

## Gyakorlati és spórolási tippek franciaországi kerékpáros túrához

### 1. Vízzel való ellátás

A nagy melegben, nálunk eltérően a benzinkutaknál nem jut az ember vízhez. Kisebb utakon járva alig találtam benzinkutat, ha igen leginkább hitelkártyával, személyzet nélkül üzemeltek. Nekem a temetők váltak be, de kértem üzletben, kerékpár szervizben és magánháznál is vizet. A kempingekbe bármikor napközben be lehet hajtani, általában nincs személyzet csak reggel vagy még este 1-2 órát.

### 2. Olcsó élelem a nagyobb településeken a szupermarketekben (supermarche) kaphatók . A nálunk is ismert Lidl, Aldi, Cora, Auchan mellett Intermarche, Carrefour, Super U, Casino voltak délen gyakoriak. A kenyér persze nagyon drága 3 €/kg-ért szinte sehol sincs , de a 4 € is jó árnak számít.

### 3. Vasárnap minden üzlet zárva van, sőt néhol még a szálloda is.

### 4. Kempingek a látogatottabb területeken 4-10 km-ként találhatóak, egyéb helyen akár 25 km-en át is kell keresni. Szeptember közepe után egymás után zárnak. Sehol sem - kivéve a tanyasi kempinget (camping a la ferme ) - nincs főzési, melegítési lehetőség. Pedig a szupermarketekben a hazai árakhoz képest olcsóbb, mégis finom konzervet lehet vásárolni. Igaz nagyobb kiszerezésben.

### 5. **Térkép** Megyei ( D 102 ) és nemzeti pld.( N 98) számozású utak vannak és rengeteg. Kerékpárral nagyon nehéz megtalálni a nagy városba vezető illetve onnan kivezető utat, ami nem autópálya vagy autóút. Bár azt hallottam, hogy a N jelzésű úton, ha autóút is, szabad kerékpározni. Legalább 50 km-t hajtottam autópályán. Igen élvezetes, mert jó minőségű, jól gurul rajta a bringa. Persze néha dudálnak....Szerencsésen megúsztam büntetés nélkül, amikor Toulouse környékén a rendőrök pillanat alatt berántották bringám a mikrobuszokba. Persze nem ajánlom. Nagyon részletes, jó térképpel kell elindulni. Mivel ez nekem nem volt, legalább 150 km-t feleslegesen pedáloztam. Autóúton jóval többet haladtam, mint autópályán. Legcélszerűbb kerékpárostól útbaigazítást kérni, mert az autósok nem ismerik a kerékpárosok számára engedélyezett utakat. Erre rengeteg időm elment.

### 6. Intersport áruház láncot ajánlom javításra, alkatrész beszerzésre. Auch városában ingyenesen cserélték ki **azonnal** a racsni oldalon kiszakadt küllőt. Ugyanezt könyörgésre négy óra alatt végezték el 15 €-ért Thonon les Bains-ban a Genfi-tó partján egy szervizben.

### 7. Az autóvezetők nagyon toleránsak. Emelkedőn felfele bringázókat a következő módon előzik le szinte kivétel nélkül: kerékpár mögé érve lelassítanak, rövid ideig mögöttem mennek, csak azt követve előzik le nagy ívben. Alig emlékszem arra, hogy egy kocsit a szerpentineken felfelé menet lendülettel előzött volna le. Lefelé meg még óvatosabbak voltak, amikor gyakorlatilag velem egyező sebességgel jöttek le a hágóról . Több alkalommal láttam az oldaltávolság - 1,5 m - betartására figyelmeztető táblát.

### 8. A nyolc defektem és a két racsni oldali küllő szakadásom is kiértékeltek Fülöp Józseffel, a többszörös válogatott kerékpárossal.

Komolyabb - nem gyárilag felszerelt külső gumit kell használni.

8 bar nyomásra kell fújni a gumikat.

Az abroncs védő szalag állapotára is ügyelni kell.

Végül is **nem** verseny abronccsal és 23 mm-es gumival kell ilyen csomagos túrára menni, annak ellenére, hogy súlyom csak 63 kg.

Én még az abroncsot is kicserélném, mert a FIR abronccsal, Continental külsővel, több csomaggal sem volt defektem , küllő szakadásom három évvel korábban a Col du Galibier környékén Haut Savoie-ban, pedig gyakran elengedtem a fékeket. Bár az is igaz, hogy akkor csak 1000 km-t kerekedtem.