




NAKŁAD: 20 TYS. EGZ.

MAZOVIA MTB MARATHON

# maratony

Z CHARAKTEREM

OFICJALNY BIULETYN CYKLU MARATONÓW **MAZOVIA MTB MARATHON** NR 10/2011

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY | www.**MARATONY**z**CHARAKTEREM**.PL | NIEDZIELA, 10 LIPCA 2011






OMÓWIENIE TRASY 4

FOTORELACJA Z OSTATNIEGO ETAPU 8

RELACJA Z MAZOVIA 24H 10

REGENERACJA W KOLARSTWIE 10



REKLAMA









## SAKWA INFORMACJI

**BIURO ZAWODÓW JEST CZYNNE**
- w dzień przed maratonem w godz. 14.00-18.00
- w dniu maratonu w godz. 8.00-10.30

**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

**257**
**osób** uczestniczyło w ostatnim maratonie Mazovia 24h

**998**
tyle łącznie osobostartów odbyło się podczas ostatniej Gwiazdy Mazurskiej

## KALENDARZ MARATONÓW

- **10.07 (NIEDZIELA)** Szydłowiec
- **31.07 (NIEDZIELA)** Supraśl
- **13.08 (SOBOTA)** Ełk
- **13-15.08 (SO.-PN.)** Ełk (Gwiazda Mazurska)
- **28.08 (NIEDZIELA)** Skarżysko
- **11.09 (NIEDZIELA)** Nowy Dwór Maz.
- **24.09 (SOBOTA)** Toruń

# BEZ SUKCESU KOLARSTWO BĘDZIE UMIERAĆ

Jadąc na warszawskie lotnisko, by pożegnać polskich kolarzy udających się na Tour de France, zastanawiałem się czy ktoś poza mną wpadnie na podobny pomysł. Szczerze mówiąc, nie spodziewałem się tego, ale do końca liczyłem na pozytywne zaskoczenie i obecność któregoś z dziennikarzy. Bo przecież, przykładając sportową miarę, oparcie składu najlepszej w ubiegłym roku grupy kolarskiej na świecie na Polakach to wydarzenie bez precedensu. Zaskoczenia nie było. Przed moją wizytą ktoś przeprowadził wywiad z Sylwestrem Szmydem i to wszystko. Po raz kolejny przekonałem się, że ta dyscyplina w Polsce znalazła się w ogromnym kryzysie i jeśli nie zaczniemy pracować od podstaw, po-



zostanie na marginesie. Nawet nie wspominam już czasów Wyścigu Pokoju, tamtego szaleństwa już nie ma i nie będzie. Inne czasy, inne reguły gry, już nie bijemy Ruskich czy Niemców, nie emocjonujemy się rywalizacją z Czechosłowakami. Tamten wyścig miał być dowodem przyjaźni między bratnimi narodami i chociaż reakcje kibiców często nie zgadzały się z oficjalną propagandą, stał się wielkim sportowym wydarzeniem. Kto mieczem wojuje, od miecza zginie, jak mówi stare przysłowie. Wyścig Pokoju powstał na polityczne zamówienie i polityka go zabiła. Ale przecież jeszcze później polscy kolarze odnosili sukcesy, a w 1993 roku, kiedy Zenon Jaskuła wygrywał etap i stawał na podium Tour de France, zainteresowanie kolarstwem znów wyraźnie wzrosło. I opadło. Bo za sukcesem Jaskuły nie poszło nic, co mogłoby to zainteresowanie podtrzymać. Nikt nie wpadł na pomysł, by wykorzystać nadarzającą się okazję, nie było akcji: Szukamy następców Jaskuły. Do dziś nie ma, nie tylko żadnej akcji, ale jakiegokolwiek pomysłu. Poza wszystkim innym, kto miałby dziś zadbać o rozwój polskiego kolarstwa? Zadłużony PZKol ledwie wiąże koniec z końcem i jedynie dzięki kilku sponsorom, którzy wkładają pieniądze w tę dyscyplinę nie z chęci zysku, a z czystej pasji, możemy w ogóle oglądać na polskich drogach wyścigi szosowe. Bez sukcesu kolarstwo będzie powoli umierać, potrzebujemy dobrej jazdy naszych zawodników w najważniejszych imprezach na świecie, potrzebujemy zwycięstw. Dlatego czapka z głowy przed Czesławem Langiem, na którego wyścig zjeżdża co roku światowa czołówka, dzięki temu przy drogach chociaż raz w roku ustawiają się znów tłumy ludzi. Tour de Pologne jest także ogromną szansą dla polskich kolarzy by zaistnieć, pokazać się, powalczyć o sukces przed własnymi kibicami. Nasz narodowy Tour już niedługo, dlatego zakończę zdaniem, wypowiedzianym niedawno przez wielkiego Eddy Merckxa: Wyjdźcie na ulicę, wierzcie w ten sport!

**Adam Probosz**
*dziennikarz Eurosportu*

# NAGRODZIĆ ROWERZYSTÓW

Okres wakacyjny, to dobry czas na "rowerowanie", stąd właśnie w tym czasie odbywają się dwie bardzo ciekawe imprezy pod szyldem Mazovii: Mazovia 24h, która miała już miejsce, i "Gwiazda Mazurska", która wciąż przed nami. Nie zapominajmy też o 4 maratonach Mazovii MTB, które odbędą się w czasie wakacyjnym, a które rozpisaliśmy w kalendarzu po lewej.

### GWIAZDA MAZURSKA JEDYNĄ ETAPÓWKĄ

Odbywająca się w dniach 13-15 sierpnia trzydniowa impreza rowerowa nie tylko kusi swoim charakterem (jest to jedyna etapówka w Polsce), czy widokami - trasy prowadzone brzegami jezior - lecz również, nagrodami. A tych wśród uczestników brakować nie będzie, począwszy



od koszulek imprezy, poprzez trzy tygodniowe rejsy dla pięciu osób po mazurskich jeziorach ufundowane przez Biuro Turystyczne Kliwer, skończywszy na... nie, nie będziemy jeszcze wszystkiego zdradzać. Zachęcamy jednak do zapoznania się z samym maratonem na stronie www.mazoviamtb.pl , a zapowiedź samej imprezy będziecie mogli przeczytać w numerze zapowiadającym maraton w Ełku, do lektury którego już dziś zachęcamy.

### UCZESTNIKOM MAZOVII 24H NAPRZECIW

Uczestnicy drugiego maratonu rowerowego pod szyldem Mazovii - Mazovia 24h - w tym roku nie mieli szczęścia: pogoda ich postanowiła nie rozpieszczać, przez co przez dwa dni lało jak z cebra, o czym szczegółowo piszemy w krótkiej relacji na stronie 10. W związku z niesprzyjającymi warunkami pogodowymi i zwiększoną przez to eksploatacją sprzętu rowerowego, sklep rowerowy Olsh, który serwisował rowery podczas maratonu, wyszedł uczestnikom Mazovia 24h naprzeciw i objął 50% zniżką usługi rowerowe. Uczestnikom Mazovii 24h, bo tylko do nich jest skierowana ta oferta, przypominamy, że oferta ważna jest do 30 lipca. Więcej szczegółów znajdziecie na stronie Mazovia 24h www.mazovia24h.pl/index24h.php?news=134

## ZAPOWIEDŹ OBJAZDU NASTĘPNEGO ETAPU



# SUPRAŚL

Zachęcamy Was do wzięcia udziału w objeździe trasy kolejnego etapu, który będzie mieć miejsce w weekend poprzedzający maraton. Spotykamy się w **niedzielę 24 lipca o godzinie 11.00** nad zalewem w centrum miasta, skąd wyruszymy trasą, która dostępna jest pod tym adresem: www.mazoviamtb.pl/?news=1423. Więcej informacji na temat objazdu pojawi się już wkrótce na stronie MazoviaMTB.pl

