



# Велоподготовка

для дальних поездок

# Распорядок дня

- Подготовка к выезду с вечера
- Ранний подъем (с восходом или еще до восхода)
- Привалы ~раз в 2 часа, перекус маленькими порциями
- Дневной сон (по возможности)



# Максимальная разгрузка спины

- Легкий непотливый рюкзак
- Сумка на раму и под раму
- Сумка за подседельный штырь или на багажник (если есть)
- Легкая сумка на руль
- Распределение нагрузки со спутниками



Будь готов!

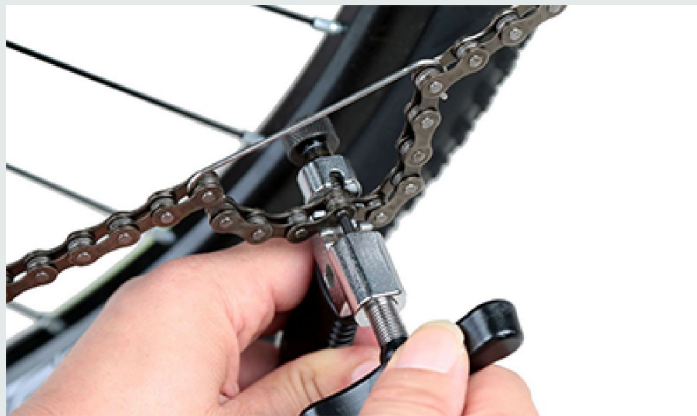


# Ремкомплект

Мультитул



Выжимка + несколько замков



Мультиключ



Разбортовки + запасные камеры + велоаптечка (опционально)



Насос



# Безопасность

Шлем



Заметная одежда



Средства первой помощи



# Велосипед

Можно любой, но лучше:

< 300км – циклокросс или гибрид



> 300км – туристический



# Покрышки

Лучше антипрокольные с умеренным протектором



Schwalbe Marathon Supreme



Schwalbe Marathon Plus



# Педали

Лучше контактные или гибридные



Но можно металлические платформы



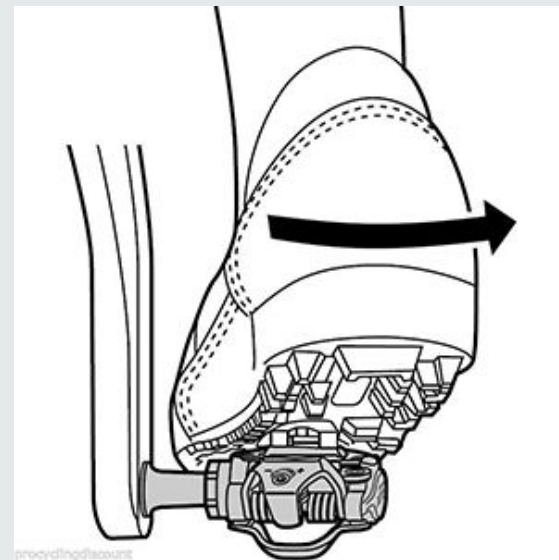
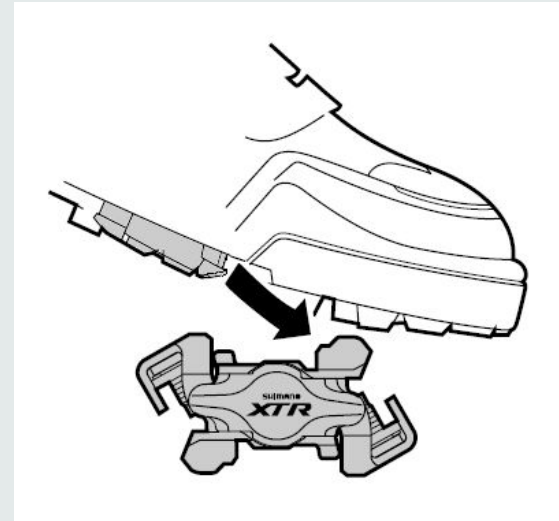
# Контактные педали

