

KISBÉR VÁROS TELEPÜLÉSI KERÉKPÁRÚT-HÁLÓZAT FEJLESZTÉSE

TOP-3.1.1-16-KO1-2020-00008



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Regionális
Fejlesztési Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

TARTALOMJEGYZÉK

Ajánlás	2	Gyerekek és a	
<i>Miért érdemes kerékpározni?.....</i>	<i>2</i>	kerékpározás	16
		<i>A kerékpározás jótékony hatásai a</i>	
Kerékpáros kisokos	4	<i>gyerekekre</i>	<i>16</i>
<i>Tévhitek és a valóság</i>	<i>4</i>	<i>Alapvető kerékpáros készségek</i>	<i>17</i>
<i>A kerékpár kötelező felszerelése</i>	<i>6</i>	<i>Tipikus balesetek</i>	<i>19</i>
<i>A kerékpár kötelező felszerelésén</i>		Néhány tanács	20
<i>túl</i>	<i>7</i>	Kerékpárút fejlesztés	
KRESZ kerékpáros		Kisbéren	22
szemmel	9	<i>A projekt bemutatása</i>	<i>22</i>
<i>A legfontosabb közúti jelzések</i>	<i>9</i>	Legfontosabb gondolatok ..	25
<i>Fontos fogalmak</i>	<i>10</i>	Forrásjegyzék	26
<i>Hol szabad és hol tilos kerékpároz-</i>			
<i>ni?</i>	<i>11</i>		
<i>A legfontosabb szabályok</i>	<i>12</i>		
<i>Tévhitek</i>	<i>13</i>		
<i>Mindig látszódj!</i>	<i>15</i>		

AJÁNLÁS

MIÉRT ÉRDEMES KERÉKPÁROZNI? I.

Miért érdemes mindenkinek kerékpározni?

MERT KÖLTSÉGGKÍMÉLŐ

A kerékpározás a legolcsóbb közlekedési mód. A fenntartása és a kiegészítők költsége nagyon alacsony. És bár a kerékpárok ára széles skálán mozog, egy városi közlekedésre alkalmas bicikli már 2-3 tank benzin árából is megvásárolható (Magyar Kerékpárosklub, 2021).

MERT EGÉSZSÉGES

A kerékpározás edzi a szív- és vérkeringési rendszert. A rendszeres kerékpározás következtében javul a fizikai teljesítőképesség, hisz a test összes izmát megmozgatja. Emellett, a fogyókúrában is hatékonyan segíthet, hisz intenzívebb mozgást tesz lehetővé (Kónya J., 2015). Tehát, a kerékpározás az egyik legolcsóbb sporteszköz és egyben hatékony egészségmegőrző is!



AJÁNLÁS

MIÉRT ÉRDEMES KERÉKPÁROZNI? II.



Freepik

MERT KÖRNYEZETTUDATOS

A kerékpár egyik legfőbb előnye, hogy nem szennyezi a környezetet. Nem bocsát ki káros anyagokat, kis helyen is elfér, ráadásul zajt sem kelt². A kerékpározásnak, ezen kívül, nagy szerepe van a tömegközlekedés vonzóbbá tételében is. Használatával a zajártalom és a kevesebb gépkocsi-használat miatt közvetve is csökken a káros anyag kibocsátás.

MERT GYORS

Városon belüli távolságban kerékpárral lehet a leggyorsabban és legegyszerűbben közlekedni. Kikerülhetjük a dugókat, nem kell parkolót keresni, nagy kerülőket tenni, vagy tömegközlekedési eszközök menetrendjéhez igazodni. Az utazás pontosan tervezhető, kiszámítható (Magyar Kerékpárosklub, 2021).

KERÉKPÁROS KISOKOS

TÉVHITEK ÉS A VALÓSÁG I.

FORRÁS: MAGYAR KERÉKPÁROSKLUB, 2021

„Nincs elég kerékpárút, és az autók között pedig nem lehet tekerni.”

A kerékpár jármű, így a forgalom teljes jogú résztvevője. Az úttesten haladásakor ugyanakkor tisztában kell lennünk az összes KRESZ szabállyal a biztonságos közlekedés érdekében! Ugyanakkor, országszerte egyre több kerékpárút áll rendelkezésünkre!