R E K L A M A

Profesjonalne akcesoria Rowerowe
hebie
www.hebie.pl
Made in Germany

## NAMIOT BIURA ZAWODÓW

| VII | VI | V | IV | III | II | I |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Kasia Krakowiak, zapisy teamowe | OPŁATY STARTOWE (GOTÓWKOWE) | | | | Flex, potwierdzenie startu, operacje bezgotówkowe | Sklepik, depozyt, informacja, duplikaty numerów |

maratony Z CHARAKTEREM
PRESSPEKT

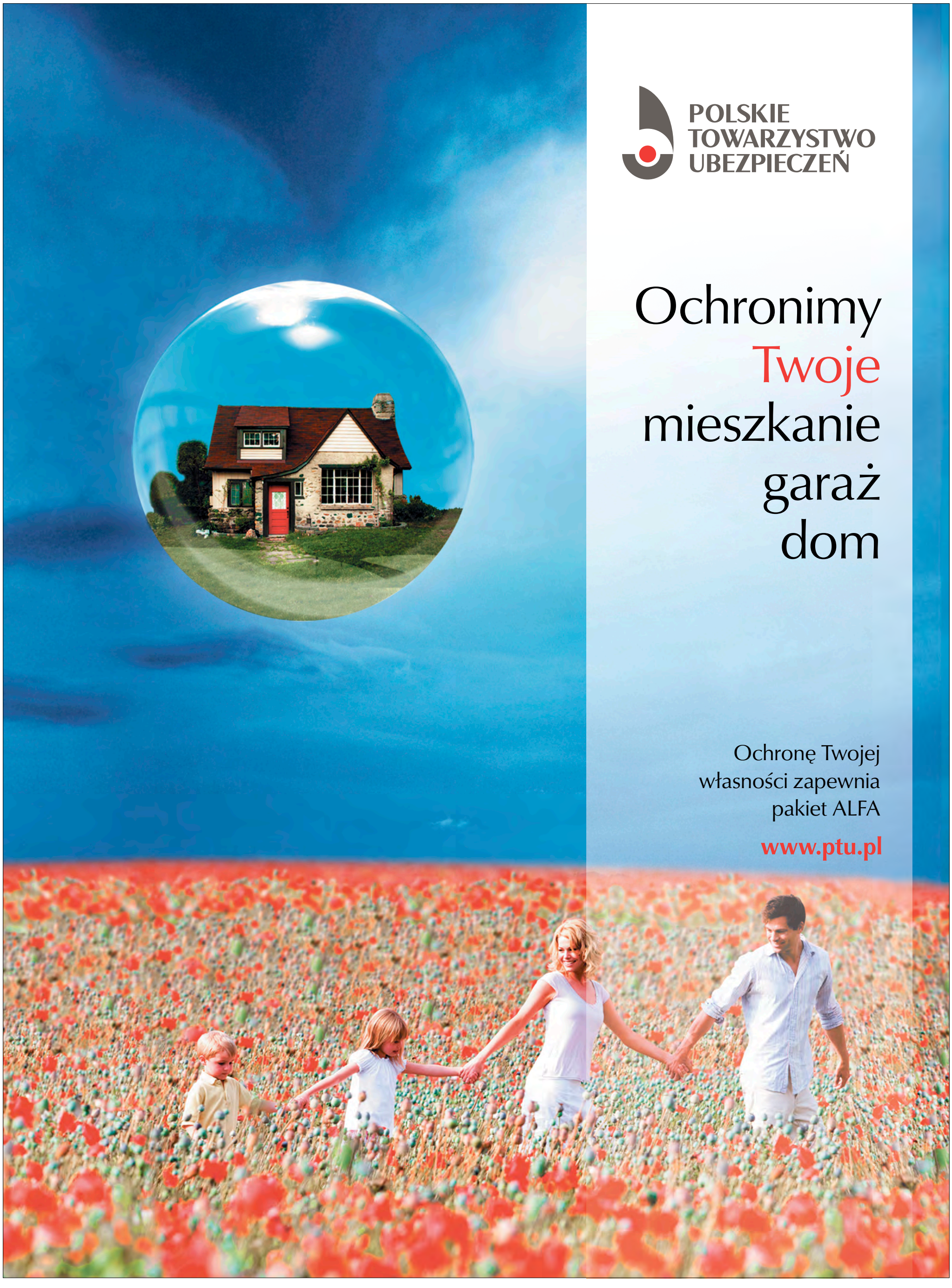
**DYREKTOR HANDLOWY**
Tomasz Kokoszka
tomasz.kokoszka@presspekt.pl
tel. kom. 511 606 471

**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
tel. (32) 720 97 07
wydawnictwo@presspekt.pl

**WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE**
REDAKCJA NIE ODPOWIADA ZA TREŚĆ REKLAM


POLSKIE
TOWARZYSTWO
UBEZPIECZEŃ
Ochronimy
Twoje
mieszkanie
garaż
dom
Ochronę Twojej
własności zapewnia
pakiet ALFA
www.ptu.pl

# SZYDŁOWIEC ZAPRASZA

WYPOCZĘCI? GOTOWI? START! TAK, TAK, JUŻ W NAJBLIŻSZĄ NIEDZIELĘ KOLEJNY ODCINEK RYWALIZACJI W RAMACH NAJWIĘKSZEGO W POLSCE CYKLU MARATONÓW ROWEROWYCH. TYM RAZEM SPOTYKAMY SIĘ W SZYDŁOWCU.

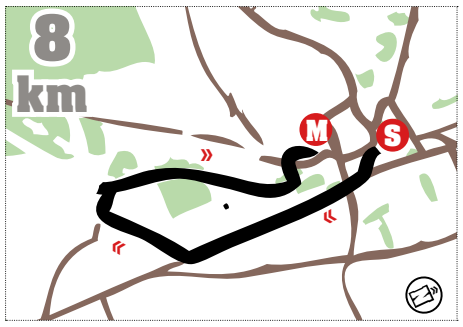
## SAKWA INFORMACJI

### • NIEZBĘDNE ADRESY

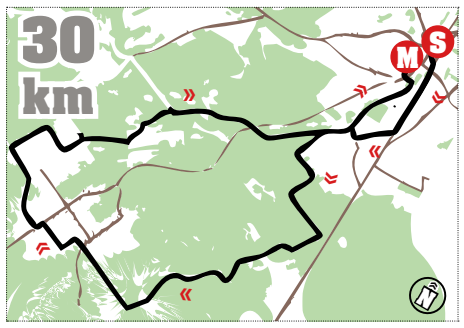
**START:** WIELKI RYNEK (RATUSZ) **META/BIURO**: NAD ZALEWEM W SZYDŁOWCU (KEMPING), ZBIEG UL. FOLWARCZNEJ I UL. PARTYZANTÓW **WWW:** www.mazoviamtb.pl/?stat=166

### • DYSTANSE (UWAGA: OD MOMENTU ZAMKNIĘCIA NUMERU, TRASY MOGĄ JESZCZE ULEC KOREKTOM)

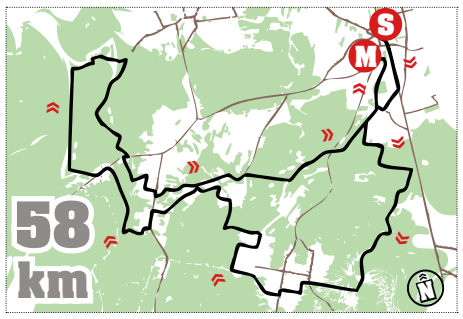
HOBBY ●●●●●●




FIT ●●●●●●




MEGA ●●●●●●




GIGA ●●●●●●



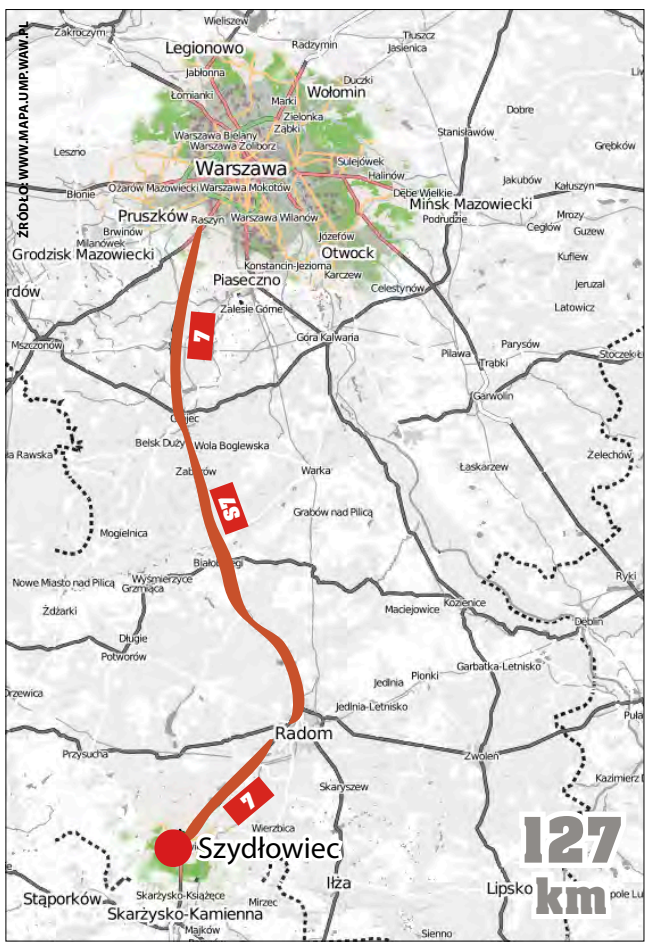

### • BUFETY

**FIT** - 21 km, **MEGA** - 21 km, 38 km, **GIGA** - 21 km, 38 km, 60 km

### • INNE

Na miejscu jest pole namiotowe (kemping nad zalewem, bez opłat, z ujęciem prądu).

