

ROWEROWNIK PO BIAŁOŁĘCE ...

OKOLICACH



Mały, duży, czy dojrzały. Solo, w duecie, rodzinnie, grupowo...

Holendrem
góralem
miejskim
tandemem...

Znajdziesz tutaj propozycje ciekawych tras, które subiektywnie uznaliśmy za warte przetestowania na dwóch kółkach.

Są takie na intensywny trening, na odkrycie ciekawych miejsc w Białogórze i okolicy, na miłą przejażdżkę rodzinną czy dla tych, którzy chcą poprawić kondycję i zgubić sadelko.

Dla ułatwienia trasy zostały oznaczone ikonkami:

- zielona - trasa łatwa, rodzinna,
- żółta - trasa trudniejsza (na sadelko),
- czerwona - trasa trudna, na intensywny trening.

Podpowiadamy także, jaki typ roweru sprawdzi się na wybranej trasie. Wszystkie propozycje zostały wyposażone w orientacyjną mapkę, długość trasy i wspomniany już stopień trudności.

Dowiesz się, jakie atrakcje czekają podczas jazdy, gdzie można odpocząć i coś zjeść. Całość uzupełnia poradnik, czyli m.in. jak sobie poradzić z usterką i gdzie szukać profesjonalnej pomocy.



I. Dekalog rowerzysty

II. Na trasie

- Pustelnik na wyprawie **4**
Smoczy ogon **8**
Zaparkuj w parku **12**
W pogoni za sztuką **16**
Bocianim szlakiem **20**
Wiślana wstęga **24**
Z Grodziska do Grodziska **28**
Patriotyczne ślady (część wschodnia) **32**
Patriotyczne ślady (część zachodnia) **36**
Tropem aliantów **40**
Pośród nadwiślańskich łąk **44**
Niespokojną szosówką po spokojnej szosie **48**
Leśne bezdroża I (pętla1) **52**
Leśne bezdroża II (pętla2) **56**
Szlakiem Henrykowskim **60**
Na tropach Węgrów **64**

III. Wiedza tajemna czyli porady

- W miejskiej dżungli czyli rowerowy survival **70**
Wymie(ma)rzone 2 kółka **74**
Jak dobrać wielkość ramy? **78**
Jak sprawdzić wysokość siodełka **78**
Zakręcone maluchy **79**
Nie daj się złodziejowi **80**
Przyjeżdża rower do lekarza **82**
Przepis na konserwację roweru **86**

DEKALOG ROWERZYSTY

- 1** Najbezpieczniej jest i zdrowo jeździć ścieżką rowerową.
- 2** Gdy chodnikiem musisz spieszyć, z ostrożnością mijaj pieszych.
- 3** Drugi rower sunie drogą? Jeźdź gęsiego... lub też obok.
- 4** Jako mądry rowerzysta, zanim skręcisz – rękę wystaw.
- 5** Nim zawrócisz, sprawdź koniecznie, czy w pobliżu jest bezpiecznie.
- 6** Chcesz zachować życia krzepę – lepiej nie baw się w przyczepę.
- 7** Bądź cyklistą z zasadami – zejdź z roweru przed pasami.
- 8** Najmocniejsi zawodnicy nie puszczejają kierownicy.
- 9** Nocą światło włącz, jeźdź w kasku, nie zapomnij o odbłasku.
- 10** Przypnij rower linką grubą, by się nie okazał zgubą.



PUSTELNIK NA WYPRAWIE

TRASA N°1



*Cisza, spokój... cisza, spokój... i znów cisza i spokój?!
Nawet najbardziej cierpliwym pustelnik ma czasem ochotę wyrwać się
i odjechać. Najlepiej tak, by poczuć to w mięśniach.
Niech Cię zatem nie zmylą pozornie łagodne miejsca na tej trasie –
ona naprawdę potrafi wycisnąć siódme poty.*



Początek trasy:

Most Marii Skłodowskiej-Curie (przy skrzyżowaniu z ul. Świderską)



Koniec trasy:

Most Marii Skłodowskiej-Curie (przy skrzyżowaniu z ul. Świderską)



Przebieg trasy:

Most Marii Skłodowskiej-Curie (od ul. Myśliborskiej) – ul. Wybrzeże Gdynskie – ul. Dewajtis (do klasztoru Kamedułów, ul. Dewajtis 3) – po wrót ul. Wybrzeże Gdynskie do ul. Farysa – ul. Pułkowa – ul. Papirosów – Park Młociny – ul. 11 Listopada – ul. Pastewna – prom na Wiśle – wał wiślany – Most Marii Skłodowskiej-Curie



Długość trasy:

ok. 15 km



Stopień trudności:

czerwona (stromy podjazd ul. Dewajtis; przenoszenie roweru – kładka przy moście; droga gruntowa – ul. Pastewna, błotne tereny bezpośrednio przy Wiśle; wnoszenie roweru – wał wiślany na Nowodworach)



Gdzie zjeść:

McDonald's ul. Pułkowa



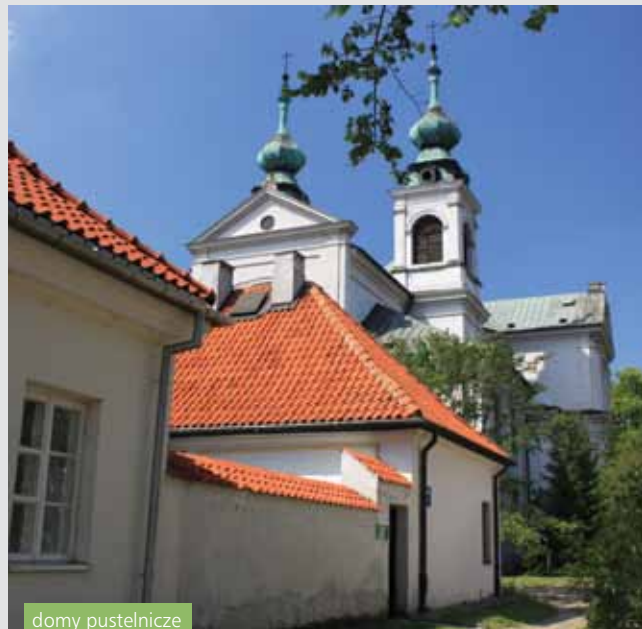
Polecany typ roweru:

MTB, trekkingowy

Gdzie się wkręcić?

Zespół klasztorny Kamedułów na Bielanych (ul. Dewajtis 3), w którym można oglądać zachowane domy pustelnicze czyli eremy (jest ich 13) i inne zabudowania klasztorne, m.in. refektarz, infirmeria czy dom gościnny.

Warto też zobaczyć kościół wybudowany w stylu późnobarokowym, bo jego wnętrza zdobią rokokowe dekoracje i cenne obrazy. Natomiast w podziemiach kościoła odbywają się koncerty i przedstawienia. Pod skarżą, na której znajduje się zespół klasztorny, wnikliwy obserwator zauważy zabytkowe ujęcie wody.



domy pustelnicze



karuzela przy klasztorze



park Młociny



polana rekreacyjna



seminarium duchowne – oficyna



kościół św. Jakuba

Park Młociny (ul. Papirusów) to dobre miejsce do wypoczynku. Dla spacerowiczów i rowerzystów wytyczona jest ścieżka obwodnicowa. Na chwilę relaksu zaprasza polana rekreacyjna na skraju parku. Można tam poleżeć na trawie, urządzić mały piknik, a dzieciaki mogą wyszaleć się na placu zabaw.

Pasjonaci przyrody powinni koniecznie obejrzeć centralną część lasu. Utworzono tam użytek ekologiczny i ścieżkę przyrodniczą. „Co w trawie piszczy” można podziwiać z dwóch punktów widokowych na drewnianych podestach.

W parku od czasu do czasu można spotkać dziką zwierzynę, która wędrowała tutaj z Kampinoskiego Parku Narodowego.

Wyższe Seminarium Duchowne Diecezji Warszawsko-Praskiej (ul. Mehoffera 2), którego budynek komponuje się z pobliskimi zabytkami. To miejsce tak bardzo spodobało się Józefowi Konstantemu Ossolińskiemu, że postanowił wybudować tu pałac.

Ostatecznie powstała jednak tylko oficyna, urozmaicona w środku czterokolumnowym wgłębnym portykiem. Jest na tyle duża, że swoim rozmiarem zdominowała barokowy, drewniany dwór z XVII w. z krytym gontem łamanym dachem.

W 1921 r. majątek przeszedł pod zarząd Kościoła katolickiego, który utworzył Fundację im. Ojca Świętego Piusa XI. Częstym gościem był tutaj ksiądz prymas Stefan Wyszyński.

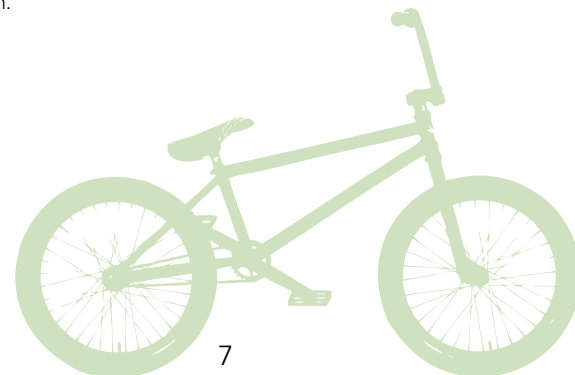
Kościół pw. św. Jakuba Apostoła (ul. Mehoffera 4) to urokliwy kościółek pośród starych kasztanowców i lip, który liczy sobie około 500 lat. Jest to najstarsza oryginalna warszawska świątynia, która stoi w tym samym miejscu.

Został zbudowany w stylu gotyku nadwiślańskiego. Pierwotnie miał jedną nawę prowadzącą do prezbiterium, a w XVII w. rodzina Ossolińskich odrestaurowała kościół i wyposażyła go w ołtarze, ambonę oraz chrzcielnicę. Pamiątką po ich wkładzie w rozwój kościoła jest żelazna płyta w podłodze, która strzeże wiecznego odpoczynku zmarłych z rodziny fundatorów.

W otoczeniu kościoła znajduje się jeszcze licząca ponad 200 lat kaplica pogrzebowa oraz zabytkowa barokowa dzwonnica.

Ścieżka przyrodnicza „Z biegiem Wisły” znajduje się na terenie Doliny Środkowej Wisły, objętej ochroną w ramach programu „Natura 2000”. Ścieżka usytuowana jest wzdłuż wału przeciwpowodziowego, pomiędzy ulicami Mehoffera i Grzymalitów.

Podczas dwukilometrowej wędrowki do kolejnych tablic informacyjnych można wzbogacić swoją wiedzę o dolinie Wisły, wałach przeciwpowodziowych, ochronie przyrody na terenie doliny czy o nadrzecznych łągach.





Z jednej strony malownicze domy, pola i łąki, z drugiej – wieże, most zwodzony i królewski kanał. Prawdziwie baśniowy obrazek, na którym nie brakuje nawet smoka zięjącego ogniem. Bo choć nikt jeszcze na tej trasie go nie widział, to krążą plotki, że lubi czasem dopiec... coś na grillu.



Początek trasy:

elektrociepłownia na Żeraniu, ul. Modlińska 15



Koniec trasy:

ul. Bobrowa



Przebieg trasy:

ul. Modlińska – ul. Kowalczyka – ul. Krzyżówki – ul. Płochocińska – ul. Marywilska – ul. Proletariatzyków – ul. Białotęcka – ul. Bobrowa



Długość trasy:

ok. 10 km



Stopień trudności: ●

żółta (przenoszenie roweru – wiadukt na ul. Modlińskiej, wiadukt na ul. Marywilskiej; droga szutrowa – ul. Proletariatzyków)



Gdzie zjeść:

McDonald's ul. Konwaliowa



Polecany typ roweru:

MTB, trekkingowy

Gdzie się wkręcić?

Elektrociepłownia Żerań (ul. Modlińska 15) ma duży potencjał, bo ogrzewa ok. 40% budynków w Warszawie i zasila prawie 6 mln żarówek.

Może też wytwarzać tysiąc ton pary na godzinę. Fabryka ciepła na Żeraniu powstała w 1954 r. Z tego roku pochodzi też najstarszy generator, który pracuje do dziś!

Ciekawą historię mają też kominy. Choć dziś największy pomalowany jest w niepozorne biało-czerwone pasy, to w latach osiemdziesiątych uczestnicy wyprawy do Kaszmiru namalowali na jego szczycie znak „Polski Walczącej” i napis „Solidarność”.



elektrociepłownia



MartJack



śluzą w Porcie Żerańskim



Kanał Żerański



skoki na 2 wieżach



rowery wodne na Kanale Żerańskim

Śluza im. inż. Tadeusza Tillingera (ul. Zarzecze 13b), nazwana jego imieniem w uznaniu zasług, jest jedyną tego typu w Polsce śluzą komorową. Do niedawna była drugą na świecie co do wielkości po śluzie na Nilu w Asuanie (Egipt).

Sterowana jest elektronicznie, ale w sytuacjach awaryjnych korzysta się z napędu ręcznego. Wówczas trzeba wykazać się sporą cierpliwością (poniesienie mostu zwodzonego trwa 18 min, przesunięcie zasuw 115 min, a otwarcie kanału obiegowego 9 min).

Kanał Żerański to miejsce, którego początki sięgają XVII w. Wtedy to król Zygmunt III Waza polecił wybudować odpływ odprowadzający wody rzeki Długiej (obecnie Kanał Markowski), chroniąc tym samym dwór w Nieporęcie.

Z tego też powodu kanał nazywany był królewskim. Kilkakrotnie wracał pomysł połączenia go z Wisłą. Ostatnie prace prowadzone były w latach 1951-53. Dawniej wykorzystywany był do transportu surowców, ale dziś pełni tylko funkcje rekreacyjne.

Dobrze o tym wiedzą wędkarze i wielbiciele sportów wodnych, a także fani grilla.

Centrum Sportów Ekstremalnych 2 Wieże (ul. Marywilska 42e) to najwyższa w Warszawie (i druga w Polsce) ścianka wspinaczkowa i do tego zlokalizowana wewnątrz i na zewnątrz wielkiego silosu na cement.

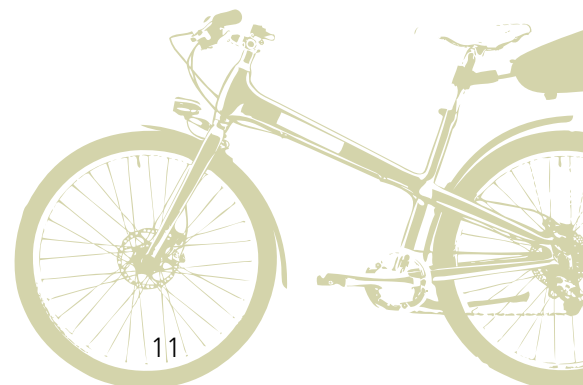
Nagrodą za dojście na samą górę jest piękny widok na całą stolicę. Śmiałkowie mogą poczuć adrenalinę, oddając skoki dream jump, free jump lub na wielkim wahadle z dachu silosu (25 m).

Martjack (ul. Płochocińska 65) to druga ekscytująca propozycja spędzenia wolnego czasu. Miłośnicy quadów i samochodów terenowych znajdą tu coś dla siebie.

Miejsce to niemal idealne dla zwolenników ekstremalnej jazdy na rowerze. Kto z Was ma tyle odwagi, żeby przejechać rowerem po linie na wysokości?

Przystań Miasteczko Regaty – wypożyczalnia sprzętu wodnego (ul. Bobrowa, przy Kanale Żerańskim) to tylko tutaj można mieć czterokrotnie więcej dobrej zabawy przy pedałowaniu. Jak to możliwe? Wystarczy przesiąść się na czteroosobowy rower wodny.

Przystań oferuje wypożyczenie sprzętu wodnego od kwietnia do końca sierpnia (www.kajakimiasteczkoiregaty.pl).



ZAPARKUJ W PARKU

TRASA №3



Czy spędzanie czasu w parku to... parking? Bynajmniej! Prawdziwy „parkofan” nie wie, co to bezczynność! Szaleństwo na deskorolce, wspinanie w linarium, zabawa z maluchem na placu zabaw czy plenerowy turniej ping-ponga... Jeśli nie wiesz co wybrać, proponujemy najlepsze rozwiązanie – wycieczkę rowerową, która zawiera w sobie wszystkie te atrakcje.



