy lub miejski za równowartość rocznych opłat za korzystanie z komunikacji miejskiej. Wydatek jednorazowy, a będziemy korzystać przez lata.

Zobaczmy ile możemy dzięki temu zaoszczędzić pieniędzy w skali roku.



/ www.wolnyrower.blogspot.com /

Według danych Eurotaxu, największej w Europie firmy zajmującej się analizą rynku samochodowego, przeciętny roczny przebieg auta w Polsce to 18 tys. km przy średnim zużyciu paliwa na poziomie 7,2 l/100 km. W połowie kwietnia 2012 r. średnia cena benzyny 95 wyniosła 5,83 zł/l. Zatem w skali roku wydajemy na paliwo ponad 7 555 zł. Do tego trzeba doliczyć koszty ubezpieczenia, przeglądów i napraw. Całość kosztów użytkowania samochodu przekracza 10 tys. zł. Większość z nas nie zdaje sobie sprawy z tego, że tyle pieniędzy puszcza z dymem z rury wydechowej. Dla lepszego uświadomienia sobie jaką jest to stratą zobaczmy co możemy mieć za tą kwotę:

10-dniowe wakacje dla 4-osobowej rodziny w Turcji, w tak lubianej przez Polaków opcji all inclusive, nowy 50-calowy telewizor z zestawem kina domowego. Wystarczy jeszcze na konsolę dla dzieci lub netbooka, używany jacht kilowy typu Manta.

Wybór należy do Ciebie!

/ REKLAMA /

**KARMA**  
organic coffee  
Krupnicza 12

/ WYWIAD / Wyznania i sekrety ciężarnych.



Ewelina

## Ciąża nie stanem

**Jazda na rowerze w czasie ciąży jest czymś normalnym między innymi w Danii, ale ciągle spotyka się z dużymi oporami w Polsce. Czy słusznie?**

Duńczycy twierdzą, że jazda na rowerze w czasie ciąży jest dużo łatwiejsza niż chodzenie, odpręża plecy i zwiększa mobilność, dając jednocześnie trochę potrzebnej aktywności fizycznej. W Polsce ciężarne rowerzystki są straszone wywrotkami i drganiami. Jaka jest prawda? O ciąży na rowerze opowie nam Katarzyna Romanik, która przejechała na rowerze dwie ciąży, Magda Kopeć, która na rowerze „spędziła” 6 miesięcy swojej ostatniej ciąży i Ola Kopeć, która aktualnie jest w ciąży i jeździ na rowerze.

*Jeździłaś w ciąży na rowerze?*

**Magda:** Tak. Jeździłam na początku, zanim zapytałam lekarki prowadzącej ciążę co o tym sądzi. Później były pew-

ne ograniczenia. Zgodnie z zaleceniami, jeździłam na krótkich dystansach (2 - 3 km) i nie sama, zawsze z kimś towarzyszącym, również na rowerze. Po czym cały drugi trymestr poruszałam się właściwie wyłącznie na rowerze. Dla mnie korzystanie z roweru na co dzień jako środka lokomocji jest czymś normalnym, wręcz oczywistym, więc jazda w ciąży była naturalną kontynuacją.

*Są jakieś „techniczne aspekty” jazdy na rowerze w czasie ciąży, którymi warto się podzielić?*

**Katarzyna:** Pomaga podniesienie kierownicy. Bardziej wyprostowana pozycja ułatwia oddychanie i zmniejsza nacisk nóg na brzuch. Jeśli chodzi o wsiadanie na rower, dużym ułatwieniem jest rama damska. Pewnie wygodniej jeździłoby się na rowerze poziomym, ale na razie takiego nie mam. **Ola:** Jeden z moich pierwszych rowerów holenderskich zakupiony dawno



/ fot. Marcin Piotrowski /

# jest odmiennym umysłu

temu był wyposażony w siodełko ciążowe, przyzwyczaiłam się do niego na długo przed ciążą – siodełko takie podobno zmniejsza nacisk na kość spojenia łonowego. Nie jest co prawda ono niezbędne, ale na pewno ważne, żeby zadbać o jak najwygodniejsze dla siebie siodełko.

