

NAKŁAD: 20 TYS. EGZ.

maratony
Z CHARAKTEREM

OFICJALNY BIULETYN CYKLU MARATONÓW **MAZOVIA MTB MARATHON** NR 1/2011



FOT.: Z. KOWALSKI / FOTOREPORTAZE.COM.PL

OMÓWIENIE TRAS CYKLU 4

WYWIAD Z CEZARYM ZAMANĄ 6

O CZYM PAMIĘTAĆ ZIMĄ? 10

EDYCJA northtec BICYCLE MTB ZIMĄ

MaratonyZCharakterem.pl

CZYTAJ BEZPŁATNIE BIULETYN ON-LINE

SAKWA INFORMACJI

BIURO ZAWODÓW JEST CZYNNE
- w dzień przed maratonem w godz. 12.00-16.00
- w dniu maratonu w godz. 8.00-9.30

DEPOZYT
- na każdej z edycji można zostawić rzeczy w depozyt, który znajduje się w biurze zawodów
- rzeczy znalezione prosimy oddawać do biura zawodów

KONTAKT
Kasia@MazoviaMTB.pl
tel.: 609 084 184 lub 609 666 911
(pn-pt w godz. 9.00-17.00 oraz w sb przed maratonem: 12.00-16.00)

CHIPY
- można użyć naszych chipów z sezonu 2008, 2009, 2010
- jednorazowa opłata za chip wynosi 20 zł
- uczestnicy dystansu Hobby mogą pobrać chipa za kaucją 20 zł, zwrot chipa musi nastąpić w dniu maratonu do godz. 15.00, potem chip przechodzi na własność zawodnika

LICZBY

108

tyle łącznie kilometrów do przejechania będą mieli kolarze na dystansie Mega

ABC UCZESTNIKA



Dla posiadaczy Pakietu Max Zima 2011 przygotowano oryginalnegy limitowany Buff Northtec MTB Zimą.

- **A)** Aby wystartować potrzebujesz rower i kask. Rower nie musi być górski, kask zaś powinien być sztywny
- **B)** przeczytaj regulamin dostępny na www.mazoviamtb.pl
- **C)** zarejestruj się na www.cyklopedia.mazoviamtb.pl/rejestracja.php
- **D)** opłać start
- **E)** Biuro Zawodów odwiedź najlepiej wcześniej, niż w dniu startu. Bez kolejek załatwisz wszystkie formalności.
- **F)** Odbierz numer startowy i chip w Biurze Zawodów
- **G)** przybądź na start na czas

Szczegóły uczestnictwa
www.mazoviamtb.pl/index.php?news=246

WOLNOŚĆ NA DWÓCH KOŁACH

Dlaczego niektóre dzieci uwielbiają rowery? Ponieważ kiedy pedalują, czują się wolne i niezależne. Rower to podróżowanie, jazda w dowolnym kierunku i wyrwanie się spod kontroli dorosłych". Tak swoje początki na rowerze wspomina siedmiokrotny triumfator Tour de France Lance Armstrong.

Przypomniałem sobie te słowa, bo kiedy kilka lat temu rozmawialiśmy z Cezarym Zamaną o stworzeniu cyklu maratonów rowerowych, także mówiliśmy o poczuciu wolności, jakie daje jazda na rowerze. W naszych długich rozmowach przewijało się także nazwisko Armstronga, bo obaj podziwialiśmy niezwykłą determinację Teksańczyka, a Cezary, jako jedyny polski kolarz, miał okazję jeździć z nim w jednej drużynie.

To było całkiem niedawno, a dziś Mazovia MTB Marathon jest już marką znaną wszystkim rowerzystom, o czym świadczą tysiące uczestników na starcie kolejnych edycji. W każdym sezonie organizatorzy zaskakują nowymi pomysłami, efektem kolejnego jest biuletyn „Maratony z charakterem", który trzymają Państwo w ręku. Ma on być kolejną platformą wymiany myśli, nośnikiem informacji i środkiem komunikacji pomiędzy organizatorami i uczestnikami maratonów.

Wprawdzie do pierwszego wiosennego startu pozostało jeszcze trochę czasu, ale bardziej niecierpliwi i żądni nowych doznań rowerzyści mogą spróbować swoich sił w cyklu Northtec MTB Zimą. Jakiś czas temu taki pomysł mógłby wydawać się dziwny, ale powodzenie ubiegłorocznych maratonów zimowych pokazało, jak liczna jest grupa chętnych do zmierzenia się z samym sobą w trudnych, zimowych warunkach. Dobór odpowiedniego sprzętu i ubioru nie stanowi już dzisiaj problemu, a w razie wątpliwości warto zajrzeć do pierwszego numeru biuletynu „Maratony z charakterem". Są w nim porady dotyczące treningu, odżywiania, doboru sprzętu i stroju, pisane przez znających się na rzeczy fachowców.

Ściganie zimą ma niepowtarzalny klimat, a smaku wypitej zaraz po przejechaniu mety ciepłej herbaty się nie zapomina. Dlatego naprawdę warto popatrzeć na zaśnieżony świat z perspektywy rowerowego siodełka!

● **Adam Probosz**
dziennikarz Eurosportu

PREZENTY I NAGRODY DLA UCZESTNIKÓW

MNÓSTWO NAGRÓD I UPOMINKÓW O WARTOŚCI PONAD 20 TYSIĘCY ZŁOTYCH CZEKA NA UCZESTNIKÓW MARATONÓW NORTHTEC MTB ZIMĄ.

By wyjechać bogatszym z Karczewa, Józefowa i Mrozów wcale nie trzeba być pierwszym na mecie. Nagrody można dostać również po szczęśliwym losowaniu. A wszystko to dzięki licznym sponsorom!



ROWER ZA 20 KM

Nagroda główna to kultowy zdobywca maratonów. Rower Jamis Dakar XCR Race wart jest 10000 złotych. Jest wręcz idealny dla najwytrwalszych i najbardziej wkręconych uczestników cyklu zimowego. Nagrodę główną rozlosujemy na finale w Mrozach, wśród wszystkich osób, które wystartują we wszystkich trzech edycjach Northtec MTB Zimą. Wystarczy, że przejedziesz nieco ponad 20 kilometrach na trzech dystansach Hobby i już możesz stać się szczęśliwym posiadaczem tak znakomitego sprzętu.

BONY CZEKAJĄ NA SZCZĘŚLIWCÓW

Już jednak w Karczewie będzie można stać się posiadaczem innego dwukołowego modelu. Pierwsza nagroda to superdynamiczny i uniwersalny rower crossowy Jamis Allegro 1X o wartości 1899 złotych, który będzie rozlosowany na pierwszym maratonie wśród wszystkich obecnych posiadaczy pakietów Max Zima (również pakietów Max-Fit-Junior i Max-Hobby). Poza tym organizatorzy zamierzają rozdać także bony o wartości 300, 400 oraz 600 złotych do realizacji w kolarskim sklepie Artex Andrzeja Płonki przy ulicy Legionów w Czechowicach-Dziedzicach, buty Garneau Montana XT2 i profesjonalne zegarki Ironman odporne na każde warunki atmosferyczne.

BUFF DLA KAŻDEGO

Gratką dla każdego uczestnika, który od razu zakupi pakiet startowy na wszystkie imprezy jest specjalny upominek o nazwie Buff. To innowacyjny kawałek całkowicie bezszwowej mikrofibry, z której w łatwy sposób dzięki odpowiedniemu ułożeniu materiału, możesz zrobić czapkę, opaskę, maskę chroniącą od kurzu lub śniegu, bandankę, gumkę jak również wykorzystać na wiele innych sposobów, jakie tylko przyjdą ci do głowy. Na dodatek posiada antybakteryjne wykończenia, które chronią twoje zdrowie, zapewniają twojemu organizmowi bezpieczeństwo, a przede wszystkim zapobiegają przykremu zapachowi z powodu nadmiernego potu. Także dlatego uniwersalność Buffa pozwala używać go uprawiając każdy nawet bardzo wymagający sport m.in. narciarstwo, jazda na rowerze, skuterze, motorze, rolkach czy desce, tenis, bieganie. Nic nie stoi na przeszkodzie, by był po prostu elementem ozdobnym stroju. Liczymy, że każdy z nowych posiadaczy Buffa znajdzie własne zastosowanie. Kreatywność wśród kolarzy także jest mile widziana!