„Rossz időben nem lehet kerékpározni”

A szakboltok kínálatában minden időjárás esetére találhatunk öltözéket. Gondoljunk bele, hogy például Skandináv országokban télen is a kerékpár az egyik legnépszerűbb közlekedési eszköz.

Canadian Cycling Magazine



KERÉKPÁROS KISOKOS

TÉVHITEK ÉS A VALÓSÁG II.



„A biciklin megizzadok és koszos leszek”

A megfelelő kerékpár típus, útvonal, időpont, sebesség és ruházat megválasztásával az izzadás és koszolódás jelentősen csökkenthető vagy elkerülhető. 15 km/h-s sebességgel a kerékpározás kisebb erőfeszítéssel jár, mint a gyors gyaloglás (Magyar Kerékpárosklub, 2021)!

I am Expat Germany

KERÉKPÁROS KISOKOS

A KERÉKPÁR KÖTELEZŐ FELSZERELÉSE

1. FEHÉR ELSŐ LÁMPA
2. VÖRÖS HÁTSÓ LÁMPA
3. VÖRÖS HÁTSÓ PRIZMA
4. KÉT, EGYMÁSTÓL FÜGGETLEN FÉK
5. CSENGŐ
6. BOROSTYÁNSÁRGA KÜLLŐPRIZMA LEGALÁBB AZ ELSŐ KERÉKEN
7. FEHÉR ELSŐ PRIZMA
8. BIZTONSÁGOSAN MŰKÖDTETHETŐ KORMÁNYBERENDEZÉS
9. LÁTMATÓSÁGI MELLÉNY



Pest Megyei Balesetmegelőzési Bizottság

FORRÁS: PEST MEGYEI BALESETMEGELŐZÉSI BIZOTTSÁG, 2016

KERÉKPÁROS KISOKOS

A KERÉKPÁR KÖTELEZŐ FELSZERELÉSÉN TÚL ... I.

A kötelező felszerelésen túl vannak olyan további kiegészítők, amelyek biztonságosabbá és kényelmesebbé teszik a kerékpározást:

(FISZ Egyesület, 2021)

Bukósisak

Életmentő is lehet. Védi a fejet a sérülésektől.

Fényvisszaverő ruházat

Segít, hogy a kerékpáros könnyen észrevehető legyen sötétedés után, lakott területen kívül, vagy rossz időjárási körülmények között.

Biciklis kesztyű

Megakadályozza, hogy izzadás esetén csúszson a kezünk a kormányon, és eleséskor véd a sérüléstől.

Szédzseki

A megfelelő öltözék nagyon fontos. A szédzseki véd izzadás esetén, ha lehúll a levegő.

KERÉKPÁROS KISOKOS

A KERÉKPÁR KÖTELEZŐ FELSZERELÉSÉN TÚL ... II.

Borostyánsárga színű prizmák a pedálon

A jobb láthatóságért.

Szélességjelző

Hogy mindenki lássa, milyen széles a kerékpár.

Visszapillantó tükör

Sokkal biztonságosabb, ha látjuk, mi történik mögöttünk.

Sárvédők

A ruházat megóvása érdekében.

Pumpa és pumpatartó

Hogy ne legyen probléma, ha esetleg leeresztene a kerék.

Lakat

Hogy bárhol biztonságosan tudjuk rögzíteni a kerékpárt.

Gumijavító készlet, szerszámkészlet

Ha út közben defektet kapnánk, vagy valamelyik alkatrész meglazulna, meg tudjuk javítani.

KRESZ KERÉKPÁROS SZEMMEL

A LEGFONTOSABB KÖZÚTI JELZÉSEK

Kedves gyerekek, és akiknek nincs jogosítványuk!

A legfontosabb közúti jelzéseket a kerékpárosoknak is ismerniük kell önmaguk és mások biztonsága érdekében!



MINDKÉT IRÁNYBÓL BEHAJTANI TILOS

Erre az útra tilos behajtani!



KERÉKPÁRRAL BE- HAJTANI TILOS

Erre az útra csak biciklit tolvá szabad behajtani!



KERÉKPÁRÚT

Ha az úton vagy az út mellett van kerékpársáv, csak ezeken szabad közlekedni!



GYALOG- ÉS KERÉKPÁRSÁV

Nem az úttesten, hanem a kijelölt sávban kell haladni. Figyeljünk a gyalogosokra!