### • DOJAZD DO MIASTA




**TRASA 1: 160 KM**

Od Warszawy trasą **7** do Radomia, gdzie droga odbija w prawo na Szydłowiec

### • PRZEWIDYWANA POGODA

**28** st.C

**992** hPa, wiatr 2m/s

### • PROGRAM ZAWODÓW

**Sobota 14.00 - 18.00** zapisy

**Niedziela**

**8.00 - 10.30** zapisy

**10.30** - ustawianie zawodników w sektorach startowych,

**11.00** - start maratonu: Fit, Mega i Giga,

**11.10** - start dystansu Hobby,

**12.30** - dekoracja dystansu Hobby,

**14.00** - dekoracja dystansu Fit,

**15.15** - dekoracja dystansu Mega,

**15.45** - dekoracja dystansu Giga.

Miejsce już znacie. Pogoda ma dopisywać – tak przynajmniej mówią prognozy. Po gorszym pod względem pogody okresie, znowu wraca ładna, słoneczna pogoda. Idealna na rower. Nie pozostaje nam więc nic innego jak tylko zaprosić was na spotkanie w Szydłowcu. Jeśli ktoś jeszcze nie wie to podpowiadamy – Szydłowiec to miasto leżące dwadzieścia dziewięć kilometrów od Radomia, na ważnym szlaku komunikacyjnym - droga międzynarodowa E-77 (krajowa nr 7): Gdańsk - Warszawa - Radom - Kraków - Chyżne. A zanim zaczniemy wam opowiadać o tym co czeka was na trasach – nie samym rowerem człowiek żyje. Dlatego też warto poznać Szydłowiec. Znajdziecie tu wiele zabytków, poznacie zabytkowy układ urbanistyczny miasta, ratusz, kościół, zamek i unikatowe Muzeum Ludowych Instrumentów Muzycznych.




W ubiegłym roku pogoda dopisała, najbliższa niedziela również wg prognoz zapowiada się upalnie i gorąco.

### STARTUJEMY Z RYNKU

To oczywiście najlepiej przed albo po ściganiu. Organizatorzy jak zwykle przygotowali dla was cztery dystanse, w kolejności według długości: HOBBY, FIT, MEGA I GIGA. Wszystkie mają to samo miejsce startu i mety, z tymże, należy zwrócić uwagę na fakt, iż meta nie znajduje się w tym samym miejscu, co start! Wspólny jest też około 3-kilometrowy odcinek za linią startu i dłuższy o pięćset metrów dojazd do mety. Wyruszycie z miejscowego rynku, a precyzyjnie rzecz biorąc, z jego wschodniej części, tuż obok wejścia do urokliwego ratusza. Z kolei całe miasteczko imprezy znajdziecie na terenach Ośrodka Sportu i Rekreacji Nad Zalewem przy ul. Folwarcznej. Ci, którzy wybiorą walkę na dystansie HOBBY przejadą ulicą Kielecką i ruszą do Woli Korzeniowej, skręcą w prawo i leśnymi drogami będą jechali do mety. Inaczej sprawa wygląda na pozostałych odcinkach. Czeka was sporo jazdy lasami po drogach piaszczystych i trawiastych. Później już walka z rywalami i samym sobą na typowych leśnych duktach, które są też czerwonym szlakiem turystycznym. Od razu ostrzegamy! Uważajcie, bo droga może być podmokła i mieć dość głębokie koleiny. Oczywiście nie będzie tak cały czas, bo pokonacie też trochę drogi asfaltowej. W sam raz, aby odetchnąć, czyli około kilometra. A później… tak, tak, zgadliście – wracamy do lasu. Tu może być trudniej, bo oprócz wcześniej wspomnianych utrudnień dojdą korzenie. Kiedy już sobie z tym poradzicie będzie okazja połączyć walkę na trasie z turystyką rowerową. Tu tutaj znajdziecie bowiem największy w Polsce leśny cmentarz partyzancki żołnierzy Armii Krajowej.

### KONIEC ŚWIATA

Za Ciechostowicami znowu czeka was poważne wyzwanie. To nazywa się Altana i jest górą o wierzchołku na 408 metrów nad poziomem morza. I teraz najlepsze. Albo najgorsze – jak kto woli. Mamy na myśli ostry zjazd. Będzie gdzie solidnie się rozpędzić, żeby na pełnej szybkości wjechać do wsi Hucisko. A tam odmiana – trudny, sztywny podjazd do pokonania. Niedługo dalej rozgałęzią się drogi dla tych, którzy wybrali dystans FIT i MEGA oraz GIGA. Ci, którzy będą rywalizowali na dwóch ostatnich, a więc najdłuższych będą mogli we wsi Leszczyny znaleźć rzadko spotykany znak drogowy „Koniec świata". Dla was to jednak nie będzie nawet koniec maratonu. Trzeba jechać dalej! Oczywiście kierując się znakami ustawionymi przez organizatorów! Kierując się nimi dotrzecie do mety. My oczywiście nie opisaliśmy wszystkiego co czeka was na trasie, ale możemy zagwarantować, że nie będziecie zawiedzeni.

> 11 będzie okazja połączyć walkę na trasie z turystyką rowerową. Tu tutaj znajdziecie bowiem największy w Polsce leśny cmentarz partyzancki żołnierzy Armii Krajowej

### INFORMACJE PORZĄDKOWE

A na koniec trochę informacji „porządkowych". Na początek długości dystansów. Tak więc ci, którzy wybiorą HOBBY będą pokonywali osiem kilometrów, a dalej: FIT – trzydzieści, MEGA – pięćdziesiąt osiem i GIGA – osiemdziesiąt pięć kilometrów. Oczywiście możecie liczyć na bufety. Te będą ustawione na dwudziestym pierwszym, trzydziestym ósmym i sześćdziesiątym kilometrze. Start imprezy zaplanowana na godzinę jedenastą dla FIT, MEGA i GIGA. Uczestnicy HOBBY ruszą piętnaście minut później.

● *Łukasz Dobrakowski*

# **NINER JET 9 RDO** – ROWER NA **TEN** DZIEŃ

DŁUGO CZEKALIŚMY NA KARBONOWEGO FULL-SUSPENSION ZE STAJNI NINER BIKES. JEGO PREMIERA WŁAŚNIE NADESZŁA



### NOWY ROWER, NOWY SKRÓT

Niner Bikes przyzwyczaiło nas już do stosowania ciekawych skrótów przy nazywaniu swoich rowerów. Jet 9 RDO wyznacza nowy standard w nazewnictwie i zapowiada nową erę w historii marki. Jest on bowiem pierwszym przedstawicielem nowej serii wersji premium dostępnych obecnie modeli. Ale co oznacza ten skrót? RDO to akronim od Race Day Optimized – w wolnym tłumaczeniu „zoptymalizowany na dzień wyścigu". Jak zwykle, przetłumaczony na język polski skrót brzmi pokracznie ale jego przesłanie jest jasne – ten rower został stworzony do wygrywania wyścigów. Podobnie jak jego starszy brat – Air 9 Carbon – jest skierowany do zawodników i zoptymalizowany pod kątem wysokogórskich maratonów i wielodniowych etapówek.

### TECHNOLOGICZNY SKOK W DAL

Jet 9 RDO czerpie pełnymi garściami z worka rowerowych nowinek. Obowiązkowa obecnie główka tapered zwiększa precyzję sterowania poprzez zastosowanie dolnego łożyska sterów o większej średnicy oraz umożliwiając znaczne poszerzenie dolnej rury ramy na styku z główką. Dzięki temu rozwiązaniu cały przedni trójkąt jest dużo sztywniejszy bocznie, co doskonale wpływa na bezstratne przeniesienie mocy z pedałów do napędu. Rower posiada ostatni krzyk rowerowej mody – suport w standardzie PressFit 30. Wciskane w mufę miski suportu to długo oczekiwana zmiana wzorowana na bezgwintowych łożyskach sterów. W mechanizmach korbowych wciskane miski łożysk zwiększają prostotę i żywotność rozwiązania oraz zmniejszają wagę. Rama posiada rozwinięte w stosunku do Air 9 Carbon wewnętrzne prowadzenie linek zabezpieczające napęd przed wpływami warunków zewnętrznych. Zastosowano w niej także mocowanie tylnego hamulca w standardzie Post Mount – to już standard w nowych konstrukcjach.