● *Krzysztof Rolicki*

11

Nagroda główna to kultowy zdobywca maratonów. Rower Jamis Dakar XCR Race wart jest 10tys. złotych

maratony Z CHARAKTEREM

PRESSPEKT

DYREKTOR HANDLOWY
Tomasz Kokoszka
tomasz.kokoszka@presspekt.pl
tel. kom. 511 606 474

KIEROWNIK DZIAŁU DTP
Leszek Waligóra
leszek.waligora@presspekt.pl
tel. kom. 518 997 406

KIEROWNIK DS. KOLPORTAŻU
Klaudiusz Świerkot
klaudiusz.swierkot@presspekt.pl
tel. kom. 500 766 419

WYDAWNICTWO PRESSPEKT
ul. Wrocławska 94
41-902 Bytom
wydawnictwo@presspekt.pl

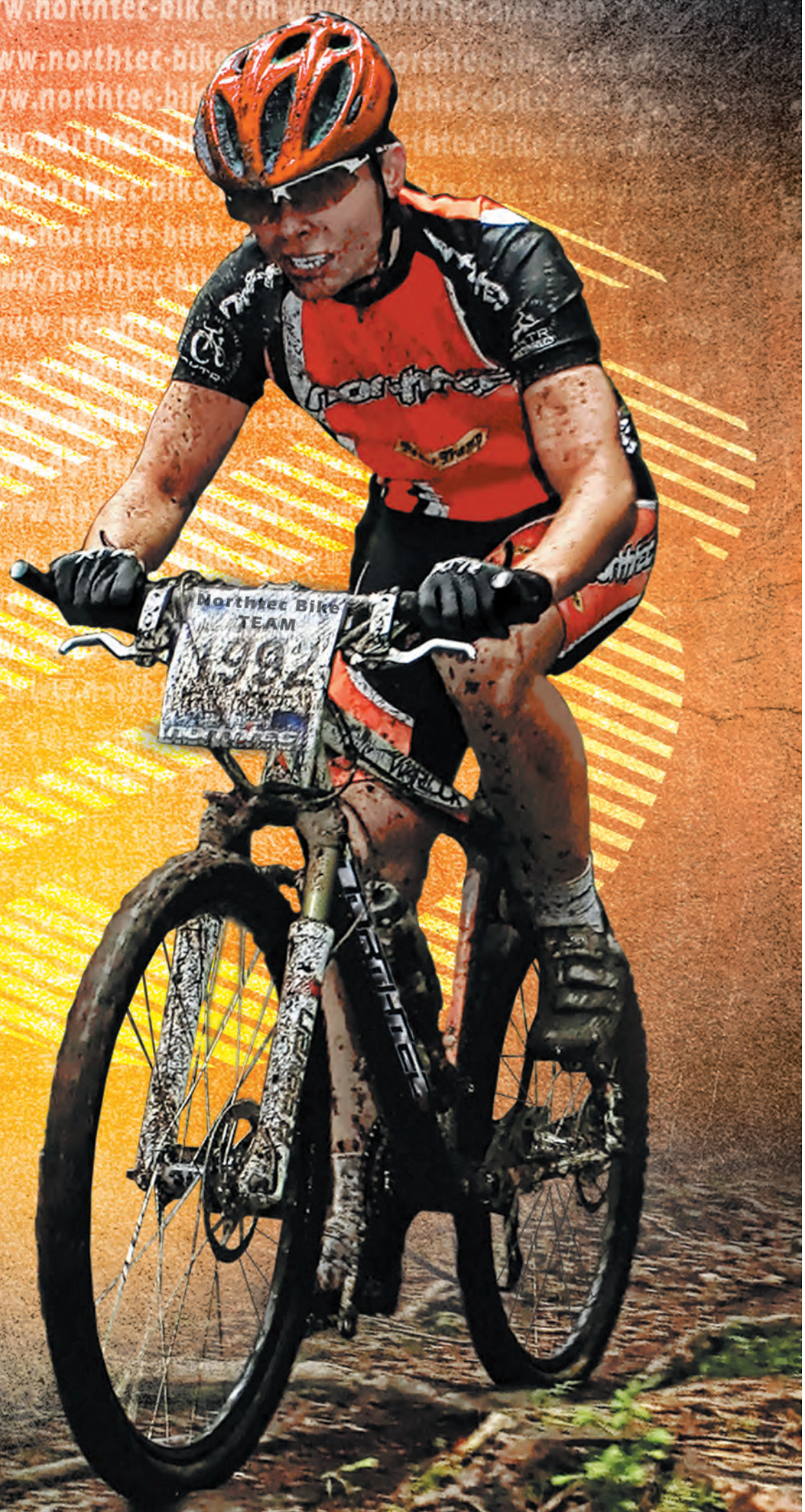
WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE

BICYCLE

northtec

2011 bicycles

northtec 2011



WWW-NORTHTEC-BIKE-COM

ZIMOWE ŚCIGANIE CZAS ROZPOCZĄĆ

JUŻ W LUTYM ROZPOCZNIE SIĘ DRUGA EDYCJA MARATONÓW NORTHTEC MTB ZIMĄ 2011.



To szybko rozwijająca się seria zimowych imprez dla amatorów dwóch kółek, których - jak się okazuje - w naszym kraju nie brakuje. To właśnie dla nich w ubiegłym roku Cezary Zamana zdecydował się zorganizować pierwszy cykl Northtec MTB Zimą.

11

Liczba uczestników trzech imprez przekroczyła tysiąc

ROSNĄCA POPULARNOŚĆ

Liczba uczestników trzech imprez przekroczyła tysiąc, chociaż oczywiście w poszczególnych edycjach osoby się powtarzały. Mimo to zainteresowanie i tak było duże, co pokazuje, że warto organizować kolarskie ściganie także przy minusowej temperaturze. W końcu to jedyne w swoim rodzaju doświadczenie, które jest świetnym treningiem przed startami w sezonie letnim. Ten sposób przygotowań doceniają także zawodowi kolarze, którzy oprócz zajęć na nartach, bądź obozów w ciepłych krajach, wsiadają także na rower podczas śnieżnej aury. – Dzięki temu jestem lepiej przystosowany do ekstremalnych warunków wiosną i latem – mówi jeden z najlepszych kolarzy szosowych młodego pokolenia Norweg Edvald Boasson Hagen, któremu, chociażby z racji kraju pochodzenia, zima nie jest straszna.

GDZIE SIĘ SPRAWDZIĆ?

Cykl 2011 rozpocznie się 6 lutego w Karczewie pod Warszawą. Druga edycja zorganizowana będzie w niedalekim Józefowie 6 marca, a trzecia finałowa 20 marca w Mrozach. We wszystkich maratonach rywalizować będzie można na trzech dystansach – Hobby (około 10 km), Fit (około 20 km) i Mega (około 50 km). Organizatorzy oprócz odpowiedniego przygotowania tras zapewniają również odpowiednie zaplecze. Uczestnicy mogą skorzystać z ciepłych pomieszczeń, napojów izotonicznych na trasie i z ciepłej regeneracyjnej zupy po zakończeniu jazdy. Dla zwycięzców przewidziane są atrakcyjne nagrody, a dla wszystkich - upominki.