*Ciąża i brzuch przeszkadzają w jeździe na rowerze?*

**M:** Pani doktor prowadząca moją ciążę w pierwszym trymestrze zaleciła ograniczyć jazdę. Uzasadniała to możliwymi w tym czasie spadkami ciśnienia. Później cały drugi trymestr na rowerze. Jeździłam do pracy (1 miesiąc) i we wszystkich swoich sprawach, w tym na wszelkie badania lekarskie. Duży brzuch zaczął mi utrudniać jazdę w szóstym miesiącu. Wielkość brzucha to jedno, a trudności z oddychaniem ze względu na brzuch to drugie utrudnienie. Niechętnie, ale zeszałam z roweru i trzeci trymestr „spędziłam” używając

komunikacji miejskiej.

*Możesz się podzielić jakimiś najlepszymi radami dla ciężarnych rowerzystek?*

**M:** Ostrożność? To chyba dzieje się naturalnie. Gdy jestem w ciąży uważam na siebie trochę bardziej, ale bez jakiejś obsesji. Wspominałam już, że wybiebrałam ulice z mniejszym natężeniem ruchu i nie jeździłam na dłuższych dystansach. Tyle.

**O:** Mogę powtórzyć radę, którą sama usłyszałam, że w ciąży jest bardzo istotne, aby kobieta nie ograniczała drastycznie swojej aktywności fizycznej (oczywiście jeśli nie ma wyraźnych przeciwwskazań), bo to nie ma dobrego wpływu na dziecko. Podczas ruchu mózg wydziela endorfiny, czyli hormon szczęścia, usuwa również z krwi hormony stresu, a nic chyba lepiej nie wpływa na dziecko niż zadowolona i odstresowana mama.

*Jak sobie radziłaś z kulturą strachu, przekonaniem, że ulice są niebezpieczne*

*dla zwykłych rowerzystów, a co dopiero dla rowerzystek w ciąży?*

**M:** Myślę, że jeżeli ktoś na co dzień jeździ na rowerze po „szalenie niebezpiecznych ulicach” to i w ciąży nie ulegnie „kulturze strachu”. Przecież ciąża nie jest odmiennym stanem umysłu. **O:** Ważna jest znajomość i stosowanie przepisów ruchu drogowego, które daje nam gwarancję, że maksymalnie zadbałmy o bezpieczeństwo, nie tylko własne. Do tego nic nie działa lepiej niż praktyka, dzięki której nie czujemy się na drodze jak na obcym, nieznanym terytorium. Według mnie to głównie nieznanostwo przepisów i brak praktyki sprawia, że uznajemy jazdę rowerem po mieście za coś nieprzewidywalnego i niebezpiecznego.

*Jak sobie radziłaś z pierwszym dzieckiem, w czasie gdy jeździłaś w ciąży z drugim?*

**K:** Do przewozu córki używałam przyczepki, która „dźwiga” ciężar swój i dziecka na oddzielnych kołach, lekko się toczy za rowerem. Poza tym zapewnia maluchowi ochronę przed deszczem, wiatrem, czy innymi niedogodnościami. Kiedy córka zasypiała, wiedziałam, że nie spadnie, czego pewnie bym się obawiała w przypadku korzystania z fotelika. Dodatkowo przyczepkę można dostosować do maluszków, które jeszcze nie siedzą i łatwo „przerobić” na wózek - zdjęć hak do roweru, założyć kółko lub kółka z przodu. Można w ten sposób pozatławić wiele spraw, nie budząc dziecka, które może zasnąć podczas przejażdżki.

*Z jakimi reakcjami ludzi spotykałaś się jeżdżąc na rowerze w ciąży? Komentarze były raczej przychylnie czy negatywne?*

**K:** Reakcje bywały różne. Część osób stwierdziła, że to musi być wygodne tak sobie czasem podjechać, część pytała, czy się nie boję. Gdy pracowałam w gimnazjum (21 km od domu), dojeżdżałam tam rowerem, lecz na miejscu prosiłam uczniów o pomoc we wniesieniu go po schodach do budynku. Nie dowierzali, że jestem w ciąży, skoro przyjechałam rowerem.

**M:** Jadąc nie zwracałam na siebie uwagi. W pierwszym czy drugim trymestrze nie było zbyt wiele widać, czy jestem w ciąży, czy nie. Dopiero zsiadając z roweru, przypinając go wzbudzałam pewne poruszenie, ale nigdy nie usłyszałam żadnego komentarza. Jeden pan woźny, sam jeżdżący rowerem przez cały rok, widząc mnie z rowerem zawsze powtarzał z uznaniem: „dzielna dziewczyna”.