Początek trasy:

Park Ceramiczna, ul. Milenijna



Koniec trasy:

Park Strumykowa, ul. Strumykowa



Przebieg trasy:

ul. Milenijna – ul. Ćmielowska – ul. Myśluborska – ul. Strumykowa – Rondo Laszlo O'Svatha – ul. Strumykowa (dla dzieci starszych: dalej ul. Światowida do skateparku przy ul. Odkrytej)



Długość trasy:

ok. 3 km (ok. 4 km dla dzieci starszych)



Stopień trudności:

zielona (jazda chodnikiem wzdłuż ul. Myśluborskiej)



Gdzie zjeść:

cukiernia Sweet Home ul. Ceramiczna, Pizzeria Trattoria GAGA ul. Odkryta, Pizzeria Don Gucci ul. Strumykowa



Polecany typ roweru:

wszystkie typy, w tym rowerek dziecięcy

Gdzie się wkręcić?

Park Ceramiczna to idealne miejsce do bezstresowej nauki jazdy na rowerze. Na specjalnej minitrasie rowerowej o długości ok. 40 m małe dzieci mogą ćwiczyć równowagę, skręcanie, przyspieszanie i hamowanie. W przerwie nauki jazdy maluchy mają do wyboru karuzele, huśtawki, piaskownicę, trampolinę i „pajęczaki”, a dorośli mogą popracować nad kondycją w siłowni plenerowej. Na dużych i małych fanów futbolu czekają piłkarzyki.



Park Ceramiczna



zabawki w Parku Ceramiczna



pomnik László O'Svatha



Park Strumykowa



skatepark



plac zabaw, ul. Odkryta

Pomnik László O'Svatha (rondo u zbiegu ulic Strumykowej i Ordonówny) upamiętnia węgierskiego przyjaciela Polaków; ministra, który podczas II wojny światowej udzielił pomocy ponad 130 tysiącom Polaków.

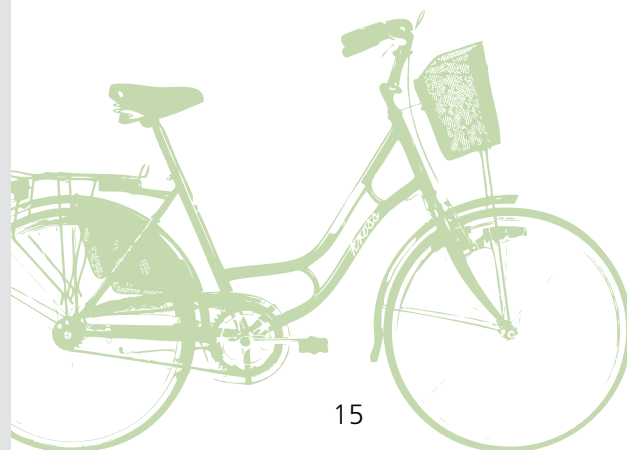
Park Strumykowa czyli mnogość atrakcji w jednym miejscu. Najmłodsi mogą wyszaleć się na placu zabaw, natomiast starsi pograć w koszykówkę lub siatkówkę i sprawdzić kondycję na ścieżce zdrowia. Można również odpocząć na jednej z ławek przy żwirowych alejkach spacerowych wśród naturalnych łąk i zagajników.

Skatepark (ul. Odkryta) przypadnie do gustu szczególnie wszystkim miłośnikom jazdy na BMX-ach czy deskorolkach.

Rurki, grindboxy, funbox oraz platformy, znajdujące się na świeżym powietrzu, pozwalają uczyć się nowych trików lub doskonalić już nabyte umiejętności. Po intensywnym treningu można odpocząć na specjalnych (wysokich) ławkach.

Plac zabaw (ul. Odkryta) to raj dla małych i większych odkrywców. Maluchy będą mogły wyszaleć się na huśtawkach, karuzelach, a starsze dzieci z pewnością będą miały wiele frajdy z minityrolki czy miniścianki wspinaczkowej. Rodzice zaś mogą poćwiczyć w siłowni pod chmurką albo pobiegać na ścieżce zdrowia. Po takiej dawce szaleństwa wszyscy zapewne docenią odpoczynek w cieniu wiat, delektując się przekąskami.

Białolecki Ośrodek Sportu (ul. Strumykowa 21) – mekka białoleckiego sportu. Można też pograć w piłkę nożną albo odpocząć na trybunach i obserwować zmagania siatkarzy plażowych (oczywiście tylko latem). Zimą w tym samym miejscu można poszaleć na łyżwach.



W POGONI ZA SZTUKĄ

TRASA N°4



Artystyczny duch ceramiki i malarstwa ukrył się w nazwach ulic i białogórskich parków.

Ta spokojna trasa to świetny wybór dla wszystkich spragnionych relaksu i okazji do poznania kulturalnych tajemnic Białogóry.



Początek trasy:

Park Ceramiczna, ul. Milenijna



Koniec trasy:

Park Picassa, ul. Picassa



Przebieg trasy:

ul. Milenijna – ul. Ćmielowska – ul. Świderska – ul. Picassa



Długość trasy:

ok. 3 km



Stopień trudności:

zielona



Gdzie zjeść:

cukiernia Sweet Home ul. Ceramiczna, Le Journal Cafe ul. Świderska



Polecany typ roweru:

wszystkie typy, w tym rowerek dziecięcy

Gdzie się wkręcić?

Park Ceramiczna, to idealne miejsce do bezstresowej nauki jazdy na rowerze. Na specjalnej minitrasie rowerowej o długości ok. 40 m małe dzieci mogą ćwiczyć równowagę, skręcanie, przyspieszanie i hamowanie. W przerwie nauki jazdy maluchy mają do wyboru karuzele, huśtawki, piaskownicę, trampolinę i „pajęczaki”, a dorośli mogą popracować nad kondycją w siłowni plenerowej. Na dużych i małych fanów futbolu czekają piłkarzyki.



Park Ceramiczna



linarium w Parku Ceramiczna



relaks w Parku Picassa



Park Picassa



Białołęcki Ośrodek Kultury

Park Picassa zapewni wypoczynek i rekreację w bliskim sąsiedztwie Wisły. Świetny do urządzania pikników na trawie oraz rodzinnych gier jak ringo, freesbie czy badminton.

W gorące dni można znaleźć wytchnienie w cieniu urokliwych białych i kanadyjskich topoli albo rozsiąść się z dobrą książką na jednej z parkowych ławeczek. Dzieci skusi zapewne plac zabaw ze zjeżdżalnią i huśtawkami. Można też ulepić babki i zamki w piaskownicy albo popościć piłkę na sąsiadującym z parkiem boisku „Syrenka”.

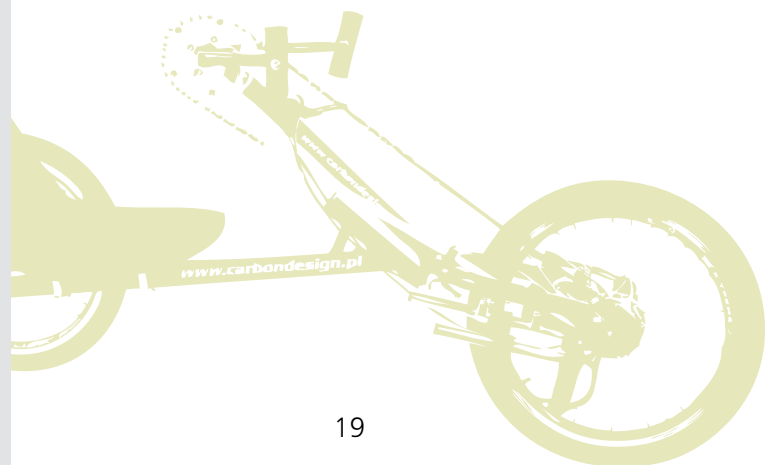
Białołęcki Ośrodek Kultury (ul. Van Gogha 1) ma niebanalny kształt, kontrastujący z krajobrazem pobliskiego Parku Picassa. Frontowa elewacja budynku z cegły ma charakterystyczny falisty kształt, zaś w tylnej ze szkła odbija się zieleń parkowa.

To jeden z dwudziestu najlepszych w kraju od strony architektonicznej budynków powstałych po 1989 r. BOK to jednak przede wszystkim organizator imprez plenerowych oraz koncertów.

Ośrodek słynie jako amatorskie zagłębie teatralne, prowadzi też liczne sekcje: taneczną, muzyczną, fotograficzną, plastyczną, lektoraty i kursy grafiki komputerowej.

Ceramiczne uliczki – Kafłowa, Ćmielowska, Majolikowa i oczywiście Ceramiczna – zawdzięczają swoje nazwy Stanisławowi Jagminowi – rzeźbiarzowi i ceramikowi, który projektował m.in. dla fabryki w Ćmielowie. Mieszkał właśnie w tej okolicy i miał tu swoją pracownię. Dziś patronuje jednej z ulic.

Artystyczne uliczki, których patroni – Pablo Picasso i Vincent van Gogh – nie mieliby szansy spotkać się, gdyby nie Muzeum Madame Tussaud w Londynie. Są dziś sąsiadami z Tarchomina.



BOCIANIM SZLAKIEM

TRASA N°5



Lubisz ciekawostki z życia gwiazd? Jeśli tak, teraz masz wyjątkową szansę, bo przedstawiciele słynnego białolęckiego rodu znów pojawiли się w swoich rezydencjach z widokiem na najpiękniejsze łąki i choć są wysoko postawieni, lubią być blisko ludzi, więc na pewno chętnie dadzą się sfotografować. Skorzystaj z okazji zanim, jak co roku, wylecą na urlop do ciepłych krajów.



Początek trasy:

Plac Bociani Zakątek, ul. Ruskowy Bród (skrzyżowanie z ul. Mańkowską)



Koniec trasy:

Plac Bociani Zakątek, ul. Ruskowy Bród (skrzyżowanie z ul. Mańkowską)



Przebieg trasy:

ul. Ruskowy Bród – ul. Calineczki – ul. Olesin – ul. Kobiątka – ul. Mochtyńska – ul. Mańkowska



Długość trasy:

ok. 6,5 km



Stopień trudności:

zielona (trasa prowadzi ulicami, brak pobocza)



Gdzie zjeść:

Szcutnia ul. Kobiątka, Pizzeria Ispika ul. Ruskowy Bród/ul. Calineczki



Polecany typ roweru:

wszystkie typy, w tym rowerek dziecięcy

Gdzie się wkręcić?

Plac Bociani Zakątek (ul. Ruskowy Bród) to część dzielnicy, którą upodobały sobie bociany i chociaż pod koniec lata odlatują one do ciepłych krajów to dzieci postanowiły zatrzymać je przez cały rok i nadały bocianią nazwę terenowi sportowo-rekreacyjnemu.

To doskonale miejsce do aktywnego spędzania czasu. Do wyboru są tematyczne place zabaw dla maluchów i dzieci starszych. Młodzież chętnie ćwiczy tu w miniskateparku lub szaleje na tyrolce, a dorośli nabierają kondycji na ścieżce zdrowia. Amatorzy błędnego lenistwa mogą natomiast przynieść koc lub leżak i popalać się w słoneczny dzień albo pocwiczyć tai-chi czy jogę na trawie.





Kanał Markowski



bociana rodzina z ul. Mochtyńskiej

Gniazdo przy Zespole Szkół nr 43 (ul. Kobiałka 49) na słupie energetycznym tuż obok budynku szkolnego uwiła para bocianów. Co roku wracając w to miejsce, składają jaja, a później otaczają opieką kolejne bocianie pokolenia.

Parę wraz z młodymi można zobaczyć wiosną i latem. Uczniowie mogą przyglądać się bocianie rodzinie z okien szkoły, a pozostali mogą zerknąć na gniazdo okiem kamery internetowej (<http://zs43waw.edupage.org>, U naszego bociana).

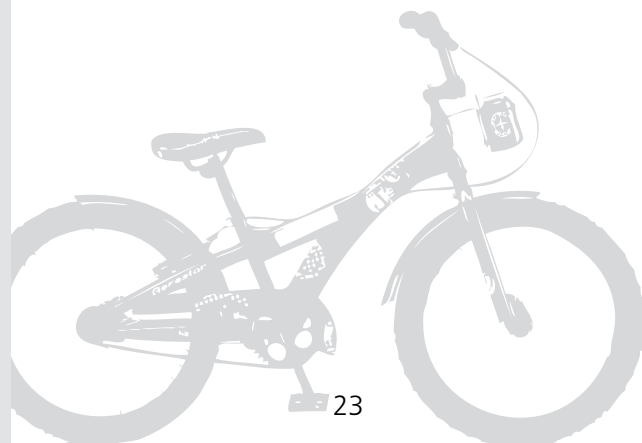
Kanał Markowski dawniej był znany jako rzeka Długa albo Żąza. Jeszcze w latach 70. ubiegłego wieku mieszkańcy wypoczywali nad jego brzegami.

Teren był wyjątkowo malowniczy, a rzeka tworzyła liczne zakola, które wity się pośród ukwieconych łąk. Dzisiaj jest uregulowana na prawie 20-kilometrowym odcinku. Wzdłuż jej brzegów można spotkać właścicieli psów spacerujących z czworonogami.

Bocianie rodziny na słupach energetycznych z platformą gniazdową:

- ul. Olesin na wysokości numeru 118
- ul. Mochtyńska na wysokości numeru 51
- ul. Ruskowy Bród na wysokości numeru 62
- ul. Wojdyńska na wysokości numeru 21
- ul. Kobiałka przy Zespole Szkół nr 43

Dodatkową atrakcją stanowi wypożyczalnia kajaków, przystań przy ul. Bobrowej (więcej na stronie: kajakimiasteczkokregaty.pl).



WIŚLANA WSTĘGA

TRASA N°6



Jeśli po tygodniu pełnym obowiązków i hałasu warszawskich ulic jedynę, o czym marzysz w ciągu weekendu, to odrobina ciszy i spokoju, ta trasa jest dla Ciebie. Możesz zabrać ze sobą całą rodzinę, bo szeroka łagodna droga idealnie nadaje się dla tych, którzy lubią jeździć powoli, a malownicze widoki zapierają dech w piersiach nawet najbardziej rozbrykanych maluchów.



Początek trasy:

wjazd na wał wiślany za seminarium i kościołem pw. św. Jakuba Apostoła (duży parking w pobliżu ułatwia dowiezienie samochodem całej rodziny wraz z rowerami)



Koniec trasy:

Zespół pałacowo-parkowy w Jabłonnie, ul. Modlińska 105



Przebieg trasy:

Wał wiślany – ścieżki parku w Jabłonnie



Długość trasy:

ok. 8 km



Stopień trudności:

zielona (lekkie strome zjazdy z wału wiślana do parku w Jabłonnie – konieczność przeniesienia roweru dziecięcego)



Gdzie zjeść:

„Wodnik Szuwarek” (2. km), „Schronisko Chata Trapera” (3. km), „Bar Jupiter” (kilka minut za „Chatą Trapera”), „Restauracja Pałacowa” (przy pałacu w Jabłonnie)



Polecany typ roweru:

wszystkie typy, w tym rower dziecięcy

Gdzie się wkręcić?

Ścieżka przyrodnicza „Z biegiem Wisły”, która w znacznej części pokrywa się z trasą rowerową, podzielona jest na sześć odcinków i zaopatrzona w tablice informujące o nadwiślańskiej przyrodzie. Można się z nich dowiedzieć m.in. o nadrzecznych lasach topolowo-wierzbowych zwanych łęgami oraz zwierzętach je zamieszkujących – wiewiórkach, dzikach, a nawet bobrach.



ścieżka przyrodnicza



Rezerwat Ławice Kiepińskie



wał wiślany



zespół parkowo-pałacowy



domek chiński w Jabłonna

Rezerwat Ławice Kiełpińskie (w Dolinie Wisły), położony pomiędzy Białolęką a Rajszewem, to nie tylko miejsce o bogatej roślinności i ciekawym wyglądzie (tworzące go wyspy są okresowo zalewane wodami Wisły i ciągle zmieniają swój kształt), ale także idealny teren do obserwacji rzadkich gatunków ptaków, m.in. rybitwy białoczelnej, mewy śmieszki, zimorodka, a nawet orla bielika.