### NINER CVA – WYŚCIGOWE ZAWIESZENIE

Po czteroletnim okresie prób-nieniu do konkurencyjnych rozwiązań z chwilowym punktem obrotu wahacza, w przypadku CVA punkt ten nie jest zlokalizowany na obwodzie średniej tarczy, lecz przed mechanizmem korbowym. Dzięki temu tylne koło aktywnie poszukuje najlepszej trakcji podczas jazdy na każdej z trzech tarcz korby, a jego praca nie powoduje „kopania" w pedałach. Niner Jet 9 RDO legitymuje się skokiem wahacza o wartości 100mm i jest fabrycznie wyposażony w amortyzator Fox RP23 z powłoką Kashima. Zmniejszone tarcie na styku tłoka i uszczelek w amortyzatorze pozwala na uzyskanie jeszcze bardziej czułego systemu zawieszenia.

### RDO W POLSCE

Niner Jet 9 RDO od początku sierpnia będzie dostępny w ofercie polskiego dystrybutora marki – firmy Beastie Bikes. Na stronie importera znajdziemy także dokładny opis roweru, jego geometrii i osprzętu.

STRONA DYSTRYBUTORA:
WWW.BEASTIEBIKES.PL




Traumon®
etofenamat

z miejsca usuwa ból

Specjalista w leczeniu:
- tępych urazów
- stanów zapalnych
- zwyrodnieniowych schorzeń układu ruchu




Lek dostępny w aptekach bez recepty

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 nadklykci. **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.

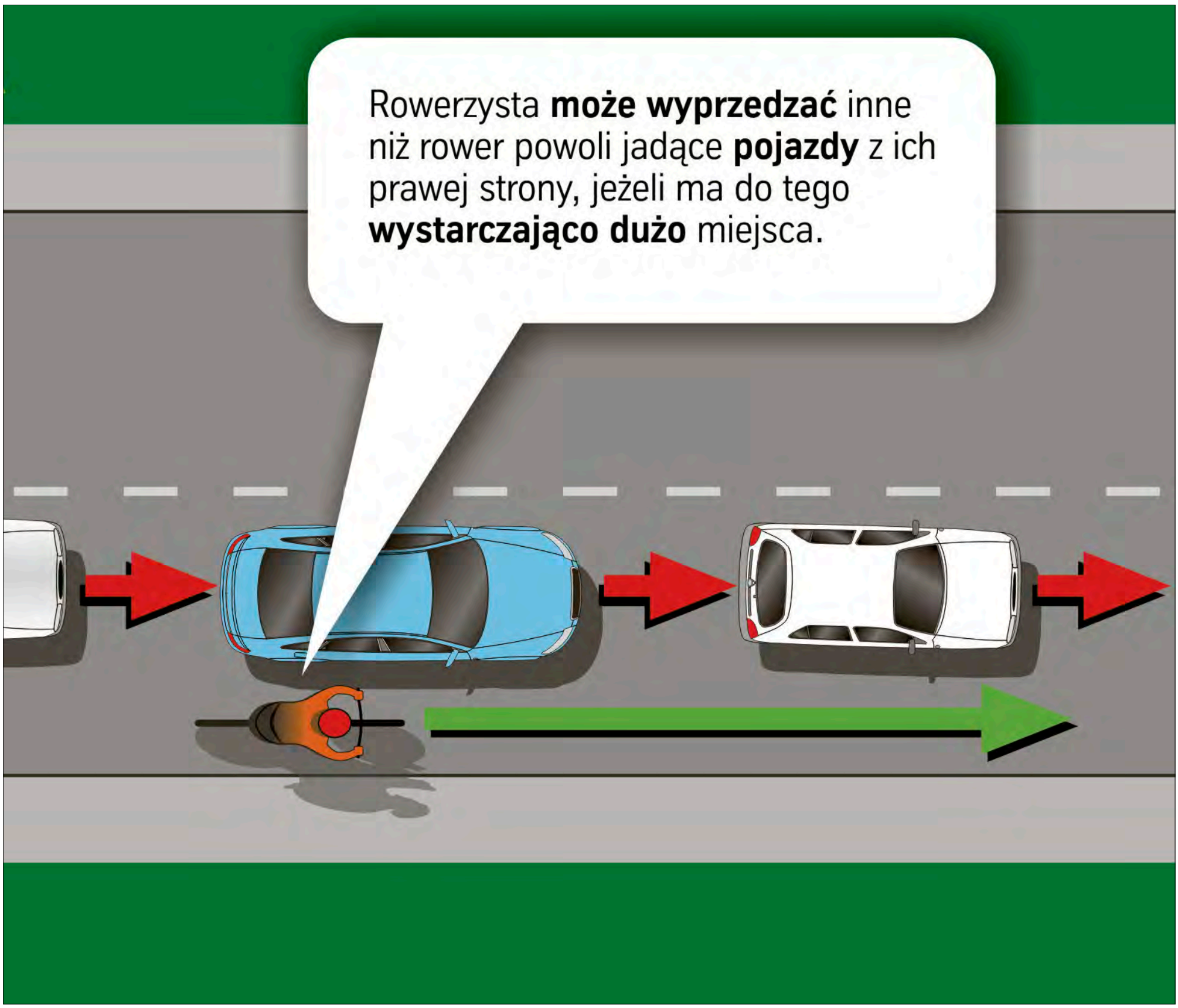
MEDA

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

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

www.traumon.pl

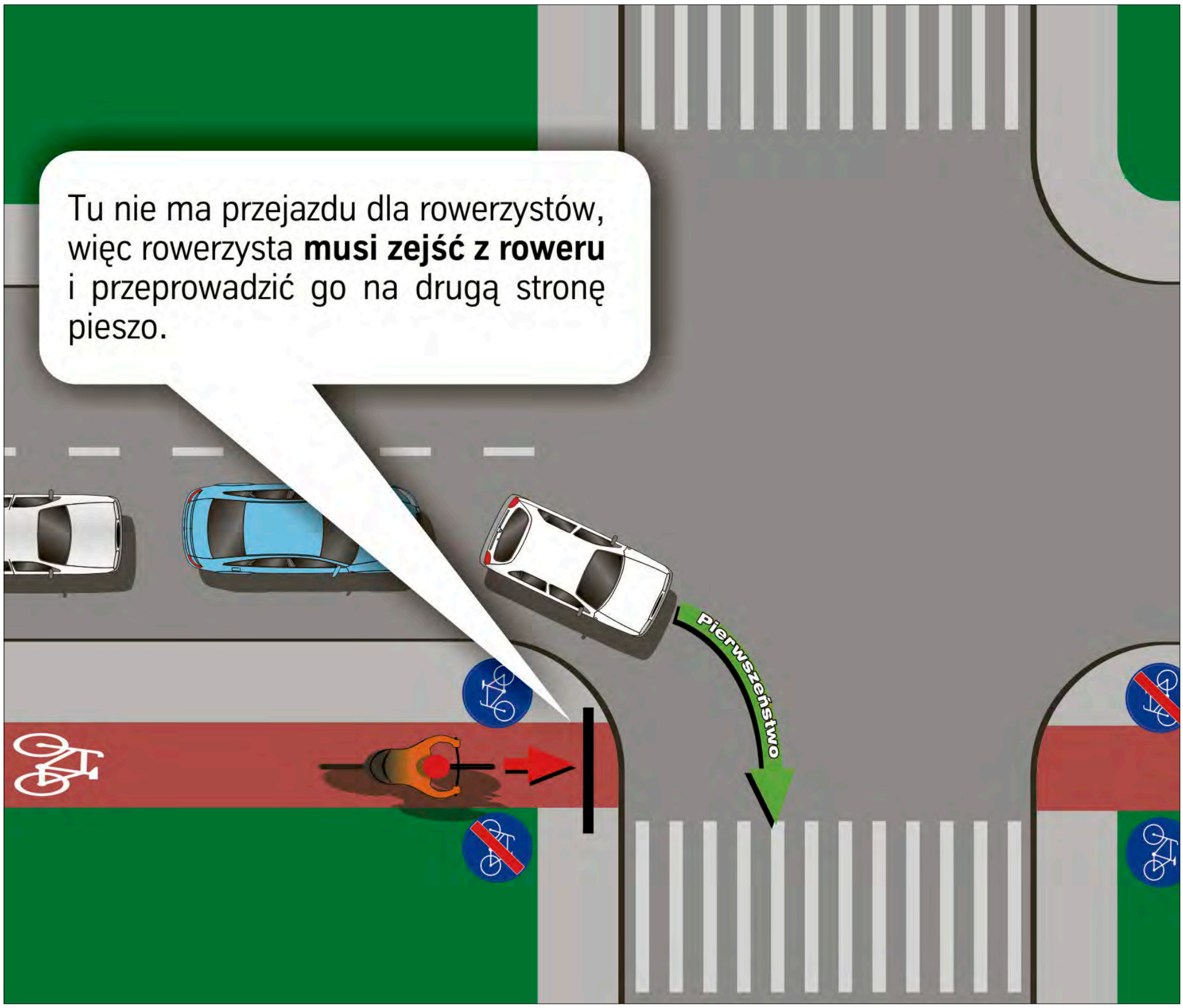
# NOWE PRAWO. **ROWE**




KAMPANIA
INFORMACYJNA

KRAJOWA RADA
Bezpieczeństwa
Ruchu Drogowego

# RZYSTA Z PRAWEJ.




WŁĄCZ MYŚLENIE

www.**krbrd**.gov.pl

# FOTORELACJA: BARDZO SZYBKIE

„PODJAZDÓW DUŻO, ZJAZD W WĄWOZIE SUPER, PODJAZD POD KAMIENIE TEŻ! OGÓLNIE CZAD" – NAPISAŁ PO FORUM GUCIO. TRUDNO SIĘ Z PANEM GUCIEM NIE ZGODZIĆ – BYŁO WYJĄTKOWO!




