

# Svět outdooru

1/2020

Chceš to  
taky zažít?

1/2020, cena 49 Kč / SK 2,49 EUR



9 771801 200005



 ALPENVEREIN

Rakouské bikové traily. Ötztal/Sölden.

# Co v Rakousku NA KOLECH?

***Jízda na horském kole obecně patří ke klíčovému sportu v Alpenvereinu. Velká část jeho členů jezdí na horském kole pravidelně. Nic však není jednoduché a pravidla pro sdílení cest a stezek mají svá pravidla. Přečtěte si, na co si dát pozor na bikovém výletě v Rakousku.***

Jízda na kole v Rakousku na lesních cestách není oficiálně povolena, neboť svoboda pohybu po těchto cestách je dána zákonem o lesních cestách pouze pro pěší.

Nad hranicí lesa platí zákony o volném pohybu v horském terénu podle jednotlivých spolkových zemí. O dovození do těchto oblastí se nejlépe dozvíte z informačního materiálu, který je k dispozici v jednotlivých informačních kancelářích. Vždy je nutné respektovat práva vlastníků pozemků a v případě nejasností se s nimi domluvit.

Zároveň je potřeba zohlednit časově omezené zákazy vstupu do jednotlivých oblastí ať už z důvodu ochrany přírody (např. doba klidu) nebo likvidace přírodní kalamity.

Alpenverein v souladu s 10 doporučeními CAA (Club Arc Alpin – uskupení alpských spolků) vybízí k otevřené diskuzi mezi současnými uživateli cest – turisté, vlastníci, lesníci, myslivci, a nositeli politických rozhodnutí - obce, spolkové země a vláda, jejichž cílem by mělo být legální nastavení hranic pro tento sport.



**Cyklostezky  
Solné komory jsou  
ideálním místem  
na kola s dětmi.**

## BEZPEČNĚ A FÉROVĚ - 10 DOPORUČENÍ CAA

Jízda na horském kole v přírodě v sobě skýtá spoustu zdravotních aspektů od fyzické kondice, zážitku z jízdy a scenérie až k dobrému pocitu a podpoře vlastního zdraví. Následující doporučení slouží k vyvarování se rizik, různých konfliktů a ochraně samotných cest.

### 1. Vždy dávej pěším přednost

Ber ohledy na pěší a upozorni je na sebe zvoněním nebo přátelským slovem. Když jedeš okolo nich, své tempo zpomal na rychlost kroku. Upřednostňuj malé cyklistické skupiny a vyvaruj se silně frekventovaných turistických cest. V úzkých pasážích sestup z kola a dej přednost turistům; mnoho cest je určeno výhradně pro turisty, a ne pro jízdu na kole.

### 2. Jezdi pouze na vhodných cestách

Abys přešel konfliktům s majiteli pozemků a dalšími uživateli přírody, užívej pouze cesty, které jsou pro bikování určené. Podílej se na údržbě cest, neboť právě tento druh sportu cesty zvláště zatěžuje.

### 3. Kontroluj rychlost

Přizpůsob rychlost dané situaci! Je třeba počítat s neočekávanými překážkami. Jezdi pozorně, buď připravený kdykoliv zabrzdit a podmínky na cestě průběžně vyhodnocuj.

### 4. Brzdi s citem

Opatrným brzděním bez blokování kol zabráníš erozi a poškození cesty. Techniku jízdy a brzdění, které šetří cesty, vyučují odborníci v MTB kurzech. Navštiv některý z nabízených kurzů Alpenvereinu.

### 5. Mysli na přírodu

Soumrak je pro divokou zvěř dobrou příjmu potravy. Jezdi za světla, aby ses vyvaroval jejího rušení. Vyvaruj se jízdy přes lesy, louky a horské pastviny. K dobytku se přibližuj pomalým tempem a po průjezdu za sebou zavři průchod ohradníkem.

### 6. Pečlivě vybírej a plánuj túry

Odborné časopisy, průvodci, mapy a internet jsou smysluplnými pomocníky při volbě bikové trasy tak, aby odpovídala tvé fyzické kondici a jízdám schopnostem; přesto nejsou vždy vypovídající. Informuj se na místě, zda jsou zvolené trasy sjízdné nebo zda zde neplatí nějaký místní zákaz. Ve většině spolkových zemí jsou pro bikery vymezeny cesty, po kterých smějí jezdit. Dbej předpisů platných v regionu, ve kterém se nacházíš. Zvláštní pozornost věnuj předpovědi počasí, neboť déšť, chlad ale i horko zvyšují riziko nehody.

### 7. Dbej na kompletní vybavení

Do batohu patří teplé oblečení, ochrana před větrem a chladem, set na opravu kola a lékárnička, stejně tak i mobilní telefon, světlo a dostatek (nealkoholických) tekutin a jídlo. Tvé ruce a oči chrání rukavice a brýle.



**Bikeři najdou v Ötztalu a Söldenu dostatečný prostor na dovádění.**

### 8. Udržuj své kolo v dobrém stavu

Pravidelně i před každou jízdou kontroluj brzdy, tlak v duších, upevnění sedla, odpružení a přehazovačku kola. Technicky bezproblémový stav zajišťují odborníci pomocí každoročního servisu.

### 9. Na kolo pouze zdravý

Jízda na horském kole je vytrvalostní sport. Předpokladem pro velké zatížení srdce a krevního oběhu je být zdravý a realisticky odhadnout svůj stav. Vyvaruj se časovému tlaku a intenzitě i délce túry zvyšuj postupně.

### 10. Vždy jezdi s helmou

Nahoru i dolu vždy s helmou! V případě nárazu nebo kolize helma chrání před poraněním hlavy a mnohdy může zachránit život. Zranění obratlů mohou předejít chrániče zad, které jsou integrovány v moderních batozích. 🏔️

**TEXT HANA VESELÁ, FOTO HANA VESELÁ A ÖAV**