Wał wiślany, z którego podziwiać można drugi brzeg Wisły, ma jednak mroczną historię. Usypany został przez Żydów z obozu pracy, który w czasie II wojny światowej znajdował się prawdopodobnie na terenie Tarchomina. Niemcy wykorzystywali więźniów do ciężkiej pracy fizycznej. Po wybudowaniu wału obóz został zlikwidowany, a Żydów wywieziono do getta lub rozstrzelano.

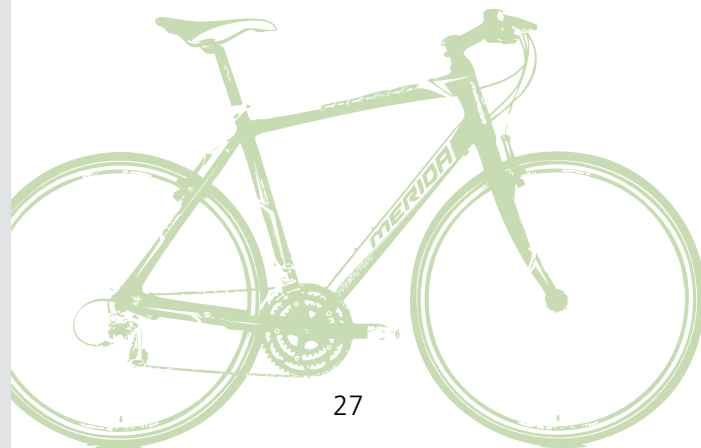
Obecnie wał jest świetnym miejscem do biegania, spacerów i przejażdżek, a w przerwach można odpocząć lub zrobić sobie piknik na przylegających do niego polankach.

Zespół parkowo-pałacowy w Jabłonna (ul. Modlińska 105), na terenie którego kilka razy w ciągu roku odbywają się imprezy plenerowe oraz konferencje Polskiej Akademii Nauk, na co dzień jest jednak spokojnym i zacisznym miejscem.

Park należy do Warszawskiego Obszaru Chronionego Krajobrazu i jest zamieszkiwany przez ponad 30 gatunków ptaków. Rośnie tu około 60 starych drzew.

Zabytkowe budynki gminy Jabłonna znajdują się niedaleko bramy parku. Do nich należy zaliczyć kościół MB Królowej Polski zbudowany w latach 20. ub. wieku oraz klasycystyczno-barokowy pałac, w którym mieszkał sam Stanisław August Poniatowski, jak również ruiny dawnej wozowni i XIX-wieczny łuk triumfalny zaprojektowany przez Henryka Marconiego.

Przyglądając się uważniej można tam dostrzec również domek chiński, ukryty na wzniesieniu wśród drzew nieopodal budynku oranżerii. Wielbicieli pogoni za utraconym czasem zainteresuje z pewnością znajdująca się na dziedzińcu przed pałacem kamienny zegar słoneczny.



Z GRODZISKA DO GRODZISKA



*Dla jednych rower to zwykły środek transportu, dla innych znaczy o wiele więcej...
Jeśli Ty również patrzysz na swój rower z zachwytem niczym na cudowny wehikuł czasu, ta trasa stworzona została właśnie dla Ciebie. Przeżyj z nami podróż do przeszłości, średniowiecznych grodów i życia ich mieszkańców oraz legendy o historii o cudownym uzdrowieniu królowej.*



Początek trasy:

kościół św. Michała Archaniota, ul. Głębocka 119



Koniec trasy:

Park Leśny Bródno, Grodzisko



Przebieg trasy:

ul. Głębocka – ul. Skarbka z Gór – ul. Magiczna – ul. Głębocka – ul. Malborska



Długość trasy:

ok. 7 km



Stopień trudności:

zielona (podjazd pod wiadukt przy Trasie Toruńskiej, drogi szutrowe – ul. Skarbka z Gór, błoto/piach – dukty w Parku Leśnym Bródno)



Gdzie zjeść:

Volta Pub ul. Głębocka, CH Targówek ul. Malborska



Polecany typ roweru:

wszystkie typy, poza szosowymi

Gdzie się wkręcić?

Osiedle Grodzisk (Białoleka), najprawdopodobniej jeszcze w XVI w. istniała w tym miejscu dawna osada, która w dokumentach zapisywana była jako Grodzisko.

Osada posiadała morderziewiowy kościółek filialny, który według legendy ufundowała królowa Bona.



kościół w Grodzisku



kościół św. Michała Archaniota



projekt Parku Magiczna



Park Leśny Bródno



grodzisko w Parku Leśnym



Park Archeologiczny

Kościół św. Michała Archanioła (ul. Głębocka 119), zwany również kościołem modrzewiowym. Jak głosi legenda, został ufundowany przez królową Bonę z wdzięczności za cudowne uzdrowienie.

Niestety pierwotna świątynia nie przetrwała potopu szwedzkiego. Została odbudowana i powtórnie zniszczona w czasie II wojny światowej. Ostateczny wygląd to wynik odbudowy w latach 50 ub. wieku. Warto zajrzeć do środka, żeby zobaczyć ołtarz z obrazem Matki Boskiej Częstochowskiej i drewniane figury świętych, konfesjonał oraz kielich mszalny.

Park Magiczna (w budowie, planowany termin oddania do użytku – wiosna 2014 r.) w drodze do celu można na chwilę przystanąć i odpocząć na jednej z parkowych ławek lub urządzić mały piknik na polanie.

Dzieci w tym czasie będą mogły bez troski bawić się na jednym z placów zabaw. Dużą frajdę sprawi im zapewne zakątek etnograficzny z drewnianymi zabawkami oraz altanki tematyczne, m.in. Iniana czy chlebowa. Dla bardziej aktywnych proponujemy jazdę w bikeparku lub skateparku. Można też wzmocnić swoją kondycję fizyczną w siłowni plenerowej.

Park Leśny Bródno to teren dawnej Puszczy Bródnowskiej i wspaniała propozycja dla osób lubiących obcować z naturą.

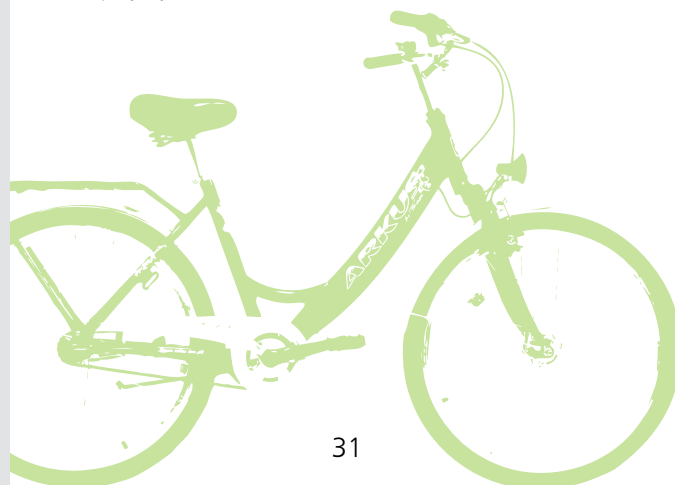
W lesie można spotkać nie tylko wiewiórki, lecz także kuny czy sarny. Aby zasięgnąć ciekawych informacji o przyrodzie parku leśnego trzeba koniecznie wybrać się na ścieżkę edukacyjną „Nauka poszła w las”. Dzieci miło spędzą czas na placu zabaw, który znajduje się na polanie w sąsiedztwie grodziska.

Grodzisko w Parku Leśnym Bródno to pozostałość grodu i osady Bródno istniejącego w X i XI w. (najstarszego na terenie Warszawy).

Wzniesiono go na wydmie, która otoczona była terenami podmokłymi. Archeolodzy badający teren odkryli ślady budynków ziemnych, konstrukcje drewniane i paleniska, w których mieszkańcy wytapiali żelazo z miejscowych rud darniowych. Odkrycie to zostało upamiętnione na jednym z głazów znajdującym się tuż obok grodziska.

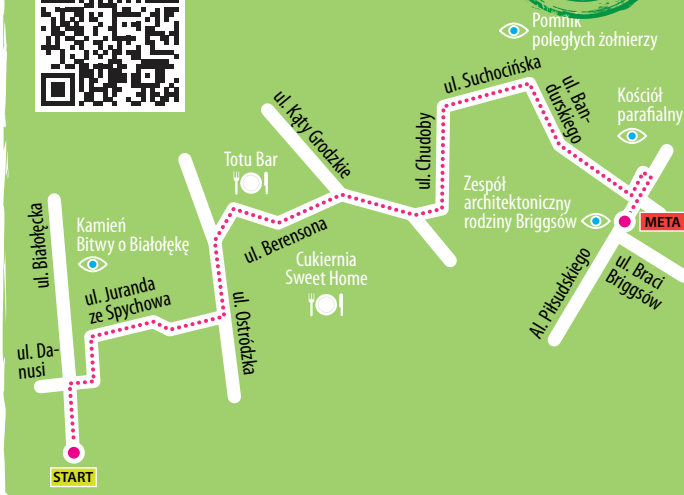
Park Archeologiczny wejście to niego prowadzi przez bramę z wieżą strażniczą. Ścieżką można dojść do polany archeologicznej, a po drodze poznawać historię osady oraz przyjrzeć się życiu codziennemu ówczesnych jej mieszkańców.

Informacje zamieszczone na tablicach przybliżają ich zajęcia: rolnictwo, hodowlę czy wyrób biżuterii.



PATRIOTYCZNE SLADY cz. wschodnia

TRASA N°8



Spróbuj wyobrazić sobie Warszawę sprzed kilkudziesięciu, kilkuset lat... Czy widzisz eleganckich dżentelmenów i damy w pięknych sukniach? Słyszysz muzykę, która towarzyszy ich uśmiechom i pogawędkom? A może w Twojej wyobraźni huczą wybuchy pocisków, a w powietrzu unosi się jedynie dym. Na Białolekę i w okolicach są takie miejsca, które pamiętają to wszystko – warto je odwiedzić, by choć na chwilę poczuć tamte czasy.



Początek trasy:

kamień upamiętniający bitwę o Białolekę, ul. Białolecka



Koniec trasy:

zespół architektoniczny rodziny Briggsów, Al. Piłsudskiego 96



Przebieg trasy:

ul. Białolecka – ul. Juranda ze Spychowa – ul. Ostródzka – ul. Berenсона – ul. Chudoby – ul. Suchocińska – ul. Bandurskiego (Marki) – Al. Piłsudskiego



Długość trasy:

ok. 9 km



Stopień trudności:

żółta (ruch samochodowy – ul. Ostródzka, ul. Berenсона, Al. Piłsudskiego (Marki), droga gruntowa – ul. Suchocińska)



Gdzie zjeść:

Totu Bar ul. Berenсона 12, Cukiernia Sweet Home ul. Skarbką z Gór 65



Polecany typ roweru:

wszystkie typy, poza szosowymi

Gdzie się wkręcić?

Kamień z żelaznym krzyżem upamiętniający bitwę o Białolekę (ul. Białolecka, róg ul. Przydrożnej) i walkę żołnierzy polskich podczas powstania listopadowego.

Wojska polskie pokonały wówczas Rosjan, dysponując jedynie 22 działami, podczas gdy przeciwnik miał ich aż 56. Zaskoczone wojska nieprzyjaciela wycofały się z pola bitwy w popłochu.



kamień upamiętniający bitwę o Białolekę



pomnik poległych w 1920 r.



zespół architektoniczny rodziny Briggsów



kościół św. Izydora Oracza

Pomnik Żołnierzy poległych w 1920 r. (cmentarz przy ul. Bandurskiego, Marki) w wojnie polsko-bolszewickiej, podczas Bitwy Warszawskiej, znajduje się na cmentarzu parafii św. Izydora w Markach.

Pomnik wybudowany w 1932 r. został zburzony w czasach komunistycznych.

W 2012 r. staraniem społecznego komitetu odbudowy pomnika odtworzono go na podstawie archiwalnych zdjęć.

Kościół parafialny pw. św. Izydora Oracza (ul. Józefa Piłsudskiego 93)

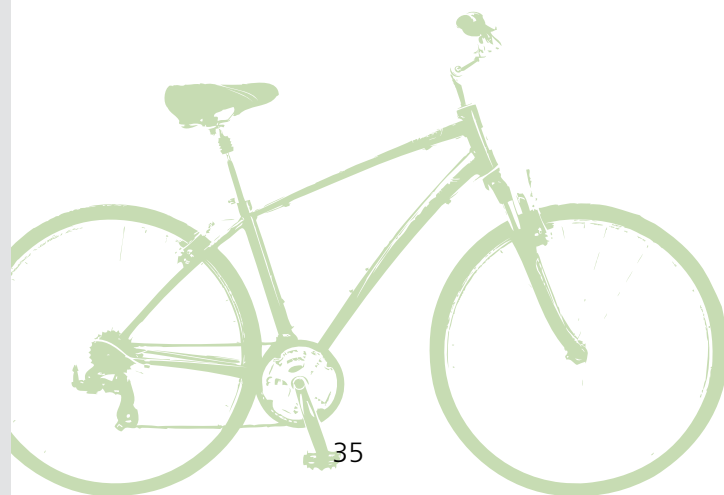
został zbudowany w latach 1899-1903 w stylu neogotyckim z neobarokowym wnętrzem. Na 18 neogotyckich witrażach przedstawione są najważniejsze wydarzenia z tysiącletnich dziejów Polski, m.in. chrzest Polski w 966 r., bitwa pod Grunwaldem, potop szwedzki, powstanie warszawskie.

Wewnątrz można też zobaczyć tablicę poświęconą żołnierzom AK II Regionu Cerków-Marki VII Obwodu „Obroża”.

Zespół architektoniczny rodziny Briggsów (okolice al. Piłsudskiego i ulic: Braci Briggsów i Fabrycznej), na który składają się otoczony parkiem pałac zbudowany w stylu angielskim i sąsiadujące z nim budynki osiedla robotniczego.

W czasie wojny polsko-bolszewickiej mieścił się tu sztab wojskowy, zaś w budynkach fabrycznych oraz w parku zakwaterowani byli żołnierze.

Wydarzenia z tamtego okresu upamiętniają tablice umieszczone przy drzwiach wejściowych do pałacu.



PATRIOTYCZNE ŚLADY cz. zachodnia

TRASA N°8



Czasy zaborów i drugą wojnę światową dzielą od siebie całe dekady. Pomyślisz może, że to już zupełnie inne czasy i ogromny postęp militarny. Jednak obydwa te okresy mają ze sobą wiele wspólnego. Trasa, którą proponujemy, łączy w sobie wspomnienia tych tragicznych czasów i pozwala wsłuchać się w echo wojennych zdarzeń, które rozegrały się pośród białoleckich ścieżek.



Początek trasy:

kamień upamiętniający bitwę o Białolekę, ul. Białolecka



Koniec trasy:

skrzyżowanie ul. Mehoffera i ul. Deseniowej



Przebieg trasy:

ul. Białolecka – ul. Cieslewskich – ul. Ciupagi – ul. Zegaryni – ul. Żyrardowska – ul. Majorki – ul. Bohaterów – ul. Klasyków – ul. Fletniwska – ul. Parcelacyjna – ul. Deseniowa – ul. Czajki – ul. Skierdowska – ul. Świerkowa – ul. Chlubna – ul. Brzezińska – ul. Mehoffera



Długość trasy:

16,5 km



Stopień trudności: ●

żółta (droga gruntowa – ul. Świerkowa)



Gdzie zjeść:

dom-restauracja „Oregano” skrzyżowanie ulic: Bohaterów i Messal, „Dziki Zakątek” – restauracja&klub piknikowy ul. Chlubna

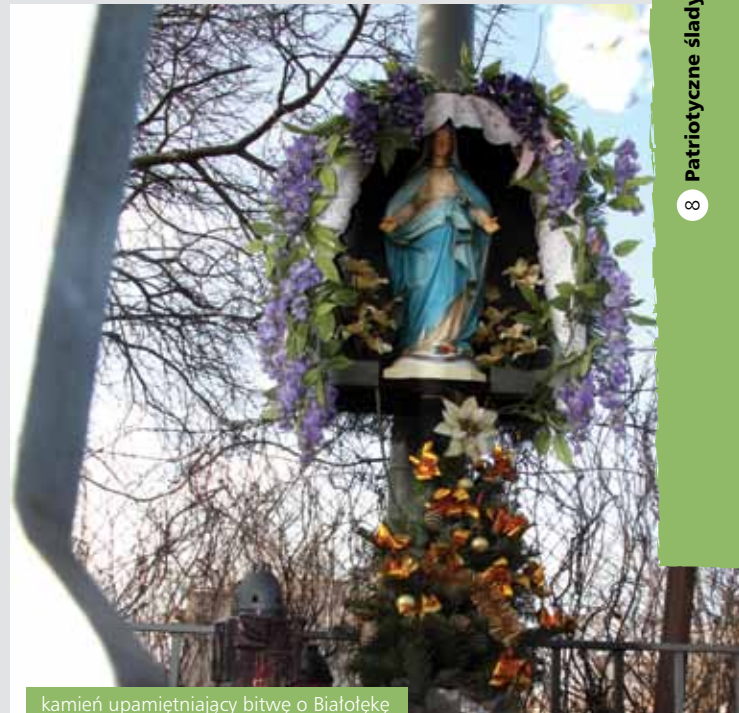


Polecany typ roweru:

wszystkie typy, poza szosowymi

Gdzie się wkręcić?