*Spotkałaś się z jakimiś mitami o jeździe na rowerze w czasie ciąży?*

**K:** Pytanie o jazdę na rowerze zadałam ginekologowi prowadzącemu ciążę. Powiedziała, że mogę jeździć, póki się dobrze czuję. Powinam jednak unikać upadków, dlatego odradza jeżdżenie, gdy brzuch będzie duży. Ze „zlatywaniami” z roweru to moim zdaniem gruba przesada. Tak, środek ciężkości się zmienia. Jednak zmienia się stopniowo i kobieta uczy się funkcjonować

z nowymi kształtami. To, co rzeczywiście utrudnia jazdę, to potrącanie brzucha nogami. I jeszcze naturalne osłabienie koncentracji – szczególnie w trzecim trymestrze. Unikanie wstrząsów łączy się więc przede wszystkim z wyborem w miarę równych tras i z braniem poprawki na koncentrację, czyli zachowywanie szczególnej ostrożności, by nie doprowadzić do upadku, czy potrącenia jakiegoś przedmiotu. Traktowanie roweru jako szczególnie „wstrząsogennego” środka transportu jest moim zdaniem objawem „myślenia samochodowego”, obejmującego również lekarzy. Ja na przykład w samochodach często źle się czuję (mdłości), wstrząsy odczuwam, a niewiele jest publikowanych porad, by nie korzystać z samochodu.

*Dlaczego warto jeździć na rowerze w czasie ciąży? Jak przekonać do tego inne Polki?*

**K:** Wydaje mi się, że w naszym kraju rower jawi się ciągle jako egzotyczny środek transportu dla fanów wysokiego ryzyka. Od siebie mogę powiedzieć, że może być zupełnie normalnym elementem kobiecego funkcjonowania. Przekonywanie nie odniesie skutku, ale jestem pewna, że gdy panie wsiądą na rowery i się do nich przyzwyczają, same docenią ich zalety.

**O:** Może warto po prostu przestać traktować ciążę, jako stan chorobowy. Wydaje mi się również, że gwałtowne pozabawienie swojego ciała codziennej aktywności może mieć niezbyt korzystny wpływ zarówno na fizyczność, jak i na psychikę kobiety. Przecież nie ma nic lepszego niż mama sprawna, aktywna i zadowolona. A jeśli obawiają się jazdy po ulicach, to warto spróbować chociażby niespiesznych wycieczek po drogach rowerowych, mniej ruchliwych ulicach albo z osobą towarzyszącą. ●

Rozmawiał Adam Łaczek  
/ [adamlaczek.com.pl/](http://adamlaczek.com.pl/)

*Pełny zapis rozmowy z kobietami, które nie rezygnują z jazdy na rowerze podczas ciąży można znaleźć na portalu [ibikekrakow.com](http://ibikekrakow.com).*

## / REKLAMA /

MERIDA / GHOST / continental / TACX / MARZOCCHI / michelin / BROOKS

MAVIC / FOX / dainese / RST /

**SECESJA**

CENTRUM ROWEROWE  
Kraków, ul. Wielicka 8

/ AUTHOR / EBC / ACCENT oraz wiele innych

/ WYWIAD / Rower na siedzący tryb życia.

# Mój środek transportu

Wypowiedzi mieszkańców Krakowa zostały przesłane do redakcji portalu [ibikekrakow.com](http://ibikekrakow.com) w ramach akcji „Rower – mój środek transportu”.

**Dwa kółka? To dobre dla sportowców i młodzieży. Rower to pojazd dla osób, których nie stać na samochód lub nie mają prawa jazdy. Potrzebuję auta, by wozić dzieci i zakupy – to tylko kilka z rowerowych mitów, które pokutują od lat. Przeczytaj co mają do powiedzenia mieszkańcy Krakowa, którzy na co dzień poruszają się po mieście na rowerze.**

Trasa, którą codziennie pokonuję, nie jest połączona żadnym sensownym rozwiązaniem komunikacyjnym – dojsię do przystanku autobusowego bądź tramwajowego zajęłoby mi więcej czasu, niż sama podróż. Z kolei przejście pieszo całej drogi to ponad pół godziny. Rowerem – najwyżej 10 minut.

Poza oszczędnością czasu, wygodą parkowania, ekologicznością i ekonomicznością, rower ma dla mnie też tę zaletę, że ma koszyk, a w nim mogę umieścić zakupy lub książki. To naprawdę wygodniejsze i zdrowsze niż noszenie toreb!