KARCZEW - 6 LUTEGO 2011 R. ●●●●○○



Karczew to malownicza gmina leżąca w centralnej części województwa mazowieckiego nieopodal Warsawy. Ściganie zaplanowano na terenach leśnych, by uniknąć typowego zimą wychłodzenia z powodu silnego wiatru. Start 6 lutego o godzinie 10.00 przy Czerwonej Drodze, zamknięcie trasy maratonu nastąpi o godzinie 14.00. Długość dystansu Mega wynosi 40km, Fit - 22 km, a Hobby - 6 km. Organizatorzy zalecają w przypadku braku śniegu opony semi-slick, a w przypadku śniegu - agresywny protektor i niskie ciśnienie w oponie.

szczegóły: www.mazoviamtb.pl/index-zima.php?news=146

START
godz. 10:00: Czerwona Droga u zbiegu ul. Ciepłowniczej, 500 m od biura zawodów

BIURO ZAWODÓW
hala sportowa, skrzyżowanie ul. Westerplatte i Otwockiej

DYSTANSE:
- Mega (ok. 40 km)
- Fit (ok. 22 km)
- Hobby (ok. 6 km)

ZALECANE OPONY
w przypadku braku śniegu - semi-slick, w przypadku śniegu - agresywny protektor i niskie ciśnienie w oponie

BUFETY NA PĘTLI:
zaopatrzone w ciepłe płyny izoteniczne, herbatę, ciasta (Mega i Fit - 13 km, Mega - 25 km)

JÓZEFÓW - 6 MARCA 2011 R. ●●●●○○

START
godz. 10:00: Młodzieżowy Ośrodek Socjoterapii w Józefowie, ul. Główna 10

BIURO ZAWODÓW
Młodzieżowy Ośrodek Socjoterapii w Józefowie, ul. Główna 10

ZALECANE OPONY
w przypadku braku śniegu - semi-slick, w przypadku śniegu - agresywny protektor i niskie ciśnienie w oponie

DYSTANSE
- Mega (36 km)
- Fit (18 km)
- Hobby (6 km)

BUFETY NA PĘTLI
zaopatrzone w ciepłe płyny izoteniczne, herbatę, ciasta. Fit - 12 km, Mega - 15 km i 32 km.

szczegóły: www.mazoviamtb.pl/index-zima.php?news=146



Młode, położone pośród lasów 18-tysięczne miasto u ujścia Świdra do Wisły jest częścią ziemi mazowieckiej. Łagodny, nizinny klimat, sprzyja wypoczynkowi na świeżym powietrzu, nawet w sezonie zimowym. Profil trasy jest interwałowy, pełen zjazdu i podjazdów, a ważnym elementem jest suche podłoże terenu, które zapobiega niebezpieczeństwu ewentualnych marcowych roztopów. Start o godz. 10:00 w Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapii w Józefowie przy ulicy Głównej. W tym samym miejscu mieści się biuro zawodów. Zamknięcie trasy maratonu nastąpi o godzinie 14.00.

MROZY - 20 MARCA 2011 R. ●●●●●○

START
godz. 10.00, boisko szkolne, szkoła podstawowa, ul. Szkolna 2

BIURO ZAWODÓW
szkoła podstawowa, ul. Szkolna 2

DYSTANSE
- Mega (ok. 32 km)
- Fit (ok. 18 km)
- Hobby (ok. 9 km)

ZALECANE OPONY
w przypadku braku śniegu - semi-slick, w przypadku śniegu - agresywny protektor i niskie ciśnienie w oponie

BUFETY NA PĘTLI
9 km, 23 km w Gołębiówce oraz na linni mety (zaopatrzone w ciepłe płyny izoteniczne, herbatę, ciasta)

szczegóły: www.mazoviamtb.pl/index-zima.php?news=151



Gmina Mrozy leży podobnie jak Karczew i Józefów na Mazowszu (a konkretnie w powiecie mińskim), ale nie jest tak znana w kraju, jak pozostali dwaj organizatorzy tegorocznego cyklu. Na obszarze całej Gminy możemy spotkać ciekawe formy terenu, np. wydmy w postaci parabolicznych i wydłużonych wałów, które w znaczący sposób wzbogacają krajobraz Mrozów. Start 20 marca o godz. 10:00, zamknięcie trasy maratonu nastąpi o godzinie 15.00. Organizatorzy zalecają w przypadku braku śniegu opony semi-slick, a w przypadku śniegu - agresywny protektor i niskie ciśnienie w oponie.







TRA-5R/15/64/07-2010

www.traumon.pl

Traumon®

etofenamat

z miejsca usuwa ból

Specjalista w leczeniu:

- tępych urazów
- stanów zapalnych
- zwyrodnieniowych schorzeń układu ruchu





Lek dostępny w aptekach bez recepty

Traumon® etofenamat

ŻEL | AEROZOL

1. NAZWA: Traumon (Etofenamatum) **2. SKŁAD:** 1 ml roztworu zawiera 100 mg etofenamatu (Etofenamatum). 1 g żelu zawiera 100 mg etofenamatu (Etofenamatum). **3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA:** aerozol na skórę, roztwór / żel. **4. WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** Tępe urazy, takie jak: stłuczenia, skręcenia, naciągnięcia mięśni, ścięgien i stawów. Choroba zwyrodnieniowa stawów kręgosłupa, kolanowych, barkowych. Reumatyzm pozastawowy: bóle okolicy krzyżowo-lędźwiowej, zmiany chorobowe w obrębie tkanek miękkich okołostawowych, tj. zapalenie kaletki maziowej, ścięgien, pochewek ścięgnistych, torebek stawowych (tzw. staw zamrożony), zapalenie nadkłykci. **5. PRZECIWWSKAZANIA:** Leku Traumon nie należy stosować: w przypadku nadwrażliwości na etofenamat, kwas flufenamowy lub którąkolwiek substancję pomocniczą leku, lub inne niesteroidowe leki przeciwzapalne; u kobiet w ciąży; u dzieci, ze względu na niewystarczające dane kliniczne w tych grupach pacjentów. **6. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:** MEDA AB, Szwecja. **Pełna informacja o leku dostępna na życzenie w:** Meda Pharmaceuticals Sp. z o.o., Al. Jana Pawła II nr 15, 00-828 Warszawa, tel. +48 22 697 71 00, e-mail: meda@meda.pl.

MEDA

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądz skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

ZIMOWA PRZYGODA Z ROWEREM

ROZMOWA Z **CEZARYM ZAMANĄ**, ORGANIZATOREM CYKLU MAZOVIA MTB MARATHON



MzC: Skąd pomysł na organizację Northec MTB Zimą?

Chcę otworzyć ludziom wyobraźnię i pokazać, że można jeździć po śniegu. To wszystko może brzmieć dziwnie, ale tak naprawdę jest, a najlepszy przykład to Skandynawia. Pomysł przyszedł mi do głowy o tyle łatwiej, że kiedy zaczynałem swoją przygodę z kolarstwem to działo się to w klubie gdzie tradycją były przełaje. Treningi zawsze były przyjemne. Wsiadamy na rower i rywalizujemy. Zresztą, już sama jazda po śniegu sprawia frajdę. Trzeba tylko pamiętać o sprawach, na które w lecie nie zwracamy aż tak wielkiej uwagi. Mam tu na myśli przede wszystkim ubranie. Jeździmy przede wszystkim w lesie, czyli tam gdzie nie ma wiatru i przeciągu. Bo to nie zimno jest problemem, a wiatr. Od tego się marznie.

MzC: Już ubiegłoroczny cykl zimowych maratonów był sukcesem. Teraz chyba może być tylko lepiej?

Mam nadzieję. Rok temu zdaliśmy egzamin. Odbyły się trzy imprezy, atmosfera była fajna, opinie też pojawiły dobre. Chciałbym, żeby teraz przyjechało więcej osób, żeby więcej osób odważyło się wyjść z domu z rowerem.