» 970 zawodników stanęło na starcie niedzielnej imprezy.



» W przeciwieństwie do Mazovii 24h, tutaj pogoda dopisała.



» Gdy starsi ścigali się na trasie, ci najmłodsi mogli zmierzyć się w mini maratonie w którym wszyscy są zwycięzcami.

Niespełna tysiąc osób na starcie kolejnej tegorocznej edycji na pewno nie żałowało, że wybrali właśnie taką formę spędzenia wolnego czasu. Bo i czego tu żałować? Świetnej zabawy? Walki z samym sobą? Pokonywania atrakcyjnej trasy? Wsparcia innych zawodników? Sami sobie odpowiedzcie. „Chciałbym podziękować kilku zawodnikom - numerów nie znam – z dystansu Mega, którzy wyprzedzając mnie, i widząc moja walkę ze sobą i z rowerem, zagrzewali do walki i wmawiali, że dam radę… Dałem. Poza tym, chciałem podziękować kibicom na trasie i na stadionie za słowa otuchy i oklaski. To tworzy niesamowity klimat Mazovii, za który najbardziej ją cenię. Szydłowiec ma być trudniejszy niż Szczytno... Jadę" – dodaje jabba.

## KIBICE CHWALĄ

Szczytno udowodniło swoją atrakcyjność w każdym wymiarze. Mamy na myśli samo ukształtowanie trasy, ale i lokalizację imprezy. Dystanse zostały wydłużone, co nie przeszkodziło w rozwijaniu naprawdę imponujących prędkości. Jak zwykle, do wyboru były cztery długości wyścigu. „Bardzo mi się podobało, trasa bardzo szybka (uwielbiam takie). Świetne oznakowanie na Mega, nie dało się zgubić. Zawsze na to narzekałem, ale dzisiaj nie mogę mieć zastrzeżeń do oznakowania. Generalnie noga mi podawała, więc wyjazd udany. Pozdrawiam i życzę więcej takich wyścigów" - pisze Markotny. Skoro udaje nam się zadowolić sportowców z takimi nickami to jest naprawdę nieźle... „Trasa w Szczytnie, w moim odczuciu, była jedną z lepszych w tym sezonie. Poprowadzona ciekawymi ścieżkami, więcej było pod górę niż w dół. Trochę wiatr przeszkadzał w jeździe szutrami i asfaltem, bo jak się nie ustawiłem, to miałem wrażenie, że zawsze wieje w twarz. Moim zdaniem, za mało lasu i singli. Wielki plus za przejazd samym brzegiem jeziora i podjazd z kamieniami. Więcej takich miejsc" - nadmienia cons. Może i głupio się tak bardzo chwalić, ale przecież robicie to za nas wy, maratończycy." „Trasa generalnie super, bardzo szybka i wcale nie taka płaska. Dużo krótkich podjazdów, kilka dłuższych, no i to, co niedźwiadki lubią najbardziej: "brukowany podjazd". I jeszcze kawałek nad samym jeziorkiem… Poezja. Dystans oznaczony perfekcyjnie, nie było szans, żeby się zgubić. Cały maraton super!" - dowodzi stasiek26, aczkolwiek stwierdza: „Na temat jedzenia nie będę się rozpisywał. Popieram opinie wszystkich: po takim wysiłku organizm potrzebuje trochę więcej niż makaron z oliwą", co potwierdza cons: „Makaron jak zawsze mocno... no kiepski... chociaż lepszy, bo bez tych paskudnych ziół." Wszystkim nie dogodzimy, niemniej będziemy się starać!



» Organizatorzy przygotowali dla uczestników nie lada gratkę: pokaz psich zaprzęgów

> Szczytno udowodniło swoją atrakcyjność w każdym wymiarze. Mamy na myśli samo ukształtowanie trasy, ale i lokalizację imprezy. Dystanse zostały wydłużone, co nie przeszkodziło w rozwijaniu naprawdę imponujących prędkości.

## WALKA NA CAŁEGO

Wróćmy do rywalizacji. W Szczytnie, zwycięstwo na dystansie Giga wywalczył Paweł Baranek z MBike Team Marathon. Za nim do mety dotarł Przemysław Ebertowski z Subaru Trek Gdynia, a trzecie miejsce zajął Radosław Rękawek z Kross Racing Team. Wśród pań, pierwsza była Olga Niewiarowska (Kross Racing Team), druga Agnieszka Zych (BSA Pro Tour). Podium uzupełniła Elżbieta Molenda (Plannja Racing Team). Na starcie dystansu Mega stanęło ponad czterysta osób. Przeszło sześćdziesięciokilometrową trasę najszybciej pokonał Patryk Piasecki z Renault ECO2 Team. Za nim uplasowali się kolejno - Arkadiusz Oleszkiewicz i Michał Ziułek z BSA Pro Tour. Zacięta walka trwała wśród pań. Dystans zdominowały jednak zawodniczki w koszulkach BSA Pro Touru - wygrała Maja Busma przed Jolantą Kowalską, a trzecie miejsce zajęła Izabela Kłosowska z UKS Wygoda Białystok. Na dystansie Fit najlepsi byli: wśród pań Magda Kudrawiec z MTB Ełk Prostki oraz – wśród mężczyzn - Andrzej Wróbel z Naftokor. Z kolei Hobby wygrała Weronika Jankiewicz (Sklep Rowerowy Kalita) oraz Patryk Muśko (UKS Wygoda Białystok).

## NAGRODY, POKAZY...

I tym razem nie zabrakło nagród. Najatrakcyjniejszy był rower Kross Level A2, który został rozlosowany został w tomboli na zakończenie całej imprezy, podobnie jak i inne atrakcyjne nagrody. Uczestnicy i kibice mogli też obserwować pokaz psich zaprzęgów w wykonaniu Igora Tracza (mistrza świata i Europy) i jego ekipy.

● *Krzysztof Rolicki*







» Krajobrazowe fragmenty, trasa zahaczająca o brzeg jeziora, krótkie podjazdy - na różnorodność uczestnicy nie mogli narzekać.

# SZCZYTNO

## OSTATNIEJ EDYCJI MAZOVII MARATHONU MTB W SZCZYTNIE NA NASZYM







Mijane zwierzęta po drodze mocno zagrzewały uczestników do boju, jednak mimo to, nie wszystkim udało się cało dojechać do mety.







Poraz kolejny mogliśmy się przekonać, że maratony Mazovii są dla wszystkich bez względu na wiek, czy płeć.



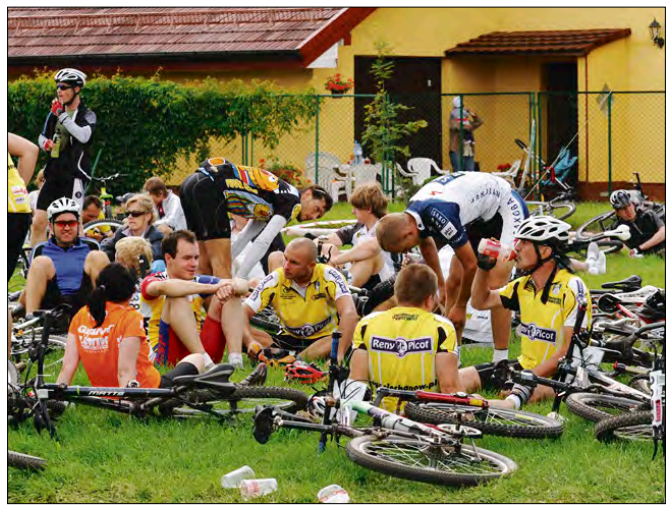






Ostre krótkie podjazdy nie raz uczestnikom dały się we znaki.