**Karina, pracownik naukowy UJ**

Wybrałam rower przede wszystkim dla przyjemności jazdy, a przy okazji stwierdzam, że po dłuższym okresie jazdy rowerem w moim portfelu pozostaje spora sumka, której nie wydałam na benzynę ani bilety MPK. Z kobiecego punktu widzenia muszę też dodać, iż jazda na rowerze to super sposób na kondycję i figurę. Nie ukrywam, że zimą chowam rower do garażu, ale dla mojego męża nie ma żadnego problemu, jeździ na rowerze cały okrągły rok.

**Magda, urzędniczka**

Mam 65 lat, czyli w zasadzie jestem starszym panem, ale po Krakowie poruszam się wyłącznie rowerem, przez cały rok. Do pracy mam ok. 10 km, z tego większość wzdłuż bulwaru Wisły, Błoń, Rudawy, w sumie bardzo przyjemny spacer. Jednak właściwie wszędzie można dojechać unikając dużego ruchu, jeśli nie szkodzi nam mały nadkład drogi. Na mojej 10 km trasie jestem szybszy od tramwaju o 5 – 10 minut, o samochodzie po 9-ej a przed 18-tą szkoda nawet mówić.

**Jacek**

O swój rower trochę się bałem, że go ktoś ukradnie, poza tym rower górski średnio sprawdza się w mieście. Zakupiłem na Allegro rower miejski używany za 150 zł, dodatkowo poświęciłem mu kilka godzin i około 100 zł na jego remont. Jednak te pieniądze zwróciły się w miesiąc! Tyle mniej więcej zaoszczędziłem na stacjach paliw. Zaznaczam, że jestem raczej mało doświadczonym rowerzystą miejskim (ta przygoda trwa dopiero kilka miesięcy) i określiłbym siebie jako osobę przeciętnie sprawną fizycznie. Świadczy to o tym, że rower jako środek komunikacji jest dla każdego, a nie tylko dla „fanatyków rowerowych” czy sportowców.

**Marcin, pracownik biurowy**

Mam 30 lat, prawo jazdy od 11 lat, ale nie widzę sensu ani potrzeby kupowania auta. Rowerem taniej, przyjemniej i niezależnie. Jeśli chodzi o porównanie z MPK czasowo wychodzi tak samo. Mam 2 koszyki w rowerze, z przodu i z tyłu. Przełożę ubranie na zmianę, cotygodniowe duże zakupy, jeżdżę na basen. Jeśli załatwiam coś na mieście to tylko rowerem.

**Kasia**



Kwietniowa Masa Krytyczna, Kraków 2012r

Nie przejmuję się czy w pobliżu jest miejsce do parkowania, czy jest jakieś połączenie MPK z mojej okolicy, czy strefa nie jest zamknięta dla ruchu, albo są jakieś remonty. Dla roweru zawsze znajdzie się skrót albo objazd. Choćby pod prąd.

**Grzegorz**

Często mam spotkania z architektami na mieście. Systematycznie udowadniam kolegom i przełożonym, że ich świetne auta słabo wypadają przy rowerze. Zwykle jestem pierwszy, czy to na miejscu, czy z powrotem w biurze.

**Bartłomiej, pracownik biura projektowego**

Roweru używam cały rok. Nie ma większego znaczenia pogoda. W lecie deszcz jest bardzo przyjemny, jesienią i zimą wystarczy się dobrze ubrać. Na tegoroczne rozpoczęcie roku szkolnego wybrałam się na nogach, pod parasolem. Po pół godzinie marszu byłam cała mokra i wyjątkowo zmęczona. Już nigdy więcej nie zrezygnuję z roweru w deszczowe dni!

**Natalia, uczennica**

Im więcej rowerzystów w Krakowie, tym mniejsze korki i więcej miejsc do parkowania. Mam nadzieję, że akcje takie jak ta zmienią sytuację i jeszcze bardziej spopularyzują jazdę rowerem, choć jak widać już teraz jest nas dużo.

**Anna, architekt**

Posiadam samochód. Używam go w mieście sporadycznie i tylko w całkowicie uzasadnionych przypadkach. Chronię tym samym własne zdrowie psychiczne – nie mam bowiem za grosz cierpliwości, aby stać w korkach i tracić tam tyle czasu.

**Anna, nauczycielka**

Jestem nauczycielką i rzeczywiście czasem spotykam się z niezrozumieniem, zwłaszcza, że do pracy nie chodzę ubrana specjalnie sportowo. Często jestem w spódnicy czy marynarce, albo na obcasach. Stykam się z różnymi reakcjami, od sympatii do złośliwych pytań w stylu „a w tej kreacji też na rowerze?”. Na początku ogromnie mnie to złościło, teraz się przyzwyczaiłam.