MzC: Jest pan jednym z tych, którzy popularyzują jazdę na rowerze. Czy przez te wszystkie lata widzi pan jak moda na rower jest coraz większa?

Moda jest, to prawda. Moda na jazdę aktywną. Początkowo na imprezach dużo było ludzi, którzy kiedyś gdzieś tam startowali. Dzisiaj to impreza dużo bardziej otwarta na powszechność. Popularyzacja jazdy na rowerze zdaje egzamin, bo często widzę nowych ludzi. Wiem, że to dla mnie też odpowiedzialność, bo czuję się jednym z tych, którzy tę modę na rower wprowadzają. Ale gdybym tego nie robił, to chyba zastanawiałbym się dlaczego? Dlaczego nie dzielę się tym, co sam tak miło wspominam. Czuję, że to moja powinność. Nie szukam dziwnych kierunków w życiu, a korzystam z tego co jest mi znane.

> Początkowo na imprezach dużo było ludzi, którzy kiedyś gdzieś tam startowali. Dzisiaj to impreza dużo bardziej otwarta na powszechność. Popularyzacja jazdy na rowerze zdaje egzamin, bo często widzę nowych ludzi.

MzC: Czy w pana maratonach większość uczestników to półzawodowcy, czy raczej ciągle widzi pan nowe postaci?

To solidni ludzie. Chodzi mi o to, że jazda na rowerze to ich pasja, ale nie zawód. Zarabiają, utrzymują domy i tak dalej, ale wolny czas spędzają na rowerze. Potrafią sobie tak wszystko poukładać, że mają czas na starty i trening. A do tego przyciągają za sobą innych. Nazwałbym ich zawodowymi amatorami.

MzC: Po kilku latach organizacji imprez chyba często pan spotyka tych samych uczestników.

Nie zastanawiałem się nad tym. Przychodzi impreza, a wtedy często widzę te same twarze. Z drugiej strony – mieliśmy dwa przypadki wypadków. Bardzo się martwiliśmy, ale już słyszę, że ci ludzie planują swoje kolejne starty. Ludzie do nas wracają, bo maratony i wysiłek uzależniają.

MzC: A ci, którzy jeszcze uzależnieni nie są, ale chcieliby wystartować w Northec MTB Zimą. Jak powinni przygotować rower?

Najpierw ten rower trzeba wyciągnąć. A tak poważnie to na śliskiej nawierzchni najważniejsza jest przyczepność czyli opony. Większość ludzi ma rowery górskie, a tam jest szeroka, terenowa opona. Fajnie jeśli jest w miarę nowa, bo te stare nie trzymają się nawierzchni. Warto uważać też z ciśnieniem i nie pompować zbyt mocno. Chodzi tu o elastyczność. Dalej ważne są hamulce, nie za ostre, bo to prowadzi do poślizgu. Jeśli ktoś nie ma wielkiego doświadczenia w jeździe po śniegu to polecam ustawić siodełko niżej. Daje to łatwiejszą styczność nogi z ziemią, a na śliskiej nawierzchni podpórki są częste. Zaznaczam jednak, że rok temu mieliśmy tysiąc uczestników i ani jednej poważnej wywrotki.

MzC: Zimą technika jazdy jest trochę inna.

Zupełnie inna. To jak Formuła 1 i rajdy. Tutaj ciągle są poślizgi. Ale kontrolowane. Na suchej nawierzchni poślizg często kończy się na ziemi, a tu widać jak ludzie się uczą i kontrolują poślizg. Swoją drogą to znakomity trening. Uprzedzam jednak, że jeśli ktoś zbyt dużo na śniegu nie jeździł to w maratonie łatwo miał nie będzie.

MzC: Jak jest z przygotowaniem trasy? Łatwiej to robić latem czy zimą?

Zimą jest dużo trudniej. Wszystko wymaga poświęcenia więcej czasu. Postawiliśmy sobie wysokie standardy organizacji zawodów, a to wymaga pracy. Jest biuro zawodów, prysznice, posiłki i tak dalej. Sama trasa przebiega w obszarach leśnych, bo tam jest zawsze cieplej. Pamiętamy też o warunkach atmosferycznych, bo te mogą wiele pozmieniać. Tydzień przed startem monitoruję trasę, a jeśli trzeba to ją zmieniam i wybieram optymalną, czyli przede wszystkim bezpieczną. A później już start i przygoda!

● *Łukasz Dobrakowski*

SAKWA INFORMACJI

• NOTA BIOGRAFICZNA

Ma 43 lata. Jest pomysłodawcą i organizatorem Mazovia Maratonu i Northec MTB Zimą. Jeszcze kilka lat temu sam uprawiał kolarstwo w odmianie szosowej. I to z wielkim sukcesami. Ścigał się w zawodowych grupach kolarskich z całego świata. Był w jednej ekipie z samym Lancem Armstrongiem. Startował w Tour de France, wygrywał etap prestiżowego wyścigu Dauphine Libere. Triumfował także w Tour de Pologne. Zresztą, lista sukcesów Zamany jest naprawdę długa.

W 2006 roku postanowił zakończyć karierę i zajął się organizacją maratonów. Stworzył jeden z najlepszych cykli w Polsce – Mazovia MTB Marathon. „Przejechałem na rowerze 700.000 km. Uczestniczyłem w ponad 2000 wyścigów na całym świecie. Mogę więc chyba stwierdzić, że mam pewne doświadczenie w tej dziedzinie. Moim marzeniem jest wykorzystanie zdobytej wiedzy dla spopularyzowania jazdy na rowerze" – pisze na swojej stronie. I trzeba przyznać, że misję, której się podjął realizuje bardzo skutecznie. Tysiące uczestników, setki kilometrów tras, zadowoleni kolarze, dopingujący ich kibice. Tak… Mazovia MTB Marathon to dzisiaj naprawdę dobra marka. Marka, którą tworzy Cezary Zamana ze swoją ekipą i wy, kolarze. „Mazovia należy do jej uczestników. Wy ją tworzycie i z Waszym zdaniem zawsze się liczymy" – przekonuje główny organizator.

• NAJWAŻNIEJSZE SUKCESY

1993
wygrany etap w Critérium du Dauphiné Libéré

1994
2. miejsce w Mistrzostwach Stanów Zjednoczonych

1996
wygrany etap w Dookoła Normandii,

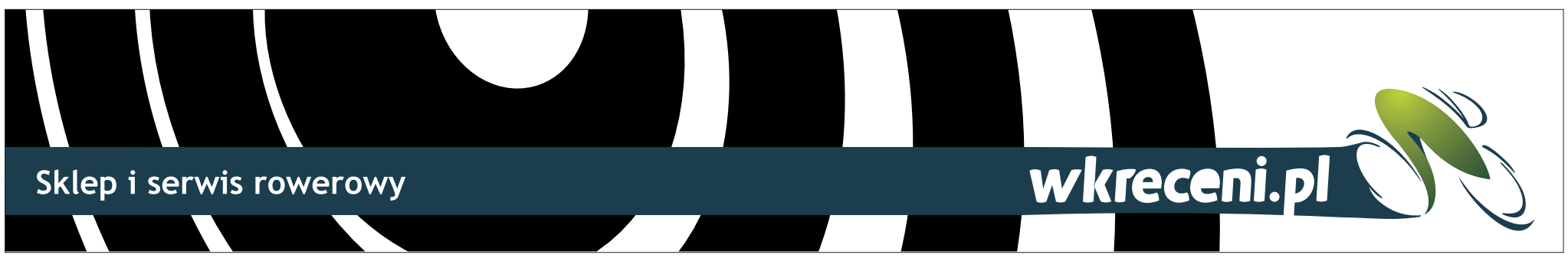
1997
wygrany etap w Dookoła Normandii

1998
3. miejsce w Mistrzostwach Polski ze startu wspólnego
1. miejsce w Commonwealth Bank Classic

1999
1. miejsce w Mistrzostwach Polski ze startu wspólnego
2. miejsce w Tour de Pologne
dwa wygrane etapy w Dookoła Argentyny

2003
1. miejsce oraz wygrany etap w Tour de Pologne
1. miejsce oraz dwa wygrane etapy w Małopolskim Wyścigu Górskim
2. miejsce i wygrany etap w Tour de Slovaquie

2005
1. miejsce w Małopolskim Wyścigu Górskim
2. miejsce w Bałtyk - Karkonosze Tour
1. miejsce w Hessen-Rundfahrt



SZYBKIE WIELKIE KOŁO - **NINER AIR 9 CARBON**

SEZON 2011 JEST W ROZMIARZE 29 CALI. CIESZY WIĘC DEBIUT W POLSCE LIDERA SEGMENTU – NINER BIKES.



