



велопехода важно натренировать не только ноги - от долгого сидения ягодицы болят не меньше. Поэтому, кроме легкого бега, не помешает также включить в тренировку недолгую прогулку на велосипеде. Желательно, минут на 20-40. Если раньше вы никогда не были в велопеходе и не ловите настоящий кайф от кручения педалей - подумайте трижды, ваша ли это сфера? Лучше не обременять себя лишними хлопотами в виде велосипеда и пойти в поход пешком. Однако если вы все же уверены на все двести, что это ваше, будьте готовы узнать немало информации для того, чтобы данная прогулка оставила о себе максимум приятных впечатлений!



Удачи вам в велотуризме, друзья!

Литература:

Куприянова, В. Велотуризм [Текст] // Наша молодежь. - 2019. - № 17. - С. 22-23.

Составитель: гл. библиограф Н.Б. Богатырева
Оформление: гл. специалист
Сектора маркетинговых коммуникаций
Общего отдела Т.В. Мосунова

mkc-fenix@mail.ru
www.pytyahlib.ru



буклет «ВЕЛОТУРИЗМ»

Дорогой друг!

Со времён изобретения первых велосипедов многие романтики и искатели приключений использовали их для своих путешествий. Не теряют актуальности велопутешествия и сейчас, а технический прогресс не стоит на месте, делая современный велотуризм очень многообразным. Правда, вместе с этим становится все сложнее разобраться во всем самостоятельно... Выбор снаряжения напрямую зависит от формата путешествия, поэтому прежде, чем выбрать велосипед, определитесь с форматом путешествия.

Стили велотуризма:

Цивилизованный туризм

Обычная велосипедная прогулка на свежем воздухе на относительно большое расстояние. В дороге никаких приключений. Для начинающих самое то. А вот любителям незабываемых впечатлений может не понравиться. Хотя люди разные, возможно, для кого-то и такая прогулка - целое приключение.

Экспедиционный велотуризм

Придуманный и воплощенный на практике людьми, для которых первоочередные цели - преодолеть препятствия. Однако об окружающих пейзажах и достопримечательностях они также не забывают. Лучшей наградой для подобных путешественников является пройденный маршрут. И чем сложнее он был, тем лучше.

Байкерский туризм

Несколько схож с предыдущим, но испытания в этом случае касаются двухколесного товарища. Такой велопоход прежде всего проверяет возможности самого транспорта. А от водителя требует великолепной техники.

Спортивный велотуризм

Предполагает достижение и установление рекордов. Таким стилем занимаются только спортсмены, у которых в основном одна цель - преодолеть выбранное расстояние как можно быстрее. Задачи велоспортсменов - «поглотить пространство» за минимальный промежуток времени.

Зимний велотуризм

Особый вид, ведь им восхищаются отчаянные любители подышать морозным воздухом. Снегопады, гололеды, слякоть - идеальная атмосфера для велотуристов этого направления. За три месяца мерзлоты они стараются посетить и увидеть, как можно больше интересных мест.

Разновидности велотуризма:

Кроме стилей, есть также разновидности, которые определяют продолжительность велопутешествия.

Однодневный велопоход

Название говорит само за себя - прогулка на один день без ночевки. Как правило, выезжают рано утром, чтобы побольше проехать, и возвращаются вечером того же

дня. Для тех заинтересованных, кто собирается ехать впервые, это лучший вариант.

Поход выходного дня

Это велопоход с одной ночевкой, осуществляется на выходных.

Многодневный велопоход

Это широкое понятие, которое включает много нюансов, хотя у таких путешествий есть и одна общая черта - поход занимает больше одного дня. Продолжительность может достигать от нескольких дней до десятков или даже сотен суток. Поэтому к такому путешествию стоит подготовиться заблаговременно.

Какой велосипед подходит для велотуризма:

МТВ - mountain bike, он же - горный велосипед.

МТВ (горные велосипеды) с ригидной или амортизационной вилкой – наиболее универсальный вариант, который отлично подходит для всех видов велотуризма.

Советы новичкам:

Прежде всего, подготовьтесь к велопутешествию морально - не каждому под силу выдержать круглосуточное вкручивание. При выборе велосипеда лучше всего обратиться к знакомому, который разбирается в этом деле, а если нет такого - завести. Для осуществления приятного