**N., nauczycielka**

Nie muszę gnać na złamanie karku. Optymalna kondycja przychodzi szybciej niż myślicie. Nie wspominam także o aspekcie zdrowotnym – czuje się znakomicie, a dodatkowo brak brzucha pozwala mi na degustację czegokolwiek na co mam ochotę! Pracuję w biurze więc z początku budziłem podziw łączony z niedowierzaniem. Szybko jednak okazało się, że nie jest to nic nadzwyczajnego. Z czasem nawet doczekałem się naśladowców.

**Adrian**

Jedno dziecko jeździ na dwóch kółkach do szkoły. Towarzyszę mu na swoich, drugie wożę w siodełku do przedszkola. Wszędzie w granicach sił starszego dziecka i czasu do dyspozycji też jeździmy na rowerach. Poza tymi granicami – samochodem.

**Ewa**

Dwa lata temu przeprowadziłem się z Łagiewnik na Prądnik Biały. Okazało się, że to komunikacyjna pustynia. Parę miesięcy godziłem się z losem i na 6-kilometrową podróż w jedną stronę komunikacją miejską do pracy traciłem dzień w dzień godzinę (czasami, by było „szybciej” – z dwiema przesiadka-



/ fot.Gosia Małochleb /

mi). Samochodem – w zależności od godziny przejazdu – podróż również zajmowała od 20 do 60 minut. To daje średnią prędkość przemieszczania się ok 6km/h czyli tyle, co przeciętna prędkość pieszego. Pamiętając o tym, pewnego zimowego wieczoru nie zastanawiałem się zbyt długo co robić, gdy za oknem z nieba spadały tony białego puchu, drogowcy czekali aż przestanie padać, a kierowcy stali po 6 godzin w korkach. Samochód zostawiłem na parkingu firmowym i poszedłem na nogach. W tych niesprzyjających warunkach dotarłem do domu w godzinę i 15 minut. To był moment, w którym dojrzałem do zmiany środka lokomocji. To wtedy stałem się rowerzystą miejskim.

**Krzysztof, team leader w branży IT**

Mieszkam blisko Stopnia na Dąbii, zajęcia mam w centrum. Większość trasy, którą pokonuję rowerem biegnie wzdłuż bulwarów wiślanych. Poruszając się tą drogą mogę cieszyć się zielenią, zerkać na skrzące się na rzece promienie słoneczne, a przede wszystkim sprawnie i wygodnie jechać.

Nie dziwi więc chyba, że takie rozwiązanie wydaje mi się lepsze niż jazda zatłoczonym autobusem, zakorkowanymi ulicami, a do tego z co najmniej jedną przesiadką... Rower daje mi niezależność, wygodę – w przeciwieństwie do zmotoryzowanych nie mam większych problemów z parkowaniem – nie wspominając o korzyściach zdrowotnych i znacznej poprawie nastroju.

**Ola, studentka UJ**

/ PORADNIK / Elegancja na co dzień.

# Jak jeździć w szpilekach?



Małgorzata Radkiewicz,  
BikeBelle.pl

**Czas odpowiedzieć sobie na pytanie dręczące wiele pań - jak jeździć na rowerze nie rezygnując z eleganckich butów? Poniższa garść porad odnosi się, rzecz jasna, nie tylko do szpilek, ale do wszystkich wysokich obcasów.**

Po pierwsze, właściwe ustawienie siodełka. Kiedy jedziemy na rowerze musimy być w stanie wyprostować nogę, a jednocześnie móc ją postawić na podłożu podczas zatrzymania na światłach. Warto poświęcić chwilę dopasowując wysokość siodełka, bo potem możemy nieprzyjemnie się rozczarować koniecznością zsiadania z roweru na czerwonym świetle, albo koncertowym rozharataniem obcasa zahaczającego o jezdnię.

Siodełko ustawione? Bomba. Przechodzimy do jednego z ważniejszych elementów, czyli ustawienia stopy na pedale. Sposobem, który stosuję, jest zaczepienie obcasem o pedał, jak na zdjęciu – taka pozycja stopy ułatwia pedałowanie i uniemożliwia ślizganie się buta po pedale.