Analiza relacji z ostatniego Eurobike jednoznacznie pokazuje, że hegemonia koła 26-calowego dobiega końca. Duże koło doskonale przyjmuje się w rowerach do XC i maratonów. Każda uznana marka w 2011r. posiada modele na większych kołach. Większość producentów zajmuje się tym segmentem od niedawna, na fali jego rosnącej popularności. Są jednak też takie firmy, które pasję dla wielkiego koła uczyniły sensem swej działalności. Najciekawszą z nich jest amerykańskie Niner Bikes, dziecko Steve'a Domahidy i Chrisa Sugai. To weterani branży, którzy dawno temu odkryli potencjał, jaki drzemie w dużym kole. Połączyli siły w 2004r. - lata doświadczeń gwarantują dziś, że doskonale dopracowane i przemyślane produkty uszczęśliwią każdego klienta Niner Bikes.

AIR 9 CARBON

Nowy rozdział w historii Ninera – karbonowy rower do ścigania – to efekt lat ciężkiej pracy. Zaczęło się od charakterystycznej dla Ninera geometrii ramy. Bazując na sprawdzonych pomysłach Steve i Chris zaprojektowali rower do wyścigów XC. Nowością był materiał – włókno węglowe. Dlatego też prace zaczęto w pamięci komputera. Długie analizy wykonywane Metodą Elementów Skończonych dały optymalny kształt ramy i najlepszy rozkład materiału. Dalej przyszedł czas na testy laboratoryjne na maszynach wytrzymałościowych. Na koniec pozostały próby w terenie - twórcy sprawdzili w praktyce teoretyczne prognozy i ostatecznie doskonalili projekt. Nadrzędnym celem, który przyświecał zespołowi była bowiem jakość jazdy. Motto Niner Bikes brzmi: The ride is everything – każdy rower marki musi mu sprostać.

GOTOWY ZWYCIĘZCA

Długie lata żmudnej pracy zaowocowały narodzinami roweru, który wykracza daleko poza możliwości swoich konkurentów. Rewolucyjny suport w standardzie CYA pozwala na stosowanie wszelkich dostępnych wkładów suportu, a z systemem Bio-Centric pozwala napiąć łańcuch w singlepeedzie. Główka typu Tapered zwiększa sztywność i precyzję sterowania. Wewnętrzne prowadzenie linek oszczędza masę i zabezpiecza napęd przed wpływem wody i błota. Rama waży 1260g, co jest doskonałym wynikiem w segmencie. Posiada także mocowanie tylnego hamulca w standardzie Post Mount – wygodniejsze i lżejsze od dotychczasowego. Ten rower jest „obwieszony" najnowszymi rozwiązaniami. Jest też objęty C5 – pięcioletnim programem gwarancyjnym.

NINER A SPRAWA POLSKA

Od listopada 2010r. rowery marki Niner Bikes są dostępne na polskim rynku, w ofercie firmy Beastie Bikes – polskiego dystrybutora Ibis Cycles i Knolly Bikes. Firma nawiązała bliską współpracę z zawodnikiem z czołówki polskich maratonów – pilotem pierwszego w kraju Air 9 Carbon został znany z serii Bikemaraton zawodnik wrocławskiego Votum Teamu – Dariusz Poroś. Jego sprzęt z pewnością będzie ozdobą peletonu - jego właściciel zadbał o doskonały wygląd, zaś wyniki na nim osiągane na pewno zwrócą uwagę kibiców maratonów i imprez wieloetapowych.

STRONA DYSTRYBUTORA:
WWW.BEASTIEBIKES.PL

KARCZEW
GMINA Z TRADYCJĄ

Karczew należy do najstarszych ośrodków miejskich południowego Mazowsza. 21 stycznia 1548 r. na Sejmie w Piotrkowie otrzymał prawa miejskie. Nadanie praw miejskich i związane z tym przywileje doprowadziły do szybkiego rozwoju miasta. Największy rozwój miasto przeżywało w drugiej połowie XVIII w.

W latach okupacji Karczew zasłynął z uboju i wyrobu wędlin dla Warszawy. Kolejka wąskotorowa łącząca Karczew ze stolicą wyposażona w dziesiątki schowków stała się prawdziwa drogą życia dla Warszawy.

Jedną z wizytówek dzisiejszego Karczewa są wyjątkowo uroczyste obchody święta Bożego Ciała. Od lat kultywowana jest tradycja ubierania pięknych i oryginalnych ołtarzy.

W czerwcu miasto przeżywa swoje święto - "Dni Karczewa". Rozpoczyna się ono polonezem tańczonym na Rynku przez młodzież gimnazjalną.

Z tej okazji ogłaszane są wyniki cenionego w całym kraju konkursu poetyckiego im. Jana Krzewniaka.

ZABYTKI I POMNIKI

Zespół parkowo - pałacowy w Otwocku Wielkim – jeden z najcenniejszych zabytków Mazowsza, późnobarokowy kościół p.w. św. Wita w Karczewie, klasycystyczna dzwonnica z końca XVIII w., cmentarz żydowski przy ul. Otwockiej, kaplica cmentarna Bielińskich z 1829 r., kwatery poległych na cmentarzu, obelisk poświęcony mieszkańcom Karczewa zamordowanym w Katyniu, obelisk w Ostrówku poświęcony zwycięskiej bitwie Polaków z wojskami austriackimi w 1809 r., głaz ku czci Elwiro Michała Andriollego, pomnik ciuchci...

W centrum miasta znajduje się także Centrum Historyczne Ziemi Karczewskiej - Muzeum „Stara Plebania"

TURYSTYKA

Duża część obszaru Gminy Karczew leży na terenie Mazowieckiego Parku Krajobrazowego. W jego granicach można poruszać się po wyznaczonych dla turystów licznych szlakach. W parku znajduje się wiele chronionych gatunków roślin i zwierząt, a pośród nich niezwykle rzadki czarny bocian, który jest symbolem parku.

W granicach Karczewa znajduje się Rezerwat "Na torfach" o powierzchni ok. 21 ha. Jest to potorfowe jezioro porośnięte roślinnością wodną, otoczone zespołami leśnymi charakterystycznymi dla terenów torfowiskowych i podmokłych. Tuż obok w drewnianym stuletnim budynku mieści się Baza Edukacji Ekologicznej i Muzeum Rezerwatu.