Radość z przejechanej trasy, zasłużony odpoczynek i... sprawdzenie tablicy wyników. Kolejny maraton uczestnicy mogą uznać za udany.

## KLASYFIKACJA ETAPU

• ETAP 7: SZCZYTNO

| M | NR | NAZWISKO | IMIĘ | CZAS |
|---|---|---|---|---|
| **GIGA K OPEN** | | | | |
| 1 | 1988 | Niewiarowska | Olga | 03:20:44 |
| 2 | 1610 | Zych | Agnieszka | 03:26:46 |
| 3 | 2109 | Molenda | Elżbieta | 03:44:24 |
| **GIGA M OPEN** | | | | |
| 1 | 4156 | Baranek | Paweł | 02:44:14 |
| 2 | 1416 | Ebertowski | Przemysław | 02:44:16 |
| 3 | 3076 | Rękawek | Radosław | 02:44:49 |
| **GIGA M1** | | | | |
| 1 | 3942 | Więcko | Adam | 02:49:22 |
| 2 | 2325 | Sułecki | Andrzej | 03:04:20 |
| 3 | 1415 | Wojna | Jakub | 03:11:41 |
| **GIGA M2** | | | | |
| 1 | 4156 | Baranek | Paweł | 02:44:14 |
| 2 | 1416 | Ebertowski | Przemysław | 02:44:16 |
| 3 | 3076 | Rękawek | Radosław | 02:44:49 |
| **GIGA M3** | | | | |
| 1 | 3707 | Korc | Artur | 02:45:06 |
| 2 | 3074 | Ziółkowski | Jarosław | 02:49:08 |
| 3 | 856 | Kołodziejek | Paweł | 02:49:27 |
| **GIGA M4** | | | | |
| 1 | 1644 | Żero | Artur | 03:01:09 |
| 2 | 2262 | Zdziarski | Marek | 03:02:57 |
| 3 | 453 | Kurdej | Krzysztof | 03:06:07 |
| **GIGA M5** | | | | |
| 1 | 785 | Wierzbicki | Jerzy | 03:06:17 |
| 2 | 2327 | Lasota | Sławomir | 03:08:17 |
| 3 | 3078 | Witkowski | Andrzej | 03:14:52 |
| **MEGA K OPEN** | | | | |
| 1 | 1616 | Busma | Maja | 02:11:53 |
| 2 | 1630 | Kowalska | Jolanta | 02:14:44 |
| 3 | 1185 | Kłosowska | Izabela | 02:16:54 |
| **MEGA K1** | | | | |
| 1 | 1185 | Kłosowska | Izabela | 02:16:54 |
| 2 | 1732 | Bazańska | Marta | 02:20:41 |
| 3 | 638 | Pakulska | Katarzyna | 02:34:59 |
| **MEGA K2** | | | | |
| 1 | 1616 | Busma | Maja | 02:11:53 |
| 2 | 2427 | Klimczuk | Anna | 02:18:26 |
| 3 | 2101 | Kołodziej | Ewa | 02:18:53 |
| **MEGA K3** | | | | |
| 1 | 1630 | Kowalska | Jolanta | 02:14:44 |
| 2 | 141 | Supryk | Renata | 02:18:48 |
| 3 | 1568 | Arciszewska | Marta | 02:38:41 |
| **MEGA K4** | | | | |
| 1 | 831 | Duda | Ewa | 02:18:00 |
| 2 | 1015 | Ostrowska | Anna | 02:22:43 |
| 3 | 269 | Chmielewska | Magdalena | 02:25:33 |
| **MEGA K5** | | | | |
| 1 | 421 | Cobel | Jolanta | 03:11:59 |
| 2 | 742 | Jezierska | Danuta | 03:12:24 |
| 3 | 3635 | Wilczyński | Jan | 01:28:11 |
| **MEGA M OPEN** | | | | |
| 1 | 1558 | Piasecki | Patryk | 01:50:11 |
| 2 | 654 | Oleszkiewicz | Arkadiusz | 01:50:17 |
| 3 | 1654 | Ziułek | Michał | 01:50:21 |
| **MEGA MJ** | | | | |
| 1 | 4128 | Gorzelak | Konrad | 01:56:48 |
| 2 | 2945 | Przystupa | Jan | 01:58:27 |
| 3 | 2235 | Łukasik | Krzysztof | 02:04:08 |
| **MEGA M1** | | | | |
| 1 | 1654 | Ziułek | Michał | 01:50:21 |
| 2 | 1627 | Brauliński | Michał | 01:53:09 |
| 3 | 1552 | Zieliński | Kacper | 01:58:44 |
| **MEGA M2** | | | | |
| 1 | 1558 | Piasecki | Patryk | 01:50:11 |
| 2 | 654 | Oleszkiewicz | Arkadiusz | 01:50:17 |
| 3 | 1413 | Wojciechowski | Sławomir | 01:50:38 |
| **MEGA M3** | | | | |
| 1 | 855 | Pepla | Daniel | 01:50:35 |
| 2 | 4041 | Mioduszewski | Artur | 01:53:35 |
| 3 | 3029 | Majka | Michał | 01:55:07 |
| **MEGA M4** | | | | |
| 1 | 70 | Majewski | Tomasz | 01:53:47 |
| 2 | 1919 | Łukaszewski | Sławomir | 01:56:03 |
| 3 | 853 | Kowalski | Mirosław | 01:57:13 |
| **MEGA M5** | | | | |
| 1 | 2927 | Sadłecki | Andrzej | 01:59:04 |
| 2 | 852 | Bestry | Sławomir | 02:03:00 |
| 3 | 1960 | Kasiński | Ryszard | 02:03:08 |
| **MEGA M6** | | | | |
| 1 | 780 | Kołowiecki | Stanisław | 02:14:38 |
| 2 | 2480 | Bober | Zbigniew | 02:16:30 |
| 3 | 630 | Brzozowski | Adam | 02:19:45 |
| **FIT K OPEN** | | | | |
| 1 | 437 | Kudrawiec | Magda | 01:25:24 |
| 2 | 2688 | Frączyk | Katarzyna | 01:28:13 |
| 3 | 3860 | Wydrowska | Elżbieta | 01:28:51 |