Stopa ustawiona? Ruszamy! Na prostej nie powinniśmy mieć żadnych problemów, uwagę należy natomiast zwrócić na wykonywanie skrętów i zawracanie – podczas tych manewrów łatwo zahaczyć obcasem o podłoże, dlatego przed zakrętem zazwyczaj zmieniam pozycję stopy, opierając palce na pedałach.

Et voila, oto cała filozofia.

W ramach superpromocji dorzucam gratis kilka praktycznych uwag. Nie polecam jazdy na rowerze w obcasach obszytych skórą, czy czymkolwiek innym – obszycie może się łatwo zetrzeć poprzez nacisk na pedały.

Jeżeli obcasom towarzyszy sukienka czy spódnica do kolan lub dłuższa, konieczne jest stosowanie ochraniaczy na tylne koło. Substytutem tego rozwiązania może być spięcie spódnicy na środku agraftką (dzięki czemu tworzą się takie tymczasowe pseudo-spodnie), ale na dłuższą metę bywa to denerwujące.

Wszystko jasne?

**W takim razie – na obcasy, alleluja i do przodu!**

/ REKLAMA /

## WARSZTAT PROFESJONALNY SERWIS ROWEROWY

ul. gen. Stefana Grota - Roweckiego 27  
30 - 348 Kraków, tel. 501 428 360  
www.warsztatrowerowy.com.pl  
warsztatrowerowy@gmail.com  
www.facebook.com/warsztatrowerowy

/ ARTYKUŁ SPONSOROWANY / Wszystko co chcielibyście wiedzieć, a boicie się zapytać.

# Nie ma rzeczy niemożliwych

*zajmujemy się akcesoriami do przewozu dzieci rowerem takimi jak przyczepy, foteliki, hole, a także rozwiązania do przewozu bagażu oraz zwierząt. Prowadzimy sklep z przyczepami rowerowymi oraz wypożyczalnię. Jesteśmy autoryzowanym partnerem firm Burley, Chariot i Croozer.*

*www.woozek.pl,  
e-mail: biuro@woozek.pl,  
tel: +48 531 966 935*

**Zastanawiałeś się kiedyś jak przewieźć na rowerze walizkę, zrobić wygodnie zakupy, albo zabrać dzieci na dłuższą wyprawę? Do tego mogą służyć przyczepy rowerowe.**

Z dzieckiem na doczepkę  
Przyczepa rowerowa to najbezpieczniejszy sposób jazdy z małym pasażerem. Od maja zeszłego roku przewóz dzieci w ten sposób został dopuszczony przez polskie prawo. Od tej pory popularność przyczep rowerowych gwałtownie rośnie. Nie bez przyczyny. Większość przyczep zapewnia wspaniałą zabawę podczas spaceru, wyprawy rowerowej oraz codziennego joggingu czy jazdy na rolkach. Pojemny i bezpieczny wózek pomieści ulubione zabawki pasażera. W modelach dwuosobowych, gdzie nasze dzieci mogą jechać razem, nie sposób się nudzić. Komentarze dobiegające od obserwujących świat pociech są bezcenne. Wózków można używać od pierwszego dnia życia do około 6 roku. Granica wieku jest zależna od wzrostu i ciężaru dziecka. Dla niemowląt dostępne są hamaki do leżenia. Przyczepa to idealne rozwiązanie na całodniową wycieczkę rowerową. Małe dziecko może w niej spokojnie zasnąć, podczas gdy ty jedziesz dalej lub odpoczywasz. Fotelik rowerowy nie zapewnia takiego komfortu ani bezpieczeństwa.

**Bezpieczeństwo i wygoda**  
Przyczepy przeznaczone do przewozu dzieci nawet po wywrotce rowerowej będą dalej stały na kołach. Dodatkowo, rama przyczepy tworzy klatkę bezpieczeństwa w przypadku kolizji, a pokrycie chroni wrażliwą skórę dzieci przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych.

Aby zapewnić niemowlętom i małym dzieciom pełną ochronę, wózki Burley i Chariot posiadają efektywny system osłon przeciwsłonecznych, cieniowanych okienek z tworzywa sztucznego i specjalny filtr chroniący przed promieniowaniem UV. Przy pogorszeniu pogody w przyczepie jest ciepło i przytulnie. Najlepsze modele wózków posiadają amortyzowane zawieszenie, tak jak topowy model Burley d'Lite czy bezkonkurencyjne modele Chariot Cougar i CX.