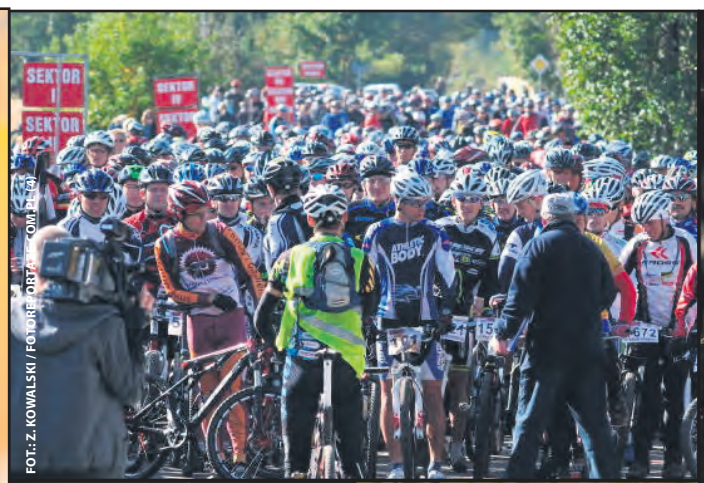
Drugi ciekawy obiekt Parku, znajdujący się na terenie gminy to jedno z największych torfowisk Mazowsza - „Bagno Całowanie". Nazwa pochodzi od wsi do niego przylegającej. Jest to bardzo cenny kompleks łąk.

URZĄD MIEJSKI W KARCZEWIE, 05-480 KARCZEW, UL.WARSZAWSKA 28 www.karczew.pl tel. (022) 780-65-16 fax. (022) 780-65-36 e-mail: um@karczew.pl

JEŹDZIMY BEZ WZGLĘDU NA POGODĘ

MAZOVIA MTB 2010 TO AŻ OSIEMNAŚCIE EDYCJI MARATONÓW KOLARSKICH DLA ZAWODOWCÓW I AMATORÓW, KTÓRE GOŚCIŁY NIE TYLKO NA MAZOWSZU, ALE TAKŻE POZA GRANICAMI TEGO REGIONU.


FOT.: ANNA WITKOWSKA


FOT.: Z. KOWALSKI / FOTOREPORTA



FOT.: ANNA WITKOWSKA





Cykl imprez Cezarego Zamany został ciepło przyjęty chociażby w Krakowie. W 2010 roku uczestnicy trzykrotnie spotykali się w ramach Northtec MTB Zimą, który w lutym i marcu gościł w Mrozach, Karczewie oraz Józefowie.

TAK SAMO, ALE INACZEJ

Te same miejscowości będą organizatorami także i tym razem, chociaż w innej kolejności. Dwanaście miesięcy temu najwięcej chętnych pojawiło się na starcie edycji józefowskiej. Na starcie finałowej edycji Northtec MTB Zimą stanęło ponad 400 uczestników. Pomimo że maraton w Józefowie organizowany był już w przeszłości kilkakrotnie, to i tym razem kolarze mogli się przekonać jak olbrzymie możliwości mają te tereny do przygotowania ciekawych, nie powtarzających się tras. Oprócz zabawy nie brakowało także emocji, bo najlepsi w poprzednich dwóch imprezach walczyli zaciekle o wygraną w całym cyklu. W kategorii open ostatecznie zwyciężył Patryk Piasecki przed Ireneuszem i Radosławem Rękawkiem. Gdy jedna z najstraszliwszych zim ostatnich kilkunastu lat opuściła Polskę miłośnicy dwóch kółek mogli zdjąć grube ubrania i zamienić ciepłe napoje na nieco chłodniejsze. Od kwietnia do października aż piętnaście razy mieli okazję do rowerowego szaleństwa spod znaku Mazovia MTB.

> 11
> jeden z kolarzy zderzył się z jeleniem i został odwieziony w kołnierzu ortopedycznym do szpitala. Na szczęście uraz okazał się niegroźny, a pechowiec dostał od Cezarego Zamany nagrodę pocieszenia, co pokazuje, że dla organizatora Mazovia MTB liczą się nie tylko najlepsi, ale każdy uczestnik.

RODZINA NA START

Kolarzy gościły po kolei Zgierz, Nidzica, Otwock, Radom, Piaseczno, Ełk, Lublin, Szydłowiec, Skarżysko-Kamienna, Supraśl, Mława, Pułtusk, Kraków, Nowy Dwór Mazowiecki i Łomianki. W słońcu, w chłodzie, w deszczu, w wietrze - bez względu na warunki na starcie oglądaliśmy mnóstwo zawodników, a często pojawiały się całe rodziny - mama, tata, dwójka dzieci. Mazovia MTB to jednak nie tylko rekreacja. Po raz pierwszy organizatorzy wprowadzili specjalną Klasyfikację Górską, w której o zwycięstwie walczyli nieprzypadkowi kolarze. Finał tej rywalizacji miał miejsce na krakowskich Błoniach, a triumfował doskonale znany kibicom w całym kraju Marek Galiński, najlepszy polski specjalista od kolarstwa górskiego. Pełna podjazdów trasa dostarczyła wielu trudności. Dość powiedzieć, że wśród kobiet tylko jedna uczestniczka zdążyła pokonać wszystkie wspinaczki w czasie. Tą najlepszą była Olga Niewiarowska, której rzecz jasna przypadło pierwsze miejsce. Finał cyklu odbył się 26 września w Nowym Dworze Mazowieckim, gdzie pogoda uczestnikom dopisała do samego końca. Nie było deszczu, ale nie oznacza to, że na trasie można było pozwolić sobie na nieostrożność.

UWAGA, JELEŃ!

Kilka tygodni wcześniej w Nidzicy przy znakomitych warunkach atmosferycznych jeden z kolarzy zderzył się z jeleniem i został odwieziony w kołnierzu ortopedycznym do szpitala. Na szczęście uraz okazał się niegroźny, a pechowiec dostał od Cezarego Zamany nagrodę pocieszenia, co pokazuje, że dla organizatora Mazovia MTB liczą się nie tylko najlepsi, ale każdy uczestnik. W Nowym Dworze na szczęście obyło się bez wypadków, a czołówka zaciekle walczyła o triumf w klasyfikacji generalnej. W każdej kategorii, na każdym z czterech dystansów dekorowano i nagradzano pierwsze osiem miejsc. Warto było walczyć o lokaty nawet poza najlepszą trójką. Mimo to kolarze czuli niedosyt, więc już po finale odbył się... epilog.

DO ZOBACZENIA W ŁOMIANKACH

3 października w Łomiankach uczestnicy spotkali się w Kampinoskim Parku Narodowym. Malownicza trasa potwierdziła słuszność wyboru tego miejsca, a kolorytu ostatniej (już na pewno) imprezie w 2010 roku dodała jesienna aura i wyjątkowo sprzyjająca pogoda. Dlatego w tym samym miejscu spotkamy się także i w obecnym sezonie. Zanim jednak do tego dojdzie odwiedzimy kilkanaście innych miejsc. Zapraszamy!

● *Jan Kowalczyk*



LICZBY MARATONU

18
tyle miast gościło kolarzy w 2010 roku

1080
tylu uczestników stanęło na starcie finałowej edycji 2010 w Nowym Dworze Mazowieckim

LIMPIAKOS
CENTRUM BADAŃ WYDOLNOŚCIOWYCH, PLANOWANIA DIETY I TRENINGU
www.olimpiakos.org.pl
tel. 508 356 718
tel. 516 183 830

Badania wydolnościowe (VO2max, mleczan), - **Indywidualne diety** sportowe (także on-line), - **analiza** składu ciała - **Stały kontakt** z fizjologiem i dietetykiem sportowym, - **Możliwość dojazdu** na terenie całej Polski

Pomagamy w przygotowaniach kadrze narodowej kolarzy torowych, mistrzom świata, Europy i olimpijczykom.

DZIWNE?

Wiemy, bo nie znamy się na reklamie.
Naszą pasją są rowery.
Na nich znamy się najlepiej.

Wiemy też, że do końca lutego oferujemy 30% rabatu na serwis rowerów.
Podając hasło "to nie jest dziwne!" otrzymasz 15% rabatu na zakupy.

www.wkreceni.pl

Sklep i serwis rowerowy
ul. Królowej Aldony 5 (Saska Kępa), Warszawa
Telefon: 22 378 38 12
e-Mail: sklep@wkreceni.pl

Oficjalny sponsor cyklu Northtec MTB Zimą 2011

wkreceni.pl

O CZYM NALEŻY PAMIĘTAĆ ZIMĄ?