| M | NR | NAZWISKO | IMIĘ | CZAS |
|---|---|---|---|---|
| **FIT KJ** | | | | |
| 1 | 437 | Kudrawiec | Magda | 01:25:24 |
| 2 | 2422 | Marcinkiewicz | Agata | 01:30:54 |
| 3 | 788 | Białek | Weronika | 01:34:48 |
| **FIT K1** | | | | |
| 1 | 752 | Zawistowska | Justyna | 01:31:20 |
| 2 | 2619 | Woźniak | Patrycja | 01:34:57 |
| 3 | 2620 | Woźniak | Paulina | 01:36:52 |
| **FIT K2** | | | | |
| 1 | 3860 | Wydrowska | Elżbieta | 01:28:51 |
| 2 | 3667 | Śpica | Agnieszka | 01:28:57 |
| 3 | 2801 | Osuch | Marta | 01:32:30 |
| **FIT K3** | | | | |
| 1 | 2688 | Frączyk | Katarzyna | 01:28:13 |
| 2 | 252 | Stelmaszczyk | Anna | 01:33:36 |
| 3 | 848 | Nowacka | Natalia | 01:33:38 |
| **FIT K4** | | | | |
| 1 | 569 | Milczarek | Dorota | 01:35:11 |
| 2 | 959 | Pszczółkowska | Beata | 01:44:43 |
| 3 | 3551 | Świątek | Elżbieta | 01:48:24 |
| **FIT K5** | | | | |
| 1 | 954 | Rosa | Elżbieta | 01:39:27 |
| 2 | 716 | Kamińska | Maria | 01:44:20 |
| 3 | 1174 | Mikielska | Danuta | 01:45:47 |
| **FIT M OPEN** | | | | |
| 1 | 125 | Wróbel | Andrzej | 01:11:54 |
| 2 | 3510 | Karczmarski | Bartosz | 01:12:49 |
| 3 | 4063 | Brzozowski | Karol | 01:12:53 |
| **FIT MJ** | | | | |
| 1 | 1182 | Suszko | Łukasz | 01:14:02 |
| 2 | 1183 | Łopato | Michał | 01:15:27 |
| 3 | 1018 | Kisiała | Jakub | 01:16:47 |
| **FIT M1** | | | | |
| 1 | 3510 | Karczmarski | Bartosz | 01:12:49 |
| 2 | 4063 | Brzozowski | Karol | 01:12:53 |
| 3 | 296 | Burda | Jan | 01:13:36 |
| **FIT M2** | | | | |
| 1 | 125 | Wróbel | Andrzej | 01:11:54 |
| 2 | 1726 | Tracz | Olgierd | 01:17:21 |
| 3 | 1984 | Myszkowski | Rafał | 01:18:18 |
| **FIT M3** | | | | |
| 1 | 1710 | Tracz | Igor | 01:14:01 |
| 2 | 782 | Chromiński | Mariusz | 01:15:07 |
| 3 | 3543 | Siewierski | Piotr | 01:16:53 |
| **FIT M4** | | | | |
| 1 | 2701 | Klimek | Andrzej | 01:16:43 |
| 2 | 783 | Kowalski | Ireneusz | 01:18:18 |
| 3 | 257 | Maliszewski | Jerzy | 01:22:19 |
| **FIT M5** | | | | |
| 1 | 2761 | Morawski | Krzysztof | 01:20:42 |
| 2 | 920 | Wachnik | Wojtek | 01:22:12 |
| 3 | 3635 | Wilczyński | Jan | 01:28:11 |
| **FIT M6** | | | | |
| 1 | 2350 | Szymański | Robert | 01:22:27 |
| 2 | 4101 | Sokolski | Jerzy | 01:32:46 |
| 3 | 2769 | Litwinienko | Andrzej | 01:32:57 |
| **HOBBY K OPEN** | | | | |
| 1 | 2297 | Jankiewicz | Weronika | 00:26:33 |
| 2 | 1135 | Łakomiec | Monika | 00:28:48 |
| 3 | 1743 | Marcjoniak | Julia | 00:29:50 |
| **HOBBY K1** | | | | |
| 1 | 2682 | Orłowska | Maja | 00:37:20 |
| 2 | 3827 | Borowiec | Amelia | 00:38:13 |
| 3 | 2188 | Teper | Zofia | 00:39:13 |
| **HOBBY K2** | | | | |
| 1 | 2432 | Marcinkiewicz | Łucja | 00:30:35 |
| 2 | 1735 | Romaniuk | Julia | 00:33:04 |
| 3 | 812 | Maliszewska | Natalia | 00:37:23 |
| **HOBBY K3** | | | | |
| 1 | 2297 | Jankiewicz | Weronika | 00:26:33 |
| 2 | 1743 | Marcjoniak | Julia | 00:29:50 |
| 3 | 3709 | Pragacz | Zuzanna | 00:30:19 |
| **HOBBY M OPEN** | | | | |
| 1 | 1179 | Muśko | Patryk | 00:20:45 |
| 2 | 3011 | Frąckiewicz | Piotr | 00:22:26 |
| 3 | 1180 | Kadłubowski | Krzysztof | 00:22:38 |
| **HOBBY M1** | | | | |
| 1 | 1122 | Bryszewski | Antek | 00:29:04 |
| 2 | 2292 | Nalepa | Bartosz | 00:29:05 |
| 3 | 3548 | Piasecki | Antoni | 00:32:16 |
| **HOBBY M2** | | | | |
| 1 | 3090 | Bregier | Szymon | 00:24:27 |
| 2 | 2376 | Macieja | Kacper | 00:24:30 |
| 3 | 2291 | Szałachowski | Wojciech | 00:25:02 |
| **HOBBY M3** | | | | |
| 1 | 3011 | Frąckiewicz | Piotr | 00:22:26 |
| 2 | 1180 | Kadłubowski | Krzysztof | 00:22:38 |
| 3 | 2947 | Muzyka | Maurycy | 00:22:58 |

## ETAP ON-LINE

**ZOBACZ PEŁNE LISTY UCZESTNIKÓW Z ETAPU W OLSZTYNIE:**
WWW.CYKLOPEDIA.MAZOVIAMTB.PL/WYNIKI.PHP?KAT=G_MOPEN&RACE=7
**ZOBACZ PEŁNE LISTY ZWYCIĘZCÓW Z KLASYFIKACJI GENERALNEJ:**
WWW.CYKLOPEDIA.MAZOVIAMTB.PL/WYNIKI.PHP
**ZOBACZ GALERIE ZDJĘĆ**
ANNA WITKOWSKA www.mazoviamtb.pl/galeria.php?katalog=wieliszew11ania&id=1310
MARCIN GÓRAJEC www.mazoviamtb.pl/galeria.php?katalog=wieliszew11magor&id=1310
ZBYSZEK KOWALSKI www.mazoviamtb.pl/galeria.php?katalog=wieliszew11zbyszek&id=1310
PIOTR MARCHEL www.mazoviamtb.pl/galeria.php?katalog=wieliszew11piotr&id=1310
TOMASZ WOŹNIAK www.mazoviamtb.pl/galeria.php?katalog=wieliszew11wozniak&id=1310

# REGENERACJA W KOLARSTWIE

## WYRÓŻNIA SIĘ DWA PODSTAWOWE SPOSOBY WYPOCZYNKU POTRENINGOWEGO – FORMĘ BIERNĄ I CZYNNĄ.

Kolarze zarówno na poziomie wyczynowym jak i tym amatorski na rowerze spędzają zwykle kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt godzin tygodniowo. Nietrudno się domyślić, ze aby treningi były efektywne, a ryzyko kontuzji minimalne, należy zadbać o wypoczynek i regenerację.



FOT.: SXC.HU

» Sen jest to naturalny sposób pozwalający na regenerację systemu nerwowego, jest niezbędny do życia i utrzymania dobrej kondycji psycho-fizycznej.

### REGENERACJA BIERNA

Sen jest to naturalny sposób pozwalający na regenerację systemu nerwowego, jest niezbędny do życia i utrzymania dobrej kondycji psycho-fizycznej. Zbyt mała ilość snu obniża sprawność funkcjonowania w ciągu całego dnia. Podczas snu mięśnie i niektóre obszary mózgu odpoczywają i gromadzą energię. Ten rodzaj wypoczynku jest także ważnym czynnikiem odnowy u sportowców wyczynowych. Wśród ankietowanych sportowców wysokiej jak i niskiej klasy na sen wskazywano jako na główny sposób regeneracji potreningowej. Brak snu przez dłuższy czas może powodować wiele negatywnych skutków zarówno psychicznych jak i fizycznych, zaburzenia nastroju, problemy z koncentracją, stany zbliżone do psychozy, halucynacje oraz upośledzenie układu immunologicznego. Ponadto u ludzi pozbawionych nocnego snu obserwuje się m.in. zahamowanie wydzielania adrenaliny do krwi i inne niekorzystne objawy dla organizmu, w tym także dla mięśni. Zapotrzebowanie na sen jest sprawą indywidualną, ale wynosi przeciętnie 6 – 8 godzin na dobę. Prawidłowy i wartościowy sen nocny składa się z czterech lub pięciu cykli trwających po ok. 1,5 godz, przedzielonych krótkimi okresami przebudzenia. Korzystnie jest także stosować krótkie 20-40 minutowe drzemki w ciągu dnia, najlepiej zaraz po pracy czy szkole, kiedy organizm jest najbardziej osłabiony. Warto dodać, że sposób biernego wypoczynku (sen lub leżenie) przechodzi nierzadko w stan nawykowej ociężałości, jako wynik całkowitej bezczynności. Taka forma wypoczynku może w niektórych wypadkach okazać się korzystna pod warunkiem, że nie trwa zbyt długo i ma miejsce jedynie po szczególnie wyczerpujących wysiłkach fizycznych lub psychicznych.

### REGENERACJA CZYNNA

Wielu badaczy uważa, że najlepszym sposobem regeneracji jest forma czynna. Badania naukowe wykazały, iż odpoczynek czynny może mieć znaczący wpływ na wzrost zaangażowania mięśni szkieletowych (zapis elektromiograficzny) skutkującą efektywniejszą, kolejną sesją treningową. Badania sugerują, że najbardziej odpowiednim i efektywnym odpoczynkiem po dynamicznym wysiłku dla zmęczonych mięśni są spokojne, aktywne ćwiczenia z minimalnym obciążeniem, takie jak np. marsz, basen itp. Badania nad wpływem aktywnego wypoczynku warunkującego zwiększenie możliwości wysiłkowych przeprowadzone były przez Seczenowa już w 1903 roku i to od jego nazwiska tę właśnie formę odpoczynku nazywa się „Fenomenem Seczenowa". Polega on na prowadzeniu zajęć ruchowych, lubianych, przyjemnych, najczęściej przeciwstawnych w swoim charakterze do wykonywanej uprzednio pracy (treningu), połączonych najczęściej ze zmianą środowiska. Wpływa to na ogół korzystnie na samopoczucie ćwiczących, poprawia motywację do podejmowania treningu. Stosuje się ją również dla przeciwdziałania monotonii treningowej, zwłaszcza w okresach intensywnego przygotowania, czy długo trwających zawodów. Według Seczenowa ćwiczenia o wykonywane po aktywnym wypoczynku są o 22% wydajniejsze od tych, przed wykonaniem których odpoczynek aplikowany był w formie biernej.