Kamień z żelaznym krzyżem upamiętniający bitwę o Białolekę (ul. Białolecka, róg ul. Przydrożnej) i walkę żołnierzy polskich podczas powstania listopadowego. Wojska polskie pokonały wówczas Rosjan, dysponując jedynie 22 działami, podczas gdy przeciwnik miał ich aż 56. Zaskoczone wojska nieprzyjaciela wycofały się z pola bitwy w popłochu.



kamień upamiętniający bitwę o Białolekę



areszt śledczy w Białolece



świdermajer przy ul. Fletniowej



kościół NMP na Płudach

Tablica upamiętniająca działaczy Solidarności i opozycji demokratycznej uwięzionych po 13 grudnia 1981 r. (ul. Ciupagi 1) została ufundowana przez Radę Ochrony Pamięci Walk i Męczeństwa oraz Stowarzyszenie Wolnego Słowa 30 lat po tym, jak władze PRL uwięziły ponad 10 tysięcy działaczy na rzecz wolności.

Wśród internowanych po wprowadzeniu stanu wojennego w 1981 r. w białoleńskim areszcie znaleźli się m.in. Jacek Kuroń, Adam Michnik, Janusz Onyszkiewicz, Bronisław Komorowski i Bronisław Geremek.

Kościół pw. Najświętszej Maryi Panny na Płudach (ul. Klasyków 21/23)

zbudowany został w latach 1899-1903 w stylu neogotyckim, zaś wnętrze ma neobarokowe. Usytuowany jest przy skrzyżowaniu ulic Fletniowej i Klasyków, położony w ciągu wydm piaszczystych pośród młodych lasów, posadzonych po wojnie w ramach akcji zalesienia.

Parafia została erygowana 8 września 1913 r. W kościele znajdują się dwie tablice upamiętniające mieszkańców.

Pierwsza z nich poświęcona jest żołnierzom VII Obwodu Armii Krajowej „Obroza” z 5. i 6. kompanii II batalionu, którzy sforsowali Wisłę i zginęli w walce w Puszczy Kampinoskiej pod wsią Polesie Nowe.

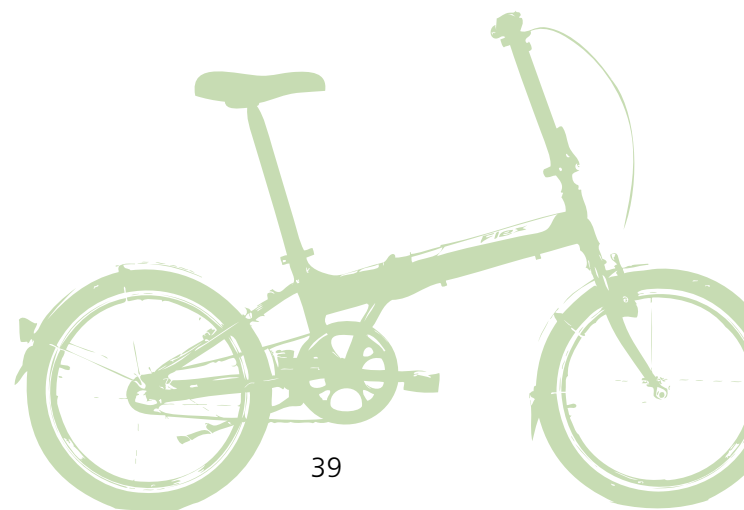
Druga upamiętnia prof. Wojciecha Zawadzkiego (1914-76), zasłużonego polonistę oraz wychowawcę młodzieży, organizatora tajnych kompletów gimnazjalnych podczas okupacji.

Drewniany dom w stylu nadświdrzańskim (ul. Fletniowa 2)

zbudowany został na początku XX w. Dom z przeszklonymi werandami i wieżyczkami oraz wycinanymi w drewnie dekoracjami reprezentuje styl nadświdrzański, zwany również świdermajerem.

Nazwę tę wymyślił Konstanty Ildefons Gałczyński. Styl zaś stworzył Michał Andriolli, łącząc łącząc elementy trzech stylów architektury drewnianej: szwajcarskiej, schronisk alpejskich i rosyjskich daczy.

Zabudowa taka jest charakterystyczna dla okolic Otwocka. Domy te budowano głównie z myślą o mieszkańcach Warszawy, przyjeżdżających tu chętnie na letni wypoczynek. Jego pierwszą właścicielką była pochodząca z Rosji Natalia Sapieryńska. Po wojnie została jej odebrana i oddana pod kwaterunek.



TROPEM ALIANTÓW

TRASA N°9



Malownicze rzeczki i mosty, bajecznie kolorowe łąki i pachnące lasy... Aż trudno uwierzyć, że w tych samych miejscach przebiegały kiedyś szlaki transportowe sił zbrojnych, organizowane były zrzućty oraz magazynowano broń aliancką. Ale to nie jedyna tajemnica, jaką kryje w sobie ta trasa. Jadąc nią warto być czujnym i wyteńczyć wzrok.



Początek trasy:

pętla autobusowa, ul. Olesin (dojazd autobusem nr 120)



Koniec trasy:

Zespół Szkół nr 43, ul. Kobiątka 49



Przebieg trasy:

ul. Olesin (dukt leśny, skręt w prawo) – ul. Strużańska – ul. Brukowa (na pierwszym skrzyżowaniu skręcamy w lewo i kontynuujemy jazdę tą drogą aż do ul. Szkolnej skręt w lewo) – ul. Szkolna – ul. Graniczna – ul. Strużańska (przejazd na drugą stronę Kanału Żerańskiego) – ścieżka wzdłuż kanału Żerańskiego – ul. Długorzeczna – ul. Kobiątka



Długość trasy:

ok. 13.5 km



Stopień trudności: ●

żółta (dukty leśne-piach/błoto, ruch samochodowy – ul. Strużańska)



Gdzie zjeść:

Delikatesy RS, OdiDo (w centrum Izabelina), dwa sklepy spożywcze oraz Mini Delikatesy w Stanisławowie Pierwszym



Polecany typ roweru:

wszystkie typy, oprócz szosowych ze względu na rodzaj nawierzchni

Gdzie się wkręcić?

Rezerwat „Łęgi Czarnej Strugi” zawdzięcza swoją nazwę przepływającej opodal rzeki zwanej Czarną Strugą. Chronione są tutaj łąki i nadrzeczne zarośla wierzbowe. Fascynuje różnorodna fauna, napotkać tu można dziki, sarny, łosie i mnóstwo ptaków, także drapieżnych.



Łęgi Czarnej Strugi



Czarna Struga



Rezerwat Puszcza Słupecka



Pomnik Podchorążych 1943 r.



miejsce zrzutu broni



most aliancki systemu Bayleya

Rzeka Czarna (Czarna Struga) to niewielka, ale za to niezwykle malownicza rzeka, która płynąc tworzy piękne meandry i rozlewiska.

Do początków XIX w. w dolnym biegu płynęła przez tereny obecnego rezerwatu Łęgi Czarnej Strugi i uchodziła do rzeki Długiej, płynącej wówczas przez Stanisławów I (obecnie wpływa do Kanału Żerańskiego). Przed II wojną światową żyły w niej w raki, które – jak wiemy – nie lubią zanieczyszczonego środowiska.

Rezerwat Puszcza Słupecka jest fragmentem dawnej Puszczy Słupeckiej, która wchodziła niegdyś w skład dóbr królewskich.

W okresie międzywojennym właścicielem tych terenów byli Potoccy, którzy założyli stawy rybne oraz rozpoczęli wydobywanie torfu. Dzisiaj w tym malowniczym miejscu każdy prawdziwy przyrodnik rozpozna grądy, bory, a w pobliżu rzeki olsy i łągi.

Właśnie przez bogactwo siedlisk utworzono tutaj w 1993 r. rezerwat. W puszczy i na jej obrzeżach można zobaczyć wilgę, bociana czarnego oraz drapieżne ptaki, a spośród ssaków – łosie.

Na skraju lasu na łąkach wzdłuż ul. Wrzosowej w Izabelinie można podpatrzeć żurawie, sarny, dziki, jenoty lisy i zające. Proponujemy zabrać lornetkę, aby dokładnie się im przyjrzeć.

Pomnik Podchorążych 1943 r. upamiętnia bohaterską akcję podchorążych 1. Rejonu VII Obwodu „Obroza”. Rankiem 17 czerwca 1943 r. przydział broni dla II batalionu pułku rejonu „Marianowo-Brzozów” załadowano na furmankę. Jednak podczas wyjazdu na szosę podchorąży natknęli się na trzy samochody oddziału ekspedycji karnej wojsk okupanta.

Transport udało się ocalić, ale w akcji zginęli Mieczysław Stępnowski ps. „Alfa” i Stanisław Felicki ps. „Skiba” oraz Jerzy Dąbrowski ps. „Lato” i Stefan Majewski ps. „Warta” z oddziału osłonowego.

Miejsce zrzutu broni z czasów II wojny światowej zorganizowane było na łąkach nieopodal ul. Wrzosowej w Izabelinie. Magazynowana była tam broń dla pułków rejonu „Marianowo-Brzozów”.

Mosty alianckie systemu Bayleya (nad rzeką Czarną) używane były na froncie zachodnim podczas II wojny światowej.

Konstrukcje te zaprojektowano na użytek wojskowych jednostek inżynierskich do pokonywania przeszkód o długości 60 m. Ich budowa nie wymagała specjalnych narzędzi ani ciężkiego sprzętu, a elementy można było przewozić zwykłymi samochodami ciężarowymi.

Były też wystarczająco mocne i stabilne, by mogły przejechać po nich czołgi. Wnikliwe oko znajdzie na kratownicach oznaczenia amerykańskie i brytyjskie oraz datę 1944 na moście przy ul. Wrzosowej w Izabelinie. W Polskich Siłach Zbrojnych mosty te były na wyposażeniu dywizji pancernej gen. Maczka. Oba mosty po wojnie zostały dostarczone do Polski i miały służyć jako tymczasowe przeprawy.

POŚRÓD NADWISLAŃSKICH ŁĄK



Tęsknisz za odpoczynkiem od miejskiego zgiełku? Marzysz o rowerowej wyprawie wzdłuż malowniczych rzek, gdzie łąki wybuchają kolorami a stada ptaków wzlatają zaskoczony Twoją obecnością? Nie musisz szukać daleko, wystarczy wybrać się na wycieczkę pośród nadwiślańskich pól, łąk i lasów.



Początek trasy:

skrzyżowanie ulic Modlińskiej i Aluzyjnej



Koniec trasy:

skrzyżowanie ulic Modlińskiej i Aluzyjnej



Przebieg trasy:

ul. Modlińska – ul. Aluzyjna – ul. Buchnik Las – ul. Kępa Tarchomińska – ul. Aluzyjna

Jedziemy ul. Aluzyjną (w kierunku Wisły), która po chwili zamienia się w szutrową drogę prowadzącą wśród łąk. Jadąc trzymamy się prawej strony, aby nie przegapić skrętu w prawo w pełną drogę (uwaga na zarośla). Po przejechaniu kilku metrów ścieżka jest już dobrze widoczna i prowadzi pośród łąk Kępy Tarchomińskiej. Przejedźdżamy przez ul. Przyrzecze, jadąc cały czas w kierunku Jabłonny. Po drodze po prawej stronie mijamy niewielki, ale bardzo malowniczy staw Niwka. Dojeżdżamy do ul. Buchnik Las i jedziemy nią aż do miejsca gdzie las po naszej prawej stronie się kończy. To znak, że pora zawrócić.

Skręcamy w lewo i po przejechaniu kilku metrów ponownie skręcamy w lewo. Jesteśmy na drodze biegnącej równoległe do tej, którą przednio jechaliśmy.

Na wysokości stawu Niwka skręcamy w prawo w kierunku wału. Przed wałem skręcamy w lewo i jedziemy wzdłuż niego aż do ul. Aluzyjnej.

W okolicy ul. Gładioli z wału widać drewniany stylowy dom wybudowany przez Olendrów. Następnie skręcamy w lewo w ul. Aluzyjną i wracamy do miejsca startu.



Długość trasy:

ok. 8 km



Stopień trudności: ●

żółta (polne drogi – piach i błoto po deszczach, zarośla-trudny dostęp)



Gdzie zjeść:

bar „Jupiter” ul. Kępa Tarchomińska 1 (przy wale)



Polecany typ roweru:

typu MTB, trekkingowy

Gdzie się wkręcić?

Rezerwat Ławice Kiełpińskie (Dolina Wisły) położony między Białoteką a Rajszewem to nie tylko miejsce o bogatej roślinności i ciekawym krajobrazie (wyspy okresowo zalewane przez Wisłę i ciągle zmieniające kształty), ale także idealny teren do obserwacji rzadkich gatunków ptaków – rybitwy białoczelnej, mewy śmieszki, zimorodka, a nawet orla bielika. Warto zatem zaopatrzyć się w lornetkę lub aparat z teleobiektywem.



dolina Wisły



Rezerwat Ławice Kiełpińskie



wał wiślany



staw Niwka-Buchnik



Kępa Tarchomińska

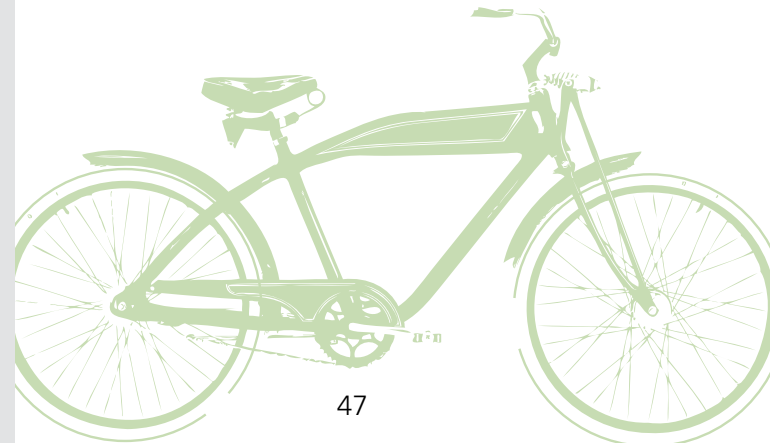
Wał wiślany, z którego roztacza się piękny widok na lewobrzeżną Warszawę, ma swoją mroczną historię. Zbudowany przez Żydów z obozu, który w czasie II wojny światowej znajdował się na terenie Tarchomina. Przebywało w nim kilkaset osób zmuszanych do ciężkiej pracy fizycznej. Po wybudowaniu wału obóz został zlikwidowany, a więźniów wywieziono do getta lub rozstrzelano. Obecnie wał jest świetnym miejscem do spacerowania i uprawiania sportów. Można też zorganizować piknik na przylegających do niego polankach.

Buchnik w okresie międzywojennym był celem niedzielnych wypraw warszawiaków poza miasto. Aby tutaj dojechać wsiadano w wąskotorową ciuchcię na stacji Most. Na miejscu na podróżnych czekał iście sielski krajobraz: przeszło trzystuletnie dęby szypułkowe i uroczysski staw Niwka w otoczeniu łąg nadwiślańskich. Być może ze względu na ten sielankowy krajobraz w Buchniku swoją rezydencję posiadali Poniatowscy (ul. Stasinek zawdzięcza im nazwę), a później Potoccy. Obie rodziny mieszały w neoklasycystycznym pałacyku otoczonym parkiem (teren prywatny). Do dziś zachowała się aleja kasztanowa z ozdobnym klombem, na środku którego znajduje się zegar słoneczny.