GYALOGÚT

Itt nem szabad kerékpározni!



GYALOGÁTKELŐ

A kerékpárt tolvá kelhetsz át a túloldalra.



STOPTÁBLA

Kötelező megállni és elsőbbséget adni!



ELSŐBBSÉGADÁS KÖTELEZŐ

Lassítani vagy megállni szükséges ahhoz, hogy az elsőbbséget megadjuk.



FŐÚTVONAL

Ahol épp haladunk, főút, így nekünk adnak elsőbbséget.



BEHAJTANI TILOS

Arról az oldalról, ahol épp vagyunk, nem szabad behajtani.

KRESZ KERÉKPÁROS SZEMMEL

FONTOS FOGALMAK



Kerékpár: olyan két- vagy háromkerekű jármű, amelyet egy vagy két személy emberi ereje, illetőleg legfeljebb 300 W teljesítményű motor hajt. A kerékpáron egy 10 éven aluli gyermek szállítására alkalmas pótülés, illetve kerékpár utánfutó vontatására alkalmas berendezés helyezhető el.

Vezető: az a személy, aki az úton járművet vezet, vagy állatot hajt (vezet). A segédmotoros kerékpárt és a kerékpárt toló személy nem minősül vezetőnek. A gépkocsivezetés oktatása és az azt követő gyakorlati vizsga során vezetőnek az oktató minősül.

Kerékpárút: jelzőtáblával kerékpárútként megjelölt út.

Kerékpársáv: az úttesten útburkolati jellel kijelölt - kerékpárosok egyirányú közlekedésére szolgáló - különleges forgalmi sáv.

Freepik

KRESZ KERÉKPÁROS SZEMMEL

HOL SZABAD ÉS HOL TILOS KERÉKPÁROZNI?

FORRÁS: MAGYAR KERÉKPÁROSKLUB, 2019

Ahol SZABAD kerékpározni

Úttesten

Kerékpárúton

Kerékpársávban

Nyitott kerékpársávban

Kerékpárosok által is használható autóbusz forgalmi sávban

Gyalog- és kerékpárúton

Gyalog- és kerékpárúton

Gyalogos-kerékpáros zónában

Kerékpáros nyomon

Leállósávon vagy kerékpározásra alkalmas útpadkán

Kétirányú kerékpáros közlekedés számára megnyitott egyirányú utcában

Ahol TILOS kerékpározni

Járdán

Gyalogúton

Gyalogos zónában

Autópályán és autóúton

Ahová kerékpárral behajtai tilos

Ahová behajtani tilos, vagy mindkét irányból behajtani tilos

Buszsávban



KRESZ KERÉKPÁROS SZEMMEL

A LEGFONTOSABB SZABÁLYOK

FORRÁS: MAGYAR KERÉKPÁROSKLUB, 2019

Tilos a kerékpárhoz oldalkocsit, illetve egyéb vontatmányt kapcsolni a kerékpár-utánfutó kivételével.

Tilos kerékpáron ülve állatot vezetni.

Tilos a kerékpárt más járművel vontatni.

Tilos elengedett kormányval kerékpározni.

Kerékpáron csak olyan csomag szállítható, amely a kormányzást nem akadályozza.

12 év alatti gyerek főútvonalon nem kerékpározhat!

A kerékpárosnak is, mint minden járművezetőnek, jeleznie kell minden irányváltoztási szándékát, mégpedig balra kanyarodva bal, jobbra kanyarodva jobb kézzel. Az irányjelzést az irányváltoztatás előtt megfelelő távolságban és időben kell megkezdeni!

Kétkerekű kerékpáron 16. életévét betöltött személy szállíthat 10 évnél nem idősebb, a kerékpárt nem hajtó utast a kerékpár pótülésén. Kettőnél több kerekű kerékpáron 17. életévét betöltött személy szállíthat a kerékpárt nem hajtó utast. Utast tehát csak az erre a célra kialakított pótülésen szabad szállítani kétkerekű kerékpáron - ha több ilyen ülés van, akkor akár több gyereket is magunkkal vihetünk.

Kerékpárral lakott területen belül legfeljebb 40 km/h sebességgel szabad közlekedni. Lakott területen kívül sisakban 50 km/h a megengedett legnagyobb sebesség, de csak ha utast nem szállítunk, sisak nélkül pedig 40 km/h.