## Преимущества

- На 15-30% выше КПД
- Легче подъем в гору
- Нет соскальзывания ног при усилии

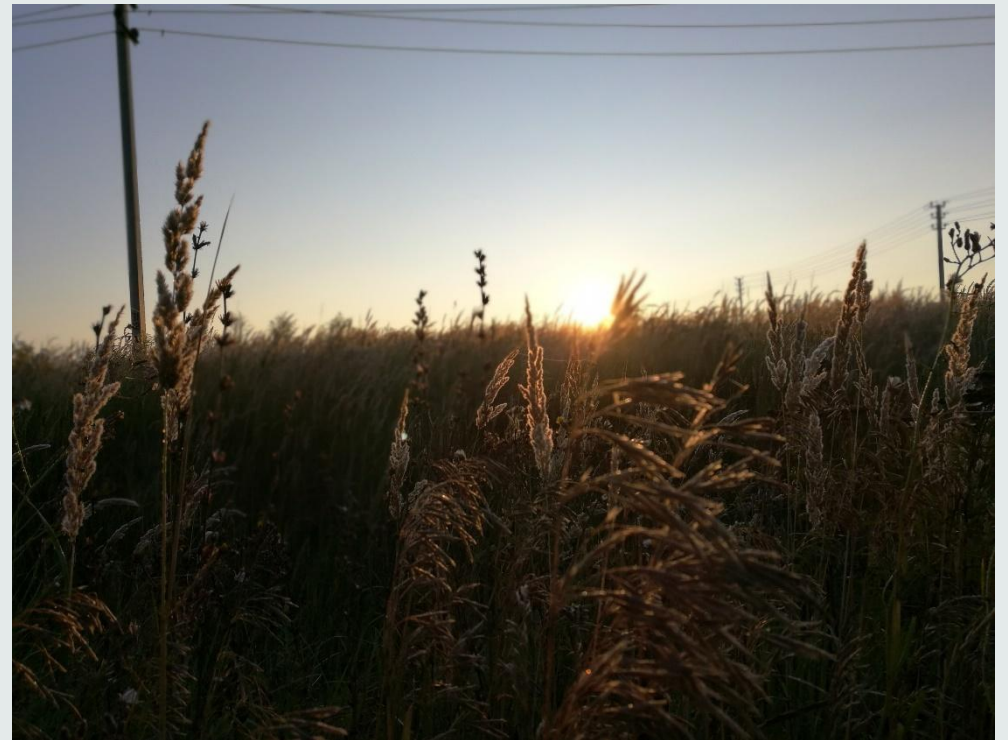
## Недостатки

- Можно не успеть выстегнуться в экстренной ситуации
- Ниже долговечность
- Требуют специальной обуви
- Ощутимо дороже
- Требуют тренировок

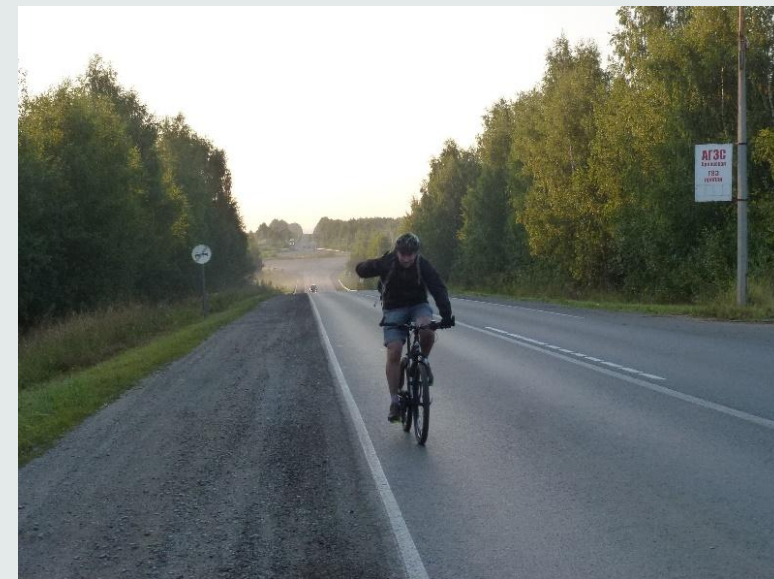
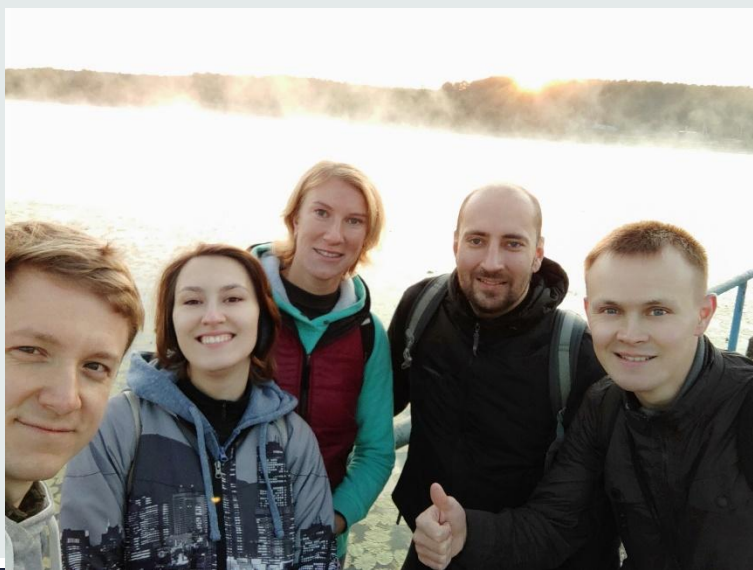


# С чего начать новичкам

- Регулярные тренировки на 15-20км
- Ежедневное наращивание пройденной дистанции
- Выбор красивых маршрутов и хороших спутников 😊



# Еще немного фоточек



# Велокругосветчики



<https://vk.com/ansmagin>

<https://www.instagram.com/bikewander/>

<https://zen.yandex.ru/id/5c7aab6a52a2d900b354c351>

Отдыхайте душой 😊