Kępa Tarchomińska jest obecnie częścią Nowodworów, ale do niedawna jeszcze była wsią.

Została założona w 1781 r. nad rzeką Skurczą i była zamieszkała przez Olandrów – niderlandzkich kolonistów, specjalistów od melioracji. Pozostałością z tamtych czasów jest cmentarz ewangelicki, gdzie obecnie zachowało się tylko 4 nagrobki.

Z charakterystycznych zabudowań zachował się stary drewniany dom pod nr 14, położony na niewielkim pagórku (zwanym terpem), chroniącym gospodarstwo przed powodzią. Od 1976 r. Kępa Tarchomińska znajduje się w granicach administracyjnych m.st. Warszawy.



NIESPOKOJNA SZOSÓWKĄ PO SPOKOJNYCH SZOSACH



Jeśli rower to tylko szosowy? Doskonale to rozumiemy. Ten świsł powietrza, gdy pędzi się przez miasto... Dlatego mamy dla Ciebie propozycję. Optymalna nawierzchnia i spokojne otoczenie białołęckich szos to idealne warunki dla osób, które nie wyobrażają sobie podróżowania bez swojej kolarzówki. Wchodzisz w to? No to jazda!



Początek trasy:

skrzyżowanie ul. Modlińskiej i ul. Mehoffera



Koniec trasy:

skrzyżowanie ul. Modlińskiej i ul. Mehoffera



Przebieg trasy:

ul. Mehoffera – ul. Polnych Kwiatów – ul. Parowozowa – ul. Ołówkowa – ul. Wąluszewska – ul. Ornecka – ul. Cieślowskich – ul. Zegaryniki – ul. Pionierów – ul. Majorki – ul. Bohaterów – ul. Klasyków – ul. Fletniowa – ul. Parcelacyjna – ul. Deseniowa – ul. Czapki – ul. Przylesie – ul. Animusz – ul. Prząśniczek – ul. Modlińska



Długość trasy:

ok. 15 km



Stopień trudności:

żółta (część trasy prowadzi ruchliwymi ulicami Mehoffera i Modlińską)



Gdzie zjeść:

Dom – restauracja „Oregano” skrzyżowanie ulic Bohaterów i L. Messal
 Słodkie Nastroje, cukiernia, kawiarnia ul. Majorki 51a
 Sklepy spożywcze: „Majorka” ul. Majorki 48, „Żabka” ul. Bohaterów 8

Gdzie się wkręcić?

Drewniany dom w stylu naświdrzańskim (ul. Fletniowa 2) zbudowany na początku XX w. z przeszklonymi werandami, wieżyczkami i wycinanymi w drewnie dekoracjami. Reprezentuje on styl naświdrzański, zwany również świdermajerem.

Nazwa ta jest neologizmem wymyślonym przez Gałczyńskiego. Styl zaś stworzył Michał Andriolli, łącząc elementy trzech stylów architektury drewnianej: szwajcarskiej, schronisk alpejskich i rosyjskich dacz.

Zabudowa taka jest charakterystyczna dla okolic Otwocka. Domy te budowano głównie z myślą o mieszkańcach Warszawy przyjeżdżających tu chętnie na letni wypoczynek. Jego pierwszą właścicielką była pochodząca z Rosji Natalia Sapierzyńska. Po wojnie został jej odebrany i oddany pod kwaterunek.



świdermajer przy ul. Fletniowej



tablica na ścianie Aresztu Śledczego



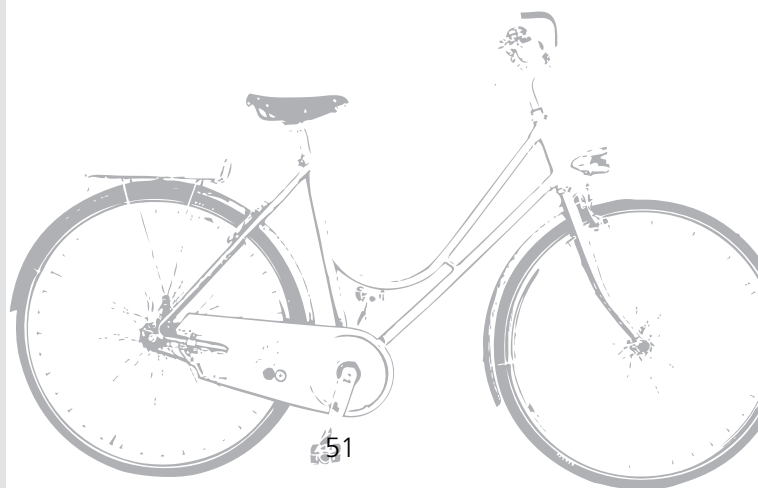
kościół NMP w Płudach

Tablica upamiętniająca działaczy „Solidarności” i opozycji demokratycznej uwięzionych po 13 grudnia 1981 r. (Areszt Śledczy, ul. Ciupagi 1) została ufundowana przez Radę Ochrony Pamięci Walk i Męczeństwa oraz Stowarzyszenie Wolnego Słowa 30 lat po tym, jak władze PRL uwięziły ponad 10 tys. działaczy opozycji antykomunistycznej. Wśród internowanych w białoleńskim areszcie w okresie staniu wojennego znaleźli się m.in. Jacek Kuroń, Adam Michnik, Janusz Onyszkiewicz, Bronisław Komorowski i Bronisław Geremek.

Kościół pw. Najświętszej Maryi Panny w Płudach (ul. Klasyków 21/2) zbudowany w latach 1899-1903 w stylu neogotyckim, posiadający neobarokowe wnętrze.

Usytuowany jest przy skrzyżowaniu ulic Fletniowej i Klasyków, położony w ciągu wydm piaszczystych, pośród młodych lasów, posadzonych po wojnie w ramach akcji zalesienia kraju.

Parafia została erygowana 8 września 1913 r. W kościele znajduje się tablica poświęcona żołnierzom VII Obwodu Armii Krajowej „Obroza” z 5 i 6 kompanii II batalionu, którzy sforsowali Wisłę i zginęli w walce w Puszczy Kampinoskiej pod wsią Polesie Nowe. Druga upamiętnia prof. Wojciecha Zawadzkiego (1914-76), zasłużonego polonistę - wychowawcę młodzieży, organizatora tajnych kompletów podczas okupacji.



LEŚNE BEZDROŻA I



PĘTLA 1



Jazda na rowerze górskim to Twoja pasja? Uwielbiasz trudne podjazdy i szybkie zjazdy w urozmaiconym terenie? Nie straszny Ci piach i nierówności leśnych ścieżek?

A może właśnie przygotowujesz się do startu w zawodach MTB? Przed Tobą krótka, ale bardzo urozmaicona trasa, która na pewno Cię nie znudzi... Pamiętaj tylko, aby koniecznie założyć kask!



Początek trasy:

skrzyżowanie ulic Watuszewskiej i Żyrardowskiej



Koniec trasy:

skrzyżowanie ulic Watuszewskiej i Żyrardowskiej



Przebieg trasy:

Za skrzyżowaniem ulic Watuszewskiej i Żyrardowskiej skręcamy w lewo w wąską leśną ścieżkę, którą docieramy do skrzyżowania ulic Pocztowej i Kosobudzkiej.

Jedziemy prosto ul. Kosobudzką, która za zabudowaniami zmienia się w leśną ścieżkę prowadzącą wzdłuż linii okopów. Po przejechaniu skrzyżowania leśnych dróg kontynuujemy jazdę prosto.

Na kolejnym skrzyżowaniu skręcamy w prawo. Zmienia się charakter lasu, drzewa są niższe i młodsze. Dalej jedziemy ścieżką prowadzącą wzdłuż dawnej linii średniego napięcia (widać resztki zniszczonych słupów), przekraczamy szeroki piaskowy dukt i jedziemy prosto, pokonując kolejne wzniesienia.

Stromym podjazdem (dla mniej wprawionych – podejściem) wjeżdżamy na grzbiet wydmy i zjeżdżamy w prawo ścieżką w kierunku leśnego paśnika. Przy paśniku skręcamy w lewo i dojeżdżamy do szosy, przejeżdżamy na drugą stronę szosy i jedziemy ścieżką biegnącą wzdłuż zniszczonej linii średniego napięcia.

Dojeżdżamy do ul. Orneckiej. Widać już grzbiet wysokiej wydmy, która jest naszym kolejnym celem. Po lewej stronie mijamy wzniesienia i pedałujemy na szczyt wydmy. Droga skręca w lewo, a my pędzimy ścież-

ką prowadzącą falującym grzbietem wzniesienia. Dojeżdżamy na skraj lasu przy ul. Żyrardowskiej (róg ul. Tetmajera).

To już prawie koniec trasy. Jeszcze tylko skręt w lewo i po chwili jesteśmy w punkcie początkowym wyprawy.



Długość trasy:

ok. 3,5 km



Stopień trudności: ●

czerwona (trasa bardzo wymagająca, podłoże leśne lub piaszczyste, z wieloma trudnymi podjazdami i szybkimi zjazdami).
konieczny kask!



Gdzie zjeść:

sklep spożywczy „Majorka” ul. Majorki 48, Delikatesy „Jagoda” ul. Bohaterów 17a

Gdzie się wkręcić?

Porośnięte lasem wydmy stanowią charakterystyczny element krajobrazu naszej dzielnicy. Ciągną się od ul. Watuszewskiej aż do północnej granicy Warszawy.

Lasy porastające wydmy Białoleki Dworskiej tworzą głównie drzewostany sosnowe, brzoźowo-sosnowe oraz dębowe. Wyjątkowa malowniczość tych lasów spowodowana jest urozmaiconym ukształtowaniem terenu. Dzięki bliskości legionowskiego kompleksu leśnego w czasie rowerowej wycieczki możemy na wydmach spotkać dziki, sarny, lisy, a nawet borsuki.



wydmy na Białolekę Dworskiej



rowerem po wydmach



okopy w lasach Białoleki Dworskiej



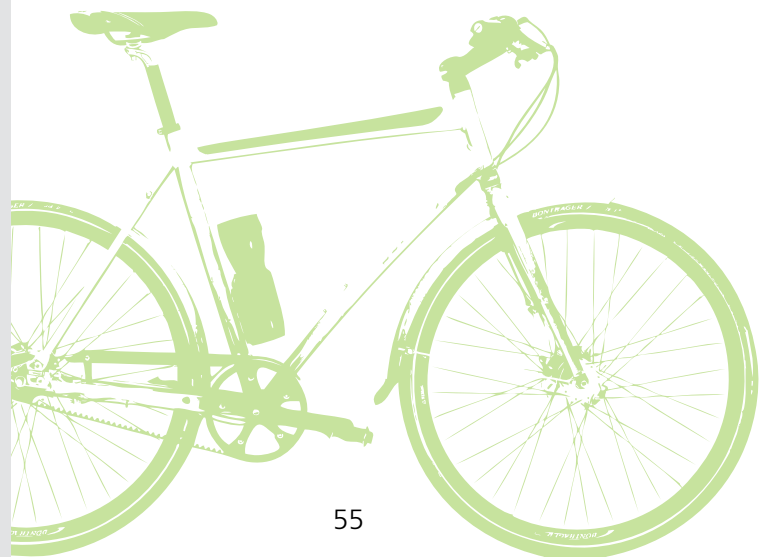
ulica Watuszewska

Okopy w lasach Osiedla Białoleka Dworska są pozostałością zaciętych wałk podczas II wojny światowej.

Parcelacja Białoleki Dworskiej w 1930 r. dokonał jej inżynier Wacław Nowak. Z 314 ha wytyczono 1252 działki, każda o powierzchni ok. 2000 m². Wyznaczono wtedy również miejsce pod szkołę, boisko, targowisko, kościół oraz park.

Ulice były szerokie, a ich układ podobny do żoliborskich. Układ ten zachował się do dziś i można to sprawdzić, porównując plan parcelacji z najnowszymi planami Dzielnicy Białoleka.

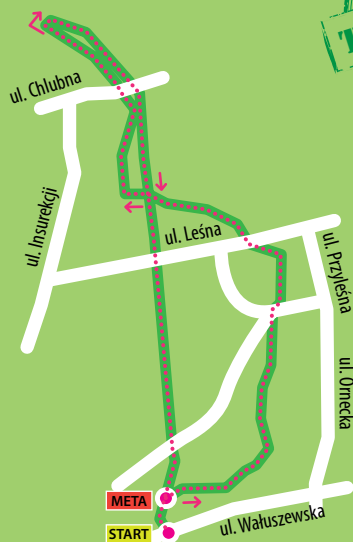
Ulica Watuszewska to fragment dawnej ulicy prowadzącej do Pułtusa. Kilkakrotnie zmieniano jej nazwę. Pierwotnie była to ul. 3 Maja, potem ul. Piłsudskiego, którą następnie zmieniono na ul. Piusa, a jeszcze później na Wierzbową.



LEŚNE BEZDROŻA II



PĘTLA 2



Góra, dół; góra, dół i znów góra...

Jeśli lubisz szybką jazdę na rowerze górskim w trudnym terenie, aż do wycisnięcia siódmych potów, koniecznie musisz „zakreślić się” wśród wydm Lasu Białoleka.



Początek trasy:

skrzyżowanie ulic Wąluszewskiej i Żyrardowskiej



Koniec trasy:

skrzyżowanie ulic Wąluszewskiej i Żyrardowskiej



Przebieg trasy:

W dużej części pokrywa się z trasą Legionowskiego Maratonu MTB. Ruszamy ze skrzyżowania ulic Wąluszewskiej i Żyrardowskiej, jedziemy wzdłuż lasu w kierunku ul. Uzdowskiej.

Po przejechaniu ul. Uzdowskiej skręcamy w lewo w drugą leśną ścieżkę (obok paśnika). Kierujemy się prosto pod górę (wzdłuż ul. Wąluszewskiej) leśną ścieżką, prowadzącą grzbietem wzniesienia wzdłuż linii okopów. Na skrzyżowaniu duktów leśnych skręcamy w lewo. Po chwili wyjeżdżamy na szosę i jesteśmy już w Michałowie-Grabinie. Jedziemy szosą do słupa wysokiego napięcia, obok którego skręcamy w lewo w leśną drogę.

Przed kolejnym słupem skręcamy w prawo, a wąska leśna ścieżka prowadzi stromo pod górę. Jedziemy grzbietem wydmy, kierując się lekko w lewo. Przejeżdżamy kilka małych podjazdów i zjazdów i dojeżdżamy do skrzyżowania trasy z pozostałościami linii średniego napięcia.

W tym miejscu dobrze widoczne są strzałki wskazujące trasę Legionowskiego Maratonu MTB. Jedziemy trasą maratonu prosto do szerokiego, piaszczystego pasa przeciwpożarowego, którym kierujemy się w prawo na wierzchołek wzniesienia (wygodniejsza jest wąska ścieżka po lewej stronie pasa).

Ze szczytu wydmy zjeżdżamy stromą ścieżką w dół, a następnie wyjeżdżamy na kolejny wierzchołek i ponownie zjeżdżamy na szeroką pia-

skową drogę. Po jej przejechaniu skręcamy w wąską ścieżkę. Tutaj czeka nas stromy podjazd i skręt prawo (za strzałkami Maratonu MTB). Na drugim skrzyżowaniu skręcamy w prawo (obok pozostałości po linii średniego napięcia), gdzie zaczyna się kolejny długi podjazd, a zaraz za nim zjazd.

Kontynuujemy jazdę wzdłuż pozostałości po linii średniego napięcia, a przez skrzyżowania przejeżdżamy nie zmieniając obranego kierunku jazdy. Wyjeżdżamy z lasu na ul. Wąluszewską i kierując się w prawo dojeżdżamy do punktu początkowego.



Długość trasy:

ok. 5 km



Stopień trudności: ●

czerwona (trasa bardzo wymagająca, podłoże leśne lub piaszczyste, z wieloma trudnymi podjazdami i szybkimi zjazdami)
konieczny kask!



Gdzie zjeść:

sklep spożywczy „Majorka” ul. Majorki 48
Delikatesy „Jagoda” ul. Bohaterów 17a

Gdzie się wkręcić?

Porośnięte lasem wydmy stanowią charakterystyczny element krajobrazu naszej dzielnicy. Ciągną się od ul. Wąluszewskiej aż do północnej granicy Warszawy.