Kerékpárúton 30 km/h, gyalog- és kerékpárúton 20km/h a megengedett maximális sebesség.

KRESZ KERÉKPÁROS SZEMMEL

TÉVHITEK I.

FORRÁS: MAGYAR KERÉKPÁROSKLUB, 2019



„A lámpa nem kötelező”

A világítás kerékpáron is kötelező, hisz világítás nélkül láthatatlanok lennénk a többi közlekedő számára. Nem csak sötétben, hanem már szürkülettől, valamint rossz látási viszonyok mellett.

„Szabad biciklizni a járdán is”

Járdán a legtöbb esetben tilos kerékpározni. Lakott területen csak ott szabad, ahol az úttest alkalmatlan kerékpáros közlekedésre, és akkor is csak a gyalogosok zavarása nélkül legfeljebb 10 km/h sebességgel.

„Sisak nélkül megbüntet a rendőr”

Lakott területen kívül, 40 km/óra feletti sebességnél kötelező bukósisak viselése.

KRESZ KERÉKPÁROS SZEMMEL

TÉVHITEK II.

FORRÁS: MAGYAR KERÉKPÁROSKLUB, 2019

„Szabad egymás mellett is biciklizni”

A KRESZ erre csak önálló kerékpárúton ad lehetőséget. Közúton általában nem szabad egymás mellett tekerni.

„Egyirányú utcában lehet kétirányban is bringázni”

KRESZ ezt csak kiegészítő tábla meglétekor engedélyezi. Legyünk azonban óvatosak, hisz ez viszonylag új szabály!

„Bringázva kutyát sétáltatni nem tilos”

Ezt a KRESZ tiltja. Nem szabad kerékpáron ülve állatot vezetni, mert balesetveszélyes!

KRESZ KERÉKPÁROS SZEMMEL

MINDIG LÁTSZÓDJ!

FORRÁS: MAGYAR KERÉKPÁROSKLUB, 2019

Legyen a kerékpáron: macskaszem, a kerekeken küllőprizma, abroncson reflexcsík. Használjunk lámpát elöl és hátul is!

A láthatósághoz a fényvisszaverő mellény vagy ruházat használata is hozzátartozik. Lakott területen kívül sötétedés után vagy rossz látási viszonyok mellett kötelező viselni. Ez lehet a jól ismert mellény, vagy egyéb megfelelő nagyságú fényvisszaverő felülettel ellátott ruházat.

Legyél látható!



GYEREKEK ÉS A KERÉKPÁROZÁS

A KERÉKPÁROZÁS JÓTÉKONY HATÁSAI A GYEREKEKRE

FORRÁS: BERÉNYI ZS., 2019

Az idegrendszer legaktívabb érési időszakában, ami a 0-5 éves kor, a legintenzívebb inger a mozgás. A kerékpározás nem csak karbantartja az erőnlétet, de a mentális képességekre is jó hatással van.

A biciklizéssel javul a koordináció és kedvező hatással lehet a beszédfejlődésre is.

A kerékpározással csökken a reakcióidő, javul a memória és a koncentráció. Az egyensúlyozásért felelős agyi területek is fejlődnek.

Az idegsejtek közötti összeköttetések kialakulásában nagyon fontos szerepe van a tekerő mozdulatnak. Ez kiválóan hat a jobb és bal agyféltekék közötti összehangolásra. Ezen túl, a kortizol, a stressz hormon, 15 perc pedálozás után jelentősen csökken, így a szorongás és levertség kezelésére is alkalmas.



GYEREKEK ÉS A KERÉKPÁROZÁS

ALAPVETŐ KERÉKPÁROS KÉSZSÉGEK I.

FORRÁS: WE LOVE CYCLING, 2018

A biztonságos kerékpározás érdekében meggyőződhetünk arról, hogy a gyermek képes-e magabiztosan biciklizni



Freepik

1.

Hátra tud-e fordulni úgy, hogy nem tér el az útiránytól?

Hátrafordulni veszélyes, mert eközben sokan kitérnek az eredeti irányból, ugyanakkor elkerülhetetlen a biztonságos közlekedéshez, ezért sok gyakorlást igényel.

2.

Tud-e egyenes vonalon magabiztosan tekerni?