JEŚLI ZA OKNEM ŚWIECI SŁOŃCE, A CHODNIKI, JEZDNIE I ŚCIEŻKI SĄ SUCHE TO JAZDA ROWEREM NIE STANOWI WIĘKSZEGO PROBLEMU.

Co innego, gdy pada śnieg, temperatura spada poniżej zera, a nawierzchnia jest oblodzona. Wtedy trzeba odpowiednio przygotować się do pedałowania w terenie.

MRÓZ MOŻE BYĆ PRZYJAZNY

Ta pora roku paradoksalnie może być dla miłośników rowerów bardzo przyjaznym okresem. Brzmi to trochę kuriozalnie, ale przecież dobrze pamiętamy niedawne jesienne błoto, deszcze i słotę. Gdy nadchodzą mrozy poruszanie się rowerem staje się przyjemniejsze, choćby dlatego, że nia ma wszechobecnych kałuż, a po mocnych opadach śniegu na białej nawierzchnii rowerzysta i w dzień, i w nocy jest zdecydowanie lepiej widoczny na jezdni. Śnieg często „zalepia" nierówności w nawierzchni, a nawet ułatwia np. wjazd na wysoki krawężnik. Oczywiście nie ma co popadać w przesadę i nadmierną euforię – zlodowaciała droga też potrafi być zdradliwa, a mrozy, które nastają po gwałtownych roztopach paraliżują cały ruch na drogach, nie tylko rowerowy. Ale z drugiej strony: takich dni od grudniu do marca naprawdę nie ma wiele.

CZAPKA NA GŁOWĘ!

Zanim pewnego zimowego poranka wyjmiemy rower z piwnicy musimy się jednak odpowiednio przygotować. Co jest najważniejsze? Ciepłe ubranie, które zabezpiecza nas przed chorobami płuc i zwykłym przeziębieniem. Kluczowe wydają się rękawiczki, bez których trudno w ogóle myśleć o dłuższym trzymaniu kierownicy. Przy szybszej jeździe nieosłonięte dłonie po prostu bolą, a po kilku minutach można je bardzo łatwo odmrozić. Inne akcesoria zimowego kolarza to szalik i gruba czapka. Producenci tych drugich, głównie dla mody, wprowadzili przy zimowych modelach daszki, które znakomicie sprawdzają się także na rowerze. Nie radzimy nikomu wyjeżdżać na ulicę w trakcie zamieci śnieżnej, ale gdy takowa dopadnie nas na drodze, to dobrze jest mieć elementy ochronne. Co jeszcze? Ubranie, czyli spodnie i bluza oraz inne okrycia górnej części muszą być ciepłe, lecz także nie powinno krępować ruchów. Wielu kolarzy uważa, że zimno fatalnie wpływa na kolana. Dlatego fachowe poradniki sugerują stosowanie specjalnych ocieplających opasek. Lekarze są jednak bardziej ostrożni i uważają, że jeśli ktoś nigdy nie miał problemów ze stawami, to nie zachoruje od zimna. Mróz może ewentualnie „uruchomić" i pogłębić dawne schorzenia.

> O tej porze roku rower niszczy się przecież znacznie szybciej niż latem. Oblepione śniegiem przerzutki i hamulce mogą pracować wolniej i gorzej.

ZADBAJ O SPRZĘT

Zimą ważne jest jednak nie tylko ubranie, ale także dbałość stan techniczny sprzętu, którym się posługujemy. O tej porze roku rower niszczy się przecież znacznie szybciej niż latem. Oblepione śniegiem przerzutki i hamulce mogą pracować wolniej i gorzej. Mechanicy zalecają nawet zrezygnowanie z lepszego sprzętu zewnętrznego i na ten okres zamontowanie starych przerzutek oraz hamulców. Tym bardziej, że przecież w zimie nie da się jeździć agresywnie i szybko. Nawierzchnia jest bardzo nieprzewidywalna, a fragmenty lodu, śnieżne koleiny, oblodzone studzienki kanalizacyjne mogą pojawiać się niespodziewanie. Lepiej unikajmy gwałtownych manewrów i po prostu cieszmy się każdym pokonywanym metrem!

● *Jakub Wiśniewski*



Jazda na rowerze zimą daje mnóstwo satysfakcji, ale w każdej chwili trzeba być czujnym. Wystarcz chwila nieuwagi i...widać na zdjęciu.

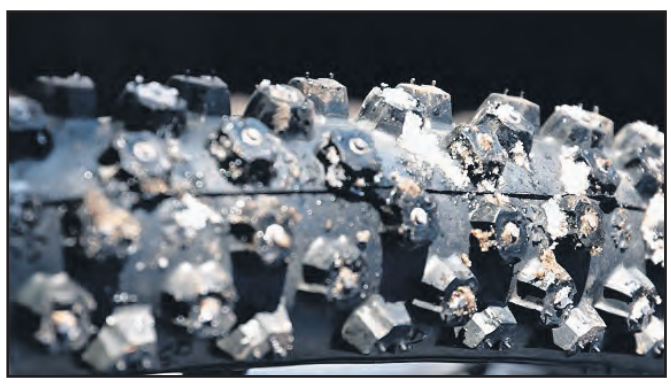


Dzisiaj już nikt nie ma wątpliwości, że organizacja zimowych maratonów była strzałem w dziesiątkę. Już w ubiegłym roku na starcie stawało mnóstgwo fanów kolarstwa, a w tym sezonie może być jeszcze lepiej.

JAK TRENOWAĆ ZIMĄ?

CHYBA NIE MA LEPSZEGO TRENINGU PRZED ZIMOWYM MARATONEM NIŻ TEN ŚWIEŻYM ŚNIEGU I NIEWIELKIM MROZIE, KTÓRY POWODUJE UTWARDZENIE PODŁOŻA.

Nie musimy wybierać się na drugi koniec miasta czy do odległej wsi. Możemy jeździć w kółko po tym samym terenie. – Pokonywanie krótkiej, nawet zaledwie kilometrowej rundy znakomicie stymuluje potrzebne cechy motoryczne, które trudno wyćwiczyć na rowerze stacjonarnym – uważa organizator Northtec MTB Zimą Cezary Zamana.



Dobrze dobrana opona pomoże w walce o sukces. Źle - może pogrzebać marzenia o dobrym wyniku.

Taka krótka pętla jest dobra dlatego, że ze względu na często trudne warunki atmosferyczne szybko można trening skrócić lub wydłużyć co jest bezpieczne ze względu na zmarznięcie i dopasowanie odpowiedniej dawki treningowej. Na powtarzalnej wielokrotnie rundzie można doskonalić techniczne umiejętności tak, że za każdym razem konkretny zakręt starać się pokonać coraz szybciej. Można także testować zmianę ciśnienia w oponach co pomoże nam optymalnie zwiększyć przyczepność opon. Trzeba jednak pamiętać, by runda miała niewielki podjazd, aby przy okazji podnieść parametry siły.

– Ciśnienie opon to dla kolarza MTB bardzo istotny element, gdyż technika jazdy i kontrola poślizgów to bezpieczeństwo, ale i przyjemność uprawiania kolarstwa terenowego – wyjaśnia Zamana. Znakomite ćwiczenie koordynacji ruchowej na śliskiej nawierzchni świetnie rozwija głębokie mięśnie szkieletowe, odpowiedzialne za równowagę. Ich aktywowanie i wzmacnianie zwiększa swobodę jazdy, przekłada się też na komfort jazdy, poprawia się ekonomika pedałowania, co wprost prowadzi do lepszego rezultatu. A mocniejsze mięśnie to także bardziej stabilne i mniej podatne na kontuzje stawy.