Lasy porastające wydmy Białoleki Dworskiej tworzą głównie drzewostany sosnowe, brzożowo-sosnowe oraz dębowe. Wyjątkową malowniczość zawdzięczają urozmaiconemu ukształtowaniu terenu. Dzięki bliskości legionowskiego kompleksu leśnego w czasie rowerowej wycieczki możemy na wydmach spotkać dziki, sarny, lisy, a nawet borsuki.



wydmy na Białolece Dworskiej



szlak okopów



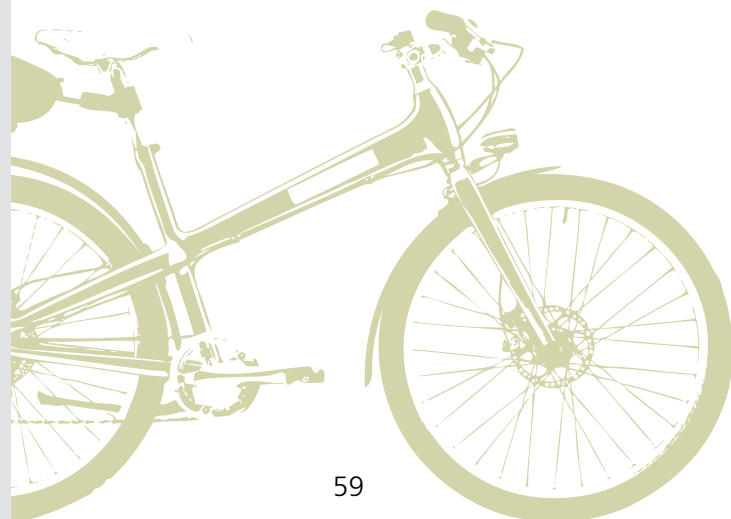
lasz Białoleki Dworskiej

Okopy w lasach Osiedla Białoleka Dworska są pozostałością zaciętych wałk podczas II wojny światowej.

Parcelacja Białoleki Dworskiej w 1930 r. dokonał jej inżynier Wacław Nowak. Z 314 ha wytyczono 1252 działki, każda o powierzchni ok. 2000 m². Wyznaczono wtedy również miejsce pod szkołę, boisko, targowisko, kościół oraz park.

Ulice były szerokie, a ich układ podobny do żoliborskich. Układ ten zachował się do dziś i można to sprawdzić, porównując plan parcelacji z najnowszymi planami Dzielnicy Białoleka.

Ulica Wąsuszewska to fragment dawnej ulicy prowadzącej do Pułtuska. Kilkakrotnie zmieniano jej nazwę. Pierwotnie była to ul. 3 Maja, potem ul. Piłsudskiego, którą następnie zmieniono na ul. Piusa, a jeszcze później na Wierzbową.



SZLAKIEM HENRYKOWSKIM

TRASA №14


Prawie każde miejsce ma swoich lokalnych bohaterów – ma ich też Białoleka Henryków. Jednym z nich był warszawski przedsiębiorca, właściciel gorzelni i drożdżowni Henryk Bienenthal, który przyczynił się do rozwoju wsi, znajdującej się na terenie dzisiejszej Białoleki i włączanej później w granice Warszawy.


Początek trasy:

Park Henrykowski, ul. Modlińska/ Klasyków


Koniec trasy:

Park Henrykowski, ul. Modlińska/ Klasyków


Przebieg trasy:

ul. Klasyków – ul. Krokwi – ul. Podróżnicza – ul. 15 Sierpnia – ul. Pułaskiego – ul. Szatłowiwa – ul. Kątskiego – ul. Fleminga – ul. Powiatów – ul. Modlińska


Długość trasy:

ok. 4 km


Stopień trudności: ●

zielona (jazda drogami osiedlowymi, droga szutrowa – ul. 15 Sierpnia i ul. Krokwi)


Gdzie zjeść:

KFC ul. Modlińska, Dominium Pizza ul. Modlińska


Polecany typ roweru:

wszystkie typy

Gdzie się wkręcić?

Park Henrykowski to najstarszy w dzielnicy park. Jego nazwa wywodzi się od położonego nieopodal osiedla Henryków. Odkąd został zmodernizowany jest wspaniałym miejscem na spędzenie rodzinnego popołudnia. Na trawie można urządzić piknik, zagrać we freesbie czy badmintona. Dzieci mogą wyszaleć się na placu zabaw lub pograć w „nogę” albo kosza na boiskach. Zapewne jednak mali i duzi nie oprą się pokusie, by podwyższyć sobie poziom adrenaliny podczas wspinaczki w linarium i na mostku łączącym je z wielką trampoliną.



Park Henrykowski z lotu ptaka



linarium w Parku Henrykowskim



dawna ulotka Polfy Tarchomin



Pollena Aroma



kościół Dobrego Pasterza

Pollena Aroma (ul. Klasyków 10) – jej początki sięgają dawnych czasów. Niegdyś w starych budynkach z przełomu XIX i XX w. mieściła się drożdźnia warszawskiego przedsiębiorcy Henryka Bienthala (stąd nazwa Henryków). Oprócz drożdży wytwarzano tutaj również spirytus rektyfikowany. Gdy w połowie lat 50. XX wieku rozpoczęła tu produkcję AROMA, zaczęto wytwarzać aromaty i perfumy m.in. replikę sławnej „Wody Królowej Węgier”, będącej najbardziej lubianym zapachem, za nim nastąpiły czasy „Wody Kolońskiej”.

Osiedle Henryków mieści się na terenie, na którym w 1883 r. powstał wydzielony z dóbr Tarchomin folwark Srebrna Góra (powiat warszawski, gmina Jabłonna, parafia Tarchomin), liczący wówczas 258 morg (w tym 192 uprawnych i 10 budynków).

Na początku XX w. po wschodniej stronie drogi do Modlina (między Pludami a Wiśniewem, na skraju Dąbrówki), na tyłach fabryki nawozów sztucznych Ludwika Henryka Spiessa (dziś zakładów Polfy Tarchomin S.A.) powstała wieś, w której warszawski przedsiębiorca Henryk Bienthal uruchomił gorzelnię i drożdźnię.

Nastąpił ich szybki rozwój, gdyż okoliczne folwarki dostarczały im płody rolne. W 1921 r. liczyła już blisko 800 stałych mieszkańców, a po wojnie ponad 1000. To spowodowało, że w 1951 r. została przyłączona do Warszawy

Polfa Tarchomin (ul. Felminga 2) – jej historia sięga roku 1823, kiedy to Hirschmann i Kijewski otworzyli na Solcu przedsiębiorstwo produkujące artykuły chemiczne.

Kilka lat później Hirschmann zbudował w podwarszawskiej wsi Tarchomin fabrykę octu, którą wydzierżawił aptekarz Henryk Spiss. Wraz z synem zaczął on produkować preparaty farmaceutyczne i kosmetyczne. Przedsiębiorstwo to istniało do 1944 r., a w latach 50-tych XX w. zostało sprywatyzowane. Obecnie Polfa Tarchomin S.A. jest jednym z największych przedsiębiorstw farmaceutycznych w Polsce oraz największym wytwórcą antybiotyków i producentem insuliny.

Polski Narodowy Kościół Katolicki w RP pw. Dobrego Pasterza (ul. Modlińska 205a) został wzniesiony w latach 30. XX w. Budowali go robotnicy mieszkający w Tarchominie i na Żeraniu.

Został zniszczony w czasie wojny i odbudowany w latach 50-tych XX w. W kościele znajduje się dekoracyjny ołtarz główny, a ściany zdobią obrazy przedstawiające papieża Benedykta XVI i błogosławionego Jana Pawła II, mimo że nie są oni zwierzchnikami tego kościoła. Jest to jedyny kościół tego wyznania w Polsce.

NA TROPACH WĘGRÓW

TRASA №15



„Jeśli pracować to nie indywidualnie” – ta parafraza słynnego polskiego kabaretu ma w sobie wiele prawdy. Białoleka od lat utrzymuje przyjazne i owocne kontakty z budapesztańską dzielnicą Budafok-Tétény. Między innymi dlatego znajduje się tu wiele miejsc poświęconych pamięci bohaterów Węgrów, którzy w latach wojennych udzielili Polakom pomocy i schronienia.



Początek trasy:

tablica pamiątkowa, ul. Antalla nr 2



Koniec trasy:

pomnik Laszlo O'Svatha



Przebieg trasy:

ul. Antalla – ul. Porajów – ul. Myśluborska – ul. Strumykowa – Rondo Laszlo O'Svatha



Długość trasy:

ok. 3,5 km



Stopień trudności:

zielona (ścieżki rowerowe, jazda chodnikiem wzdłuż ul. Myśluborskiej i ul. Porajów)



Gdzie zjeść:

Pizzeria Don Gucci ul. Strumykowa



Polecany typ roweru:

wszystkie typy, w tym rowerek dziecięcy

Gdzie się wkręcić?

Kamień z tablicą pamiątkową przy ul. Antalla ustawiono w 2009 roku jako wyraz wdzięczności Węgrom: Józefowi Antallowi, Beli Vardze, Lajosowi Kudarowi oraz Henrykowi Sławikowi za pomoc polskim uchodźcom na Węgrzech podczas II wojny światowej.



tablica pamiątkowa przy ul. Antalla



pomnik László O'Svatha

Pomnik László O'svatha został przekazany dzielnicy w 2011 r. przez rząd węgierski. Zbiegło się to z przejęciem przez Polskę prezydencji w UE po Węgrach.

László O'Svath, minister spraw wewnętrznych Węgier w latach 1939-1943, udzielił pomocy ponad 130 tysiącom Polaków, którzy przebywali w prawie 500 obozach dla uchodźców. Minister zapewnił im m.in. opiekę, umożliwił edukację oraz dostęp do rozwoju kulturalnego. Na monumencie znajdują się również nazwiska Węgrów, którzy udzieliли pomocy naszym rodakom.

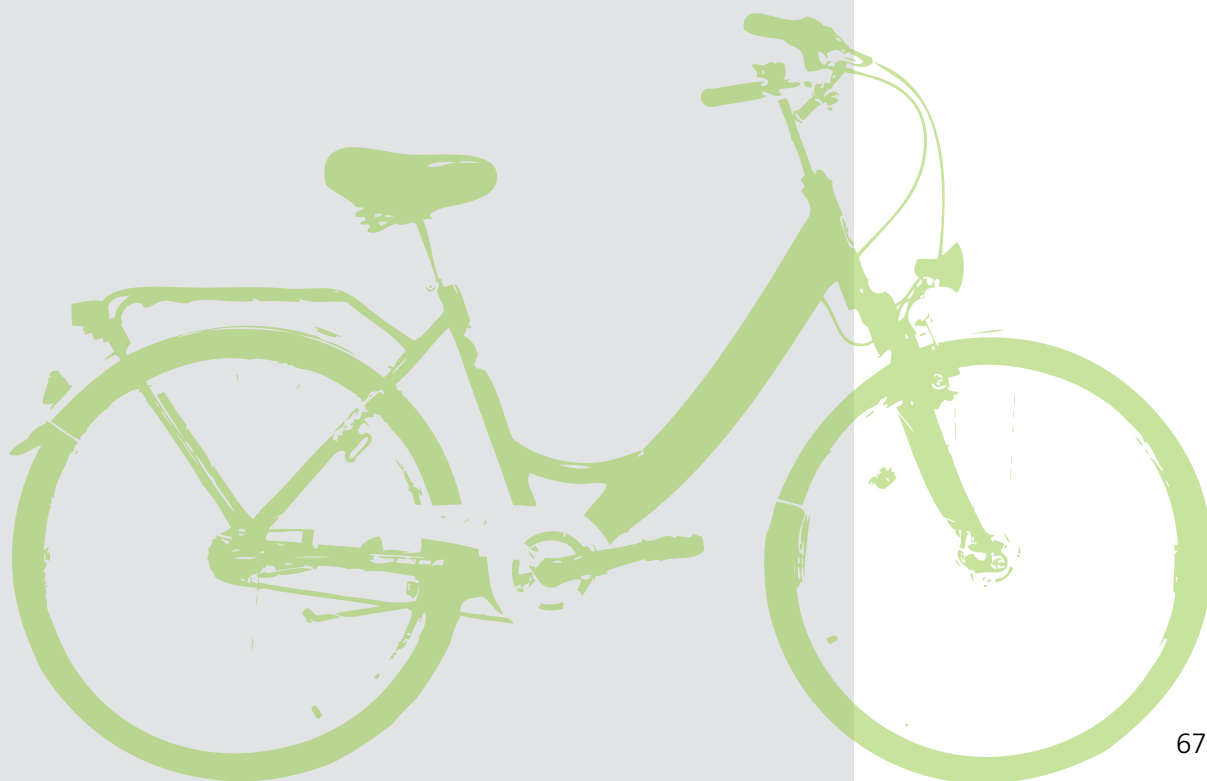
Patroni ulic nawiązujących do współpracy polsko-węgierskiej (Pasaż Bela Vargi, ul. Antalla, Pasaż Sławika, Skwer Przyjaciół Węgierskich).

Powiedzenie „Polak Węgier – dwa bratanki” zawiera dużo prawdy. W 1939 roku, po agresji nazistowskich Niemiec i sowieckiej Rosji, duża część polskich wojskowych i cywilów, zmuszona było wyemigrować. Wielu z nich znalazło schronienie na Węgrzech. Dziś o tych wydarzeniach przypominają nam ulice, których patroni pomagali Polakom:

Ks. Bela Varga – przeznaczył budynek domu kultury przy kościele w Balatonboglár na szkołę dla polskiej młodzieży, która działała do 1944 r.

József Antall Sr. – pracownik ministerstwa spraw wewnętrznych organizował pomoc dla polskich uchodźców przybyłych na Węgry po klęsce wrześniowej. Stworzył w Vác ośrodek dla młodzieży żydowskiej z Polski.

Henryk Sławik – Polak, który organizował pomoc dla internowanych wojskowych i dla uchodźców cywilnych, pomagał w wyjazdach na Zachód, we współpracy z Antallem wystawiał uchodźcom dokumenty. Pomógł utworzyć sierociniec w miejscowości Vác pod Budapesztem.





W miejskiej dżungli czyli rowerowy survival

Wymie(ma)rzone dwa kółka

Jak dobrać wielkość ramy?

Jak sprawdzić wysokość siodełka

Zakręcone małuchy

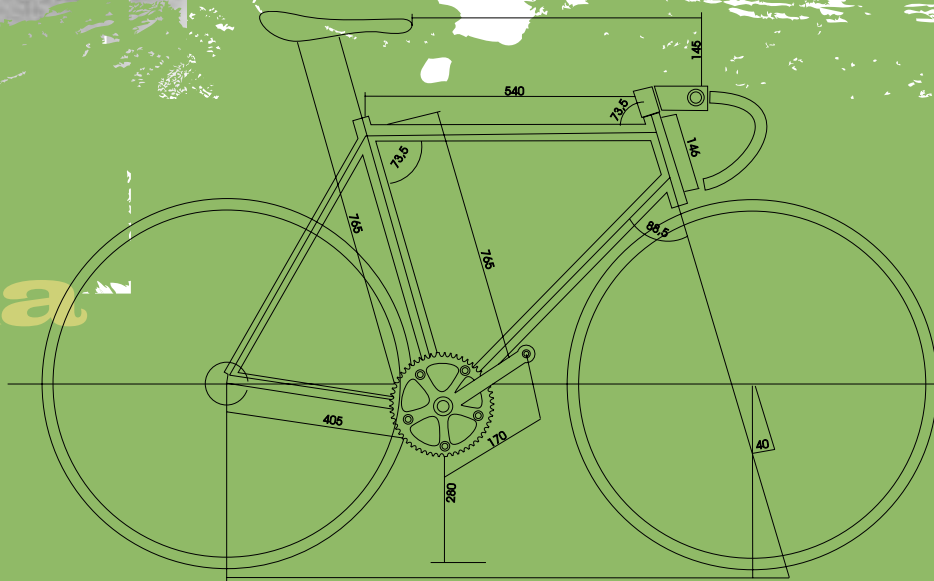
Nie daj się złodziejowi

Przyjeżdża rower do lekarza

Przepis na konserwację roweru



Wiedza
tajemna



W miejskiej dżungli czyli rowerowy survival

1

Ścieżki rowerowe, szosy, chodniki, piesi, samochody, tramwaje, autobusy, a do tego dżungla przepisów, przez którą przedrzeć się byłyby w stanie tylko Bear Gryls... Tym razem zrobiliśmy to za niego. Poniżej znajdziecie kilka podpowiedzi, jak bezpiecznie i zgodnie z przepisami jeździć rowerem po mieście.