Sokszor szükséges az egyenes vonalat tartani, ami a biztonságos közlekedéshez elengedhetetlen. Ezt célszerű például az útburkolatra festett egyenes vonalakon gyakorolni.

GYEREKEK ÉS A KERÉKPÁROZÁS

ALAPVETŐ KERÉKPÁROS KÉSZSÉGEK II.

FORRÁS: WE LOVE CYCLING, 2018



Sycle sprog

3. Meg tud-e állni magabiztosan?

Érdeemes apránként, egyre gyorsabb sebességről gyakorolni a fékezést, így a gyerek megtanulhatja, hogy mekkora fékútra van szüksége bizonyos sebességeknél.

4. Fel van-e készülve a sötétben biciklizésre?

Fontos gyakorolni azt is, hogy mennyivel másabb kivilágított vagy csekély fényű útszakaszokon kerékpározni. Fontos, hogy a gyerek meg tudja tapasztalni, miben más sötétben tekerni, mint nappali fényben.

GYEREKEK ÉS A KERÉKPÁROZÁS

TIPIKUS BALESETEK

FORRÁS: WE LOVE CYCLING, 2018

Utcából kihajtani lassítás nélkül

A körbenézés nem elég, mindenképp lassítani kell a látszólag biztonságos kihajtás ellenére. Az is megtörténhet, hogy valami kitarolja az érkező járművet.

Figyelmen kívül hagyni a STOP táblát

Ha együtt bringázunk a gyermekünkkel, vagy akár autóban ülünk, példát állítva tegyünk a szabályok szerint; akkor is álljunk meg, ha esetleg átjutnánk lassítás nélkül.

Körültekintés nélkül kanyarodni

A legjobb módja a kanyarodási szándék jelzésének a kézjelzés, jóval a kanyarodás előtt. Ha a gyereket túlságosan összezavarja a kanyarodás, akkor inkább a biciklit tolva keljen át a legközelebbi gyalogátkkelőn.



Freepik

NÉHÁNY TANÁCS I.



Már sűrűkültől használjunk lámpát, kerüljük a gépjárművek holttereit, és mindig legyünk láthatók!

Kereszteződésekben lassítsunk, ha kell! Mindig győződjünk meg róla, hogy tényleg észrevettek, és megadják az elsőbbséget, ha jár!

Ne használjuk a járdát, az a gyalogosoké, az autóvezetők nem számítanak a járdáról nagy sebességgel érkező biciklisekre.

Ne döntsünk hirtelen! Olyan gyorsan tekerjünk, hogy az akadályok előtt biztonságosan meg tudjunk állni!

FORRÁS: FISZ EGYESÜLET, 2021

NÉHÁNY TANÁCS II.

FORRÁS: FISZ EGYESÜLET, 2021

Ne használjunk fülhallgatót vagy fejhallgatót, hisz így nem halljuk, mi zajlik körülöttünk!

**Ne telefonáljunk biciklizés közben! Ekkor csaknem teljes figyelmünk a telefonra összpontosul, amely bal-
esetveszélyes helyzeteket teremthet.**

Ha irányváltoztatásra készülünk, mindig időben jelezzük e szándékunkat! Kanyarodás, sávváltás, előzés és kikerülés előtt mindig nézzünk hátra!

Mindig tartsuk be a KRESZ-t hisz az minket véd, így sokkal kisebb az esélye, hogy bajunk esik, vagy másnak bajt okozunk.



Freepik

KERÉKPÁRÚT FEJLESZTÉS KISBÉREN

A PROJEKT BEMUTATÁSA I.



Kisbéren
kerékpárút
épül!

A projekt tartalma

Kerékpárút létesül Kisbéren, a 81. számú főút Kosuth Lajos utca meglévő kerékpárútja és a 13. számú főút melletti Batthyánypusztai ipari park között **közel 2500 méter hossz**on, **3 híd megépítésével**.

A lakott területen tervezett kerékpárforgalmi létesítmény hossza mintegy 1500 méter, a külterületi szakasz hossza pedig 1000 méter. A **belterületi szakaszon** a főút tengellyel párhuzamos **elválasztott gyalogos-kerékpáros közlekedő utak**, **külterületen pedig egyoldali kétirányú kerékpárút** kialakítására kerül sor.