KASKI DLA KAŻDEGO

DLA KOLARZA OCHRONA GŁOWY TO WRĘCZ KONIECZNOŚĆ, TYM BARDZIEJ, JEŚLI POKONUJEMY DROGI O ŚLISKIEJ NAWIERZCHNI.

Nikomu nie życzymy upadków, ale nie da się ukryć, że czasami w kolarstwie kraksy nie da się uniknąć. Dlatego powinniśmy zabezpieczyć się przed urazami głowy jak najlepiej umiemy.

JAK TO ZROBIĆ?

Najprostsza odpowiedź brzmi – zakładając dobry i wytrzymały kask. Myli się ten, kto myśli, że te najlepsze kosztują krocie. Już za 300 złotych można dostać całkiem dobry kask firmy Bontrager. Model Circuit jest nie tylko bezpieczny, lecz także ma efektowną kolorystykę, która powinna spodobać się miłośnikom kolarstwa górskiego. Nowością jest natomiast model Lithos, typowy produkt dla kolarzy rekreacyjnym. Głęboka skorupa zapewnia odpowiednią ochronę głowy, a za dobrą wentylację odpowiada aż szesnaście dużych otworów. Lithos wyposażono w regulowany pokrętłem daszek. Kosztuje niestety nieco więcej niż Circuit. A co jeśli nie mamy takiej gotówki? Możemy np. wybrać model Quantum, który jest dostępny za niecałe 200 złotych, dodatkowo w specjalnej wersji kobiecej. Bontrager ma także propozycję dla prawdziwych fanatyków. Skoro kibice koszykówki kupują buty sygnowane przez zawodników NBA, to kolarze mogą jeździć w takich samych kaskach jak gwiazdy kolarstwa szosowego. Andy i Frank Schleckowie, znakomici zawodnicy z Luksemburga, w tym sezonie będą startować w specjalnym, nowym modelu o nazwie Oracle, który ma być mocniejszy i jeszcze bezpieczniejszy od dotychczasowych. Na razie nie wypuszczono go jeszcze na rynek, ale już można się spodziewać, że cena też będzie odpowiednia...



Takiego kasku na pewno nikt nie przeoczy. A może nawet ktoś sie wystraszy "rogatego" maratończyka?

KPEC
KARCZEW

DZIAŁALNOŚĆ:

- **Sprzedaż** węgla i miału.
- **Wykonywanie** instalacji elektrycznych.
- **Wynajem** sprzętu budowlanego (koparka,spychacz,podnośnik).
- **Usługi** transportowe
- Produkcja i dystrybucja ciepła

KOMUNALNE PRZEDSIĘBIORSTWO ENERGETYKI CIEPLNEJ SP. Z O.O.
ADRES: UL. CIEPŁOWNICZA 1, 05-480 KARCZEW
TEL./FAX: (22) 780 67 69, (22) 780 67 70
E-MAIL: SEKRETARIAT@KARCZEW.IRES.PL
WWW.KARCZEW.IRES.PL

MaratonyZCharakterem.pl

CZYTAJ BEZPŁATNIE BIULETYN ON-LINE

WARSZTATY ROWEROWE

10-13 marca, Istebna – Kubalonka

Zapraszam na warsztaty rowerowe 10-13 marca do Istebnej - Kubalonka "Zajazd u Michoła" (761 m n.p.m.) – mojej treningowej przystani w latach 1996-2000

Przygotowałem dla Was program drugich warsztatów rowerowych, których celem jest trening siłowo-ogólnorozwojowy, budowanie indywidualnych programów treningowych, nabywanie umiejętności treningowych pod kątem sportów wytrzymałościowych. Większość zajęć będzie odbywała się w formie praktycznych warsztatów. Do tego celu wykorzystam własne 20-letnie doświadczenie kolarza zawodowego w tej dziedzinie oraz rozszerzę program o zagadnienia rehabilitacji, odżywiania, ubioru i serwisu rowerowego.

Do prowadzenia poszczególnych sesji tematycznych będą zaproszeni doświadczeni trenerzy i goście.

MIEJSCE:
Zajazd u Michoła, Istebna - Przełęcz Kubalonka. Pokoje dwu osobowe z łazienkami, TV, parking strzeżony, plac zabaw, regionalna izba Istebnińska. Obok hotelu: narciarskie trasy biegowe, wyciąg narciarski, trasy rowerowe, szlaki turystyczne.

WARUNKI UCZESTNICTWA:
opłata 550 zł do 5 lutego, 600 zł do 28 lutego, 650 zł do dnia rozpoczęcia zgrupowania, grupa do 16 osób.

Cena zawiera 3 noclegi, śniadania, obiady i kolacje.

konto: KBSA X O./Warszawa, 45 15002022 1220200124930000

DZIEŃ 0 - 10 MARCA (CZWARTEK)
- Przyjazd - zakwaterowanie od godz. 14.00
- 19.00 - Wspólna kolacja
- 20.00 - Spotkanie organizacyjne: omówienie planu i celu zgrupowania, każdy stawia sobie indywidualny realny cel, podział na grupy treningowe.

Dzień I - 11 marca (piątek)
- 7.20 - rozruch / gimnastyka
- 8.00 - Śniadanie
- 9.00-10.15 godz. omówienie progów treningowych (wykład Pawła Urbańczyka wielokrotnego zwycięzcy maratonów MTB z Centrum Diagnostyki Sportowej)
- 11.00-13.00 trening powtórzeniowy na rowerze (z Cezarym Zamaną)
- 14.00 - obiad
- 16.00-17.00 - do wyboru narty biegowe (z instruktorem) lub marszobieg.
- 19.00 - kolacja
- 20.00 - jak zapobiec urazom (wykład fizykoterapeuty)
- 21.00 - rozciąganie

DZIEŃ II - 12 MARCA (SOBOTA)
- 7.20 - rozruch/gimnastyka
- 8.00 - śniadanie
- 9.00 - 10.00 godz. suplementacja / jak mądrze wykorzystać odżywki
- 10.30-13.00 - trening wytrzymałościowy (zależnie od pogody: ładna pogoda - rower, śnieg - narty biegowe, deszcz - marszobieg)
- 14.00 - obiad
- 16.00-17.00 - basen, sauna, solanki, komory solne - Aqua Park Hotel Gołębiewski (25 zł za godzinę)
- 19.00 - kolacja
- 20.00 - wykład - dieta w sporcie wytrzymałościowym
- 21.00-24.00 godz. wieczorek warsztatów rowerowych - na miejscu, Regionalna Izba Istebnińska

Dzień III - 13 marca (niedziela)
- 7.20 - rozruch /gimnastyka
- 8.00 - śniadanie
- 10.00-13.00-14.00 - trening wytrzymałościowy I grupa, do 2,5 godz., II grupa do 3,5 godziny
- 15.00 - obiad
- Wyjazd

OBOWIĄZKOWO:
rower MTB z oponami na teren i szosę, może być również szosowy
Inne przydające się akcesoria:
- Narty biegowe
- Kąpielówki
- Buty do biegania
- Pulsometr

Dodatkowo: Badania wydolnościowe

BICYCLE northtec MTB zima

www.MazoviaMTB.pl/zima

Dystanse dla każdego:
- Hobby: 6 km, - Fit: 22 km
- Mega: 40 km

Northtec MTB Zimą pierwszy w Polsce cykl zimowych maratonów rowerowych

Cezary Zamana zaprasza

Karczew

6 lutego, start 10:00

zapisy: hala sportowa, skrzyżowanie ul. Westerplatte i Otwockiej
- 5.02, 12-16:00
- 6.02, 7:30-9:30

Gorący posiłek, ogrzewana sala, prysznice, wspaniała atmosfera!

Karczew Powiat Otwocki

linia otwocka

BUFF ADVENTURE BEGINS TODAY www.buff.eu
wkreceni.pl
JAMIS
TIMEX
GARNEAU
POLSKA NA ROWERY
SPORT.PL
EUROSPORT
rowertour