1. Dwa kółka to za mało

Czy wiesz w co, poza dwoma kółkami, kierownicą i pedałami, powinno się wyposażać swój rower? Oto mała ściągawka:

- światła: białe z przodu, czerwone światło i czerwony odblask (o kształcie innym niż trójkąt) z tyłu,
- jeżeli jest widno i nic nie ogranicza widoczności, lampki mogą jechać w kieszeni, w torbie lub nawet zostać w domu; oczywiście, gdy widoczność jest zła lub gdy robi się ciemno, musisz koniecznie używać oświetlenia,
- do niedawna zgodne z prawem były tylko lampki przednie świecące światłem ciągłym (tylne mogły świecić lub migać) – obecnie przepisy dopuszczają migające lampki zarówno z przodu, jak i z tyłu roweru,
- oświetlenie należy zamontować na wysokości od 25 do 150 cm nad poziomem jezdni – oznacza to, że legalne są również lampki mocowane przy osi kół rowerowych, a także lampki umieszczone na kierownicach większych rowerów,
- dzwonek lub sygnał ostrzegawczy,
- przynajmniej jeden sprawnie działający hamulec.

2. Rowerzysta „też człowiek”

W momencie, kiedy wsiadasz na rower, stajesz się uczestnikiem ruchu drogowego, co w praktyce oznacza, że Ciebie również obowiązuje **kodeks drogowy oraz stosowanie się do poleceń i sygnałów dawanych przez kierujących ruchem lub sygnałów świetlnych i znaków drogowych**.

Nieznanomość prawa nie jest okolicznością łagodzącą. Obowiązuje poza tym jeszcze kilka zakazów:

- jazdy bez trzymania przynajmniej jednej ręki na kierownicy oraz nóg na pedałach,
- trzymania się innych pojazdów,
- wjazdu na autostrady i drogi ekspresowe.

3. Jeśli nie ścieżka rowerowa, to co?

Kodeks drogowy wyraźnie mówi, że **jeśli istnieje ścieżka rowerowa, to obowiązkiem rowerzysty jest nią jechać**.

Ale jak od każdej zasady, tak i od tej istnieje wyjątek. **Jeśli ścieżka odbija w bok i prowadzi w innym kierunku niż chcesz jechać, masz prawo kontynuować jazdę szosą lub chodnikiem** (patrz niżej).

Pamiętaj, **że na przejeździe rowerowym możesz śmiało przekroczyć ulicę bez schodzenia z roweru**.

Zgodnie z przepisami, to kierowca samochodu musi zachować szczególną ostrożność przy zbliżaniu się do przejazdu dla rowerzystów (pamiętaj jednak, że w trosce o swoje bezpieczeństwo, warto aby rowerzysta też zachował ostrożność).

Zgodnie z prawem możesz wjechać na chodnik, jeśli:

masz pod opieką małego użytkownika roweru (do 10. roku życia),

na szosie, wzdłuż której jedziesz, samochody mogą pędzić powyżej 60 km/h, a szerokość chodnika wynosi co najmniej 2 m,

warunki pogodowe zagrażają Twojemu bezpieczeństwu na jezdni, np. wieje silny wiatr, pada ulewny deszcz albo jezdnia jest oblodzona.

Pamiętaj, że na chodniku pieszy zawsze ma pierwszeństwo, a Ty korzystając z gościnności spacerowiczów powinieneś jechać wolno, zachować szczególną ostrożność, a na przejściu dla pieszych zejść z roweru.



4. Sporty ekstremalne, czyli trochę o jeździe ulicą

Skrzyżowanie

W 2011 r. rowerzyści odzyskali prawo użytkowania dróg na tym samym zasadach co kierowcy samochodów.

Co to znaczy? Możesz wjechać na skrzyżowanie środkiem pasa ruchu!

Dzięki temu, przejeżdżając przez skrzyżowanie, będziesz bardziej widocznym dla innych uczestników ruchu.

Pamiętaj o tym, aby każdą zmianę kierunku sygnalizować ruchem ręki, a po zjechaniu ze skrzyżowania wrócić znów do prawej krawędzi drogi.



Korek

Na pewno zdarzyło Ci się uśmiechać szeroko, kiedy jadąc rowerem mijalesz sznur stojących w korku samochodów. Pamiętasz, z której strony je mijalesz?

No właśnie... nowelizacja kodeksu drogowego zalegalizowała wyprzedzanie prawą stroną stojących lub wolno jadących samochodów.

Nie trzeba więc już wciskać się między samochody stojące na dwóch pasach ruchu i ryzykować zahaczenia o ich lusterka – prawa strona należy do Ciebie!



Włączanie się do ruchu

Rowerzysta też człowiek, a rower też pojazd.

Pamiętaj więc, że przy włączaniu się do ruchu obowiązują Cię takie same zasady jak kierowców samochodów.

Wjazd ze ścieżki rowerowej na pobocze też jest włączaniem się do ruchu. Dla własnego bezpieczeństwa musisz więc ustąpić pierwszeństwa pojazdom jadącym prosto!



Gęsiego czy obok?

Nowelizacja kodeksu drogowego zezwala na jazdę obok siebie, o ile nie utrudnia się ruchu innym uczestnikom ruchu.

W praktyce pozwala to na jazdę obok siebie na rowerach po pustej, bocznej drodze, gdzie i tak nikomu to nie przeszkadza oraz asekurowanie przez rodzica jadącego obok dziecka.

Pamiętaj, że warunkiem pozwalającym na jazdę obok siebie dwóch lub więcej osób jest wybieranie takich dróg, na których nie będzie to stanowiło zagrożenia i tamowało ruchu.



5. Na wzór i podobieństwo, czyli nie tylko rower

Kodeks drogowy dopuszcza na drogi rowerowe także rowery wielośladowe. Jeszcze niedawno rower trzykołowy, wąska riksza czy rower z dwukołową przyczepką nie mogły legalnie wjechać na ścieżkę rowerową!

Dziś możesz już czuć się bezpiecznie jadąc ścieżką rowerową takim wehikułem. Dotyczy to również przyczepek rowerowych do przewożenia dzieci. Taki przejazd jest nie tylko wygodniejszy i bezpieczniejszy dla malucha, ale od roku również legalny.

Nic, tylko wybrać się w trasę całą rodziną!



Zachęcamy do śledzenia przepisów, gdyż często się zmieniają, a niewiedza nie zwalnia od odpowiedzialności.

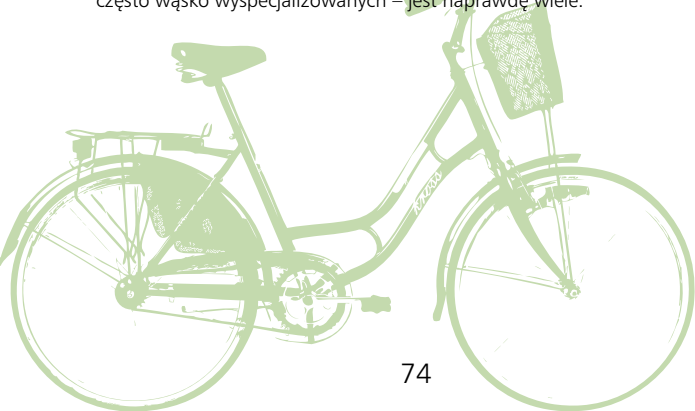
Wymie(ma)rzone dwa kółka

2

Zanim wybierzesz się w trasę, czeka Cię zakup wymarzonych dwóch kółek..., a nie jest to łatwa decyzja! Pamiętaj, że to jaki rower kupisz będzie miało bezpośredni wpływ na Twoje bezpieczeństwo i komfort jazdy. To, na czym będziesz jeździł uzależnione jest od terenu, po którym będziesz się poruszał i częstotliwości jazdy.

Po pierwsze, musisz się zastanowić gdzie (po jakim podłożu) najczęściej będziesz jeździł – po asfalcie, drogach szutrowych, czy może leśnymi duktami? Po drugie, czy będziesz używał roweru tylko by dojeżdżać nim do pracy, jeździł na długie wycieczki za miasto, a może marzą Ci się górskie podjazdy i szalone zjazdy po górskich zboczach?

Jeśli wiesz już po co Ci rower, czas na dobranie sprzętu do Twoich potrzeb. Poniżej prezentujemy cztery podstawowe typy rowerów. Pamiętaj, że podana klasyfikacja jest tylko umowna, a rodzajów rowerów – często wąsko wyspecjalizowanych – jest naprawdę wiele.



74



A

Rower górski

Jeśli planujesz dłuższe wycieczki w teren, po bezdrożach i nierównej nawierzchni, prawdopodobnie najlepszym dla Ciebie typem roweru będzie **rower górski, MTB** (mountain terrain bike) zwany popularnie „górale”.

Charakteryzuje się on szerokimi oponami z głębokim bieżnikiem, krótką ramą, prostą kierownicą i dużą liczbą biegów.

Kształt ramy wymusza jazdę w pozycji pochylonej do przodu, która ułatwia balansowanie w trudnym terenie, ale jednocześnie staje się niewygodna przy dłuższej jeździe.

Dodatkowo, szerokie opony stawiają duży opór i utrudniają szybką jazdę po płaskim terenie, dlatego nie jest to najlepszy rower do miejskich przejażdżek czy niedzielnych wypadów z rodziną do parku.



B

Rower trekkingowy

Do takich celów lepszy będzie **rower trekkingowy** (lub crossowy). Na pierwszy rzut oka jest trochę podobny do „górala”, ale ma większe i węższe opony, więcej dodatków (takich jak błotniki, bagażnik etc.), a układ ramy pozwala na zajęcie bardziej wyprostowanej pozycji.

Rower ten polecany jest osobom, które jeżdżą trochę po mieście, trochę

75

po lesie, czasami w bardziej wymagającym terenie. Często jest wybierany przez rowerowych globtroterów przemierzających na dwóch kółkach tysiące kilometrów. Ten typ rowerów ma oczywiście też wady, a główną jest właśnie brak specjalizacji. Przez swoją „wszechstronność” rower trekkingowy nie jest naprawdę dobrze przystosowany ani do jazdy w terenie górskim (zbyt wąskie opony), ani miejskim (zbyt szerokie).



Rower szosowy

Jeśli Twoją pasją jest szybkość – wybierz **rower szosowy** czyli tzw. kolarzówkę. Rower ten został stworzony do szybkiej, sportowej jazdy po płaskim terenie i dobrej jakości szosach. Dziś często wybierany przez kurierów rowerowych i wszystkich tych, którzy gotowi są poświęcić komfort jazdy na rzecz prędkości.

Bardzo lekka konstrukcja ramy, wąskie opony i niska zakręcona kierownica ułatwiają osiągnięcie dużej szybkości, ale jednocześnie sprawiają, że komfort jazdy bardzo spada. Wąskie, napompowane do granic wytrzymałości opony, prawie w ogóle nie amortyzują, a rama jest zbyt delikatna, by cokolwiek na niej przewozić. Zresztą, wyobraźmy sobie kolarzówkę z bagażnikiem...



Rower miejski

Do przewożenia niewielkiego bagażu – torby z laptopem, aktówki czy codziennych zakupów – najlepiej nadaje się **rower miejski**.

W przeciwieństwie do roweru szosowego, którego przeznaczeniem jest szybkość, rowery miejskie zapewniają wygodę. Jeździ się na nich w wyprostowanej pozycji.

W większości mają giętą ramę, która ułatwia wsiadanie i pozwala podróżować nim w każdym stroju (nawet w zwiewnej sukience), szerokie i wygodne siodełko, dodatkowy osprzęt zwiększający komfort i bezpieczeństwo jazdy (bagażnik, błotniki, dzwonek) i zwykle... kosz na kierownicy.

Rowery te mają jeszcze jedną zaletę: często są małymi dziełami sztuki – kolorowe, malowane w różne wzory, o ciekawym kształcie ramy, które podkreślają indywidualne cechy charakteru swoich właścicieli. A wady? No cóż..., trudno takim rowerem wyjechać na dłuższą wyprawę za miasto czy do lasu.

Czas na decyzję!

Wybraliście już idealny rower dla siebie?

Jeśli tak, czas na dobranie rozmiaru ramy i sprawdzenie wysokości siodełka. Okazuje się, że nie jest to takie proste ale i na to mamy sposób!

Jak dobrać wielkość ramy?

3

Sposób I – praktyczny

Stań nad rowerem (rama między nogami). W tej pozycji powinieneś mieć możliwość podniesienia przedniego koła na wysokość 10-15 cm nad ziemię.

Sposób II – matematyczny

Stojąc na ziemi zmierz odległość pomiędzy podłożem a Twoją pachwiną. Wynik pomiaru pomnóż przez 0,57 w przypadku roweru górskiego, 0,63 trekkingowego i przez 0,66 dla roweru szosowego. Otrzymamy wynik w centymetrach, zaś w przypadku rowerów górskich i trekkingowych trzeba go jeszcze zamienić na cale, ponieważ ich rozmiary najczęściej są podawane właśnie w calach (1 cal = 2,54 cm).

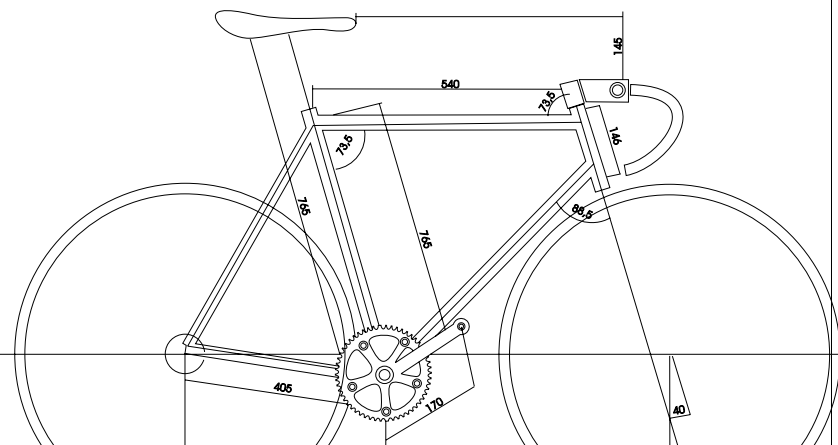
Jak sprawdzić wysokość siodełka?

4

Do tego potrzebujesz pomocnika.

Wsiądź na rower, niech pomocnik przytrzyma kierownicę tak, aby rower się nie przewrócił.

Oprzyj pięty na pedałach i przekręć je do tyłu. Przy prawidłowym ustawieniu w momencie obracania pedałów powinno się wyprostować kolana zupełnie, a jednocześnie nie przesuwac pośladków z jednej na drugą stronę siodełka.



Zakrecone małuchy

czyli kilka porad, jak bezpiecznie podróżować z dzieckiem

5

Jeśli nie możesz żyć bez roweru, ale Twoje dziecko nie ma już siły. Jeśli już nie ma siły ani ochoty, by wszędzie za Tobą biegać, spróbuj jeździć wspólnie z nim. W zależności od umiejętności Twojego malucha możesz skorzystać z następujących propozycji:



przyczepka rowerowa

– jest dużo bezpieczniejsza od tradycyjnego fotelika, ponieważ nie przewraca się razem z rowerem, w dodatku jej zabudowana konstrukcja chroni malucha przed deszczem, słońcem czy wiatrem.

Jej wnętrze ma formę kołyski (dla niemowląt) lub fotelika i w zależności od modelu może w niej podróżować nawet dwoje lub troje dzieci.

Pamiętaj o tym, aby zadbać o widoczność przyczepki przez innych uczestników ruchu oraz przypiąć pasami znajdujące się w niej dziecko,

fotelik

montowany do bagażnika lub kierownicy – można w nim przewozić dzieci do 7 lat, choć właściwie w tym wieku małym podróżnikom warto już zaproponować ...



rowerek dziecięcy

jest w pewnym sensie pojazdem dla mini VIP-ów, bo można nim – zupełnie legalnie – pedałowac po chodniku lub lewą stroną jezdni (gdy nie ma chodnika, traktowana jest jak pieszy).

Pod warunkiem, że ma się mniej niż 10 lat.



Pamiętaj, że bezpieczeństwo Twojego dziecka jest najważniejsze, dlatego z maluchem podróżuj szczególnie ostrożnie.