KERÉKPÁRÚT FEJLESZTÉS ÁCSON

A PROJEKT BEMUTATÁSA II.



A tervezésnél fontos szempont volt az új kerékpárút és a meglévő **kerékpárút folytonosságának kialakítása**, ezzel a 81 sz. főút teljes lakott területi szakaszán a kerékpáros forgalom biztonságos vezetése. A kerékpáros létesítmény szervesen kapcsolható a város meglévő és távlatban tervezett kerékpárút hálózatához. A projekt a várost az ipari parkkal történő összekötése mellett **Batthyánypuszta biztonságos kerékpáros megközelítését is lehetővé teszi**, emellett a kerékpárút **Ete irányába történő jövőbeli folytatásának is szilárd alapjául szolgál**.

A beruházás hozzájárul a **fenntartható közlekedési módok** közlekedési feltételeinek a javulásához. Az intézkedésben olyan, a fenntartható közlekedés feltételeit megteremtő és erősítő közlekedésfejlesztési intézkedések valósulhatnak meg, amelyek a **CO₂ kibocsátás csökkentéséhez** és / vagy az **élhető városi, települési környezet** megteremtéséhez járulnak hozzá. A tervezett hivatásforgalmi kerékpárút **megkönnyíti a munkavállalók közlekedését**, akik az útvonalon érik el az ipari parkot.

KERÉKPÁRÚT FEJLESZTÉS ÁCSON

A PROJEKT BEMUTATÁSA III.

Várható eredmények

A kerékpárral közlekedők
mindennapjainak
megkönnyítése

Biztonságosabbá válik a
közlekedés a településen

Nő a kerékpáros közlekedés
aránya a településen

Fejlődik a kerékpáros
infrastruktúra

Csökken a szén-dioxid
kibocsátás

Nő a településen élő lakosság
elégedettsége



Biztonságosabb
közlekedés és
csökkenő CO₂
kibocsátás

LEGFONTOSABB GONDOLATOK

Mindenkinek érdeemes kerékpározni, mert költségkímélő, egészséges, környezettudatos és gyors!

Mindig tartsuk be a KRESZ szabályait, és figyeljünk a megfelelő felszerelésre saját magunk és mások védelme érdekében!

A **gyermekek számos készségét fejleszt**i a kerékpározás és rendkívül egészséges. Mielőtt azonban közúton közlekednénk gyermekünkkel, sajátítsák el az alapvető kerékpáros készségeket!

Higgadtan, **megfontoltan közlekedjünk,** a féktáv szerint válasszuk meg a sebességünket! Ne közlekedjünk járdán és ne használjunk fülhallgatót, illetve ne telefonozunk kerékpározás közben! Irányváltoztatás előtt időben jelezzünk!



Get a Weel

FORRÁSJEGYZÉK

- Kónya J., 2015: Dr. Kónya Judit: Miért is jó a kerékpározás?, *WEBBeteg Sport és egészség*, 2015.05.24.
- Magyar Kerékpárosklub, 2021: Magyar Kerékpárosklub: KERÉKPÁROSKLUB KISOKOS: KRESZ, *Magyar Kerékpárosklub honlapja*, letöltve: 2021.01.02.
- Pest Megyei Balesetmegelőzési Bizottság, 2016: Pest Megyei Balesetmegelőzési Bizottság: A KRESZ által előírt kerékpártartozékok, *Police Hungary Youtube csatorna*, 2016.03.26.
- FISZ Egyesület, 2021: FISZ Egyesület: Közlekedésbiztonsági tájékoztató füzet, *DOCPLAYER*, letöltve: 2021.01.03.
- Magyar Kerékpárosklub, 2019: Magyar Kerékpárosklub: Kerékpárosklub kisokos Amit a kerékpáros közlekedésről tudni kell, *kerekpárosklub.hu*, 2019. december
- Berényi Zs., 2018: Berényi Zsuzsanna: 10 ok, amiért biciklizetek mindennap a gyerekekkel! Így fejleszti a kisgyerekeket a biciklizés!, *Papás Mamás Magazin*, 2018.04.23.
- We Love Cycling, 2018: We Love Cycling: Kerékpáros biztonság, avagy dolgok, amiket minden szülőnek tudnia kell, *WeLoveCycling.com*, 2018.11.27.

SZÉCHENYI  2020