**Rowerem na zakupy**

Do codziennych zakupów doskonale nadaje się model Burley Travoy. My, odkąd pojawiła się na rynku, jesteśmy nią zafascynowani. Nawet gdy nie ko-



rzystamy z roweru, często jej używamy jako wózka na zakupy, wjeżdżając po schodach do mieszkania na drugim piętrze.

Z przyczepą można również podróżować pociągiem. Model Travoy składa się i podłącza do roweru w kilka sekund. To wszystko dzięki unikalnej konstrukcji, która pozwala jednym ruchem ręki zmienić przyczepkę w wózek, który można zabrać ze sobą do wagonu lub na zakupy jako wózek sklepowy. Travoy uniesie do 27 kg bagażu, choć po złożeniu przypomina aktówkę.

**Przyczepy dla narciarzy i miłośników psów**

Markowe przyczepy służą nie tylko do jazdy rowerem. Posiadają obrotowe kółka, które zamieniają przyczepę w zwykły wózek spacerowy, zestaw do jazdy na rolkach lub joggingu. Modele dwuosobowe są idealnymi wózkami dla bliźniaków. Dla narciarzy śladowych lub tourowych zaprojektowano zestawy, które zmieniają wózek w śnieżny rydwan.

Twój pies lubi podróżować? Burley Tailwagon lub Croozer Dog przewiozą twojego wiernego towarzysza podróży. Otwierana kłapa ułatwia załadunek, a zawieszona i demontowana podłoga pozwala utrzymać czystość i porządek.

**Gdy sakwy to za mało**

Dla globtroterów powstały wielofunkcyjne przyczepy turystyczne, takie jak Burley Nomad. Dzięki dużej ładowności i nieprzemakalnemu pokryciu zachęcają do nieskrępowanej wólcęgi rowerowej. Można do niego zapakować sprzęt na kemping, żywność, sprzęt wędkarski i in. 45 kg ładowności sprawia, że nie trzeba się ograniczać, a optymalny kształt zmniejsza opór powietrza.

Model może być wyposażony w opcjonalny bagażnik do lekkich, ale dużych przedmiotów. Praktycznie wszystko można przewieźć za pomocą przyczepki Burley Flatbed. Poczynając od zakupów na targu, przewiezienia worka cementu lub skrzynek z piwem na grilla.



Burley model: Travoy



Burley model: D'Lite



Burley model: Travoy

# Rower to wolność



Maciek Kurek  
mackurek@gmail.com

**Kultura popularna od lat wmawia nam, że samochód to symbol wolności. Rzeczywistość wygląda inaczej niż ta, którą oglądamy na ekranach kinowych. W zakorkowanych miastach prawdziwą wolność daje rower.**

## Hollywoodzkie mity

Przez ostatnie pół wieku samochód zapewnił sobie ważne miejsce w kulturze popularnej. Dobrze widać to w hollywoodzkich produkcjach, takich jak „Znikający punkt” (reż. Richard C. Sarafian). Kowalski pędzący od wybrzeża do wybrzeża Dodge Challengerem jest ucieleśnieniem wolności, niczym nieskrępowanego przemieszczania się z punktu A do punktu B. Mamy również całe mnóstwo filmów, w których to jaki samochód posiada bohater decyduje o miejscu zajmowanym na drabinie społecznej. Gdy reżyser kręci film o nieudaczniku, jest prawie pewne, że posadzi go za kierownicą kilkunoletniego grata. Świeży przykład – obraz Sama Mendesa „Para na życie”. Dwoje nieprzystosowanych do życia ludzi jeździ w nim starym Volvo 240. Jeżeli film opowiada

o szkolnej młodzieży, prawie pewne jest, że klasowy niedorajda będzie jeździł na rowerze, bo rodzice nie kupili mu auta.

Samochód oglądany z perspektywy kinowego fotela zamienia się w nośnik znaczeń. Staje się symbolem. Chcesz poczuć wolność? Usiądź za kierownicą. Chcesz być lepszy od innych? Kup większy samochód. Wiele osób zapomina jednak o tym, że świat na ekranie ma niewiele wspólnego z rzeczywistością. Stąd bierze się część uprzedzeń, które powstrzymują ludzi przed zamianą czterech kół na dwa.

## Rowerowe mity

Rowerem nie wypada jeździć, bo to utrata prestiżu – głosi jeden z rowerowych mitów.

Rower to pojazd dla niepracującej młodzieży i ludzi, których nie stać na samochód – głosi inny. Rowerem jeżdżą ci, którzy nie mają prawa jazdy, a więc nieudacznicy, którym nie udało się zdać egzaminu.