Jakie masz przywileje jako opiekun małego rowerzysty?

- Od niedawna masz prawo jechać z przyczepką ścieżką rowerową, jest to legalne i bardzo wskazane,
- Twój maluch na trzykołowym rowerku dziecięcym również może być pełnoprawnym uczestnikiem ruchu na ścieżce rowerowej.
- Jeśli asekurujesz dziecko do 10. roku życia możesz na małą uczęszczanej szosie jechać obok niego lub też bez kłopotu i narażania się na mandat wjechać na chodnik.

Więcej o bezpiecznej i przepisowej jeździe (również z dzieckiem) w rozdziale „W miejskiej dżungli...”.

Nie daj się złodziejowi – przypnij swój rower!

6

Nie przypinaj roweru tylko za koło, bo na pewno go stracisz.

Najlepiej, jeśli przypniesz rower jednocześnie za koło i ramę. Wszelkie zapinki zakładaj możliwie ciasno.

Zabieraj też ze sobą wszystkie ruchome elementy jak lampki, licznik – po co kusić złodzieja? Jeśli w danym miejscu nie ma odpowiedniego stojaka rowerowego wykorzystaj słupy, barierki, które dobrze przytwierdzone są do podłoża. **Dobrym rozwiązaniem może być korzystanie z dwóch rodzajów zapięć jednocześnie.**

Potencjalnemu złodziejowi sforsowanie zabezpieczenia zajmie więcej czasu, a to może uchronić rower przed kradzieżą.



Przy zakupie zapięcia zwróć uwagę na oznaczenia klasy bezpieczeństwa (od najniższej): A, B, C.

U-lock to zapięcie w kształcie litery U. Wykonane jest z różnych stopów metali, zapinane na zamek z kluczem lub szyfrem, rower przypina się za ramę do stojaka lub innego elementu. Wadą tego zapięcia jest jego sztywny kształt, co można utrudniać przypinanie roweru. Uchodzi za najtrudniejsze do sforsowania zabezpieczenie.

O-lock to metalowa obręcz montowana pod siodełkiem, która umożliwia blokadę tylnego koła (nie może się kręcić). Nie można go przymocować do nieruchomego obiektu, np. stojaka. Jest to raczej dodatkowe zabezpieczenie przed kradzieżą.



Linka składająca się ze stalowych drutów o długości do 80 cm zamyka się na zamek z kluczem lub szyfrem. Zaletą jest jej niska cena, minusem zaś to że jest łatwa do sforsowania. Linki różnią się jakością materiału i grubością. Linka zbrojona nazywana jest popularnie „kietbasą”.



Łańcuch ma złączone ze sobą ogniwa wykonane z różnych stopów metali, zapinany na zamek z kluczem lub szyfrem, jego wadą jest duża waga (im dłuższy tym cięższy). Najlepiej wybrać taki, który ma osłonę wykonaną z tworzywa sztucznego lub z materiału, by nie ocierał ramy. Jest dość trudny do sforsowania.

Nie daj się złodziejowi

– oznakuj swój rower!

Aby oznakować rower wystarczy mieć dokument tożsamości oraz dowód zakupu towaru (paragon lub faktura, umowa kupna-sprzedaży). Znakowanie jest bezpłatne.

Po oznakowaniu dostaniesz odcinek z numerem identyfikacyjnym przypisanym do twojego roweru.

Na Białoleśce rowery są znakowane przez

Komisariat Policji Warszawa Białoleśka
ul. Myśluborska 65
poniedziałek – piątek
po wcześniejszym zgłoszeniu telefonicznym
nr 22 603 53 17 lub 600 997 178

Przyjeżdża rower do lekarza...

7

Rowery są jak ludzie – im też czasem zdarza się niedomagać. Pół biedy, jeśli owa „niemoc” przydarzy nam się w centrum miasta, skąd niedaleko do serwisu rowerowego.

Co jednak w przypadku, gdy do punktu naprawczego jest daleko, a chcemy, aby niewielka usterka nie stała się powodem przerwania ciekawej eskapady za miasto?

Poniżej przedstawiamy charakterystykę kilku najczęstszych rowerowych chorób i prostych sposobów, aby własnoręcznie sobie z nimi poradzić.

Diagnoza: flak! Czyli jak napompować oponę?

Co nam będzie potrzebne: pompka rowerowa

Każdy cyklista będzie miał prędzej czy później do czynienia z flakiem.

Najprawdopodobniej pojawi się wtedy, kiedy zupełnie nie będziemy się tego spodziewać. Jak poradzić sobie z tym prostym z pozoru problemem?

Przede wszystkim oprzyj rower na nóżce lub o cokolwiek – będzie Ci wygodniej. Przekręć koło tak, aby wentyl znalazł się na górze.

Zdejmij nakrętkę (jeśli jest). Przyłóż dyszę pompki do zaworu i sprawdź czy ściśle do niego przylega. W razie potrzeby



pryciśnij palcem i pilnuj, by powietrze nie uciekało na boki. Zaczynamy pompowanie.

Co jakiś czas sprawdzaj, jak duże jest ciśnienie w oponach. Uciśnij oponę kciukami na końcu bieżnika.

Jeśli możesz tylko minimalnie ją wcisnąć, oznacza to, że w oponie jest wystarczająco dużo powietrza. Jeśli nie, to pompuj dalej. Po zakończeniu pompowania wyjmij pompkę i zakręć nakrętkę. Gotowe.

DLA WYGODNYCH: skorzystaj z kompresora na stacji paliw. Początek jest taki sam jak przy pompowaniu ręcznym.

Ustaw oponę i zdejmij nakrętkę. Następnie przyłóż kompresor do zaworu i ustaw na wyświetlaczu 3 atmosfery (dla koła 26 x 1,95). Maszyna wykona resztę pracy za Ciebie i oznajmi dźwiękiem, że opona jest napompowana.

Diagnoza: przebita dętka!

Co nam będzie potrzebne: latka, klej, klucze, łyżka do opon, papier ścierny, pompka rowerowa

Przebita dętka jest zdecydowanie większym wyzwaniem niż flak i wymaga trochę więcej umiejętności.

Na początek trzeba się zmierzyć ze zdjęciem koła. Jeśli koło Twojego roweru zaopatrzone jest w dźwignię do demontażu (tzw. szybkozłączkę) to pierwszy problem z głowy. Jeśli nie, trzeba odkręcić koło kluczem.

Najpierw jednak przerzuc łańcuch na najniższy trybik przerzutki i przy



zdejmowaniu koła odchyl ją do tyłu. Spuść powietrze z koła.

Aby dostać się do dętki podważ krawędź opony i przesuwając łyżką do opon po obręczy zsuń z niej oponę.

Teraz trzeba zlokalizować dziurę. Po jej namierzeniu trzeba delikatnie przetrzeć powierzchnię papierem ściernym, posmarować cienką warstwą kleju, a po chwili nałożyć latkę i mocno ją docisnąć. Jesteśmy prawie na finiszu.

Wkładamy dętkę do opony zaczynając od włożenia zaworu w otwór obręczy. Pompujemy koło i przykręcamy.

Uff i po krzyku!

Diagnoza: luźny błotnik

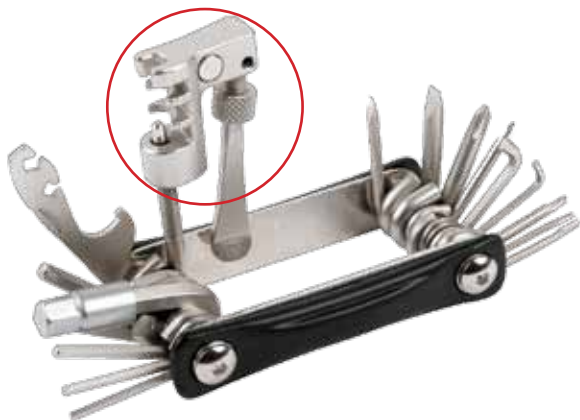
Co nam będzie potrzebne: klucz

„Nic nie słyszę, bo błotnik mi się koleboce” – to znane powiedzonko zna zapewne wielu rowerzystów. Naprawa tego elementu roweru jest dziecinnie prosta. Wystarczy kluczem dokręcić wszystkie śrubki.



Diagnoza: zerwany łańcuch

Co nam będzie potrzebne: skuwacz



Zerwany łańcuch to jedna z częstszych usterek, która zazwyczaj pojawia się w najmniej spodziewanym momencie.

Naprawa jest bardziej skomplikowana, bo należy mieć ze sobą specjalne narzędzie czyli skuwacz.

Położ w imadłku skuwacza ostatnie nieuszkodzone ogniwo z blaszkami zewnętrznymi. Wyciśnij uszkodzone ogniwa, zwracając uwagę by sworzeń ogniwa pozostał w blaszce zewnętrznej.

Założ łańcuch na najmniejsze zębatki kasety i korby sworzniem na zewnątrz dla łatwiejszego posługiwania się wyciskaczem, a potem w spasowane ogniwa łańcucha wcisnąć sworzeń.

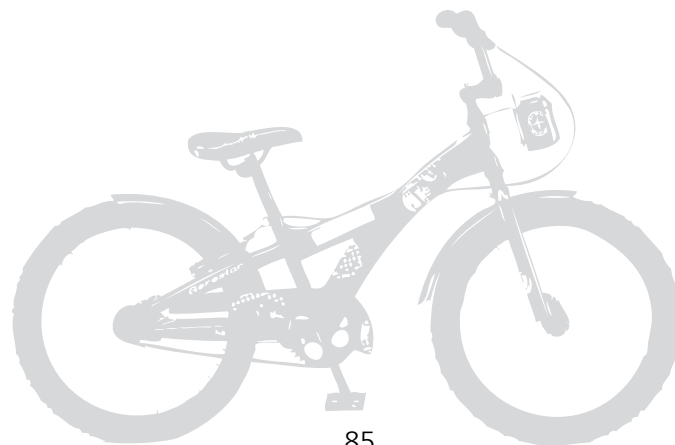
Trzeba jednak uważać, by nie wszedł zbyt głęboko. Brzmi banalnie, prawda?

A co jeśli kolejna próba zawiodła? Oznacza to, że trzeba poprosić o pomoc. Jeśli będziesz mieć szczęście, będzie to napotkany rowerzysta. Jeśli jednak pech nie chce Cię ominąć, musisz udać do serwisu.

Jeśli zawiodły domowe sposoby naprawy, nie panikuj!

Na Białogórze naprawisz usterkę lub kupisz części w serwisach i sklepach rowerowych:

- ul. Erazma z Zakroczyimia 8/12 (przy skrzyżowaniu ul. Mehoffera i Światowida)
- ul. Pasłęcka 7
- ul. Porajów 10
- ul. Świderska 109G
- ul. Strumykowa (przy ul. Hanka Ordonówny)
- ul. Ostródzka 85
- ul. Mehoffera 26 (pawilon 7 i 8)
- ul. Geodezyjna 76
- ul. Annopol 3, lok.5



Przepis na konserwację roweru

8

Gdy uznasz, że sezon rowerowy już dobiegł końca (bo dla niektórych to niekończąca się przygoda), zadбай o swój rower. Jak to zrobić? Podamy Ci prosty przepis.

- szmatka 3 szt.
- szczotka lub stara szczoteczka do zębów 1 szt.
- gąbka 1 szt.
- wiadro/miska z ciepłą wodą 1 szt.
- łagodny detergent 1 szt.
- sprzęt do czyszczenia i smarowania łańcucha 1 kpl.
- rękawiczki jednorazowe 1 para.

 Czas konserwacji:
ok. 30 min.

Przygotowanie:

1. Weź miskę z ciepłą wodą i wlej do niej detergent (lepiej unikać płynu do naczyń).
2. Namocz ściereczkę, wyciśnij i dokładnie, ale jednocześnie delikatnie przetrzyj ramę, kierownicę, hamulce, pedały i poszczególne części koła.
3. Części łańcucha i przerzutek delikatnie oczyść z brudu, używając szczoteczki do zębów.
4. Wytrzyj rower do sucha.
5. Nasmaruj łańcuch i przerzutki niewielką ilością specjalnego smaru.
6. Za pomocą czystej i suchej szmatki usuń nadmiar smaru.
7. Sprawdź linki od hamulców do przerzutek (zagięcia, pęknięcia czy rdza oznaczają, że są do wymiany). Jeśli ciężko chodzić nasmaruj je.
8. Sprawdź hamulce, gdy nie widać wzoru na kločku wymień je. Jeśli ramiona po zaciśnięciu hamulca wolno odskakują, nasmaruj je lub wyreguluj.
9. Zdejmij ochraniacz z amortyzatora, a ramiona oczyść i nasmaruj.
10. Sprawdź stan opon. Dziurawą dętkę wymień, zredukuj nieznacznie powietrze w oponach (rower nie powinien jednak stać na tzw. flaku, bo wtedy niszczy się obręcz).

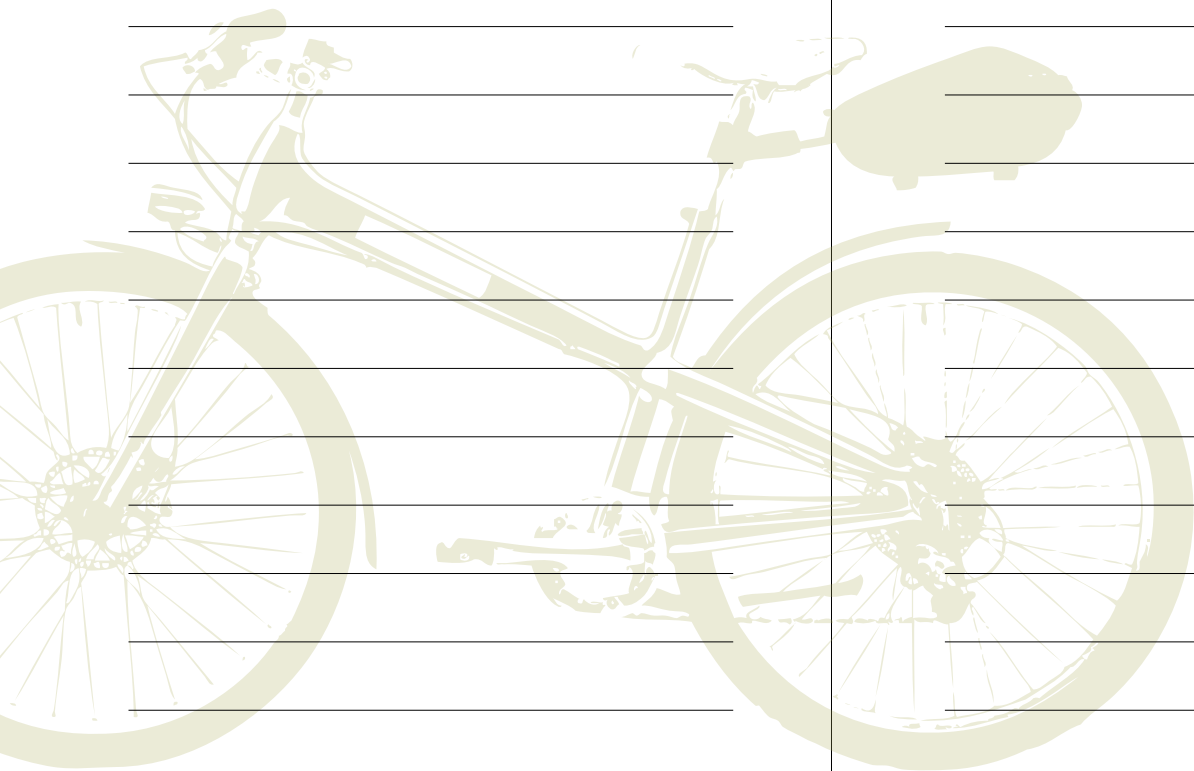
Jeśli nie przepadasz za tego typu czynnościami zleć je dobremu serwisowi rowerowemu (adresy na str. 85).


Rower przechowuj w suchym pomieszczeniu, najlepiej w specjalnym pokrowcu (można też użyć do tego starego prześcieradła), a w ten sposób unikniesz rdzewienia poszczególnych części.

PAMIĘTAJ! Czyść rower po 200 km jazdy i oczywiście po każdym większym zabłoceniu.










Urząd Dzielnicy Białołęka m.st. Warszawy
ul. Modlińska 197
03-122 Warszawa
www.bialoleka.waw.pl

 Dzielnica Białołęka