### SUPERKOMPENSACJA

Bardzo ważnym i skutecznym elementem regeneracji powysiłkowej jest superkompensacja. Określana jest jako „odbudowa z nadwyżką". Podczas treningu kolarskiego doprowadzamy organizm do wyczerpania się zasobów energetycznych. Głównym źródłem (zarazem jedynym bezpośrednim) energii do pracy mięśni jest kwas adenozyno3-fosforanowy - ATP, pośrednie źródła to: fosfokreatyna, glikogen, glukoza, kwasy tłuszczowe i aminokwasy. Wszystkie pośrednie źródła na drodze przemian chemicznych służą do odbudowy źródła głównego, czyli ATP. Organizm, dążąc do przywrócenia równowagi, odbudowuje podczas odpoczynku jego dotychczasowe zasoby. Jeżeli wysiłek był tak duży, że zapasy zostały uszczuplone w poważnym stopniu, to organizm stara się je nie tylko odbudować do wcześniejszego poziomu, ale gromadzi ich nieco więcej niż poprzednio, niejako „na zapas". W sportach wytrzymałościowych owym zasobem energetycznym oprócz tłuszczu jest przede wszystkim glikogen gromadzony w wątrobie i tkance mięśniowej, przy czym w tkance mięśniowej jest go znacznie więcej. Mamy zatem do czynienia z superkompensacją glikogenową.

● *Krzysztof Mizera – fizjolog*
*www.olimpiakos.org.pl*

# MAZOVIA 24H W STRUGACH DESZCZU

## NIESPRZYJAJĄCA POGODA, JAKIEJ WE WCZEŚNIEJSZYCH EDYCJACH MARATONU 24 GODZINNEGO JESZCZE NIE BYŁO, POKRZYŻOWAŁA PLANY WIELU ZAWODNIKOM.

Deszcz nie odpuszczał zawodnikom przez całą dobę. Ze względu na warunki pogodowe, organizator maratonu skrócił trasę, tym samym omijając te najbardziej mokre miejsca, jednakże zabieg okazał się skuteczny tylko na parę godzin, gdyż wkrótce cała trasa stała się błotnista i tym samym bardziej ciężka technicznie.

### ZAPLECZE

Z każdą kolejną godziną pokonywanie okrążeń sprawiało uczestnikom coraz więcej trudności. Tym większe gratulacje należą się wszystkim, którzy zdecydowali się na start i wytrwali do końca imprezy. Niemałą rolę odegrało zaplecze przygotowane dla uczestników i osób im towarzyszących: pole namiotowe, a przede wszystkim szatnie, prysznice i ciepłe posiłki w ciepłych pomieszczeniach hali sportowej.

**31**
**kobiet** uczestniczyło w ostatniej Mazovia 24h

### WYNIKI

Zwycięzcą tegorocznej edycji został ubiegłoroczny triumfator 24H Marek Stram z Gerappa, który pokonał 31 okrążeń. W odróżnieniu od ubiegłego roku, tym razem miał godnego siebie rywala, kolegę z teamu, Bartosza Łuczaka, który pokonał tyle samo okrążeń, a na początku miał nawet przewagę czasową. Jednak podczas nocnej i porannej jazdy zrównała się liczba pokonanych kilometrów i czas. Decydujace ostatnie okrążenie, wygrał Marek Stram. Warto dodać tutaj, że u obu zawodników czas spędzony poza strefą zmian wynosiśl nieco ponad godzinę. Trzeci w kategorii Open był Krzysztof Macieja z WSKD Terbu Team wykonując tylko dwa okrążenia mniej. Wśród Pań zwyciężyła Anna Klimczuk z 22 okrążeniami na koncie, drugie miejsce zajęła Danuta Blank, trzecie Katarzyna Pakulska. Wśród drużyno zarówno w kategorii Quarto i Duo Mężczyźni niepokonani okazali się zawodnicy jeżdżący w barwach Renault ECO2 Team, w składzie Duo Kamil Rutkowski i Robert Janecki pokonując 38 okrążeń, w s kładzie Quarto Kamil Stachelek, Przemek Michalczyk, Tomasz Stańczyk i Radosław Parzych. Jednak w Quarto tyle samo okrążeń wykręciła drużyna Skleprowerowy.pl i tym samych zajęła drugie miejsce.

*(lq)*





» Pomimo mocno niesprzyjającej aury, dobry nastrój uczestnikom dopisywał.



FOT.: Z. KOWALSKI / FOTOREPORTAZE.COM.PL(4)



» Możliwość rozbicia namiotów wewnątrz hali, pozwoliła choć na moment zapomnieć o deszczu.

isostar®
Twój profesjonalny wybór

# Dążąc do doskonałości...




## WIĘCEJ NIŻ NAPÓJ

**19% WIĘCEJ**
**CZYSTEJ ENERGII**
Nawadnia Odżywia Regeneruje

**WYBIERZ PRODUKTY PROFESJONALISTÓW**
**WYBIERZ NAJWYŻSZĄ JAKOŚĆ**

ISOSTAR opracowany w Szwajcarii, jest stale udoskonalany i rekomendowany przez profesjonalnych sportowców oraz naukowych ekspertów.
Producent produktów ISOSTAR specjalizuje się w opracowaniu zdrowej żywności.
Wybierając ISOSTAR poprawiasz wydolność organizmu wzmacniając się produktami najwyższej jakości.
ISOSTAR to więcej niż napój. To Twój profesjonalny wybór!

GUARANTEED QUALITY
SWISS MADE

ZAJRZYJ NA www.isostar.pl



NOWA GENERACJA koszulek kolarskich linia PRO

# RIDE YOUR LIFE

EXCLUSIVE EUROPEAN SPORTSWEAR
www.bcmnowatex.com.pl




BCM nowatex®

ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY
DYSTRYBUTORÓW I SKLEPY SPORTOWE



INTER - AUTO
WYPOŻYCZALNIA SAMOCHODÓW
24h SERVICE

WYPOŻYCZALNIA SAMOCHODÓW
W WARSZAWIE, WROCŁAWIU, KRAKOWIE, KATOWICACH



**GRUPA B**
Skoda Fabia (Hatchback) ● Opel Astra II ● Suzuki Swift ● Opel Corsa ● Ford Fiesta ● Peugout 206



**GRUPA C**
Skoda Fabia Kombi ● Opel Astra III ● Fiat Linea Peugeot 307 ● Skoda Roomster



**GRUPA D**
Skoda Octavia ● Ford Mondeo ● Opel Zafira ● Citroen Xsara Picasso ● Mitsubishi Lancer ● Volkswagen Passat



**GRUPA E**
Volvo S80 ● Volvo S60 ● Skoda Superb ● Audi A6 ● Opel Insignia



**GRUPA SUV**
Mitsubishi ASX 4x4 ● Mitsubishi Outlander 4x4 7 os. ● Skoda Yeti

**ODDZIAŁ WROCŁAW**
**telefony:**
+48 71 336 03 66, +48 609 610 110
**e-mail:**
rezerwacja@wroclaw.interauto24.pl

**ODDZIAŁ KATOWICE / BYTOM / CHORZÓW**
**telefony:**
+48 32 289 14 32, +48 609 870 840
**e-mail:**
rezerwacja@katowice.interauto24.pl

**ODDZIAŁ KRAKÓW**
**telefon:**
+48 695 720 690
**e-mail:**
rezerwacja@krakow.interauto24.pl

RZETELNA Firma
MONDIAL ASSISTANCE
CORIS une société April
europ assistance

# WWW.INTERAUTO24.PL

**ODDZIAŁ WARSZAWA** ul. Jubilerska 6F ,
telefon: +48 22 610 01 40, +48 605 280 780
e-mail: rezerwacja@warszawa.interauto24.pl

# SPINNER

www.spinner-usa.com

AERIS 320

AERIS 320 PRO

AERIS 320 15AXLE

AERIS 300 ATOM

AERIS 300

AERIS 300 29er

CARGO 340A-150

CARGO 340

CARGO 320A-RLC

EAGLE

300

GRIND

ODESA 28 700C

TRIDIUM

ODESA MAG 700C

ODESA ACS 700C

ENROUTE 700C

www.spinner-usa.com.pl

Bikershop
dystrybutor w Polsce