Warto przez chwilę zastanowić się nad swoim podejściem do różnych środków transportu i zdrapać nieco warstwę mitologii, jaką przez lata wytworzyła kultura popularna. To nic trudnego, wystarczy potraktować samochód, autobus,

tramwaj, kolejkę podmiejską czy rower jak zwykłe narzędzie. Chcąc dojechać z miejsca zamieszkania do pracy, na zakupy czy do urzędu mamy zadanie do wykonania. Potrzebujemy do tego narzędzia, podobnie jak właściciel ogrodu, który chce uciąć zbędny pęd lub gałąź. Ogrodnik nie musi od razu kupować piły spalinowej za kilkaset złotych. Wystarczy sekator albo zwykła piła ręczna. Czy widząc sąsiada pracującego w ogrodzie z sekatorem w ręce nazwiesz go nieudacznikiem? Podobnie jest ze środkami transportu. Nie mam nic przeciwko samochodom, pod warunkiem, że służą czemuś więcej niż podratowaniu ego właściciela. Sam mam prawo jazdy i zapewne kiedyś kupię auto. Na razie nie kupuję z tego samego powodu, dla którego wspomniany ogrodnik nie pędzi do sklepu po piłę spalinową. Gdy będę miał rodzinę, dzieci i dom oddalony o kilkanaście kilometrów od miejsca pracy, zapewne go kupię. Na razie po prostu jest mi niepotrzebny. Kierowco, mijając na ulicy rowerzystę nie traktuj go jak nieudacznika, kogoś, kto radzi sobie w życiu gorzej od ciebie tylko dlatego, że aby jechać naciska dwa pedały, a nie jeden. Zastanów się czy sam nie dałeś się zrobić w balona, bo wmówiono ci, że skoro zarabiasz „x” zł miesięcznie, to powinienes jeździć do pracy własnym samochodem. Pomyśl ile pieniędzy i czasu musisz poświęcić na to, by spełnić oczekiwania innych. Co się stanie, gdy przesiądziesz się na rower lub do tramwaju? Nic. Przysłowiowa korona nie spadnie ci z głowy, a jeżdżąc na rowerze dodatkowo poprawisz kondycję.

## Rower to wolność

Na koniec wróćmy do hollywoodzkich mitów. Jazda przez Stany wielkim autem z silnikiem V8 mrużącym pod maską może kojarzyć się z wolnością. W prawdziwym życiu, gdzie zamiast pustych autostrad są zakorkowane ulice miast, symbolem wolności staje się rower.

Rower to wolność od marnowania czasu w korkach i na poszukiwaniu miejsca do parkowania. Dwa kółka to wolność swobodnego poruszania się po mieście. Rower to wolność od opłat. Rowerzyści nie płacą za ubezpieczenie i rejestrację, nie muszą oddawać swoich maszyn na obowiązkowe przeglądy techniczne. Nie zmieniają opon dwa razy w roku i parkują za darmo.

Na ramie pojawiła się rysa? Nie znam rowerzysty, który pojedzie z tym do lakiernika. Wulkanizator? Dziękuję, sam zmienię oponę i dętkę. I w końcu najważniejsze: rowerzyście nie skacze adrenalina za każdym razem gdy słyszy o podwyżce akcyzy na paliwo albo o szybującej cenie ropy na światowych rynkach.

**Nie mam nic przeciwko samochodom, pod warunkiem, że służą czemuś więcej niż podratowaniu ego właściciela.**

## GAZETA CYKLICZNA:

WYDAWCA: Stowarzyszenie Kraków Miastem Rowerów; WSPÓŁPRACA: swietocykliczne.pl, ibikekrakow.com  
 REDAKTOR NACZELNY: Maciek Kurek / mackurek@gmail.com /  
 PROJEKT GRAFICZNY: Karolina Witecka / witeckakarolina@gmail.com / Wydział Grafiki ASP Kraków,  
 WPÓŁPRACA: Adam Łaczek, Małgorzata Radkiewicz, Jan Szpil, Miłosz Tatara, Paweł Chlebicki  
 REKLAMA I PROMOCJA: Jan Szpil / jan.szpil@gmail.com / Miłosz Tatara / mtatara@ovi.com /  
 WIĘCEJ TEKSTÓW NA: ibikekrakow.com

GAZETA POWSTAŁA DZIĘKI WSPARCIU RADNEGO MIASTA KRAKOWA SŁAWOMIRA PTASZKIEWICZA.